

LES MINI-GUIDES

LA PLEINE  
CONSCIENCE  
EN FAMILLE

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>03</b>
<b>PARTIE 1 : ORIGINES ET FONDEMENTS DE LA MÉDITATION</b>	<b>05</b>
• Les différents types de méditations	06
• Les différentes pratiques de la pleine conscience	07
<b>PARTIE 2 : L'INTÉRÊT ET LES LIMITES DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE</b>	<b>09</b>
• L'intérêt de la méditation à la maison	10
• Un effet bénéfique sur votre relation avec votre ado	11
• Les limites de la pleine conscience	12
<b>PARTIE 3 : FAIRE SES PREMIERS PAS DANS LA MÉDITATION</b>	<b>14</b>
• Démontons quelques préjugés courants sur la méditation	15
• S'initier à la méditation	16
<b>PARTIE 4 : PRÉPARER SA PREMIÈRE SÉANCE</b>	<b>18</b>
• Préparer sa première méditation	19
• Présenter la méditation à son ado	20
<b>PARTIE 5 : PRATIQUER LA MÉDITATION</b>	<b>22</b>
• Apprenez à votre adolescent(e) à bien se positionner	23
• Les contre-indications à la méditation	24
• Partager ses impressions	25
<b>PARTIE 6 : EXEMPLES DE MÉDITATION POUR SE LANCER</b>	<b>27</b>
• La pause éclair	28
• Le scan corporel	28
• La dégustation	29

# INTRODUCTION



L'adolescence, période de grands apprentissages et de découvertes, est le moment idéal pour construire les bases d'une santé mentale saine. En apprenant à votre jeune à gérer ses émotions, vous lui donnez la possibilité de faire pleinement face aux défis de son existence.

**ET, COMME VOUS LE SAVEZ, ILS SONT NOMBREUX!**



Dans un monde rempli de possibilités et de stimulations, **développer des relations sociales, gérer la pression scolaire, vivre de nombreux changements physiques** peut être une source de stress et d'anxiété qui peut perturber la santé mentale des ados.

## DANS CE GUIDE,

nous vous invitons à découvrir **la pleine conscience** avec votre adolescent(e) de manière simple et ludique pour lui permettre de se reconnecter avec lui-elle-même, de développer des bonnes relations avec ses amis(-es) et sa famille, de s'aimer lui-elle-même et de prévenir l'anxiété et la dépression.



Pas à pas, vous bénéficierez ainsi d'une **première initiation à la pleine conscience** pour mener vous-même des méditations à la maison et partager des moments précieux avec votre enfant.



**PARTIE 1 :**  
**ORIGINES ET FONDEMENTS**  
**DE LA MÉDITATION**



## LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉDITATIONS :

### LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

Elle tient son origine de l'hindouïsme. **C'est une technique qui se pratique à l'aide d'un mantra, un son que l'on répète à voix haute ou dans sa tête** (par exemple, le traditionnel "öm") et qui permet d'atteindre un état de relaxation et de "conscience pure".

### LA MÉDITATION ZEN

Venant du bouddhisme, il s'agit d'une technique de méditation assise, dont **le but est de faire le « vide » dans son esprit** et de laisser apparaître les pensées sans chercher à leur prêter attention.

### LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation pleine conscience (ou présence attentive) vient elle aussi du bouddhisme mais, dans sa forme actuelle, elle est totalement laïque et ne préconise aucune pratique religieuse ou spirituelle. Son objectif est de centrer la personne sur le moment présent (**ici et maintenant**) pour pouvoir ainsi prêter une attention particulière à ses sensations physiques, à ses émotions et à ses pensées. Cette observation se fait sans porter de jugement sur son expérience.



**QUELLES SENSATIONS PHYSIQUES  
JE RESSENS EN CE MOMENT?**



**QUELLES SONT LES ÉMOTIONS  
QUI M'HABITENT EN CE MOMENT?**



**QUELLES SONT LES IDÉES  
QUI TRAVERSENT MON ESPRIT?**

# LES DIFFÉRENTES PRATIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE :

## LA PRATIQUE FORMELLE



**C'est la forme la plus connue, associée à la méditation.**

Pour méditer, il faut s'installer dans un endroit tranquille et s'arrêter quelques instants pour respirer, se calmer, permettre aux pensées de se déposer et déplacer son attention vers une thématique particulière ou tout simplement vers ce qui se passe dans le moment présent.

