

Pleine conscience et méditation

 60 minutes

Objectif

Initier les participants aux bases de la pleine conscience et de la méditation, en leur fournissant des pratiques et des outils simples qu'ils peuvent facilement intégrer dans leur vie quotidienne pour améliorer leur bien-être et leur concentration.

Matériel nécessaire

Coussins d'assise ou de méditation confortables
Musique de fond douce ou sons de la nature (facultatif)
Script ou enregistrements de méditation guidée
Documents sur la pleine conscience avec des pratiques et des conseils clés



Description de l'outil

Cet atelier propose aux participants des pratiques fondamentales pour cultiver la conscience du moment présent et le calme intérieur. Grâce à des exercices guidés tels que des techniques de respiration et des scans corporels, les participants apprennent à réduire le stress et à améliorer leur bien-être émotionnel. Cette séance interactive encourage la réflexion personnelle et propose des outils pratiques pour intégrer la pleine conscience au quotidien.



Co-funded by
the European Union

Instructions

1.1- INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le manuel

1. **Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu**

2. **Focus sur le chapitre Repos Créatif**

Présentez l'importance de la pleine conscience et de la méditation en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

1.2- **Introduction à la pleine conscience (10 minutes)**

2. **Expliquez la pleine conscience comme la pratique qui consiste à être pleinement présent et engagé dans l'instant présent, sans jugement. Soulignez ses bienfaits sur la réduction du stress, la concentration et le bien-être émotionnel.**

Invitez également les participants à partager ce qu'ils savent sur la pleine conscience et toutes les expériences qu'ils ont vécues avec elle.

3- Exercices simples de pleine conscience (20 minutes)

1. **Guidez les participants à travers un exercice de respiration de base. Demandez-leur de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de se concentrer sur leur respiration. Demandez-leur de respirer lentement et profondément, en ressentant la sensation de l'air qui entre et sort de leurs narines.**

Menez ensuite une courte méditation par balayage corporel. En commençant par les orteils et en remontant lentement, encouragez les participants à remarquer toute sensation, tension ou relaxation dans chaque partie de leur corps.

1. **Enfin, demandez aux participants de choisir un objet, comme un fruit ou une fleur. Demandez-leur de l'observer en utilisant leurs cinq sens : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût (le cas échéant), afin de vivre pleinement l'instant présent.**

Instructions

4 - Introduction à la méditation (20 minutes)

1. **Écoutez ou lisez une courte méditation guidée, comme une méditation de bienveillance ou une simple méditation de concentration sur la respiration.**
2. **Encouragez les participants à rester assis en silence quelques minutes, en se concentrant sur leur respiration ou sur un simple mantra. Rassurez-les : les pensées vagabondes sont naturelles et ramenez-les doucement à la concentration lorsque leur esprit s'égaré.**

5 - Réflexion et partage (15 minutes)

1. **Invitez les participants à partager leurs expériences, en se concentrant sur ce qu'ils ont ressenti pendant les exercices et sur les défis ou les idées qu'ils ont rencontrés.**

Terminez la séance en discutant de la manière dont les participants peuvent intégrer ces pratiques dans la vie quotidienne, comme manger en pleine conscience, marcher ou réserver quelques minutes chaque jour pour la méditation.



Questions de réflexion

- Comment vous sentiez-vous avant, pendant et après les exercices de pleine conscience et la méditation ? Avez-vous remarqué des changements dans votre état physique ou émotionnel ?
- Quelles sensations ou pensées avez-vous remarquées en pratiquant le scan corporel ou pendant la méditation silencieuse ?

- **La pleine conscience est l'acceptation consciente et équilibrée de l'expérience présente. Ce n'est pas plus compliqué que cela.**

- Y a-t-il des exercices qui vous ont particulièrement marqué ? Pourquoi pensez-vous que cela soit le cas ?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées, le cas échéant, pour maintenir votre concentration ou votre présence pendant les activités ? Comment pourriez-vous les surmonter dans vos futures pratiques ?
- Comment envisagez-vous d'intégrer la pleine conscience ou la méditation à votre quotidien ? Y a-t-il des situations ou des moments précis de la journée qui vous semblent les plus bénéfiques ?



REST

Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.