

EPS ET MEDITATION

Je muscle mon cerveau : vers un apprentissage d'une meilleure gestion de ma concentration

Afin de gérer au mieux cette période de confinement, il est important d'alterner les temps consacrés :


- au travail cognitif de type scolaire
- au repos de l'esprit : concentration, méditation, relaxation, jeu, dessin, musique, lecture, écriture, ...
- à l'entretien du corps : étirements, mobilisations musculaires et articulaires peu intenses et sécuritaires

Les méditations proposées sont guidées par Christophe André, psychiatre et psychothérapeute français, spécialiste de la méditation de pleine conscience. Elles sont disponibles gratuitement sur Youtube.

QUELQUES PRINCIPES :

- Cherche un mieux être, plus de calme et non une performance. Si tu as des difficultés ou si l'exercice apporte une tension, un inconfort, du moins bien, accepte-le sans te juger, arrête l'exercice et recommence à un autre moment. Il n'y a que des réussites car il s'agit d'expérimenter, de constater et de progresser grâce à ses observations
- Observe tes sensations dans le corps, tes pensées, tes difficultés, tes progrès sans interprétation de type « *je suis nul* », « *je n'y arriverai pas* », « *ce n'est pas pour moi* »
- Commence facile puis augmente ta difficulté notamment en terme de temps. Une méditation guidée d'environ 10 min est suffisante pour débiter. Vous pouvez au fur et à mesure l'augmenter jusqu'à 20 min environ. Les méditations libres peuvent par exemple varier de 3 à 10 minutes

MA CONCENTRATION AVANT MON ENTRAINEMENT : Entoure le degré dans l'échelle

1	2	3	4	5
Difficulté de concentration				Facilité de Concentration
Je suis très souvent dispersé, je zappe vite, je suis toujours agité	Je suis souvent distrait, je pars dans mes rêveries, je m'occupe à autre chose (dessiner, manipuler des objets)	Je peux rester concentré quand je suis intéressé	Je reste concentré assez longtemps mais cela me demande des efforts	Je peux rester concentré longtemps sans que cela ne me demande trop d'effort

DEROULEMENT D'UNE SEANCE :

Choisis un endroit au calme, avec un espace suffisant.

Pour plus de facilité, tu peux réduire l'éclairage (couper la lumière, tirer les rideaux)

Assure toi d'avoir des vêtements suffisamment chauds ou une couverture à proximité

1/ Assis toi ou allonge toi et ferme les yeux. Effectue 3 respirations amples (Inspire par le nez et souffle par la bouche) et observe ton état général, tes sensations, tes émotions avant de commencer

2/ Note tes observations dans ton carnet de bord (cf. après)

3/ Réalise une méditation

4/ Effectue à la fin de ta méditation les yeux fermés un bilan de ton expérience : état général, sensations, émotions. Y-a-t-il des modifications ?

5/ Note à ton bilan dans ton carnet de bord (cf. après)

MON PROGRAMME JOUR PAR JOUR : PERIODE 1 : Semaine découverte

Semaine 1 : 1 jour = 1 méditation guidée

Pratique toujours au même moment de la journée. *Exemple tous les jours à 16h.* Note tes observations à partir du Jour 2 dans le carnet de bord.

❖ JOUR 1 : Méditation sur la respiration 12 min

1- Réalise la méditation : <https://www.youtube.com/watch?v=JaCxFK1ttYE>

Il est possible de remplacer le terme « méditation de pleine conscience » par concentration. Ainsi, tu peux comprendre ce que tu as à apprendre pour mieux te concentrer.

2- Lis le texte suivant inspiré de la méditation de Christophe André et surligne la définition de la méditation de pleine conscience ou de la concentration

Inspiré du Docteur Christophe André, extrait de « Méditer jour après jour », exercices de méditation de pleine conscience

« Son à définir exemple : Gong...

*Doucement, après avoir adopté une position confortable et fermé les yeux, je vais prendre conscience de ma respiration, conscience du mouvement de ma respiration...
Inspiration... Expiration...*

lui laisser toute la place, tout l'espace...