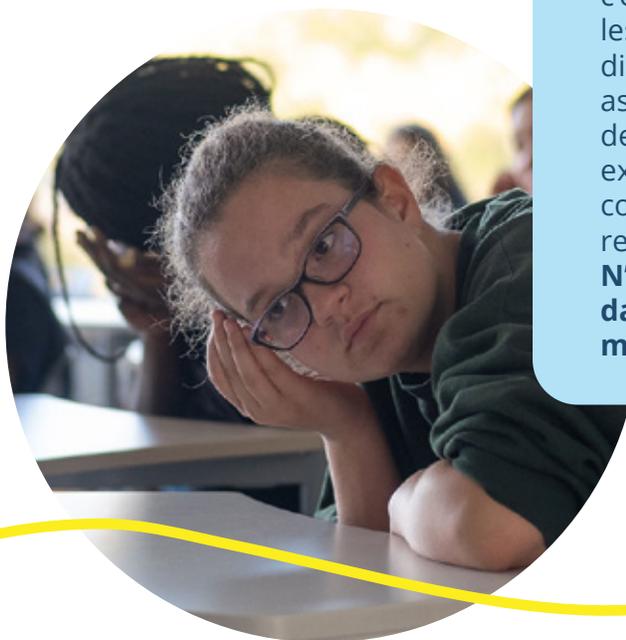
## LA PRATIQUE « DANS L'ACTION »



Cette pratique repose sur **l'utilisation de la pleine conscience dans son quotidien** : en marchant, mangeant, écoutant, respirant...

Sans même s'en rendre compte, on fait souvent plusieurs choses en même temps. On regarde la télévision en mangeant, on écoute de la musique en cuisinant, on écrit un message texte au milieu d'une conversation avec quelqu'un d'autre.

➔ **PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DANS L'ACTION CONSISTE À UTILISER TOUTE SON ATTENTION SUR CE QU'ON EST EN TRAIN DE FAIRE DANS LE MOMENT PRÉSENT.**

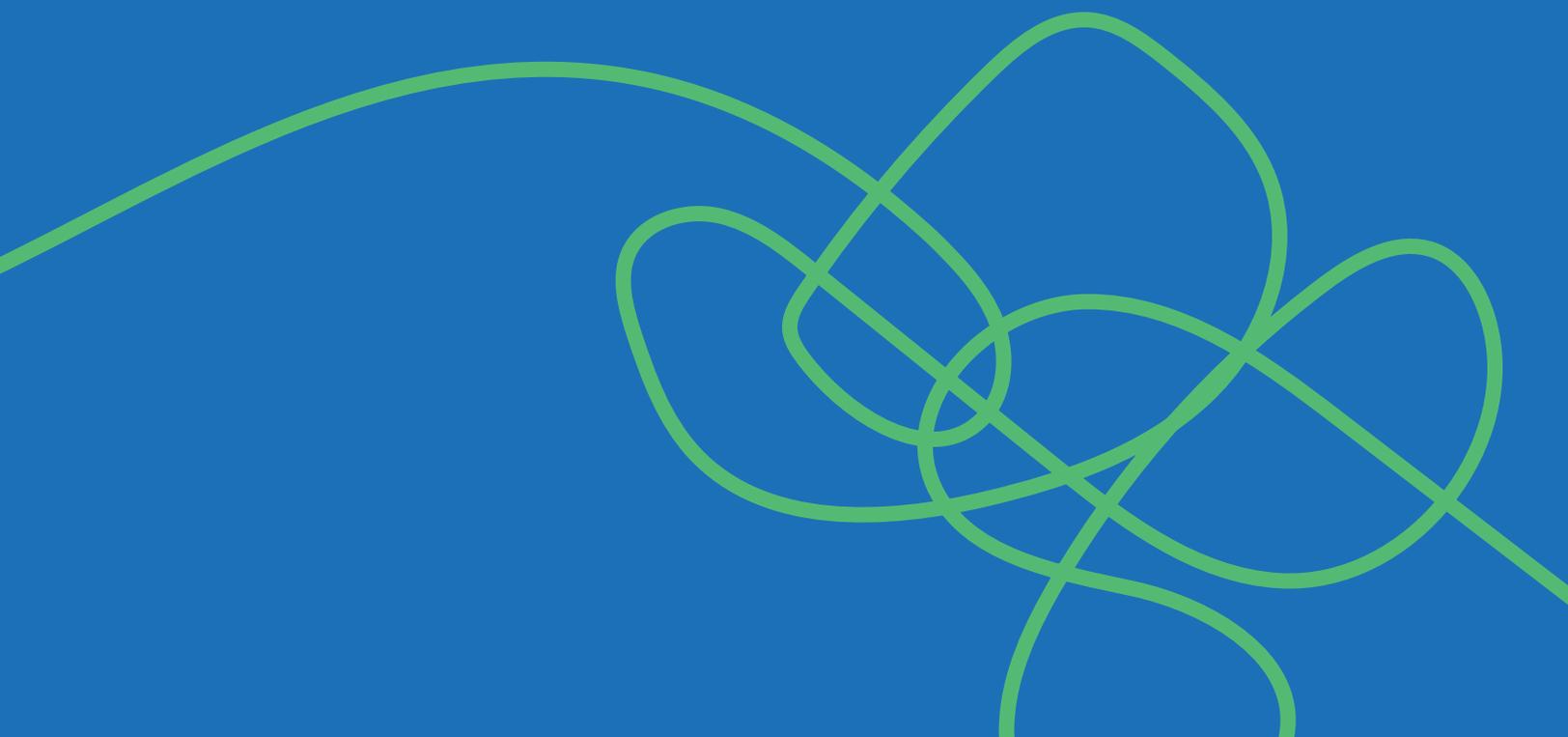


**Par exemple, manger en pleine conscience,** c'est prendre le temps de goûter, de découvrir les saveurs et de déguster sans trop de distractions pour apprécier le contenu de son assiette et être attentif à ce qu'on mange. En plus de marquer une pause dans le quotidien, cet exercice peut influencer la gestion du poids, les comportements alimentaires, ainsi que le stress relatif à l'alimentation.

