Kit de méditation à l’école des Antisèches du Bonheur

**La méditation de l’oiseau, du lion et de l’éléphant**

Bienvenue à la méditation de l’oiseau, du lion et de l’éléphant

Commence par t’asseoir aves les mains posées sur tes cuisses ou sur la table. Tiens-toi droit avec ton dos posé sur le dossier de la chaise en gardant une position qui te sera la plus agréable possible

Ferme les yeux afin de pouvoir observer ce qu’il se passe à l’intérieur de toi.

Et ferme la bouche afin de ne respirer que par le nez. Les narines filtrent mieux l’air qui entre que la bouche, et permettent une respiration plus lente, et donc plus calme.

Essaye de voir comment tu te sens, de savoir quelle est ton humeur du moment.

Deviens complètement immobile. La seule chose qui bouge en toi est l’air qui entre et sort de tes narines.

Ta respiration se passe sans que tu n’aies quoique ce soit à faire. Essaye de simplement l’observer, comme si ta respiration était un phénomène extérieur à toi.

Remarque comme l’air qui entre est plus froid que l’air qui ressort de tes narines.

Si pendant la méditation tu penses à quelque chose, c’est normal, et ce n’est pas grave. Quand tu t’en rends compte, ramène simplement ton attention à l’air froid qui entre dans tes narines, et l’air chaud qui en ressort.

Tout en gardant une respiration naturelle, imagine que l’air qui entre dans tes narines est un tout petit filet qui vient te caresser à l’intérieur en rentrant et sortant de ton corps.

Comme si ce filet d’air était une substance magique qui te donnait de la joie a chaque inspiration.

Comme si ce filet d’air était un ballon de bonheur qui se gonflait à l’intérieur de toi à chaque inspiration.

Petit à petit, le filet d’air devient de plus en plus mince.

Ta respiration de plus en plus lente

Encore une fois, si pendant la méditation tu penses à autre chose, que tu es dérangé par des bruits, ou si par exemple ton nez te gratte, ton bras te fais mal, ou ta jambe te gêne, c’est tout à fait normal et ce n’est pas grave du tout. Quand tu t’en rends compte, reste immobile et ramène simplement ton attention à l’air froid qui entre dans tes narines, et l’air chaud qui en ressort.

Imagine que tu es un oiseau qui vole au dessus de la savane.  Tu ressens l’air chaud dans tes plumes.  Tu ressens la joie et la légèreté de voler.  Tu vois au dessous de toi des arbres touts petits.  Tu remarques même un lion, allongé dans l’herbe.  De la où tu voles, le lion te semble tout petit, mais tu arrives quand même à voir sa grosse crinière et son corps allongé dans l’herbe.

Maintenant imagine que tu es ce lion, allongé par terre.  Tu attends patiemment l’arrivée d’une proie pour ton diner.  Mais les autres animaux sont très rapides, donc tu dois être très attentif, et observer le moindre détail autour de toi, à chaque instant.  Ressens le vent qui vient caresser ta crinière.  Ecoute les bruits des oiseaux et des singes autour de toi.  Ressens en toi le sentiment d’être attentif à ce qu’il se passe autour de toi, et comment tu te sens là en ce moment.

Et regarde, au loin, un éléphant s’approche de toi.  Petit à petit l’éléphant t’apparaît de plus en plus grand.

Imagine maintenant que tu es cet éléphant.  Tu avances lentement, sans te presser.  Tu remarques chaque chose que tu fais : ton pied qui tombe lourdement dans l’herbe, ta trompe que tu ballades de droite à gauche, le gros éléphant qui est devant toi et qui te gâche un peu la vue.  Ressens en toi la force et la sérénité de l’éléphant.

On va maintenant se concentrer sur 3 phrases pour t’aider à faire de ton cerveau ton meilleur ami. Ecoute les mots tout en restant concentré sur ta respiration.

1ere phrase : Je suis libre et léger comme l’oiseau

2eme phrase : Je suis attentif et calme comme le lion

3eme phrase : Je suis fort et serein comme l’éléphant

Avant de terminer la méditation, encore une fois essaye de voir comment tu te sens, de savoir quelle est ton humeur du moment.

Essaye de garder la sensation de calme que tu as pu ressentir pendant cet exercice le plus longtemps possible une fois que l’enregistrement s’arrêtera.

Quand tu seras prêt, tu pourras progressivement sortir de la méditation, et doucement prendre conscience de tout ce qui t’entoure, tel que les bruits ambiants, le poids de tes vêtements sur ton corps, et bien sur toutes les couleurs autour de toi

J’espère que cette méditation t’a été agréable. Je te souhaite une belle journée. A bientôt.

**La méditation du bonheur**

Bienvenue à la méditation du bonheur

Commence par t’asseoir aves les mains posées sur tes cuisses ou sur la table. Tiens-toi droit avec ton dos posé sur le dossier de la chaise en gardant une position qui te sera la plus agréable possible

Ferme les yeux afin de pouvoir observer ce qu’il se passe à l’intérieur de toi.

Et ferme la bouche afin de ne respirer que par le nez. Les narines filtrent mieux l’air qui entre que la bouche, et permettent une respiration plus lente, et donc plus calme.

Essaye de voir comment tu te sens, de savoir quelle est ton humeur du moment.

Deviens complètement immobile. La seule chose qui bouge en toi est l’air qui entre et sort de tes narines.

Ta respiration se passe sans que tu n’aies quoique ce soit à faire. Essaye de simplement l’observer, comme si ta respiration était un phénomène extérieur à toi.