J'observe comment ma poitrine et mon ventre vont et viennent sous l'effet de ma respiration. J'observe le mouvement de l'air qui entre dans mon corps, puis qui sort de mon corps... Je ressens le passage de cet air dans mon nez, ma gorge, le début de mes bronches, peut-être... J'observe la différence de température entre l'air que j'inspire et celui que j'expire...

Au moment où j'inspire, je peux imaginer que l'air entre dans mon corps tout entier, qu'il parcourt alors mon torse, mes bras, mes jambes, et quand j'expire je peux imaginer que l'air sort de tout mon corps, de mes jambes, de mes bras, de mon torse.

J'observe le mouvement de l'air dans tout mon corps. Je ressens tout mon corps qui respire...

Je ne cherche pas à respirer de telle ou telle façon. Il est parfois utile ou nécessaire de respirer plus doucement, par exemple... Mais là je laisse juste ma respiration exister comme elle le veut, mon corps respire comme il le veut, je permets à ma respiration d'être ma respiration, exactement comme elle l'entend. Je laisse faire... Je lâche prise...

Si mes pensées m'emportent hors de l'exercice, si mon mental me joue des tours, je ne m'en veux pas, je ne me le reproche pas. C'est un phénomène normal. Bienvenue au club ! Nous avons tous cette difficulté. Alors, lorsque je prends conscience que je ne suis plus avec ma respiration, mais ailleurs, avec mes pensées, lorsque je m'en aperçois, je souris, et je reviens à ma respiration. Je repars dans mes pensées ? Je reviens doucement à ma respiration. Dix fois, 100 fois, 1000 fois. Au travers de ces allers et retours entre ma respiration et mes pensées, je suis exactement au cœur de l'entraînement de la concentration (= Définition de la concentration : à ne pas lire)

Et je continue d'amener doucement ma conscience sur chaque respiration, l'une après l'autre. La plus importante, c'est celle qui a lieu maintenant. Je lâche la respiration d'avant, je lâche la respiration d'après. Je suis juste dans le présent, dans celle-ci, puis celle-ci, puis celle-ci. Respiration après respiration.

Tout à l'heure, lorsque la cloche/le son retentira, je quitterai doucement l'exercice, mais en quittant l'exercice, je ne quitterai pas ma respiration. J'y reviendrai dans la journée, par moments, régulièrement, au sein de toutes mes activités, je prendrai le temps de me sentir respirer.

Son à définir exemple : Gong... (pour revenir à vigilance normale)

3- Conseils

Tu peux écouter tes parents te lire la méditation ou t'enregistrer lisant cette méditation

Attention il faut à chaque fin de phrase (.) laisser un silence de 3 secondes et à chaque ... faire une pause un peu plus longue.

❖ JOUR 2 : Observer ses pensées -) Je commence à remplir mon carnet de bord cf. page suivante

Rappel :

1/ Assis toi ou allonge toi et ferme les yeux. Effectue 3 respirations amples (Inspire par le nez et souffle par la bouche) et observe ton état général, tes sensations, tes émotions avant de commencer

2/ Note tes observations dans ton carnet de bord (cf. après)

3/ Réalise une méditation

Histoire de la boule à neige : https://www.youtube.com/watch?v=SdN_UMQnUKQ

Le bavardage des pensées Christophe André 4min <https://www.youtube.com/watch?v=jsm8X5Am6ag> + Méditation de la montagne Christophe

4/ Effectue à la fin de ta méditation les yeux fermés un bilan de ton expérience : état général, sensations, émotions. Y-a-t-il des modifications ?

5/ Note à ton bilan dans ton carnet de bord (cf. après)

COMMENT OBSERVER SA METEO : SON ETAT GENERAL

AVANT DE COMMENCER	
Quelle activité j'étais en train de faire :	
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO	
MON ou MES IMAGES :	



Prends une pause...

Observe ces 9 images de météo puis assis toi ou allonge toi confortablement.

Fermer les yeux tranquillement et respire 3 fois profondément.

Observe ton état global, laisse venir une image de météo qui correspond à cet état sans forcément la voir devant tes yeux.

Tu peux associer ce que tu ressens à une météo, tu percevoir des sons, une agitation, un calme qui ressemble à une des images. Tu peux aussi voir une image devant tes yeux ou sur un écran qui reflète ton état. N'essaie pas de faire apparaître cette image devant tes yeux, ce n'est pas utile.