**N'hésitez pas à pratiquer la pleine conscience dans l'action avec votre adolescent(e) pour un moment ludique et original.**



**PARTIE 2 :**  
**L'INTÉRÊT ET LES LIMITES DE LA  
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**



## L'INTÉRÊT DE LA MÉDITATION À LA MAISON :

Quelle que soit la forme choisie, pratiquer la pleine conscience à la maison a de nombreux effets bénéfiques pour les jeunes.

### CASSER LE MODE « PILOTE AUTOMATIQUE » :

La méditation permet aux adolescent(-es) de ne pas rester pris(-es) dans un mode qui les pousse à être toujours dans l'action à toute vitesse. Lorsqu'ils ou elles vivent des difficultés ou tentent de résoudre plusieurs problèmes, leur attention peut rester focalisée sur les causes (passées) et les conséquences (futures) de leurs problèmes de façon répétitive, automatique et inconsciente.

**C'est ce qu'on appelle les ruminations qui empêchent de vivre le moment présent et qui génèrent de l'anxiété ou de la dépression.**

### LA MÉDITATION PERMET AINSI D'AIDER LES JEUNES À:

- ➔ être plus à l'écoute de soi, de leurs émotions, de leurs sensations physiques, pensées et besoins
- ➔ accepter leur expérience comme elle est sans vouloir la changer
- ➔ ne pas réagir automatiquement
- ➔ voir la situation de manière plus large
- ➔ relativiser leur expérience
- ➔ être plus résilients(-es) face aux difficultés

### UN EFFET POSITIF SUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL:

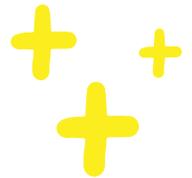
Grâce à la pleine conscience, les ados sont davantage capables de planifier leurs actions (et leurs conséquences), d'être plus optimistes et de développer de meilleures relations avec leur famille et leurs amis(-es). En effet, celle-ci aide les jeunes à mieux gérer leurs émotions, à prendre du recul sur leurs expériences et à réfléchir plus posément avant de réagir. Elle les aide également à être plus empathiques en prenant le temps d'observer les paroles et les comportements des autres, ce qui leur permet d'adopter des comportements plus adéquats.

## UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR VOTRE RELATION AVEC VOTRE ADO:

L'adolescence est une **période particulièrement riche de la vie**, mais qui comporte aussi de nombreux enjeux comme **accepter son corps sans cesse en changement, développer des relations sociales avec ses pairs, trouver sa propre identité, prendre sa place dans la société.**

Le cerveau des ados, en pleine ébullition, est également plus à même de générer des émotions fortes et de perturber les comportements et les prises de décision des jeunes.

**Découvrez dans cette vidéo,  
le fonctionnement du cerveau des ados.**



**Tous ces bouleversements, extérieurs à la dynamique familiale,** peuvent créer de nombreuses tensions et incompréhensions, jusque dans la relation avec son jeune. En plus de fournir une occasion de partager un moment positif et ludique avec votre ado, la pleine conscience vous permet ainsi de mieux accueillir les émotions et les comportements de votre adolescent(e).

**Cela peut aussi vous aider à mieux vivre cette période qui peut, pour certains(-es), rappeler des souvenirs douloureux de sa propre adolescence.**

## DES EFFETS POSITIFS SUR LE CERVEAU VÉRIFIÉS GRÂCE À L'IMAGERIE CÉRÉBRALE :



Il est démontré que les personnes qui pratiquent la méditation toute leur vie gardent leurs **facultés cognitives** plus longtemps grâce à une plus grande plasticité de leur cerveau.



Les zones du cerveau dédiées à certaines tâches cognitives (notamment certaines sections du cortex préfrontal, responsables de l'attention et de la régulation des émotions) sont **plus actives** après avoir pratiqué la méditation.



Le cortex préfrontal devient plus actif que l'amygdale (une partie du cerveau dédiée aux émotions), ce qui favorise une meilleure régulation émotionnelle et **aide à prévenir la dépression**.



## LES LIMITES DE LA PLEINE CONSCIENCE :

### CE N'EST PAS UN REMÈDE MIRACLE :

Même si les bénéfices de la pleine conscience sont nombreux, ce n'est pas non plus une solution à tous les maux. Elle permet plutôt d'ajouter une corde à son arc et d'enseigner des **stratégies de gestion des émotions et du stress** qui peuvent, dans leur ensemble, favoriser la résilience.

### UNE PRATIQUE ASSIDUE NÉCESSAIRE :

La recherche démontre de plus en plus que c'est une **pratique quotidienne sur le long terme** qui permet de révéler pleinement les effets positifs de la pleine conscience.

