



ÉCHANGES JEUNESSE CANADA DU YMCA

Animer des exercices de pleine conscience avec des jeunes



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Le gouvernement du Canada, par l'entremise d'Échanges Canada, une composante du ministère du Patrimoine canadien, apporte un soutien financier à ce programme. Échanges Canada offre également de l'information concernant les opportunités d'échanges offertes aux jeunes Canadiens et Canadiennes via la ligne d'information sans frais 1 800 O-CANADA (1 800 622-6232, téléscripneur/ATME 1 800 465-7735), ou en visitant le site Web www.echanges.gc.ca.

Canada

Animer des exercices de pleine conscience avec des jeunes

Le programme Échanges Jeunesse met en relation des jeunes provenant de différentes communautés et leur offre l'occasion de s'exprimer et de découvrir le Canada dans toute sa diversité. Les jeunes qui participent au programme vivent de nouvelles expériences et développent de nouvelles relations qui leur permettent d'accroître leur zone de confort. En apprenant à être présent.e.s pour les autres et comment traiter les autres, et eux et elles-mêmes, avec empathie, les jeunes peuvent développer leurs capacités d'adaptation, approfondir les liens entre leurs communautés et cultiver un meilleur sentiment d'appartenance.

Le programme Échanges Jeunesse Canada du YMCA a mis sur pied cette ressource sur la pleine conscience et la compassion en soutien à la participation des jeunes au programme, ainsi que pour mettre en pratique des stratégies fondées sur des données probantes qui leur permettront d'accroître leurs capacités d'adaptation. Cette ressource comprend des renseignements sur la pleine conscience et la compassion, un guide d'animation et des exemples d'activités à faire avec votre groupe, ainsi que des ressources supplémentaires sur la pleine conscience.

Initiation à la pleine conscience

La pratique de la pleine conscience nous aide à nous connecter au moment présent en acceptant ses pensées et sentiments et en faisant preuve de curiosité par rapport à ceux-ci. La pratique de la pleine conscience permet d'entraîner son cerveau à ralentir, à être attentif au moment présent et à tenter de ne pas se laisser prendre à considérer les choses comme « bonnes » ou « mauvaises », « justes » ou « injustes », mais plutôt à simplement observer ses pensées, ses émotions et ses sensations avec ouverture et curiosité. Cette approche contraste avec la tendance qu'ont de nombreuses personnes à émettre des jugements négatifs sur elles-mêmes.

Bon nombre de jeunes peuvent déjà vivre des états de pleine conscience, parfois en pratiquant une activité physique ou en se trouvant dans la nature. Avec un entraînement continu, cette aptitude peut être affinée et devenir un trait de caractère ou une manière de voir la vie.

La pratique de la pleine conscience présente également des avantages personnels et professionnels chez les responsables de groupe, notamment la capacité d'être pleinement présent.e auprès des personnes avec lesquelles ils et elles travaillent. En tant que responsable de groupe, il est important d'avoir sa propre approche pour animer des ateliers de pleine conscience. On vous recommande de pratiquer ces exercices par vous-même avant de les animer avec le groupe.

Bénéfices de la pleine conscience :

- Réduit l'anxiété et le stress
- Permet une meilleure maîtrise de soi
- Améliore la santé et l'image corporelle
- Améliore les habiletés sociales et la communication
- Permet de mieux contrôler ses émotions
- Augmente l'estime de soi
- Permet une meilleure prise de décisions
- Favorise une attitude plus positive

Il est important de souligner que la pleine conscience n'est pas le remède à tous les problèmes auxquels les jeunes peuvent faire face. Dans le cas de jeunes qui ont subi un traumatisme, les exercices de méditation peuvent exacerber des sentiments tels que l'anxiété. Il est alors préférable de commencer par enseigner des techniques d'apaisement et d'ancrage.

La compassion : par où commencer?