Ces images sont des idées, des suggestions. Tu peux avoir ta propre image de météo, différentes de ces propositions.

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION

Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO

MON ou MES IMAGES :

BILAN

Compare ton état avant et après l'exercice

Différences, Ressemblances, ...

Efficacité de l'exercice

Choisi entre 1 et 5

Explique pourquoi

1

Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes

2

J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent
Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace
Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose
Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu

3

J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés
Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux
L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long

4

Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés
Je me sens calme, relâché
Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration
J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts

5

Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien

?

Réussites/Progrès

Difficultés

Observations libres

❖ JOUR 3 : Se concentrer sur ses sensations corporelles

Rappel du déroulement :

1/ Assis toi ou allonge toi et ferme les yeux. Effectue 3 respirations amples (Inspire par le nez et souffle par la bouche) et observe ton état général, tes sensations, tes émotions avant de commencer

2/ Note tes observations dans ton carnet de bord (cf. après)

3/ Réalise une méditation

Histoire de la cascade : <https://www.youtube.com/watch?v=9E0peXFUC60>

Méditation : Scan corporel Christophe André 15 min <https://www.youtube.com/watch?v=Z0gn8xpXYcQ>

4/ Effectue à la fin de ta méditation les yeux fermés un bilan de ton expérience : état général, sensations, émotions. Y-a-t-il des modifications ?

5/ Note à ton bilan dans ton carnet de bord (cf. après)

Utilise le carnet de bord ci-après ci-après du Jour 3 au jour 7.

A remplir pour chaque expérience journalière

Copie/colle le tableau et remplis-le informatiquement

PERIODE :	JOUR :	HEURE :	Nom de l'exercice :
-----------	--------	---------	---------------------

AVANT DE COMMENCER	
Quelle activité j'étais en train de faire :	
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO	
MON (MES) IMAGE(S)	

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION	
Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO	
MON (MES) IMAGE(S)	

BILAN	
Compare ton état avant et après l'exercice	Différences, Ressemblances, ...
Efficacité de l'exercice Choisi entre 1 et 5 Explique pourquoi	1 Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes
	2 J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu
	3 J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long
	4 Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés Je me sens calme, relâché Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts
	5 Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien

	?	
Réussites/Progrès		Difficultés
Observations libres		

❖ JOUR 4 : Utiliser ses sens

Histoire du feu de camp : <https://www.youtube.com/watch?v=9chN-HEUfbE>

Méditation : Prendre conscience des sons de Christophe André 12 min <https://www.youtube.com/watch?v=VdXrWQGyMFU>

❖ JOUR 5 : Reconnaître ses émotions

Histoire des bulles de savons : <https://www.youtube.com/watch?v=dYXcv6GOjt8>

Méditation : Pleine conscience des émotions de Christophe André 15 min <https://www.youtube.com/watch?v=RPfts4hAB6k>

❖ JOUR 6 : Lâcher prise avec ses pensées parasites

Histoire du cairn : <https://www.youtube.com/watch?v=Rd4k3Ye2yKE>

Méditation se détacher de ses pensées 13 min : <https://www.youtube.com/watch?v=U3N8inf8RSs>


❖ JOUR 7 : Ressentir son corps pour ne plus réagir

Histoire du cycle de l'eau : <https://www.youtube.com/watch?v=oH1m0ZSNDwU>

Méditation : Répondre ou réagir Christophe André 4 min <https://www.youtube.com/watch?v=Fo4YxMptkII> et Prendre conscience du corps

Christophe André 14 min : <https://www.youtube.com/watch?v=Rd4k3Ye2yKE>

MA CONCENTRATION A LA FIN DE MA PERIODE / SEMAINE 1 : Entoure le degré dans l'échelle

1	2	3	4	5
Difficulté de concentration				Facilité de Concentration
Je suis très souvent dispersé, je zappe vite, je suis toujours agité	Je suis souvent distrait, je pars dans mes rêveries, je m'occupe à autre chose (dessiner, manipuler des objets)	Je peux rester concentré quand je suis intéressé	Je reste concentré assez longtemps mais cela me demande des efforts	Je peux rester concentré longtemps sans que cela ne me demande trop d'effort

MON PROGRAMME JOUR PAR JOUR : PERIODE 2 : Semaine expérimentale

Semaine 2 : 1 jour = 1 méditation guidée

Choisis parmi les propositions que tu as vécues une méditation et varie les moments de la journée pour la vivre. Note tes observations et précise le moment et l'activité qui précédaient la méditation.