→ **MAIS,**

**MÊME EN NE PRATIQUANT PAS TOUS LES JOURS,  
SIMPLEMENT FAMILIARISER VOTRE ADOLESCENT(E) À CETTE PRATIQUE EST DÉJÀ UNE BONNE CHOSE POUR LUI-ELLE CAR IL-ELLE POURRA Y REVENIR LORSQU'IL-ELLE SERA SEUL(E).**





**PARTIE 3 :**  
**FAIRE SES PREMIERS PAS**  
**DANS LA MÉDITATION**

# DÉMONTONS QUELQUES PRÉJUGÉS COURANTS SUR LA MÉDITATION :

## UNE AFFAIRE DE HIPPIE :

Bien qu'elle puise ses origines dans le bouddhisme, la pleine conscience (ou présence attentive) est **une approche laïque** et ne préconise aucune pratique religieuse ou spirituelle. Elle a ainsi été développée en Amérique du Nord pour aider des adultes souffrant de maladies physiques diverses à mieux gérer leur stress. Depuis, de nombreuses recherches ont permis d'établir que la méditation influençait de manière très concrète **le comportement et la santé mentale des jeunes**.\*

**VOUS HÉSITEZ ENCORE À VOUS LANCER? NOUS AVONS ENREGISTRÉ PLUSIEURS PODCASTS DE MÉDITATION QUE VOUS POUVEZ ÉCOUTER ET DIFFUSER À LA MAISON POUR UNE PREMIÈRE INITIATION.**

## IL FAUT ÊTRE UN GOUROU DE LA MÉDITATION POUR LA PRATIQUER:

Contrairement à ce qu'on peut penser, on peut faire faire de la méditation à ses enfants sans être un expert soi-même. En effet, même une méditation imparfaite est efficace et chaque méditation est une occasion de vous perfectionner davantage.

Pour cela, rendez-vous sur [notre trousse familles](#) :



## PRATIQUER LA MÉDITATION, ÇA PREND DU TEMPS :

Avec les exercices que nous vous proposons dans ce mini-guide mais aussi dans [notre trousse familles](#), vous constaterez que vous pouvez pratiquer des séances au moment de votre choix, selon vos possibilités :



### AVANT OU APRÈS LA JOURNÉE

**D'ÉCOLE** si votre ado a de l'anxiété par rapport à l'école, à l'approche d'une évaluation ou d'un exposé oral par exemple.



**AVANT D'ALLER SE COUCHER** si votre jeune a des difficultés à s'endormir à cause de pensées négatives qui tournent en boucle dans sa tête.



**QUAND VOTRE ADO EST ANXIEUX(-SE) OU CONTRARIÉ(E)** après une dispute avec un(e) ami(e) ou après de mauvaises notes à l'école, par exemple.

\* Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being: A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs. *Health Educator*, 47(2), 12-19.

# S'INITIER À LA MÉDITATION :

## La meilleure manière de s'initier à la méditation est de pratiquer soi-même!

Commencez par la pratiquer graduellement avec des séances guidées axées sur la respiration, sur l'attention et sur la conscience du corps puis allez vers des séances plus complexes sur la gestion des émotions par exemple.

### À LA MAISON

Lorsque vous aurez initié votre ado à la pleine conscience, n'hésitez pas à lui partager à votre tour ces ressources pour qu'il-elle continue de pratiquer de son côté.

### POUR DÉMARRER VOTRE INITIATION, VOICI QUELQUES RESSOURCES DISPONIBLES :



#### Application Petit Bambou

(les séances d'initiation sont offertes gratuitement)



#### Application Headspace



#### Application Mind



#### Application Calm

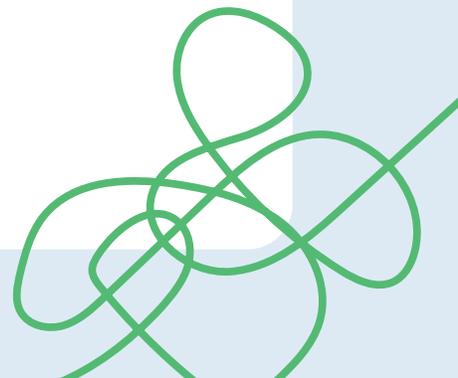
#### LIVRES :

**Méditer jour après jour**, L'iconoclaste, Christophe André

**3 minutes à méditer**, L'iconoclaste, Christophe André

**Pratique de méditation**,  
Livre de poche, Fabrice Midal

**PAS SAGE!** Flammarion,  
Marianne Leenart





**PARTIE 4 :**  
**PRÉPARER**  
**SA PREMIÈRE SÉANCE**



## PRÉPARER SA PREMIÈRE SÉANCE :

**De nombreuses occasions** sont propices pour proposer à son adolescent(e) de pratiquer la pleine conscience. Pensez cependant à ne jamais imposer à votre ado de la pratiquer mais suggérez-la plutôt en évoquant ses bénéfices et en la pratiquant vous-même avec votre jeune.

