Julie Bosson
Préface de Steven Laureys

Le petit programme pour améliorer l'attention, les compétences sociales, la gestion émotionnelle

7-12 ans

- Programme de méditation en 8 semaines
- 13 méditations audio

DBS

Le petit programme pour

améliorer l'attention, les compétences sociales, la gestion émotionnelle

Julie Bosson
Préface de Steven Laureys

Le petit programme pour améliorer l'attention, les compétences sociales, la gestion émotionnelle

7-12 ans

- Programme de méditation en 8 semaines
- 13 méditations audio

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2024
Rue du Bosquet, 7 – B1348
Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2024/13647/114
Bibliothèque nationale de France : septembre 2024
ISBN : 9 782 807 361 201

SOMMAIRE

Liste des compléments audio de pleine conscience 7

Préface 9

La pleine conscience pour les enfants 11

PARTIE 1 : Les bienfaits de la méditation

La pleine conscience 15

Avec les enfants 31

PARTIE 2 : Le programme

Présentation 53

Les 8 séances en pratique 59

Approfondissement 153

Conclusion 155

Remerciements 157

Bibliographie 159

Présentation de l'auteur 165

Table des matières 167

« Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit. »

Thich Nhat Hanh

LISTE DES COMPLÉMENTS AUDIO DE PLEINE CONSCIENCE

Cet ouvrage contient des QR codes. Pour les lire, vous pouvez utiliser une application dédiée, sur tablette ou smartphone. Pour accéder au contenu, ouvrez l'application : elle activera l'appareil photo pour faire la mise au point sur le QR code. L'application vous dirigera alors vers le document associé. Sur un ordinateur, il suffit de suivre le lienmini sous le QR code.

Séance 1 | Le pilote automatique

Audio 01 | Respi'rituel 63

Audio 02 | Exercice du raisin 66

Séance 2 | Se connecter à son corps

Audio 03 | Le voyage intérieur 75

Séance 3 | Respirer et s'ancrer

Audio 04 | Méditation du souffle 90

Séance 4 | Accueillir ses émotions

Audio 05 | Météo du jour 100
Audio 06 | Bulles de bonheur 102

Séance 5 | Observer ses pensées

Audio 07 | Imagine-toi… 110
Audio 08 | Méditation sur les sons 113
Audio 09 | Marche méditative 115

Séance 6 | Gérer son impulsivité ou identifier les jugements

Audio 10 | La boule à neige 124
Audio 11 | Méditation de la montagne 126

Séance 7 | Définir ses valeurs, avancer vers ce qui compte pour soi

Audio 12 | Méditation du soleil 136

Séance 8 | Continuer la pratique

Audio 13 | Méditation du cœur 143

PRÉFACE

C'est avec une grande joie que je vous conseille ce petit manuel destiné à guider les enfants sur le chemin de la pleine conscience. En tant que neurologue et chercheur, je consacre une bonne partie de ma carrière à comprendre et à partager les bienfaits de la méditation ainsi que l'impact d'autres bonnes habitudes de vie, telles que le sommeil, l'activité physique, l'alimentation et les relations sociales, sur notre bien-être, tant pour les parents que pour les enfants.

Dans une société où le stress et les distractions sont omniprésents, il est essentiel d'offrir à nos enfants des outils pour mieux gérer leurs émotions, améliorer leur concentration et développer leur estime de soi. Les enfants d'aujourd'hui sont confrontés à de nombreux défis émotionnels et cognitifs dès leur plus jeune âge. Les aider à se recentrer et à reconnecter avec leurs besoins émotionnels par des exercices de respiration et d'imagerie mentale est un cadeau inestimable que nous pouvons leur offrir.

Julie Bosson, avec son expérience de formatrice en méditation et d'enseignante spécialisée auprès d'enfants et d'adolescents à besoins éducatifs particuliers, a su développer un programme structuré et accessible pour les jeunes. Ce livre propose non seulement des séances de méditation adaptées aux jeunes, mais aussi des exercices et des jeux qui rendent l'apprentissage ludique et engageant.

Les phases d'apaisement, les exercices de conscience corporelle, et les moments de dialogue sont autant d'outils précieux qui aideront les enfants (et les adultes significatifs) à mieux se concentrer, à réguler leurs émotions et à développer leur estime de soi. Les études

scientifiques ont démontré que la méditation offre de nombreux avantages, y compris une meilleure gestion du stress et une augmentation de l'attention. Il est important de rappeler que la méditation n'est pas une compétition, mais un moyen de lâcher prise et de se recentrer, d'être à l'écoute de son ressenti. Chaque enfant peut en bénéficier sans se sentir sous pression.

En reconnectant les enfants avec leurs besoins émotionnels, ce programme vise également à développer l'empathie et le vivre-ensemble. En apprenant à mieux comprendre et gérer leurs propres émotions, les enfants seront mieux préparés à interagir de manière positive et bienveillante avec les autres.

Ce programme de huit semaines permet aux enfants, accompagnés de leurs parents ou de leurs enseignants, de découvrir les nombreux avantages de la pleine conscience et d'intégrer cette pratique dans leur quotidien. La méditation est une compétence qui se cultive avec patience et régularité, et ce manuel est une ressource précieuse pour les familles et les écoles.