❖ JOUR 1

Méditation au choix :

Attention, MODIFICATION DU CARNET DE BORD

Nous allons rajouter un autre type d'observation lors de ta météo.

Pour cela rappelle toi la méditation du SCAN CORPOREL : Balaye ton corps comme si tu voulais le scanner et observe tes sensations corporelles dans différentes zones du corps.

Aide-toi des conseils suivants :

COMMENT OBSERVER SA METEO : MES SENSATIONS CORPORELLES

Assis, allongé observe différents endroits du corps.

Pour cela dirige ton attention, comme si tu orientais un projecteur, sur cette zone corporelle. Tu peux avoir les yeux ouverts ou fermés. Pour plus d'efficacité, les yeux fermés sont recommandés.

Pour aider ton attention à ressentir cette zone, tu peux :

- Toucher cette zone : effleurer, caresser, tapoter, presser, frotter, ...
- Bouger tout doucement cette zone
- Ressentir les appuis (dos sur le sol, pied sur le sol, ...)
- Sentir les vêtements
- Observer le mouvement du corps par exemple sous l'effet de la respiration

Les zones possibles à visiter :

Tête – Visage – Cou – Epaules – Bras – Coude – Main – Doigts (à gauche et à droite) – Haut du dos ou Omoplates / bas du dos ou Lombaires –

Côtes (côté) – Thorax ou poitrine – Ventre ou abdomen – Bassin – Jambe – Genou – Cheville – Orteils – Plante du pied ou dessous le pied (à droite et à gauche)

Tu peux balayer le corps dans l'ordre de la tête aux pieds ou des pieds à la tête (plus facile) ou dans le désordre (plus difficile)

Pour chaque zone corporelle visitée, identifie une sensation si possible.

Une sensation n'est ni positive, ni négative, c'est une information que ton corps t'envoie. *Exemple : mes épaules sont hautes et mes muscles du cou et du haut du dos sont tendus → Une pause dans mon travail est la bienvenue pour prendre le temps de m'étirer et me relâcher*

Si tu ne perçois rien, tu peux qualifier cette zone de neutre, elle n'a pas de message à te transmettre.

Avec l'entraînement la perception devient de plus en plus précise.

Sensations possibles : Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Amples – ...

Il existe 318 sensations corporelles : http://www.voie-de-l-ecoute.com/uploads/1/2/3/5/123553245/liste_de_318_sensations_corporelles.pdf

AVANT DE COMMENCER			
Quelle activité j'étais en train de faire :			
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO			
MON ou MES IMAGES :			
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Amples – ...		
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
	Epaules – Bras - Mains		Ventre
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION			
Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO			
MON ou MES IMAGES :			
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
	Epaules – Bras - Mains		Ventre
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds

BILAN	
Compare ton état avant et après l'exercice	
Efficacité de l'exercice Choisi entre 1 et 5 Explique pourquoi	1 Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes
	2 J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu
	3 J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long
	4 Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés Je me sens calme, relâché Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts
	5 Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien
	?
Réussites/Progrès	Difficultés
Observations libres	

❖ JOUR 2

Méditation au choix :

Rappel du déroulement :

1/ Assis toi ou allonge toi et ferme les yeux. Effectue 3 respirations amples (Inspire par le nez et souffle par la bouche) et observe ton état général, tes sensations, tes émotions avant de commencer

2/ Note tes observations dans ton carnet de bord (cf. après)

3/ Réalise une méditation

4/ Effectue à la fin de ta méditation les yeux fermés un bilan de ton expérience : état général, sensations, émotions. Y-a-t-il des modifications ?

5/ Note à ton bilan dans ton carnet de bord (cf. après)

Utilise le carnet de bord ci-après ci-après du Jour 2 au jour 7.