Pourquoi est-il si difficile de faire preuve de compassion? Pour explorer ce thème, réfléchissez un moment à la question suivante : pourquoi ne fais-je pas preuve de compassion envers moi-même? Les raisons les plus couramment énoncées sont les suivantes : « Je vais devoir investir du temps et de l'énergie dans quelque chose qui ne servira peut-être à rien. », « Cela risque d'attiser ma douleur et mon chagrin. », « Je ne le mérite pas. », « Je risque de devenir égoïste ou paresseux.se. », « Il y a tellement de gens sur Terre qui en ont plus besoin que moi. » ou « J'ai appris à être ferme avec moi-même. », « Je ne veux pas devenir une mauviette. », ou « Qu'est-ce que mes camarades vont penser? ».

On peut également avoir des raisons de ne pas pratiquer la compassion envers les autres, par exemple : « M'occuper des besoins des autres m'épuise déjà. », « Il y a tellement de souffrance dans ce monde, cela me fait ressentir un grand sentiment d'impuissance. », « Pourquoi devrais-je éprouver de la compassion pour les personnes qui me font du mal? », « Comment peut-on avoir de la compassion pour les dictateur.trice.s et les terroristes? ». On exprime volontiers publiquement ces idées et ces préjugés sur la compassion, car ils sont courants et parfaitement compréhensibles.

Ayant mené des recherches sur la compassion pendant des décennies, Paul Gilbert définit la compassion comme « une sensibilité à la souffrance en nous-mêmes et chez les autres et un engagement à essayer de l'atténuer et de la prévenir ». Alors, faire preuve de compassion demande donc une grande force intérieure. La compassion rime avec écoute et tendresse, mais elle comporte aussi un aspect actif et puissant. Elle implique le courage d'affronter ses souffrances et de les gérer le mieux possible.

Cependant, il ne faut pas avoir d'attentes irréalistes. La compassion demande également de la sagesse et de la patience. On ne veut surtout pas que vous ressentiez une obligation de faire preuve de compassion, ni envers vous-même ni envers les autres.

Dans le présent document, vous trouverez des outils pratiques pour pratiquer la compassion, ainsi que des exercices de pleine conscience qui peuvent être faits avec le groupe.

Les chemins vers l'autocompassion

Christopher Germer a pertinemment décrit cinq voies menant à l'autocompassion, résumées ci-dessous. Imaginez comment différentes voies menant à la compassion peuvent être bénéfiques à un échange et faites un remue-méninges quant à ces pratiques avec votre groupe.

La voie...	Caractérisée par...	Pratique
du corps	la détente	Repos physique et relaxation, en procurant au corps chaleur, soutien et exercices doux (bain, sauna, écoute de son corps, yoga, danse, sport, promenade). Nourrir le corps par tous les sens, par la beauté visuelle, les sons réconfortants, le toucher, les parfums, le goût.
des émotions	l'apaisement	Accepter ces messagers intérieurs, même s'ils sont parfois désagréables. Tenir les émotions douloureuses dans l'étreinte bienveillante de la conscience, comme une mère attentionnée prend son enfant bouleversé.
des pensées	l'acceptation	Une attitude ouverte et sans jugement envers les pensées et les images mentales, en reconnaissant simplement leur va-et-vient sans avoir à les contrôler, à les fuir ou à les écouter.

des relations	l'intimité, la connexion, la générosité	Traiter les autres comme on aimerait être traité soi-même (la règle d'or). Communiquer ses hauts et ses bas en étant sensible aux besoins des autres. Favoriser le « nous ensemble » plutôt que le « moi d'abord » ou le « toi d'abord ».
de la spiritualité	un engagement envers des valeurs plus profondes et altruistes	Définir et redéfinir ses intentions pour se connecter à ce que l'on apprécie vraiment. Être à l'écoute des valeurs qui nous touchent et donnent un sens à notre vie.

Considérations pour les responsables de l'animation

Voici quelques considérations pour les animateurs et animatrices qui dirigent des exercices de pleine conscience avec des groupes de jeunes. Après ces considérations suivront quelques exercices qui peuvent être faits avec le groupe.