Remarque comme l’air qui entre est plus froid que l’air qui ressort de tes narines.

Si pendant la méditation tu penses à quelque chose, c’est normal, et ce n’est pas grave. Quand tu t’en rends compte, ramène simplement ton attention à l’air froid qui entre dans tes narines, et l’air chaud qui en ressort.

Tout en gardant une respiration naturelle, imagine que l’air qui entre dans tes narines est un tout petit filet qui vient te caresser à l’intérieur en rentrant et sortant de ton corps.

Comme si ce filet d’air était une substance magique qui te donnait de la joie a chaque inspiration.

Comme si ce filet d’air était un ballon de bonheur qui se gonflait à l’intérieur de toi à chaque inspiration.

Petit à petit, le filet d’air devient de plus en plus mince.

Ta respiration de plus en plus lente

Encore une fois, si pendant la méditation tu penses à autre chose, que tu es dérangé par des bruits, ou si par exemple ton nez te gratte, ton bras te fais mal, ou ta jambe te gêne, c’est tout à fait normal et ce n’est pas grave du tout. Quand tu t’en rends compte, reste immobile et ramène simplement ton attention à l’air froid qui entre dans tes narines, et l’air chaud qui en ressort.

On va maintenant se concentrer sur 7 phrases pour t’aider à faire de ton cerveau un véritable outil de bonheur. Ecoute les mots tout en restant concentré sur ta respiration.

1. Je suis une bonne personne
2. Je suis patient, j’ai confiance et je réussis
3. Je traite les autres avec respect
4. J’écoute attentivement
5. Je réussis quand je suis calme et concentré
6. J’aime donner
7. Je peux ralentir ma respiration chaque fois que j’ai envie de me sentir bien

Avant de terminer la méditation, encore une fois essaye de voir comment tu te sens, de savoir quelle est ton humeur du moment.

Essaye de garder la sensation de calme que tu as pu ressentir pendant cet exercice le plus longtemps possible une fois que l’enregistrement s’arrêtera.

Quand tu seras prêt, tu pourras progressivement sortir de la méditation, et doucement prendre conscience de tout ce qui t’entoure, tel que les bruits ambiants, le poids de tes vêtements sur ton corps, et bien sur toutes les couleurs autour de toi

J’espère que cette méditation t’a fait du bien. Je te souhaite une belle journée. A bientôt.

**Enregistrement pour enseignants**

Bonjour et merci à vous de tester le programme de méditation à l’école des Antisèches du Bonheur. Le but de ce programme, qui est entièrement gratuit et est actuellement en phase d’expérimentation, est d’apporter une assistance aux enseignants souhaitant se servir de l’outil de la méditation en classe. En effet nous savons aujourd’hui que la méditation à l’école contribue significativement au bien être et à la réussite des élèves : elle permet d’améliorer la concentration et les facultés d’apprentissage ; et en calmant les émotions négatives elle améliore l’ambiance en classe et les risques de conflit.

Ce programme contient un enregistrement audio destiné aux enseignants afin d’expliquer la méditation aux enfants, ainsi que 2 méditations guidées. La méditation du bonheur, qui dure 9 minutes, et contient 7 affirmations pour renforcer la bienveillance et l’attention. Et la méditation de l’oiseau, du lion et de l’éléphant, qui dure 10 minutes invite les élèves à imaginer qu’ils sont des animaux. Ces méditations ont vocation à être écoutée dans le cadre d’une pratique quotidienne de la méditation, de préférence le matin, afin de bien commencer la journée.

Ce qui compte afin de remarquer les effets positifs de la méditation est d’en faire un petit peu chaque jour. Ne soyez pas découragés si aux premières tentatives les élèves ont du mal à se concentrer. Au bout de quelques fois l’exercice devient bien plus abordable et vous serez vite en mesure d’en percevoir les bienfaits.

Pour présenter la méditation aux élèves il peut être utile de leur rappeler que c’est quand on apprend à agir calmement et sereinement que l’on arrive le mieux à être heureux et à réussir ce que l’on entreprend. Et que pour arriver à obtenir plus de calme et de sérénité, il suffit d’apprendre à mieux respirer, et à se reconcentrer sur notre respiration de temps en temps. C’est de cette façon qu’on apprend à se servir de nos pensées plutôt que de les laisser se servir de nous. En effet nos pensées nous parlent tout le temps du passé et du futur, alors que notre respiration se passe toujours au moment présent. En apprenant à nous concentrer sur notre respiration, on apprend à laisser passer les pensées, ce qui nous permettra plus tard de ne pas nous attacher à des pensées qui ne nous seront pas utiles.

Il peut être également utile, en préparation de la méditation, de dire aux élèves que pour que la méditation soit la plus efficace possible, il faut essayer de rester complètement immobile pendant l’exercice, de se tenir droit mais sans forcer la posture, c’est à dire droit mais dans une position confortable. Et de ne pas d’en faire s’ils remarquent qu’ils ont beaucoup de pensées, que c’est complètement normal. Le but de la méditation est simplement d’observer ce qu’il se passe à l’intérieur de nous, et quand on remarque des pensées, de tout simplement ramener notre attention à la respiration.

Merci d’avance aux retours que vous pourrez nous faire à lesantiseches@gmail.com sur ces méditations afin d’en améliorer le contenu pour améliorer ce kit et le partager avec d’autres classes. Et n’hésitez pas à nous écrire à lesantiseches@gmail.com si vous souhaitez obtenir le script de ces méditations afin de guider vos élèves vous-même.

Merci et à bientôt !