A remplir pour chaque expérience journalière

Copie/colle le tableau et remplis-le informatiquement

PERIODE :	JOUR :	HEURE :	Nom de l'exercice :
------------------	---------------	----------------	----------------------------

AVANT DE COMMENCER			
Quelle activité j'étais en train de faire :			
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO			
MON ou MES IMAGES :			
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
	Epaules – Bras - Mains		Ventre
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION			
Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO			
MON ou MES IMAGES :			
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
	Epaules – Bras - Mains		Ventre
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds

BILAN					
Compare ton état avant et après l'exercice	Différences, ressemblances, ...				
Efficacité de l'exercice Choisi entre 1 et 5 Explique pourquoi	1 Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes				
	2 J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu				
	3 J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long				
	4 Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés Je me sens calme, relâché Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts				
	5 Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien				
	?				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Réussites/Progrès</th> <th>Difficultés</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Réussites/Progrès	Difficultés		
Réussites/Progrès	Difficultés				
Observations libres					

❖ JOUR 3

Méditation au choix :

❖ JOUR 4

Méditation au choix :

❖ JOUR 5

Méditation au choix :

❖ JOUR 6

Méditation au choix :

❖ JOUR 7

Méditation au choix :

MA CONCENTRATION A LA FIN DE MA PERIODE / SEMAINE 2 : Entoure le degré dans l'échelle

1	2	3	4	5
Difficulté de concentration		Facilité de Concentration		
Je suis très souvent dispersé, je zappe vite, je suis toujours agité	Je suis souvent distrait, je pars dans mes rêveries, je m'occupe à autre chose (dessiner, manipuler des objets)	Je peux rester concentré quand je suis intéressé	Je reste concentré assez longtemps mais cela me demande des efforts	Je peux rester concentré longtemps sans que cela ne me demande trop d'effort

MON PROGRAMME JOUR PAR JOUR : PERIODE 3 : Semaine autonomie

Semaine 3 : 1 jour = 1 méditation libre, le suivant 1 méditation guidée

Alterne 1 jour 1 Méditation libre (seul) et le jour suivant 1 méditation guidée parmi celles expérimentées.

Observe régulièrement tes sensations corporelles et ta météo et définis un temps de méditation en fonction de tes besoins.

Lors de la méditation libre, commence par un minimum de 3 minutes.

Si tu as réussi facilement, augmente la durée la séance suivante

Si c'était difficile ou que tu n'as pas réussi (ouverture des yeux avant 3 minutes), recommence le jour suivant avec la même durée

Ambiances sonores possibles : Choisir une ambiance (son de la nature uniquement) particulièrement agréable. Ne reste pas dans une ambiance que crée de l'inconfort, du moins bien, du désagréable. Deux solutions :

You-Tube + Chronomètre et « Gong » intermédiaire et de fin sur téléphone

Quelques exemples :

Vagues : <https://www.youtube.com/watch?v=MD0tXdSsnBA>

Chant des oiseaux : <https://www.youtube.com/watch?v=8T0KXX-SCmQ>

Vent dans les arbres : <https://www.youtube.com/watch?v=IH6Ge2CThf4>

La forêt la nuit : <https://www.youtube.com/watch?v=QIzDAGDzUVg>

La pluie : <https://www.youtube.com/watch?v=T3ASjlCH0S8>

Le feu de cheminée : https://www.youtube.com/watch?v=wjYRsKQ_DIA

Le ronronnement du chat : <https://www.youtube.com/watch?v=VwOOND0Mgno>

La rivière : <https://www.youtube.com/watch?v=mP6S4fUBu58>

... Autre sons de la nature agréables au choix

❖ JOUR 1 : Méditation libre

Attention, MODIFICATION DU CARNET DE BORD

1- Indique tes réglages :

	Temps prévu	Gong départ ? et fin ?	Gong(s) intermédiaire(s) : nombre	Ambiance sonore
Méditation libre				
	Assis		Allongé	

2- Nous allons rajouter un autre type d'observation lors de ta météo.

COMMENT OBSERVER SA METEO : MES EMOTIONS

Une émotion n'est ni positive, ni négative.

Observer et reconnaître ses émotions permet de ne pas avoir des réactions guidées par elles et de retrouver la maîtrise de la situation.