Gestion du temps

Chaque exercice peut prendre quelques minutes ou plus, selon le type de méditation. Ces exercices peuvent commencer ou terminer une séance ou une activité avec votre groupe.

Mise en train avant l'exercice

Avant de faire l'exercice avec le groupe, vous pouvez présenter le concept de pleine conscience au groupe, à l'aide de certaines des informations partagées plus tôt dans cette trousse à outils. Voici certains points de discussion pouvant être abordés :

- Qu'est-ce que la pleine conscience?
- Avez-vous déjà fait des exercices de pleine conscience auparavant (ex. : de manière informelle en pratiquant un sport ou en faisant une activité artistique, ou par le biais de méditation)?
- Comment cela pourrait-il vous être utile dans votre vie? Dans le cadre de l'échange?
- Faites part de vos attentes au groupe (ex. : éviter toutes les distractions)

- Que faire si l'on se sent submergé.e pendant l'exercice (ex. : faire une pause, se lever et bouger, essayer de tapoter son corps doucement et en rythme avec ses doigts et ses mains).

Exemple d'une introduction de méditation guidée au groupe: « *On va maintenant faire un exercice guidé de pleine conscience ensemble pendant environ X minutes. Pendant cette période, je vous demande de garder le silence et, une fois l'exercice terminé, on en discutera ensemble.*

Pendant l'exercice, il peut être utile de fermer les yeux, car il y a beaucoup d'éléments dans la pièce qui peuvent nous distraire et détourner notre attention. Si vous n'êtes pas à l'aise de le faire, essayez de fixer un point sur le sol devant vous.

Je vous donnerai des instructions à suivre tout au long de l'exercice. Voyez ces instructions comme une invitation. Vous pouvez choisir ce à quoi vous souhaitez participer ou non. »

Directives pour les responsables de l'animation

Évitez de dire aux jeunes ce qu'ils vont ressentir. Par exemple, « vous vous sentirez détendu.e.s après cet exercice », « vous devriez vous sentir calmes maintenant ». Incitez-les plutôt à être aux aguets de tout ce qu'ils ou elles pourraient ressentir. Les jeunes pourraient ressentir des sentiments comme de la sérénité, de la joie, de la paix ou de la tristesse, mais aussi du malaise, de la colère ou se sentir dépassé.e.s, pour n'en citer que quelques-uns.

Il n'y a pas de mauvaise façon de pratiquer la pleine conscience. Essayez simplement de suivre le script et de remarquer ce que vous ressentez en cours de route.

Rappelez aux personnes présentes qu'elles sont invitées à faire l'exercice, mais qu'elles peuvent s'arrêter à tout moment.

Elles ne sont pas obligées de fermer les yeux si cela les insécurise.

Prenez conscience de votre environnement. Si certains sons ou certaines situations surviennent pendant la séance (par exemple, un téléphone portable qui sonne, quelqu'un qui rit, des sons provenant de l'extérieur de la pièce), reconnaissez-les tels quels sans porter de jugement. Par exemple, si vous entendez quelqu'un qui rit, reconnaissez simplement l'existence de ce son, puis revenez à l'exercice et au script.

Si possible, gardez un œil sur le groupe pour assurer que tout le monde va bien ou, s'il s'agit d'un atelier en ligne, vérifiez une fois que la caméra est remise en marche. Si nécessaire, vérifiez avec les jeunes que tout va bien après la séance.

Ton et rythme

Si vous utilisez un script, entraînez-vous à l'avance et modifiez-le en fonction de votre style personnel et des tournures que vous employez.

Ton de voix : Utilisez un ton conversationnel, ne prenez pas le ton de quelqu'un qui lit.

Adoptez un rythme approprié – ni trop rapide, ni trop lent.

Vous pouvez aussi jouer un enregistrement d'une médiation guidée. Vous trouverez des ressources additionnelles à la fin de ce guide.

Compte-rendu de l'expérience avec le groupe

Après l'exercice, assurez-vous de faire un compte-rendu avec le groupe. Les participant.e.s peuvent également consigner leur expérience dans un journal avant d'en faire part aux autres.