- **On fait tomber la pression après une journée difficile**
- **Retrouver son calme et sa concentration au retour de l'école**
- **S'apaiser quand on est stressé(e) ou anxieux(-se)**
- **Diminuer les tensions quand on est en conflit avec quelqu'un**
- **Se préparer à une bonne nuit de sommeil**

**Pour une première séance**, privilégiez une méditation courte et simple comme [la pause éclair](#) ou le [scan corporel](#), ce qui permettra à votre jeune de comprendre les principes de la méditation plus facilement.

**N'hésitez pas non plus à modifier une séance existante pour l'adapter à votre jeune : cela rendra l'expérience encore plus satisfaisante!**

### À QUELLE FRÉQUENCE PRATIQUER?

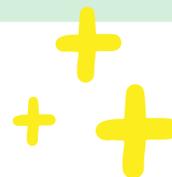
Selon vos disponibilités et l'intérêt de votre jeune, vous pouvez pratiquer plus ou moins fréquemment. Notez cependant que l'idéal serait de pratiquer une fois chaque jour car la répétition est la clé pour obtenir de bons résultats. Ainsi, vous pourriez décider de passer en revue toutes les techniques de méditation en une semaine, et choisir par après lesquelles vous souhaitez réinvestir à long terme avec votre jeune.

À l'inverse, vous pourriez décider de n'aborder qu'une seule technique de méditation par semaine et d'étaler votre découverte sur plusieurs semaines. **Et si votre adolescent(e) souhaite pratiquer plusieurs fois par jour, n'hésitez pas car il n'y a pas de maximum!** Soyez à l'écoute de votre jeune et faites confiance aussi à votre jugement : ensemble, vous trouverez la pratique la plus bénéfique.

### OÙ PRATIQUER?

Pour la plupart des activités de méditation, il est possible de rester assis(e) sur une chaise ou allongé(e) sur un lit.

**Si l'espace vous le permet, vous pouvez également aménager un coin détente avec des coussins et des tapis épais sur lesquels vous pourrez vous asseoir ou vous allonger.**



## PRÉSENTER LA MÉDITATION À SON ADO :

Commencez par lui demander **s'il-elle sait ce qu'est la pleine conscience** puis définissez de quoi il s'agit exactement, quelles sont ses origines (bien loin de la religion) et **quels sont ses bienfaits** :

→ AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION ET DE L'ATTENTION

→ RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

→ IMPACT POSITIF SUR LES RELATIONS SOCIALES

→ DIMINUTION DE L'AGRESSIVITÉ ET DE L'IMPULSIVITÉ

→ ETC.

Reconnaissez que rien de tout cela est magique mais que cela vaut certainement la peine d'être essayé.

Si votre ado continue d'être réticent(e), **n'hésitez pas à l'interroger sur ses raisons pour les désamorcer** :

→ A-T-IL-ELLE DES IDÉES PRÉCONÇUES SUR LA MÉDITATION?

→ EST-IL-ELLE DÉRANGÉ(E) PAR LE FAIT DE FERMER LES YEUX ET DE GARDER LE SILENCE?

**Dans ce genre de situation**, vous pouvez lui indiquer que méditer n'est évidemment pas obligatoire mais qu'il-elle peut quand même garder l'esprit ouvert et curieux, et d'essayer les exercices avant de les juger.

**N'insistez pas mais reproposez-lui à l'occasion quand le moment s'y prête.**







**PARTIE 5 :**  
**PRATIQUER LA MÉDITATION**

## APPRENEZ À VOTRE ADOLESCENT(E) À BIEN SE POSITIONNER :

Au début de la séance, proposez à votre ado de **prendre une position confortable** dans laquelle il-elle peut rester calme et concentré(e) pendant quelques minutes. Indiquez-lui qu'il-elle peut bouger s'il-elle n'est plus confortable mais qu'il-elle doit le faire lentement pour **apprendre à tolérer l'inconfort sans y réagir de manière impulsive**.

## LES BONNES PRATIQUES POUR MENER UNE ACTIVITÉ DE MÉDITATION :

Voici quelques conseils pour bien mener votre activité :



**LIRE L'ACTIVITÉ** d'une voix haute et calme



**OBSERVER VOTRE JEUNE** pour ajuster votre rythme



**MARQUER DE COURTS TEMPS D'ARRÊT** au début de la méditation puis allonger les progressivement pour laisser votre ado prendre conscience de ses sensations



**ACCEPTER QUE VOTRE ADOLESCENT(E)** quitte l'exercice s'il-elle réveille des émotions difficiles (tristesse ou anxiété)

Vous avez besoin d'exemples pour ajuster votre ton et les pauses pendant la méditation?

N'hésitez pas à écouter : [nos podcasts de méditation guidée](#)



## À NOTER :

Si pendant la méditation votre ado devient dissipé(e), il est préférable de raccourcir l'activité. N'hésitez pas à commencer avec de courtes méditations telles que la pause-éclair, puis d'allonger graduellement plutôt que de tout de suite tenter de très longues méditations. Parfois, ce simple ajustement permettra d'avoir une meilleure collaboration!

## QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS À LA MÉDITATION?

**Il est contre-indiqué de faire des exercices de méditation conventionnelle avec un(e) jeune souffrant de crises de panique.**

En effet, la pratique de la méditation en pleine conscience peut mener chez lui-elle à **l'expérience d'émotions fortes** (souvent, de l'anxiété et de la grande tristesse) ou au sentiment d'une perte de contrôle (ce qui peut contribuer à un sentiment de panique). Ceci peut particulièrement arriver si votre ado a l'habitude de refouler ses émotions.

**En revanche, vous pouvez tout à fait lui faire pratiquer** des exercices de pleine conscience « dans l'action » avec la découverte du goût, du son, de la vue, du toucher etc.

→ **DE MÊME,**

**SI VOTRE JEUNE EST AUX PRISES AVEC UN TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ET REFUSE DE FAIRE L'EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE DU GOÛT (QUI SUPPOSE DE MANGER OU DE SENTIR UN ALIMENT), NE LE-LA FORCEZ PAS À FAIRE L'EXERCICE.**



## PARTAGEZ VOS IMPRESSIONS AVEC VOTRE JEUNE :

Après chaque méditation, vous pouvez instaurer une courte période de partage pour échanger avec votre adolescent(e) sur ses impressions. Vous pouvez lui demander :

- QUELLES SONT SES IMPRESSIONS
- S'IL-ELLE A ÉTÉ CAPABLE DE RESTER CONCENTRÉ-E PENDANT L'ACTIVITÉ (OU S'IL-ELLE A ÉTÉ DISTRAIT(E))
- QUELLES ÉMOTIONS, SENSATIONS PHYSIQUES OU PENSÉES IL-ELLE A EU PENDANT L'ACTIVITÉ

Ces partages sont aussi une occasion de normaliser l'expérience et de lui rappeler qu'il est parfois difficile de se concentrer sur une activité certains jours. Cela lui permettra d'accepter que ces moments se produiront et que certaines méditations seront plus satisfaisantes que d'autres, et ce, avec compassion et sans jugement.

### SACHEZ

que plus votre jeune s'exercera, meilleur(e) il-elle deviendra, et plus il-elle aura tendance à méditer par lui-elle-même à d'autres moments.

**L'attention est comme un muscle qui s'affaiblit s'il n'est pas sollicité.**



### À NOTER :

si votre adolescent(e) tient des propos préoccupants lors des partages qui suivent les méditations, il pourrait être intéressant de poursuivre la discussion et de faire appel à un(e) professionnel(-le) de santé pour vous aider.



# **PARTIE 6 :** **EXEMPLES DE MÉDITATION** **POUR SE LANCER**



## LA PAUSE ÉCLAIR :



### QUAND L'UTILISER :

- ramener le calme en soi
- commencer une journée
- clore la journée
- première initiation à la méditation



### DURÉE :

3 minutes



### COMMENT LA PRATIQUER :

- assis(e) sur une chaise
- au sol assis(e) en rond
- allongé(e)



### INTÉRÊT :

- pause courte qui permet d'aider les jeunes à se recentrer
- faire baisser la pression
- facile à introduire dans un emploi du temps
- permet d'être pratiquée quotidiennement
- familiarise les jeunes à la méditation de façon simple



### CONTRE-INDICATION :

Ne proposez pas cet exercice à des jeunes qui souffrent de crise de panique.

→ NOUS VOUS INDIQUONS DANS LE TEXTE LES TEMPS DE PAUSE.

EX: [TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI] SIGNIFIE QU'IL FAUT RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE 5 FOIS LE MOT MISSISSIPI

Installe-toi dans une position dans laquelle tu peux rester concentré quelques minutes. Dans cet exercice, on va te proposer de **faire une pause pour te permettre d'observer comment tu te sens dans ton corps**, dans tes émotions et à quoi tu penses dans le moment présent.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Ferme tes yeux et prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec ta chaise en ce moment. **Essaie de prêter attention à tout ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Commence par prendre quelques respirations. Prête attention à ta respiration. N'essaye pas de changer la façon dont tu respires. Sois simplement attentif à tes poumons qui se gonflent à l'inspiration et qui se dégonflent à l'expiration **comme le va-et-vient d'une vague constante.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Prête attention aux endroits dans ton corps où tu sens ta respiration se déposer:** ton nez, ta gorge, tes poumons, ton ventre.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Prête attention à la manière dont tu te sens dans ton corps.** As-tu des sensations physiques particulières en ce moment? Quelles émotions ressens-tu en ce moment?

À quoi penses-tu?

[TEMPS DE PAUSE: 7-8 MISSISSIPI]

→ OBSERVE CECI PENDANT QUELQUES INSTANTS. QUAND TU ES PRÊT, TU PEUX OUVRIR LES YEUX. ←

## LE SCAN CORPOREL :



### QUAND L'UTILISER :

- commencer ou finir une journée
- au moment du coucher
- pour une première initiation à la méditation



### DURÉE :

15 minutes



### COMMENT LA PRATIQUER :

- assis(e) sur une chaise
- au sol assis(e) en rond
- allongé(e)



### INTÉRÊT :

Grand classique de la méditation, séance complète qui permet d'initier les jeunes de façon qualitative à la pratique de la méditation.