Exemple : je ressens de la colère et celle-ci me fait réagir en criant, m'énervant, m'agitant. Si j'observe que la situation que je vis me mets en colère, je peux mieux contrôler mes réactions liées à la colère.

Le problème n'est pas de ressentir de la colère mais d'agir de manière non appropriée sous le coup de la colère (Emportement, violence envers soi, les autres, le matériel, les cris, les insultes, ...)

Il est souvent difficile dans le feu de l'action de retenir ses comportements de colère. M'entraîner à observer et reconnaître mes émotions m'aide à moins m'emporter rapidement et à reconnaître mes comportements non appropriés pour les réajuster (*exemple : excuses*)

Extrait du « Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle » de Ilios Kotsou, éditions Jouvence

EMOTIONS	Joie	Colère	Tristesse	Dégoût	Surprise	Peur
NUANCES	Agréable - Allègre	Agacé	Abattu	Amer	Alerte	Affolé
	Amusé - Béat	Contrarié	Accablé	Dégouté	Abasourdi	Alarmé
	Bien disposé	Crispé	Affecté	Désabusé	Atterré	Angoissé
	Charmé - Captivé	De mauvaise	Affligé	Désenchanté	Baba	Anxieux
	Comblé - Confiant	humeur	Anéanti	Désillusionné	Confondu	Apeuré
	Contant	Courroucé	Attristé	Ecœuré	Confus	Choqué
	De bonne humeur	Enragé	Bouleversé	Horripilé	Consterné	Craintif
	Détendu	En colère	Cafardeux	Incommodé	Déconcerté	Déconcerté
	Ebloui - Egayé	Enervé	Chagriné	ulcéré	Désorienté	Dérouté
	Emerveillé	Exaspéré	Consternés		Ebahi	Déseparé
	Emoustillé	Excédé	Déchiré		Ebouriffé	Déstabilisé
	En extase - Enjoué	Fâché	Défait		Epaté	Effaré
	En harmonie	Frustré	Déprimé		Epoustouflé	Effarouché
	Enchanté	Furieux	Désabusé		Estomaqué	Epouvanté
	Enthousiaste	Haineux	Désenchanté		Etonné	Glacé de peur
	Epanoui	Irrité	Désespéré		Etourdi	Horrifié
	Euphorique	Mécontent	Désolé		Frappé	Inquiet
	Exalté - Excité	Nerveux	Eploré		Interdit	Intimidé
	Gai - Guilleret	Remonté	Lugubre		Interloqué	Mal à l'aise
	Heureux		Malheureux		Médusé	Mal assuré
	Hilare - Joueur		Maussade		Pantois	Paniqué
	Jovial - Joyeux		Mélancolique		Penaud	Sur le qui-vive
	Radieux – Ravi - Réjoui		Morose		Renversé	Terrifié
	Regonflé - Remonté		Navré		Saisi	Transi
	Revigoré		Nostalgique		Sidéré	Tremblant
	Rieur		Peiné		Soufflé	
	Satisfait		Sombre		Stupéfait	
	Serein		Soucieux		Stupéfié	
	Stimulé - Surexcité		Taciturne		Suffoqué	
	Vibrant - Vivant - vivifié				surpris	

AVANT DE COMMENCER			
Quelle activité j'étais en train de faire :			
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO			
MON ou MES IMAGES :			
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
	Epaules – Bras - Mains		Ventre
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds
MON/MES EMOTIONS	Emotion		Nuance

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION			
Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO			
MON ou MES IMAGES :			
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
	Epaules – Bras - Mains		Ventre
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds
MON/MES EMOTIONS	Emotion		Nuance

BILAN					
Compare ton état avant et après l'exercice					
Efficacité de l'exercice Choisi entre 1 et 5 Explique pourquoi	1 Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes				
	2 J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu				
	3 J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long				
	4 Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés Je me sens calme, relâché Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts				
	5 Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien				
	?				
<table border="1" style="width:100%"> <thead> <tr> <th style="width:50%">Réussites/Progrès</th> <th style="width:50%">Difficultés</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 80px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Réussites/Progrès	Difficultés		
Réussites/Progrès	Difficultés				
Observations libres					

❖ JOUR 2 : Méditation guidée au choix

Rappel du déroulement :

- 1/ Assis toi ou allonge toi et ferme les yeux. Effectue 3 respirations amples (Inspire par le nez et souffle par la bouche) et observe ton état général, tes sensations, tes émotions avant de commencer
- 2/ Note tes observations dans ton carnet de bord (cf. après)
- 3/ Réalise une méditation
- 4/ Effectue à la fin de ta méditation les yeux fermés un bilan de ton expérience : état général, sensations, émotions. Y-a-t-il des modifications ?
- 5/ Note à ton bilan dans ton carnet de bord (cf. après)

Utilise le carnet de bord ci-après ci-après du Jour 2 au jour 7.

