

POT DE PENSÉES

S'arrêter



Durée	10 minutes
Matériel	Pot rempli d'eau et de paillettes colorées
Objectifs généraux de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Se donner l'occasion de s'arrêter • Apprivoiser le concept de pensées • S'arrimer au 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 ou croire qu'elles nous représentent entièrement (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 de l'esprit et des 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

Saviez-vous que...

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 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 près de vous pour voir le pot.
2. Agitez-le devant eux. Questionnez-les. Que voient-ils? Peuvent-ils voir à travers le pot?
3. Proposez-leur d'imaginer que les paillettes sont comme leurs pensées lorsqu'ils ressentent de la colère, du stress ou de l'inquiétude, entre autres.
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. Ce moment pourrait aussi être une occasion idéale pour prendre plusieurs respirations calmes et profondes, tout en demeurant attentif aux paillettes qui se déplacent vers le fond du pot.
5. Expliquez-leur que leurs pensées font de même quand ils prennent le temps de s'arrêter pour être pleinement dans le moment présent. Elles ralentissent et il devient possible d'y voir plus clair et de les prendre une à la fois pour mieux les comprendre. La respiration peut aussi les aider à ralentir la vitesse de leurs pensées.
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'elles nous représentent entièrement. Elles ont toutes leur place. Il suffit de leur accorder l'attention que l'on souhaite et de se concentrer sur celles qui nous font du bien, lorsque c'est possible.
7. Terminez l'activité en animant une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Comment te sentais-tu lorsque tu ne pouvais pas voir à travers le pot? Est-ce que ça t'arrive de sentir que ce tourbillon se passe dans ta tête?
 - Quel effet ça te fait quand les paillettes se déposent au fond?
 - Est-ce que l'exercice t'aide à te calmer et à te concentrer? De quelle façon?

POUR ALLER PLUS LOIN

Proposez à vos élèves de se créer un pot de paillettes pour la maison ou d'utiliser une boule à neige, s'ils en possèdent déjà une. Non seulement ils pourront l'utiliser pour s'arrêter et s'ancrer au moment présent 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. Proposez-leur également d'observer leurs pensées simplement comme si elles étaient des flocons de neige fondante. Ils peuvent en choisir certaines pour les observer, mais elles ne sont pas permanentes. Elles ne font que circuler. Expliquez-leur que ce n'est pas parce qu'ils pensent quelque chose à ce moment précis que c'est absolument la réalité. Par exemple, ce n'est pas parce qu'ils ne se trouvent pas bonnes ou bons dans une activité précise qu'ils ne sont pas et ce n'est pas parce qu'ils pensent qu'une situation est déplaisante qu'elle le demeurera toujours.