Exemples d'exercices à faire avec votre groupe

Respirer pour cultiver la bienveillance

Trouvez une position confortable, assise, allongée ou debout. Remarquez ce que vous expérimentez en ce moment, qu'il s'agisse de pensées, de sentiments, de sensations physiques ou de sons. Acceptez avec bienveillance tout ce qui se présente, l'agréable comme le désagréable. Accueillez toutes les expériences telles qu'elles se présentent.

Laissez maintenant votre attention se porter sur votre respiration, en suivant attentivement chaque inspiration et expiration, mais dans la détente.

Laissez s'installer un rythme respiratoire calme et apaisant en ralentissant et en approfondissant doucement votre respiration et les mouvements qui l'accompagnent. Laissez complètement aller votre expiration, jusqu'à ce que la direction du flux change d'elle-même.

Laissez votre corps se remplir pendant l'inspiration, jusqu'à ce que l'expiration suivante suive naturellement.

Un rythme respiratoire apaisant peut être soutenu en ressentant consciemment le sol qui vous soutient, en permettant à vos muscles et à votre visage de se détendre, à votre poitrine et à votre cœur de s'ouvrir comme une fleur vers la lumière, à votre ventre de s'élever et de s'abaisser librement.

Faites preuve de douceur lorsque vous vous rendez compte que votre esprit vagabonde. Il est normal que cela se produise. Dès que vous le remarquez, votre pleine conscience est revenue. Reconnaissez ce qui est là, ici et maintenant. Guidez doucement votre attention vers la respiration, et si vous perdez votre rythme apaisant, laissez-le revenir.

Puis, étendez votre attention à votre corps dans son ensemble, à ce corps respirant tel qu'il est ici, assis, couché ou debout.

Allez à l'intérieur de vous-même et remarquez ce qui se passe lorsque vous vous demandez : « Qu'est-ce que je pourrais me souhaiter de bienveillant et d'encourageant en ce moment précis? » Par exemple, « Je veux me sentir en sécurité. », ou « Je veux me sentir en bonne santé, heureux ou heureuse, et à l'aise. ».

Choisissez des mots qui viennent de votre cœur et qui peuvent être pris à cœur. Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser ce souhait couler à travers vous au rythme de votre respiration. Par exemple, « pourrais-je » ou « j'aimerais » à l'inspiration et « ... me sentir en sécurité » à l'expiration.

Répétez toute la phrase ou seulement un ou deux mots-clés et reconnaissez consciemment ce qui se passe pendant que vous laissez ce souhait circuler en vous.

Un léger sourire peut accompagner la formulation de ce souhait, comme vous le feriez lorsque vous donnez un cadeau à une autre personne.

Le fait de sentir le contact d'une ou des deux mains sur votre cœur peut vous aider à recevoir le souhait.

Toute expérience, agréable ou désagréable, peut être accueillie comme faisant partie de l'exercice. Vous pouvez mettre fin à cet exercice quand vous le souhaitez et y revenir quand vous trouvez un bon moment.

Un espace sécurisant

En introduction à un exercice, quel qu'il soit, vous pouvez toujours effectuer les deux premières étapes de l'exercice « Respirer pour cultiver la bienveillance ». Aussi, lorsque vous ressentez un blocage, vous pouvez vous rappeler de simplement prendre conscience de tout ce qui se présente et vous reconnecter avec le rythme de votre respiration. Vous pouvez reprendre l'exercice en douceur lorsque vous vous sentez prêt.e à le faire.

Imaginez maintenant que vous vous trouvez dans un endroit où vous vous sentez en sécurité et à l'aise, un endroit sûr où vous pouvez être paisiblement seul.e, comme vous êtes, sans personne autour de vous. Il peut s'agir d'un lieu issu de votre mémoire, de votre imagination, ou des deux...