A remplir pour chaque expérience journalière

Copie/colle le tableau et remplis-le informatiquement

PERIODE :	JOUR :	HEURE :	Nom de l'exercice :
------------------	---------------	----------------	----------------------------

Type de méditation		Entoure ton choix : Méditation guidée ou méditation libre. Si méditation libre, complète le tableau			
Méditation guidée	Méditation libre	Temps prévu	Gong départ ? et fin ?	Gong(s) intermédiaire(s) : nombre	Ambiance sonore
		Assis		Allongé	

AVANT DE COMMENCER				
Quelle activité j'étais en train de faire :				
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO				
MON ou MES IMAGES :				
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Amples – ...			
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes	
	Epaules – Bras - Mains		Ventre	
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds	
MON/MES EMOTIONS	Emotion		Nuance	

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION				
Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO				
MON ou MES IMAGES :				
MES SENSATIONS CORPORELLES	Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Amples – ...			
	Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes	
	Epaules – Bras - Mains		Ventre	
	Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds	
MON/MES EMOTIONS	Emotion		Nuance	

BILAN					
Compare ton état avant et après l'exercice	Différences, ressemblances, ...				
Efficacité de l'exercice Choisi entre 1 et 5 Explique pourquoi	1 Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes				
	2 J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu				
	3 J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long				
	4 Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés Je me sens calme, relâché Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts				
	5 Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien				
	?				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Réussites/Progrès</th> <th>Difficultés</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Réussites/Progrès	Difficultés		
Réussites/Progrès	Difficultés				
Observations libres					

❖ JOUR 3

Méditation guidée au choix :

❖ JOUR 4

Méditation libre au choix : Réglages :

❖ JOUR 5

Méditation guidée au choix :

❖ JOUR 6

Méditation libre au choix : Réglages :

❖ JOUR 7

Méditation guidée ou libre au choix : Réglages si besoin

MA CONCENTRATION A LA FIN DE MA PERIODE / SEMAINE 3 : Entoure le degré dans l'échelle

1	2	3	4	5
Difficulté de concentration		Facilité de Concentration		
Je suis très souvent dispersé, je zappe vite, je suis toujours agité	Je suis souvent distrait, je pars dans mes rêveries, je m'occupe à autre chose (dessiner, manipuler des objets)	Je peux rester concentré quand je suis intéressé	Je reste concentré assez longtemps mais cela me demande des efforts	Je peux rester concentré longtemps sans que cela ne me demande trop d'effort

MON PROGRAMME JOUR PAR JOUR : PERIODE 4 : Semaine intégration

Semaine 4 : 1 méditation libre, le suivant 1 méditation guidée

Choisis chaque jour soit 1 Méditation libre (seul), soit 1 méditation guidée parmi celles expérimentées.

Tu peux faire plusieurs jours de suite une méditation guidée.

Observe régulièrement ta météo, tes sensations corporelles, tes émotions et définis un temps de méditation en fonction de tes besoins.

Essaie d'allonger tes temps de méditation libre : minimum 5 min puis augmente le temps à chaque méditation libre pour atteindre si possible 10 min.

Tu peux aussi essayer de méditer en silence, c'est à dire sans support sonore.

Au début essaie avec des bouchons d'oreille puis sans

Rappel du déroulement :

1/ Assis toi ou allonge toi et ferme les yeux. Effectue 3 respirations amples (Inspire par le nez et souffle par la bouche) et observe ton état général, tes sensations, tes émotions avant de commencer

2/ Note tes observations dans ton carnet de bord (cf. après)

3/ Réalise une méditation

4/ Effectue à la fin de ta méditation les yeux fermés un bilan de ton expérience : état général, sensations, émotions. Y-a-t-il des modifications ?

