



Co-funded by
the European Union



Fiche activité

Activité de pleine conscience

Durée : 60 minutes

Nombre de participants : 6 à 20 participants

Tranche d'âge des participants : à partir de 12 ans

Matériel :

- Un grand espace, de préférence en pleine nature (parc ; forêt ; bord de mer ; montagne ; jardin...) ; un outil pour contrôler le temps (téléphone ; montre...) ; un objet pour distribuer la parole (stylo ; bâton...).

Objectifs :

- Être plus attentif et familier à son environnement (sons ; images ; substances...).
- Se connecter à ses émotions intérieures.
- Apprendre à vivre plus lentement.
- Susciter l'émerveillement face à son environnement.
- Calmer son anxiété.

Déroulé :

Informations générales

L'activité est organisée à l'extérieur, de préférence dans un espace calme avec de la végétation. Les jeunes sont rassemblés en cercle. Ils doivent tous être positionnés de manière à bien entendre l'animateur de l'activité. L'animateur introduit l'activité en disant qu'ils vont s'offrir un moment pour eux-mêmes, où ils vont porter une attention à leurs sensations en étant conscients de l'environnement qui les entoure. L'animateur invite les jeunes à se laisser aller pendant cette activité, et à ne pas juger ou analyser ce qu'ils perçoivent. Il n'est pas recommandé à l'animateur d'annoncer aux jeunes le temps dont ils disposent pour



Co-funded by
the European Union



chaque partie de l'activité. Si les jeunes ont cette information, cela pourrait transformer l'activité en une situation stressante pour eux. Cependant, l'animateur doit contrôler le temps.

Étape 1 : le sens du toucher (10 minutes)

Si l'activité est organisée sur l'herbe ou sur le sable, les jeunes sont invités à enlever leurs chaussures et à marcher pieds nus sur le sol pendant 10 minutes. Leur attention doit être concentrée sur les sensations physiques qu'ils éprouvent. Ils peuvent fermer les yeux pour renforcer leur attention.

Si l'activité est organisée dans un autre lieu où il est compliqué de marcher pieds nus, les jeunes sont invités à toucher avec leurs mains les éléments qu'ils voient dans l'environnement (tronc ; feuilles ; terre ; herbe ; caillou...) pendant 10 minutes. Leur attention doit être concentrée sur les sensations physiques qu'ils éprouvent. Ils peuvent fermer les yeux tout en touchant les différents éléments pour renforcer leur attention.

Lorsque le temps est écoulé, l'animateur demande aux jeunes d'arrêter ce qu'ils sont en train de faire. Ils vont maintenant expérimenter une autre sensation.

Étape 2 : le sens de l'ouïe (10 minutes)

Les jeunes sont invités à fermer les yeux et à rester immobiles. Pendant 5 minutes, ils doivent se concentrer sur les sons qu'ils entendent à proximité (le chant d'un oiseau, le bruit d'une roue de vélo sur la route...). Le coordinateur pose des questions aux jeunes pour les aider à concentrer leur attention sur les sons : quels sont les sons qui attirent votre attention ? Quels sont les sons de la nature que vous êtes capables d'identifier ? Les jeunes sont également invités à se concentrer sur les sons qui se trouvent un peu plus loin. Ils peuvent bouger lentement la tête pour percevoir les sons avec plus de précision.

Étape 3 : le sens de l'odorat (10 minutes)

Tout en gardant les yeux fermés, les jeunes sont invités pendant 10 minutes à se concentrer sur les odeurs qu'ils sentent dans l'air. Le coordinateur pose des questions aux jeunes pour les aider à se concentrer sur les odeurs : quelles odeurs identifiez-vous ? Pouvez-vous associer l'odeur à une couleur ? Un mot ? Quels sont les parfums de la nature que vous percevez ?

Étape 4 : le sens du goût (10 minutes)

Tout en gardant les yeux fermés, les jeunes sont maintenant invités pendant 10 minutes à se concentrer sur le goût de l'air. Le coordinateur leur demande d'ouvrir la bouche et de "goûter"



Co-funded by
the European Union



l'air. Ils doivent concentrer leur attention sur les goûts qu'ils perçoivent dans l'air : est-il iodé ? est-il parfumé ? Est-il frais ?

Étape 5 : le sens de la vue (10 minutes)

Les participants sont maintenant invités à ouvrir les yeux. Pendant 10 minutes, ils doivent regarder attentivement chaque détail de l'environnement qui les entoure : l'herbe, les insectes, le sol... Leur attention se porte sur chaque détail qui leur échappe dans leur vie quotidienne. Ils peuvent bouger et marcher pendant cette partie de l'activité. L'animateur peut poser des questions aux jeunes pour les aider à concentrer leur attention sur les détails : comment pouvez-vous voir que le sol est vivant ? Quel arbre, quelle plante, quel animal ou quel autre élément attire votre attention ?

À la fin du temps imparti, l'animateur demande aux jeunes de se rassembler et de former un cercle.

Débriefing

Cette partie ne doit pas être négligée. Il est très important que les jeunes se sentent libres de partager ce qu'ils ont ressenti après l'activité et ce qu'ils en ont pensé.

Pour le débriefing, le coordinateur peut poser les questions suivantes au groupe. Les participants sont libres de s'exprimer :

- Quelle est votre opinion sur l'activité ?
- Comment vous sentez-vous après cette activité ? Ressentez-vous une différence entre vos états émotionnels avant et après l'activité ?
- Vous êtes-vous senti à l'aise avec l'approche ?
- Avez-vous eu de la facilité ou de la difficulté à maintenir votre attention pendant l'activité ?
- Avez-vous été capable de vous laisser aller ?
- Quelle partie vous a le plus surpris ?

Pour cette partie, il est recommandé de se saisir d'un bâton de la parole et de le distribuer pour respecter l'ordre et les temps de parole de chacun.