Il peut s'agir d'un endroit en plein air, au bord de la mer, dans une forêt, un jardin... ou à l'intérieur, chez vous, dans une pièce dans laquelle vous vous sentez à l'aise... n'importe où. À quoi ressemble ce lieu? Une image visuelle émerge-t-elle? Quelles formes, quelles couleurs voyez-vous? Si vous n'avez pas d'image claire, il n'y a pas de problème non plus.

Peut-être votre imagination vous soufflera-t-elle ce que vos autres sens remarqueraient dans un tel espace sécurisant? Quels sons entendez-vous? Quels parfums sentez-vous? Que ressentez-vous au contact de votre environnement? Ressentez-vous de la chaleur, de la fraîcheur?

Quelque chose est-il en contact avec vous, êtes-vous installé.e sur quelque chose? Il peut simplement s'agir d'un sentiment subtil d'une atmosphère de sécurité. Observez les détails de votre expérience.

Les images peuvent être fugaces, ou différents endroits peuvent défiler. Ce n'est pas grave. C'est comme ça que notre esprit fonctionne. Il faut que reconnaitre ce qui se présente à nous. Il n'y a pas de mauvaises expériences.

Cet exercice est en même temps une pratique de la pleine conscience. Toutes les expériences peuvent être accueillies avec une curiosité ludique, et chaque réaction à ce que vous vivez, que ce soit agréable ou désagréable, peut être remarquée sans porter de jugement. Imaginez simplement que cet espace sécurisant vous accueille, quelle que soit l'expérience que vous vivez.

Quelles sensations surviennent dans votre corps lorsque vous vous imaginez dans cet espace sécurisant? Comment vos muscles, votre visage, votre poitrine, votre ventre, réagissent-ils? Quels sentiments et quelles pensées remarquez-vous avoir?

Imaginez maintenant que cet endroit apprécie vraiment votre présence, quelle que soit la façon dont vous vous sentez. Imaginez que vous accueillir le réjouit et qu'il souhaite votre bien. Quel effet cela vous fait-il? Continuez aussi longtemps que vous voulez, sachant que vous pouvez toujours revenir à cet exercice, où que vous soyez et quelle que soit la manière dont vous vous sentez. À tout moment, vous pouvez vous exercer à imaginer un endroit où revenir, encore et encore, quelle que soit la forme qu'il prend.

Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre quelques notes sur votre expérience en vous posant les questions de réflexion suivantes pour vous aider :

- Quel(s) lieu(x) s'est/se sont présenté(s) à vous pendant l'exercice?
- Quels sont les sens dont vous avez eu le plus conscience pendant l'exercice?
- Quelles sensations corporelles, quelles pensées et quels sentiments avez-vous observés?
- Qu'est-ce que cela vous a fait d'imaginer que l'espace appréciait vraiment votre présence?
- Qu'est-ce que vous remarquez maintenant, en réfléchissant à cet exercice?
- Quel souhait de bienveillance pourriez-vous faire à vous-même?

Balayage du corps

Allongez-vous sur une surface confortable. Bien qu'il se peut que vous ayez envie de dormir ou que vous sentiez votre esprit divaguer, l'objectif est d'essayer de demeurer alerte et d'avoir conscience du moment présent.

Fermez doucement les yeux. Portez votre attention sur votre respiration. Inspirez... expirez... et autorisez-vous à continuer de respirer naturellement.

Prenez conscience des sensations physiques que vous ressentez dans différentes parties de votre corps. Remarquez ce que vous ressentez sans émettre aucun jugement. Rien n'est bon ou mauvais, il faut juste le remarquer.

Continuez de respirer à votre propre rythme; remarquez comment vos poumons se remplissent doucement d'air lorsque vous inspirez et se dégonflent lorsque vous expirez.



Prenez conscience des parties de votre corps qui sont en contact avec la surface sur laquelle vous êtes allongé.e. À chaque expiration, laissez-vous aller et enfoncez-vous un peu plus dans cette surface.