5/ Note à ton bilan dans ton carnet de bord (cf. après)

Utilise le carnet de bord ci-après ci-après du Jour 1 au jour 7.

A remplir pour chaque expérience journalière

Copie/colle le tableau et remplis-le informatiquement

PERIODE :	JOUR :	HEURE :	Nom de l'exercice :
------------------	---------------	----------------	----------------------------


Type de méditation		Entoure ton choix : Méditation guidée ou méditation libre. Si méditation libre, complète le tableau			
Méditation guidée	Méditation libre	Temps prévu	Gong départ ? et fin ?	Gong(s) intermédiaire(s) : nombre	Ambiance sonore
		Assis		Allongé	

AVANT DE COMMENCER				
Quelle activité j'étais en train de faire :				
Je m'assois ou je m'allonge tranquillement et j'observe ma METEO				
MON ou MES IMAGES :				
MES SENSATIONS CORPORELLES		Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
		Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
		Epaules – Bras - Mains		Ventre
		Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds
MON/MES EMOTIONS		Emotion		Nuance

APRES MA MON TEMPS DE MEDITATION/CONCENTRATION				
Je reste assis ou allongé les yeux fermés et j'observe ma METEO				
MON ou MES IMAGES :				
MES SENSATIONS CORPORELLES		Neutre – Chaleur – Fraîcheur – Lourdeur – Légèreté – Tension – Relâchement – Douleur – Douceur – Appuis – Fourmillement – Mouvement – Rigidité – Fluidité – Engourdissement – Chatouille – Petit/Etriqué – Grand/Ample – ...		
		Tête-Visage-Cou		Thorax – Côtes
		Epaules – Bras - Mains		Ventre
		Dos : des cervicales aux lombaires		Bassin - Jambes - Pieds
MON/MES EMOTIONS		Emotion		Nuance

BILAN					
Compare ton état avant et après l'exercice	Différences, ressemblances, ...				
Efficacité de l'exercice Choisi entre 1 et 5 Explique pourquoi	1 Je trouve cela trop difficile ou ennuyeux, j'ouvre les yeux et j'arrête l'exercice avant 3 minutes				
	2 J'ai du mal à garder les yeux fermés, je bouge souvent Je me demande quand ça s'arrête, je souffle, je râle. Quand j'écoute, ça m'énerve, ça m'agace Je n'arrive pas à garder mon attention longtemps sur la voix : je pense à autre chose Je trouve cela difficile, je sens mon visage, mes épaules, mon corps tendu				
	3 J'ai du mal au début de l'exercice, il me faut du temps pour arrêter de bouger et garder les yeux fermés puis je parviens à rester assez calme les yeux fermés Je décroche de l'exercice souvent pour partir dans des pensées, je bouge régulièrement sans ouvrir les yeux L'exercice n'est pas facile, me demande des efforts, je le trouve long				
	4 Je reste sans trop bouger, je garde les yeux fermés Je me sens calme, relâché Je suis concentré sur la voix « focus », si je pars dans mes pensées je suis capable de diriger mon attention à nouveau sur la voix ou sur mon support de concentration J'arrive au bout de l'exercice sans trop d'efforts				
	5 Je vais au bout de l'exercice, je trouve cela facile, j'ai l'impression que l'exercice n'a pas duré longtemps, je me sens bien				
	?				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Réussites/Progrès</th> <th>Difficultés</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Réussites/Progrès	Difficultés		
Réussites/Progrès	Difficultés				
Observations libres					

MA CONCENTRATION A LA FIN DE MA PERIODE / SEMAINE 4 : Entoure le degré dans l'échelle

1	2	3	4	5
Difficulté de concentration  Facilité de Concentration				
Je suis très souvent dispersé, je zappe vite, je suis toujours agité	Je suis souvent distrait, je pars dans mes rêveries, je m'occupe à autre chose (dessiner, manipuler des objets)	Je peux rester concentré quand je suis intéressé	Je reste concentré assez longtemps mais cela me demande des efforts	Je peux rester concentré longtemps sans que cela ne me demande trop d'effort

BILAN :