### PERMET AUSSI AUX ADOLESCENTS(-ES):

- de prendre conscience de leurs sensations corporelles (qui ont un lien avec leurs émotions et pensées)
- de se relaxer
- d'améliorer leur sommeil (suite à l'effet de relaxation)



### CONTRE-INDICATION :

Ne proposez pas cet exercice à des jeunes qui souffrent de crise de panique.



→ NOUS VOUS INDIQUONS DANS LE TEXTE LES TEMPS DE PAUSE.

EX: [TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI] SIGNIFIE QU'IL FAUT RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE 5 FOIS LE MOT MISSISSIPI

**Assieds-toi confortablement dans une position qui te permette de te concentrer quelques minutes** ou bien sur le dos, les bras allongés sur les côtés de ton corps et les jambes droites, bien allongées.

[TEMPS DE PAUSE: 2X MISSISSIPI]

Ferme tes yeux. Prête attention aux parties de ton corps qui sont en contact avec le sol en ce moment. **Essaie de prêter attention à tout ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Commence par prendre quelques respirations. **Prête attention à ta respiration.** N'essaie pas de changer la façon dont tu respires ou la vitesse à laquelle tu respires. Prête simplement attention à ta cage thoracique qui se gonfle à l'inspiration et qui se dégonfle à l'expiration.

[TEMPS DE PAUSE: 3X MISSISSIPI]

**Observe dans quels endroits de ton corps tu sens ta respiration.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Commence par te concentrer sur les orteils de ton pied gauche. Essaie de sentir chaque orteil de ton pied gauche, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes orteils, ce n'est pas grave. Puis, déplace ton attention sur le dessous de ton pied gauche, sur ton talon et sur le dessus de ton pied. **Remarque quelles parties de ton pied touchent le sol.**

Maintenant, amène ton attention sur ta cheville gauche, sur ton mollet, sur ton genou, sur ta cuisse gauche et finalement sur ta hanche. **Pose ton attention sur toute ta jambe gauche en même temps.** Remarque quelles parties de ta jambe sont en contact avec le sol.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Pose maintenant ton attention sur les orteils de ton pied droit. Essaie de sentir chaque orteil de ton pied droit, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes orteils, ce n'est pas grave. Puis, prête attention au dessous de ton pied droit, à ton talon et au dessus de ton pied.

**Remarque quelles parties de ton pied touchent le sol.** Maintenant, amène ton attention sur ta cheville droite, sur ton mollet, sur ton genou, sur ta cuisse et finalement sur ta hanche. Essaie de te concentrer sur toute ta jambe droite en même temps. Remarque quelles parties de ta jambe sont en contact avec le sol.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Si tu te perds dans tes pensées et que tu réalises que tu n'es pas attentif aux différentes parties de ton corps, dis-toi que c'est normal.** Ramène simplement ton attention sur ta respiration, puis sur la méditation.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Prête attention au bas de ton dos. Remonte lentement le long de ton dos, et prête attention au milieu de ton dos, puis au haut de ton dos. **Essaie de te concentrer sur chaque os de ta colonne vertébrale, jusqu'à tes épaules.**

[TEMPS DE PAUSE: 2X MISSISSIPI]

Puis, prête attention à ton ventre. Remarque que ton ventre monte quand tu inspires et qu'il descend quand tu expires. Prête attention à tes côtes et à ta poitrine. **Essaie de sentir les battements de ton cœur.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Maintenant, prête attention aux doigts de ta main gauche. Essaie de sentir chaque doigt de ta main gauche, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes doigts, ce n'est pas grave.

Puis, prête attention à la paume de ta main gauche, puis au dessus de ta main. Remarque quelle partie de ta main touche le sol (ou la chaise). Dirige ton attention vers ton poignet gauche, puis vers ton avant-bras, ton coude, le haut de ton bras et ton épaule. Essaie de te concentrer sur tout ton bras gauche en même temps. **Remarque quelles parties de ton bras sont en contact avec avec ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]



**Prête attention aux doigts de ta main droite.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Essaye de sentir chaque doigt de ta main droite, sans les faire bouger. Si tu ne ressens pas vraiment tes doigts, ce n'est pas grave. Puis, prête attention à la paume de ta main droite et au dessus de ta main. Remarque quelle partie de ta main touche le sol (ou la chaise). Dirige ton attention vers ton poignet droit puis vers ton avant-bras, ton coude, le haut de ton bras et ton épaule. Essaie de te concentrer sur tout ton bras droit en même temps. **Remarque quelles parties de ton bras sont en contact avec ton corps.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Maintenant, prête attention à l'arrière de ton cou et de ta tête.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Essaye de sentir tes cheveux sur ta tête. Prête attention à ton front, à tes sourcils, à tes cils et à tes yeux. Puis, prête attention à tes oreilles, à tes joues, à ton nez, à ta bouche, à ta langue, à tes dents, à ta mâchoire, à ton menton, et finalement à ta gorge. Prête attention à tout ton visage en même temps. **Prête attention à ton nez et à ta bouche et remarque à quel endroit ta respiration entre dans ton corps et en ressort.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**POUR TERMINER,**

**ESSAYE DE TE CONCENTRER SUR TOUT TON CORPS EN MÊME TEMPS. PRENDS QUELQUES RESPIRATIONS ET OBSERVE LEUR VA-ET-VIENT. QUAND TU ES PRÊT, TU PEUX BOUGER UN PEU TES ORTEILS ET TES DOIGTS ET OUVRIR TES YEUX.**



## LA DÉGUSTATION



### QUAND L'UTILISER :

À tout moment de la journée.



