



# Congrès et AGA 2017

## Le bien-être : chemin vers la réussite



### Rapport d'atelier

#### La santé mentale : La pleine conscience en milieu scolaire pour les petits et les grands

Animation : Myriam Desmarquis

*Lors de cet atelier, à la fois pratique et théorique, venez découvrir et expérimenter la pleine conscience (Mindfulness). Le contenu proposé saura vous éclairer sur la définition, les bénéfices et sur les applications de la pleine conscience, de plus en plus utilisée en milieu scolaire avec nos jeunes. Vous aurez également l'occasion de vivre des activités pratiques pour vous familiariser avec cette approche, pour vous permettre d'en faire l'usage avec vos enfants. Mais, avant tout, voici une occasion d'ajouter à votre bagage un outil facile à gérer pour réduire votre stress.*

#### Méditation guidée

**Les conseils scolaires ont comme mandat** de veiller à ce que la notion de santé mentale soit mise de l'avant et qu'il y ait de la promotion dans les écoles.

Il y a eu une courte discussion pour faire le **lien et la différence entre santé mentale et maladie mentale** (voir diagramme dans présentation PowerPoint). Elles ne sont pas séparées mais sont toutes les deux présentes dans nos vies, et vont d'un quadrant à un autre, à différents moments dans nos vies.

**Le rôle du personnel scolaire** est de créer un environnement positif en salle de classe – avec le but ultime d'appuyer l'élève. Il doit aussi connaître ses élèves et comment ils fonctionnent en petit groupe et en grand groupe. Il doit également reconnaître les symptômes qui affectent l'environnement des jeunes.

**Une famille engagée = un enfant épanoui.** La vision inclusive de la famille ne veut pas uniquement dire les parents, frères et sœurs. Cela inclut aussi les grands-parents et tout membre de la famille qui joue une partie importante dans la vie de l'enfant. Les membres de familles sont avant tout les experts avec les enfants et savent comment les aider.

#### Qu'est-ce que la pleine conscience?

Premièrement, ce n'est pas seulement de la méditation.

Réponses offertes :

- Connaissances
- Être présent
- Maîtriser une situation
- Contrôle de soi

C'est l'inverse du pilote automatique (vous est-il déjà arrivé d'aller à un endroit familier avec votre voiture et vous rendre compte que vous ne vous rappelez pas vraiment comment vous vous y êtes rendus?) C'est le syndrome du pilote automatique. Pas présent dans le moment!

Amarré dans le moment présent, sans jugement, en portant attention.

#### Comment ça fonctionne?

1 – Moment présent : se concentrer sur notre respiration.

- 2 – Distractions : sons, idées, tout ce qui peut m’empêcher de penser au moment présent.
- 3 – Observation : Remarquer la présence de la (ou des) distraction(s).
- 4 – Retour au moment présent (étape la plus importante) : Après avoir observé la distraction, on se réaligne et on se reconcentre sur la respiration et le moment présent. On s’aligne sur une intention, une valeur.

### **Exercice – Posture**

Objectif est de se fixer sur notre respiration et de ramener notre attention sur le moment présent.

### **Quelles sont les applications pratiques de la pleine conscience à l’école?**

- On apprend mieux quand on est calme
- Plus facile d’être « dans la zone » - comme dans les sports
- On observe un calme intérieur et on apprend mieux lorsqu’on est calme
- On développe de la résilience qui permet d’avoir de l’empathie et de persévérer devant les obstacles

### **Exemples de pleine conscience à faire à l’école**

- Respiration guidée
- Étirements
- Visualisation
- Midi-détente : Mandala & musique (pas de présentation ou d’animateurs. Les enfants sont laissés à choisir quoi faire avec leur temps durant les midi-détentes. Certains lisent, certains méditent, certains se reposent, certains font leur travaux)

### **Pleine conscience en intervention**

- Favorise les émotions
- Aide pour les douleurs chroniques
- Ne se fait pas tout seul, doit se faire avec une personne qualifiée
- Prévention et traitement

### **Bienfaits de la pleine conscience**

- Empathie
- Résilience
- Meilleure santé globale
- Meilleure concentration

### **Bienfaits de la pleine conscience à la maison**

- Aide à apprendre à mieux comprendre les jeunes et nous-même
- Aide à se reconnecter sur ce qui est important
- Aide à arrêter, reprendre des forces pour mieux repartir
- Facilite une meilleure qualité du lien et de la relation entre les membres de la famille
- C’est un lieu sécuritaire où les enfants sont plus ouverts, où il y a une place pour toutes les émotions et où on peut en parler

**Bande dessinée avec la petite fille et le monstre.** Morale de l’histoire : Tu auras du mal à te débarrasser de tes peurs, mais tu peux apprendre à vivre avec elles.

### **Exercice de pleine conscience – gâteau au chocolat**

Le but est de penser à un gâteau au chocolat (ou tout autre dessert ou vrai petit plaisir qu’on a). Lorsque c’est présent dans notre esprit, le défi est de passer une minute entière sans y penser du tout. (Proposé de

faire une marque avec un crayon sur une feuille de papier chaque fois qu'on y pense). Il faut continuer pendant la minute entière même si on est distrait. Ça se fait dans le silence.

