



POT DE PENSÉES

S'arrêter

Durée	10 minutes
Matériel	Pot rempli d'eau et de paillettes colorées
Objectifs généraux de l'atelier	Apprendre à s'arrêter Apprivoiser le concept de pensées Expérimenter le moment présent

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

Il n'y a pas d'interrupteur pour les pensées. Étonnant, non? Même en pleine conscience, il ne sert à rien de chercher à les supprimer. Les pensées circulent et elles ont toutes leur place. Il s'agit d'apprendre à les remarquer sans s'y accrocher et, surtout, sans s'y identifier (Keng et al., 2011). Prendre le temps de s'arrêter aide à y parvenir. S'arrêter signifie simplement de prendre le temps d'observer ce qui a lieu dans le moment présent. C'est parfois difficile au début puisqu'il y a ce mythe autour de la pleine conscience ou de la méditation qui veut qu'on atteigne l'état de silence radio dans le cerveau lorsqu'on pratique. Vos élèves vous le diront sûrement au début : « Je ne suis pas capable parce que je n'arrête pas de penser. » Rassurez-les. C'est tout à fait normal. Puis, il n'y a rien à réussir ou à échouer, mais il y a tant à expérimenter.

L'activité du pot de paillettes est une façon simple d'expliquer la pleine conscience à tous les groupes d'âge et représente une image claire et concrète du concept d'esprit et de pensées.

Pourquoi s'arrêter?

- Pour apprendre à observer et à rendre son attention plus flexible
- Pour prendre du recul sur une situation
- Pour s'accorder des moments de pause et de calme

Bon à savoir...

La pleine conscience aide à être plus à l'affût de ce qui se passe autour de soi et à l'intérieur de soi, tout en se détachant de ses pensées, par leur simple observation. Elle permet, ultimement, d'identifier les pensées, les sensations et les émotions, comme étant inoffensives, même en cas d'inconfort, en les considérant avec ouverture et en comprenant qu'elles ne sont que passagères. Elle amène à prendre un recul sur les situations et à les accepter telles qu'elles sont, en mettant de côté les réactions automatiques.

(Dutton, 2008)

Conseil d'animation

S'arrêter n'a de sens que si on prend le temps d'observer. Guidez l'attention des élèves vers leurs sensations, leur respiration ou des détails environnants pour les aider à s'arrêter.

CONSIGNES

1. Installez-vous pour que tous les élèves soient assez proches pour voir le pot.
2. Agitez-le devant eux. Questionnez-les. Que voient-ils? Peuvent-ils voir à travers le pot? À quoi leur fait penser le contenu?
3. Proposez-leur d'imaginer que les paillettes sont comme leurs pensées lorsqu'ils ressentent de la colère, de l'énerverment ou de l'inquiétude.
4. À présent, maintenez le contenant immobile et invitez-les à s'arrêter un instant et à observer ce qui se produit à mesure que le tourbillon des paillettes ralentit et que celles-ci se déposent au fond.
5. Expliquez-leur que leurs pensées font de même, qu'elles se déposent et qu'il devient possible d'y voir plus clair et de les sélectionner pour les observer en détail, une à la fois, pour mieux les comprendre. Le fait de prendre un moment pour se déposer et pour observer simplement peut ralentir le flot des pensées, souvent influencées par les différentes sources de stress du quotidien.
6. Rappelez-leur également que les pensées, comme les paillettes, ne disparaissent pas. Elles se déposent et on apprend à vivre avec elles sans les juger ou les qualifier de bonnes ou de mauvaises, sans penser qu'on les incarne ou qu'elles nous représentent. Elles ont toutes leur place. Il suffit de leur accorder l'attention que l'on souhaite.
7. Terminez l'activité en animant une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Quelle a été ta réaction lorsque tu ne pouvais pas voir à travers le pot?
 - Quel effet ça te fait quand les paillettes se déposent au fond?
 - Est-ce que l'exercice t'aide à te recentrer? De quelle façon?

POUR ALLER PLUS LOIN

1. Proposez à vos élèves de se créer un pot de paillettes pour la maison. Non seulement ils pourront s'y référer dans leur pratique à l'extérieur de l'école, mais cet outil leur permettra d'expliquer avec simplicité le concept de la pleine conscience aux membres de leur famille.