

# LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

## J'apprends à cultiver le non-jugement

<b>Compétences ciblées</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b> <b>Utiliser des comportements prosociaux</b>
<b>Compétence transversale (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer son identité</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître certaines émotions et sensations qui viennent avec le jugement des autres</li> <li>• Utiliser la méditation pour s'apaiser et cultiver le non-jugement envers les autres</li> </ul>



### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des émotions agréables et désagréables et de leur impact sur ton comportement. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était de porter attention à ses émotions et d'essayer de les identifier avec l'aide de leurs parents au besoin.

### LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Léo a finalement pris son courage à deux mains et a traversé le pont suspendu. Tous les élèves sont maintenant de l'autre côté de ce long pont étroit traversant la rivière des campeurs.

M<sup>me</sup> Nathalie explique : « Puisque les pistes sont plus larges de ce côté du pont, vous pouvez vous placer deux par deux. Je compte jusqu'à trois pour que vous vous trouviez un partenaire. 1-2-3. »

Dès que le signal est donné pour se placer en équipe, Charlie se retourne vers une autre élève que Léo. Dans sa tête, Charlie se dit : « J'aime beaucoup Léo, après tout, c'est mon meilleur ami! Je pourrai passer tout le reste de la journée avec lui et j'aimerais bien parler à d'autres personnes dans mon groupe pour apprendre à mieux les connaître. De toute façon, je pense que Léo va comprendre et qu'il ne m'en voudra pas pour ça. »

De son côté, Léo est déçu puisqu'il s'attendait à ce que Charlie le choisisse comme d'habitude. Il a l'impression que Charlie pense qu'il ne serait pas un bon coéquipier pour cette randonnée. Mécontent, Léo regroupe d'autres amis autour de lui et leur chuchote : « Charlie est vraiment une fille méchante. N'essayez pas d'être son amie. Elle ne pense qu'à elle! »

Charlie entend les autres élèves chuchoter dans son dos et apprend que Léo parle contre elle. Lui, son meilleur ami! Elle se sent vraiment triste parce qu'elle a l'impression que tout son groupe la juge mal, maintenant.



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Vous pouvez aider vos élèves à cultiver le non-jugement, l'acceptation, la curiosité par la pratique de la pleine conscience.

Le jugement envers les autres peut engendrer une atmosphère d'hostilité. Certains chercheurs ont observé que la pleine conscience, pratiquée régulièrement, peut réduire les idées préconçues et le jugement.

La pleine conscience consiste à porter son attention vers ce qui se passe à l'intérieur de soi, comme les sensations, les émotions et les pensées avec curiosité et acceptation.

Comment ça fonctionne?

- 1- La pleine conscience aide à considérer la personne dans son ensemble et à positionner les actions dans leur contexte plutôt qu'à les juger comme un trait de caractère permanent.
- 2- Elle permet aussi de prendre un pas de recul sur une situation plutôt que de réagir vivement et d'aborder les situations nouvelles avec une perspective positive.
- 3- Elle aide à considérer tout le monde sur le même pied d'égalité.

En prime, cette culture du non-jugement a également des répercussions sur celui qui la pratique, lui permettant d'être bienveillant envers lui-même et de se détacher du jugement des autres.

(Morin et Berrigan, 2019; Suttie, 2017)

## CONSIGNES

1. Demandez aux élèves s'il leur est déjà arrivé de se sentir comme Léo ou comme Charlie. Animez la discussion à l'aide des questions suivantes :   
  - Quelles émotions ressens-tu lorsque tes amis ou tes amies font des choses que tu n'as pas aimées?
  - Est-ce que ça t'arrive de sentir que les autres te jugent? Comment réagis-tu?
  - As-tu déjà eu la même réaction que Léo et dit des mots qui dépassaient ta pensée au sujet d'un ami ou d'une amie?
  - Est-ce que ça t'arrive de juger les autres sans les connaître? Pourquoi?
  - As-tu des trucs pour t'aider dans les moments où tu sens qu'on te juge et que ça te fait vivre des émotions désagréables?
2. Expliquez aux élèves que lorsqu'ils vivent une émotion désagréable, qu'ils se sentent jugés ou qu'ils jugent les autres, ils peuvent utiliser la méditation pour s'apaiser et cultiver une attitude de non-jugement. Demandez-leur s'ils ont déjà médité auparavant et comment ils se sont sentis durant et après la méditation.   
9
3. Vous pouvez leur expliquer que, parfois, le mot méditation peut paraître intimidant et sérieux, mais que quand on la pratique, on le fait pour soi, pour se donner une petite pause et apprendre à mieux comprendre ce qu'on ressent. Mettez l'accent sur le non-jugement et invitez les élèves à laisser chacun le faire à sa façon.   
10
4. Proposez aux élèves de s'installer dans une position confortable, dans un endroit de la classe où ils ne seront pas dérangés. Permettez-leur de se créer leur petit coin de méditation en quittant l'espace de leur bureau, de s'enrouler dans une couverture si c'est possible et encouragez-les à s'éloigner des autres pour vivre l'activité pour eux-mêmes. Les élèves peuvent être couchés, assis ou même debout s'ils sont plus à l'aise de cette façon.
5. Invitez-les à fermer les yeux. Expliquez-leur qu'il se peut qu'ils soient gênés de le faire et c'est normal. S'ils préfèrent les garder ouverts, ils peuvent très bien le faire. En cours de route, s'ils changent d'avis, c'est très bien aussi.
6. Pour guider la méditation, vous pouvez utiliser la fiche complémentaire ou utiliser l'audio suivant : [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Bont%C3%A9\\_atelier\\_3.2.mp3](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Bont%C3%A9_atelier_3.2.mp3)
7. Terminez l'activité en suscitant une discussion autour des questions suivantes :   
  - Comment te sens-tu après cette méditation?
  - Est-ce que tu as appris des choses sur le jugement des autres pendant cette méditation?
8. Remettez aux élèves la fiche à imprimer *La méditation*.

## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de prendre une pause avant de porter un jugement sur quelqu'un et de te poser des questions pour mieux comprendre l'autre.

## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

L'élève peut vivre une situation qui a tendance à faire émerger un jugement envers autrui. Encouragez-le alors à identifier cette émotion. Vous pouvez aussi faire expérimenter d'autres méditations à vos élèves pour les aider à retrouver un état de calme en arrivant à l'école ou après une récréation, par exemple. Vous pouvez utiliser des méditations déjà enregistrées telles que celles qui se retrouvent sur ce site : <https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>



## SUGGESTION DE LECTURE

- Julia Gagnon, *Carnet de Julie – Avoir confiance en soi*. Éditions MD

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Méditation de la bonté

La méditation que tu t'apprêtes à pratiquer s'appelle la méditation de la bonté. La bonté, c'est l'ouverture, la gentillesse et l'amour dont on fait preuve envers les autres. Pas l'amour comme on se l'imagine dans les films. L'amour bienveillant. Celui qui te permet d'accepter les gens comme ils sont, sans les juger, en leur donnant le meilleur de toi-même. C'est cet amour envers les autres et envers toi-même qui te permet aussi de ne pas t'en faire et de pardonner lorsque tu sens qu'on te juge.

Je t'invite à penser que tout le monde est un peu comme toi, au fond. Tout le monde se ressemble sur certains points, souhaite un peu les mêmes choses et s'inquiète parfois pour les mêmes choses. Tu peux essayer de garder ça en mémoire lorsque tu es avec les autres et surtout, lorsque tu sens qu'on te juge.

Installe-toi confortablement. Souviens-toi que tu peux bouger doucement pour te replacer si tu en sens le besoin, en cours de route. Je t'invite à commencer par observer ta respiration. Amène ton attention vers ton inspiration. Sens le mouvement de l'air qui entre dans ton corps et qui gonfle ton ventre. Puis, observe, lors de ton expiration, l'air qui fait le chemin inverse et qui ressort par ton nez ou ta bouche. N'essaie pas de changer ta respiration. Elle est parfaite comme elle est présentement. Elle n'a pas besoin que tu lui donnes des qualités ou des défauts. Accorde-lui simplement ton attention en prenant conscience de tes sensations quand tu inspires et quand tu expires.

Même de rien, tu te sens peut-être déjà un peu plus calme. Souviens-toi que tu peux te servir de ta respiration si tes pensées partent dans tous les sens, pour ramener ton attention dans l'instant présent.

À présent, en gardant tes yeux fermés, pense à une personne qui t'aime beaucoup. Imagine que cette personne est à tes côtés et qu'elle te serre très fort dans ses bras. Elle te souhaite la sécurité, la santé et le bonheur. Prends le temps de ressentir tout cet amour, tous ces souhaits positifs qui proviennent de la personne que tu imagines à tes côtés.

Prends une grande inspiration et expire par le nez.

Maintenant que tu as passé un moment à recevoir la bonté, je t'invite à changer de rôle et à transmettre à ton tour cet amour bienveillant. Pense à une personne dans la classe que tu connais moins ou avec qui tu as moins d'affinité. Ramène toute ton attention vers elle et commence à lui renvoyer une grosse vague d'amour et de bienveillance. Toi et cette personne, vous êtes semblables, même si vous ne vous connaissez pas beaucoup. Elle aussi, tout comme toi, veut être bien, être heureuse, être en santé et en sécurité. Prends un moment pour lui envoyer silencieusement ta gentillesse et tes bonnes pensées. Tu peux lui souhaiter que sa vie soit remplie d'amour, de santé et de bien-être, par exemple.

Prends de nouveau un moment pour inspirer et expirer avec ton nez.

À présent, je t'invite à imaginer le monde entier, en le dessinant comme une grande sphère dans ta tête. Ce globe représente l'ensemble des humains que tu connais très bien, pas beaucoup ou dont tu ignores complètement l'existence. Toutes ces personnes rêvent à peu près de la même chose que toi, dans le fond de leur cœur. Elles te ressemblent toutes parce qu'elles veulent être heureuses, bien et en santé. Prends le temps de leur transmettre toute ta bonté en leur disant silencieusement :

« Exactement comme je le souhaite pour moi, je vous souhaite d'être heureux, en paix et en santé. »

Prends une grande inspiration et relâche ton corps complètement à l'expiration. Tu peux répéter encore quelques respirations profondes à ton rythme.

Pendant un petit moment, essaie d'observer ce que tu ressens dans ton corps et ce qui se passe dans ta tête. Et, au moment où tu le désires, ouvre doucement les yeux. Regarde autour de toi pour revenir tranquillement vers le reste de la classe et étire-toi, si tu en as envie, pour revenir vers une position plus active.



## FICHE À IMPRIMER

### La méditation

Lorsque tu vis une émotion désagréable, que tu sens que les autres te jugent ou que tu juges les autres, rappelle-toi que tu peux utiliser la méditation pour t'apaiser et cultiver une attitude de non-jugement.



Tu peux écouter de nouveau la méditation de la bonté en utilisant le lien suivant :



[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Bonté\\_atelier\\_3.2.mp3](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Bonté_atelier_3.2.mp3)

Tu peux aussi en choisir d'autres en utilisant le lien suivant :

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>



Tu peux demander à ton parent ou tes parents de le faire avec toi.