Discussion sur comment a été l'expérience. Diverses réactions : très difficile pour certains, conscient que la distraction était là, mais c'était plus comme en arrière-plan, efforts soutenus pour penser à autre chose, plus facile parce que j'avais autre chose à me concentrer dessus.

### **Il y a deux types d'exercices**

- Informels
- Pratiques

### **Comment pratiquer au quotidien**

Ne pas attendre à la dernière minute pour essayer de nouvelles choses ou techniques (la veille ou le matin d'un examen ou d'un événement stressant par exemple). S'y prendre d'avance et essayer plusieurs méthodes pour voir ce qui convient à chaque membre de la famille. Le but est d'amener la pleine conscience à petite dose (surtout pour certains parents qui pourraient voir la pleine conscience comme un peu ésotérique ou qui n'y croient pas). Utiliser la formule du PPPP (prononcer pe-pe-pe-pe) Plus Petit Pas Possible.

### **Certaines méthodes à faire en famille :**

- L'horloge : Questions à poser - Quel a été un bon moment aujourd'hui ? Qu'as-tu le plus aimé durant...?
- Les 5 sens durant un repas : Demander des questions durant la préparation ou lorsqu'on est assis sur les sons que les aliments font, qu'est-ce qu'un certain plat goûte? Quelle est la nouvelle épice ajoutée? Quelle est la texture de...? Quelles couleurs voit-on?
- Souligner les bon coups/qualité : Trouver ce qui fonctionne, remarquer et souligner un bon coup, remarquer et souligner des qualités ou des forces. Important de se concentrer seulement sur le positif. Très important à pratiquer et impliquer tous les membres présents.
- Planifier des moments de détente en famille : Mettre tout de côté et passer du temps ensemble. C'est important d'avoir des moments positifs.
- Si on sème de petites graines au quotidien, la pleine conscience va se faire plus naturellement pour tous.
- Comment ça va? Utiliser des émoticons, la météo intérieure (je me sens comme si il y a de l'orage dans mon cœur, je me sens comme si il y a du brouillard dans ma tête...).

### **Pour les petits :**

- Utiliser la vidéo : [Calme et attentif comme une grenouille](#)

### **Pour les ados :**

- Utiliser le lien ou on clique sur la fleur. Le but est de respirer avec la fleur
- Important d'afficher des rappels (fleur, grenouille, ...) à des endroits stratégiques
- Livre : Deviens maître de ta vie (Guerrier conscient – Respirer, Observer, Être à l'écoute des valeurs, Passer à l'action)

### **Comment aider avec la respiration**

- Faire des bulles de savon
- Jouer au soccer avec des boules de papier (et des pailles)
- Inspirer : Sentir une fleur
- Expirer : Souffler sur le pissenlit blanc

## Applications à télécharger pour la pleine conscience

- Petit Bambou
- Respirelax
- *Smiling Mind* (en anglais)
- *Head Space* (en anglais)

## Exercice pour le moment présent (de l'application Petit Bambou)

**Note :** Il est important de trouver des petits moments et les pratiquer de façon régulière et ne pas se taper sur la tête si on oublie un jour. (Se dire Bonjour, câlins, bisous, sourires, ...).

## Écoles

L'approche, ou même l'accueil, de la pleine conscience est très différent d'une école à une autre. Certaines écoles ont choisi d'accepter et d'adopter la pleine conscience. Exemples : Les enseignants qui ont choisi de l'ajouter à leur plan de journée, des projets-écoles de plus grande envergure, les activités du midi, projets de gestion du stress. Il est important de remarquer qu'un aspect spirituel peut être ajouté, mais ce n'est pas nécessaire pour vivre la pleine conscience.

## Questions/commentaires :

- Il y a différentes pratiques pour y arriver. C'est à chacun de trouver ce qui fonctionne pour eux
- Se concentrer sur une chose aujourd'hui.
- Cette démarche est très pertinente de nos jours où la vie est plus rapide et plus axée sur les électroniques. Avant les gens prenaient le temps de passer du temps ensemble et de communiquer sur leur journée. De nos jours, entre le travail, les activités parascolaires, les amis, les médias sociaux, le bénévolat et autre tâches domestiques, les membres de la famille ne partagent pas beaucoup de temps ensemble, dans le moment présent.
- C'est plus difficile de nos jours de garder un calme intérieur.
- La pleine conscience aide à laisser tomber les milliers de flocons d'idées qui sont dans nos têtes.

## Histoire des loups – Un vieil Indien Cherokee racontait la vie à ses petits-enfants...

Il leur dit : *Je ressens un grand tourment. Dans mon âme se joue présentement une grande bataille. Deux loups se confrontent. Un des loups est méchant : il est la peur, la colère, l'envie, la peine, les regrets, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, les ressentiments, l'infériorité, le mensonge, la compétition, l'orgueil. L'autre est bon : il est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, le partage, la générosité, la vérité, la compassion, la confiance. La même bataille se joue présentement en vous, en chacun de nous, en fait.*

Silencieux, les enfants réfléchissaient... Puis l'un d'eux dit :  
*Grand-papa, lequel des loups va gagner ?*

Le vieux Cherokee répondit simplement :  
*Celui que tu nourris.*

## Ressources :

[www.climatcsdceo.com](http://www.climatcsdceo.com) - Vidéo mis en place avec CAMH (Centre for Addiction and Mental Health)  
[Présentation PowerPoint](#)