### DURÉE :

10 minutes environ



### COMMENT LA PRATIQUER :

Prévoir un petit aliment tel qu'un pop-corn ou un fruit séché



### INTÉRÊT :

Pratique de la pleine conscience « dans l'action » avec une approche originale et ludique, qui permet de sensibiliser les jeunes à cette façon de pratiquer la pleine conscience dans leur quotidien.



### CONTRE-INDICATION :

Si votre jeune a des troubles alimentaires, ne l'obligez pas à faire l'exercice. Proposez-lui d'autres activités « dans l'action » comme prendre une marche ou écouter de la musique en pleine conscience.

→ NOUS VOUS INDIQUONS DANS LE TEXTE LES TEMPS DE PAUSE.

EX: [TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI] SIGNIFIE QU'IL FAUT RÉPÉTER DANS VOTRE TÊTE 5 FOIS LE MOT MISSISSIPI

Installe-toi confortablement, en tenant ton dos droit mais sans tension inutile. **Dans cet exercice, on va te proposer de manger un aliment comme si tu le découvrais pour la 1ère fois.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Ferme tes yeux et prends quelques secondes pour ressentir ta respiration :** l'air frais qui entre par ton nez, descend dans tes poumons, soulève ta cage thoracique, gonfle ton ventre, oxygène ton corps puis ressort plus chaud.

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Garde tes yeux fermés et tend la main.**  
**Tu vas recevoir un petit aliment dans le creux de ta main.**



Ouvre maintenant tes yeux et regarde attentivement son aspect, tous les détails que tes yeux peuvent observer. **Fais comme si tu voyais cet aliment pour la première fois de ta vie.** De quoi cet aliment a-t-il l'air? De quelle couleur est-il? Quelle forme a-t-il? Quelles sont ses caractéristiques physiques?

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

**Quand tu l'as bien observé, fais rouler l'aliment dans ta main.** Quelle texture a l'objet? Que ressens-tu sur ta main quand tu le fais rouler dessus? Quelle sensation ressens-tu sur tes doigts lorsque tu le fais rouler?

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Quand tu es prêt, place l'aliment près de ton nez et sens-le.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Sens-tu quelque chose? Qu'est-ce que ça sent? **Essaye de prêter attention à toutes les odeurs que tu remarques en inspirant lentement l'odeur de l'objet.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Maintenant, mets-le près de ton oreille.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

L'objet fait-il du bruit? **Entends-tu quelque chose?**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Fais bouger l'objet entre tes doigts, écrase-le entre deux doigts.**

Entends-tu quelque chose à présent?

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

Tu peux maintenant mettre l'objet dans ta bouche, mais fais attention, ne le croque pas tout de suite! **Résiste à la tentation.** Laisse-le doucement rouler dans ta bouche, sur ta langue, contre l'intérieur de tes joues.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Quelle texture a l'objet maintenant? Est-ce qu'il goûte quelque chose? **Observe ce qui se passe dans ta bouche, peut-être que tu salives.**

[TEMPS DE PAUSE: 5X MISSISSIPI]

À présent, mets l'objet entre tes dents mais ne le croque pas tout de suite.

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

**Sens-tu la texture de l'objet entre tes dents?**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Maintenant, tu peux le croquer lentement.

Que remarques-tu? L'objet a-t-il un goût particulier?

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

Maintenant que tu l'as croqué, sa texture a-t-elle changé? **Mâche l'objet quelques secondes, remarque les goûts et les textures.**

[TEMPS DE PAUSE: 2-3X MISSISSIPI]

→ QUAND TU SERAS PRÊT, ←

TU PEUX L'AVALER, ET ESSAYE D'OBSERVER LES SENSATIONS PRÉSENTES.

# DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR AIDER VOTRE ADO À DÉVELOPPER UNE BONNE SANTÉ MENTALE DANS NOTRE TROUSSE FAMILLES



BESOIN D'AIDE POUR AJUSTER VOTRE TON ET VOTRE RYTHME AVANT DE VOUS LANCER?

ÉCOUTEZ NOS PODCASTS DE MÉDITATION GUIDÉE.

# CE MINI-GUIDE

est extrait de l'ouvrage **MISSION MÉDITATION**,  
publié aux Éditions Midi-Trente de Catherine  
Malboeuf-Hurtubise Ph. D. Psychologue et Éric  
Lacourse Ph. D. Professeur et chercheur.

## NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :



**Les Éditions Midi trente** : des livres pratiques et des outils  
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et  
stimuler le potentiel des petits et des grands.

**N'HÉSITÉZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS!**

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)  
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



-  [Fondation Jeunes en Tête](#)
-  [@jeunesentete](#)
-  [Fondation Jeunes en Tête](#)