Commencez par porter votre attention sur votre pied gauche et voyez quelles sensations vous ressentez; prenez simplement conscience de celles-ci. Puis, portez votre attention sur votre mollet gauche. Remontez doucement, maintenant portez votre attention sur votre cuisse gauche. Autorisez-vous à ressentir toutes sortes de sensations. Puis, concentrez-vous sur votre ventre; sentez-le monter et descendre lorsque vous inspirez et expirez.

Continuez à porter votre attention sur votre ventre, sur votre respiration. Prenez conscience de toutes les sensations que pouvez ressentir dans votre main gauche et votre bras gauche. Puis, prenez conscience de toutes les sensations que pouvez ressentir dans votre main droite et votre bras droit. Continuez à prendre conscience de ces sensations et soyez à l'écoute de celles-ci.

Passez à votre poitrine. Continuez à porter votre attention sur votre corps en remontant au niveau de votre cou puis de votre visage. Prenez conscience des sensations dans votre menton et dans votre gorge. Remarquez comment l'arrière de votre tête repose contre la surface sur laquelle vous êtes allongé.e. Concentrez votre attention sur le haut de votre tête.

Prenez un moment pour remarquer comment toutes les parties de votre corps sont connectées. Laissez toutes les sensations venir à vous. Notez seulement de quel genre de sensation il s'agit – des picotements, un réchauffement, un refroidissement, de la pesanteur, un flottement. Acceptez toutes les sensations qui surviennent et qui changent doucement et graduellement. C'est simplement une autre partie de vous-même!

Continuez à vous concentrer sur votre respiration pendant aussi longtemps que vous le souhaitez. Quand vous vous sentez prêt.e, ouvrez doucement les yeux et redirigez votre attention sur ce qui vous entoure.

Ressources additionnelles

[Activités de pleine conscience pour la salle de classe \(français\)](#)

[La pleine conscience à l'école \(français\)](#)

[Ressources et enregistrements de pleine conscience \(français\)](#)

[Guide de présence à soi \(français\)](#)

[Mindfulness-based programs for youth: A toolkit for youth workers \(anglais\)](#)

<https://www.mindfulschools.org/> (anglais)

[5 Tips for Teaching Mindfulness to Teens \(anglais\)](#)

Coholic, D. (2019). Facilitating mindfulness: A guide for human service professionals. Northrose Educational Resources. (Livre, anglais)

Applications

Insight Timer (bilingue)

Plus de 30,000 méditations guidées gratuites.

Toutematête (bilingue)

Développé par le Royal, un centre de soins de santé mentale et centre universitaire des sciences de la santé. Cette application a été créée aider les étudiant.es à gérer leurs émotions et faire face au stress.

Smiling Mind (anglais)

Développé par les psychologues et éducatrice.s, avec des programmes pour les enfants et adolescents.

Breathr (anglais)

Une application gratuite développée par des jeunes et le BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre et le BC Children's Centre for Mindfulness.

Stop, Breathe, and Think (anglais)

Plus de 400 activités pour les enfants, adolescents et jeunes adultes.

Références

Anxiety Canada, (2018, 27 décembre). *Body Scan*. https://anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/08/Body_Scan.pdf?_ga=2.153405884.528619244.1642626799-1970458060.1642626799

Berrigan, F, & Morin, M-C. (2018, novembre). *Guide de presence à soi*. Université de Sherbrooke, Centre RBC d'expertise en santé mentale destine aux enfants, adolescents et aux jeunes adultes. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

Brach, T. (2012). *Radical acceptance: Awakening the love that Heals fear and shame*. Ebury Digital.

Coholic, D., Gligorjievic, K., Goeldner, T., Hardy, A., Rogers, K., & Sekharan, A. (2020). *Mindfulness-based programs for youth: A toolkit for youth workers*. Youth Research & Evaluation eXchange. <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2020/05/YouthREX-Toolkit-Mindfulness-Based-Programs-for-Youth-2020.pdf>

Free Lesson! Intro to Mindfulness for Middle and High School. (2021, septembre). Podcast. <https://www.educalme.com/tbe142/>

Germer, C. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. The Guilford Press .

Gilbert, P. (2013). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable.