



Atelier 2 : **Pratiques et apports de la méditation** **de la pleine conscience** **en situation d'éducation ou de prévention** ***(approche collective)***

- **Intervenante : Hedda Jansen**
Psychologue clinicienne
- *Animateur : Dany Rebuffel*
- *Rapporteurs : Sabine Gras, Laure Bulté*



Les clés pour mettre en œuvre la méditation de pleine conscience dans ma pratique professionnelle ?

Expérimentation de techniques pour travailler dans le champs éducatif.
L'éducation favorise l'évolution intérieure harmonieuse.

Constats :

Chez les enfants, augmentation de l'agitation et des difficultés de concentration

D'où l'importance de leur permettre **de rentrer dans leur corps** (exercice de rythme, de danse, de posture, relaxation ...)

Ces exercices leur permettent de :

- Se sentir mieux, avoir les idées plus claires
- Etre plus dans la bienveillance et dans la relation à l'autre
- Mieux se concentrer

Mode imitation de l'enfant :

Il est important que l'adulte soit un modèle :

- être présent, calme.
- Prendre soin de soi.
- Etre bienveillant et dans l'écoute.

Atelier 2
Approche collective



Atelier 2
Approche collective

Les clés pour mettre en œuvre la méditation de pleine conscience dans ma pratique professionnelle ?

Enfants : exemple les 4 mudra des mains

- 🌸 Ressentir son énergie :
- ➔ **se frotter les mains**
- 🌸 Répartir son énergie dans tout le corps pour la ressentir jusqu'au bout des pieds :
- ➔ **Serrer les points et tapoter les 2ndes phalanges**
- 🌸 Chasser le négatif et la colère :
- ➔ **Tapoter la tranches des mains l'une contre l'autre**
- 🌸 Laisser place à la joie :
- ➔ Tapoter dans les mains en balançant les bras sur les côtés

Adultes : Exercice des 3 sens (recentrage)

En contact avec la chaise, libre de trouver une posture droite, dos redressée, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, mains sur les cuisses

Attention sur le pied droit et on prend conscience de toutes les sensations (chaleur, fraîcheur) et que ces sensations montent : mollet, cuisse, bras, mains, doigts, cuisse gauche...

Si des pensées viennent, on les laisse pour revenir à nos sensations.

On élargit son champs de conscience aux 2 pieds, 2 cuisses.... Puis on écoute chaque son du plus proche au plus lointain.



Atelier 2
Approche collective

Les clés pour mettre en œuvre la méditation de pleine conscience dans ma pratique professionnelle ?

🌸 11 personnes ont eu une expérience de méditation de la pleine conscience (/42)

Quelques exemples :

🌸 Professeur de collège :

En début de séance : exercices de respiration sur 4 secondes, exercice du scan du corps,

Le faire régulièrement car les élèves ont besoin de rituels.

Les élèves sont demandeurs afin de se calmer avant de rentrer en cours.

On gagne en concentration.

🌸 Sophrologie : ateliers dans le cadre des TAP en maternelle et élémentaire
Relaxation, méditation et massage. Difficultés de l'intégrer aux projets scolaires.

🌸 Lycées

1. Atelier de sophrologie pour gestion du stress avant le bac,
Puis cela s'est élargi

Difficultés : l'institution , le budget et le temps

2. Projet santé/bien être

Projet soutenu par une équipe impliquée



Les clés pour mettre en œuvre la méditation de pleine conscience dans ma pratique professionnelle ?

🌸 Signe de vie Sida - WE bien-être et spiritualité

Demande des bénéficiaires pour travailler sur leur relation au corps dans le cadre de leur maladie,
Enorme bienveillance

🌸 Atelier à la maison de santé du Pontet dans le cadre d'une prise en charge globale (nutrition, activité physique...)

Evaluations qui témoignent de la satisfaction des bénéficiaires et des encadrants,

Atelier 2
Approche collective