En favorisant un esprit serein et une meilleure gestion émotionnelle dès le plus jeune âge, nous offrons à nos enfants les clés pour un avenir plus harmonieux et épanoui.

Bonne lecture et bonne pratique à toutes et à tous.

Professeur Steven Laureys,
médecin-neurologue, auteur et conférencier

LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS

Il suffit de parcourir les rayons des librairies pour s'apercevoir que, s'il existe de nombreux ouvrages protocolés pour adultes fondés sur la pleine conscience (plus spécifiquement sur le programme Mindfulness-Based Stress Reduction, ou MBSR), il en existe peu destinés aux enfants.

Pourtant, la recherche récente montre les bienfaits de la pleine conscience pour le développement de nombreuses compétences, que ce soit pour les enfants à besoins éducatifs particuliers ou pour les enfants neurotypiques. Notamment, la pratique de la pleine conscience en groupe avec des professionnels de l'enfance et de l'éducation permet, pour un enfant :

- d'améliorer sa gestion du stress et des émotions ;
- d'améliorer ses capacités d'attention, de concentration et de présence ;
- de développer ses compétences sociales.

Ce livre propose un programme court sur 8 semaines. Ce programme peut être pratiqué par tout professionnel de l'enfance et de l'éducation. Il s'adresse de ce fait aux pédopsychologues et pédopsychiatres, orthophonistes (logopédistes), ergothérapeutes et psychomotriciens, enseignants et psychopédagogues ; la liste n'étant pas

exhaustive. Mais il peut aussi être utilisé par un parent avec son enfant. Ses 8 séances se fondent sur le programme MBSR, validé scientifiquement. Il s'agit d'une adaptation pour les enfants qui réduit le nombre et la longueur des exercices proposés et les rend plus ludiques. Notez enfin que ce programme peut être suivi avec un groupe d'enfants ou en duo intervenant-enfant.

J'aurai à cœur, dans les prochaines années, d'effectuer des recherches sur la base de cet ouvrage afin de pouvoir le faire valider scientifiquement à son tour. Cet ouvrage bénéficie en outre d'une relecture et d'une préface du Dr Steven Laureys, dont j'ai la chance d'avoir fait la connaissance lors d'une conférence sur le cerveau et la méditation à Genève.

PARTIE 1

Les bienfaits de la méditation

LA PLEINE CONSCIENCE

Définition

La pleine conscience, ou méditation de pleine conscience, consiste à **porter intentionnellement son attention sur le moment présent**, dans l'expérience vécue, sans jugement. Autrement dit, il s'agit d'observer ce qui se passe en soi dans l'instant, sans modifier quoi que ce soit. Pour faciliter cette observation, la grande majorité des méditations sont guidées : on médite en s'aidant d'un enregistrement vocal. La personne qui médite est assise (ou en mouvement) et porte toute son attention sur quelque chose : sa respiration, ses sensations corporelles, des sons, ses émotions ou encore ses pensées. Il s'agit de se rendre disponible à ce qui se produit dans l'ici et maintenant, avec un esprit de débutant, avec curiosité, comme si c'était la première fois qu'on observait ces ressentis.

De multiples phénomènes nous déconnectent de nos ressentis. Le stress, la fatigue ou l'agitation, notamment, nous empêchent d'être attentifs à ce qui se passe en nous et à l'extérieur de nous, ce qui amoindrit les effets de la pleine conscience sur notre esprit et sur notre corps. Prenons l'exemple du repas. Qui n'a pas déjà mangé rapidement, sur un coin de table, entre deux rendez-vous ? Si ça vous est déjà arrivé, je suis sûre que ce n'est pas votre meilleur souvenir culinaire. C'est normal : lorsque nous mangeons rapidement,

nous sommes souvent en pilote automatique, et nous agissons un peu comme des robots, déconnectés de nous-mêmes. *A contrario*, lorsque nous sommes pleinement là, dans le moment présent, en prenant un peu plus de temps et sans être dérangés, l'expérience est toute autre. Magnifié, ce moment décuple nos sensations, améliore notre digestion et nous apporte un sentiment de satiété plus rapidement. Il y a même d'autres avantages santé : une diminution du taux de glucose dans le sang, ce qui réduit le risque de développer des maladies cardiovasculaires et du diabète, moins d'inflammation, une meilleure gestion du poids, moins de stress, plus de sérénité face à l'alimentation… Tout ça simplement en étant présent à soi !

On peut également définir la pleine conscience comme une **technique d'entraînement mental visant à réguler le stress et les émotions**. En étant attentifs à tout ce que nous éprouvons dans l'instant, notamment par le biais de nos perceptions sensorielles, nous laissons les expériences se dérouler sans réagir. Nous sortons du pilote automatique et de l'impulsivité en nous permettant d'être dans la réponse plutôt que dans la réaction. La distinction entre ces 2 notions, la réponse et la réaction, est importante. Elle sera explicitée plus loin dans l'ouvrage.

Approche, technique, façon de vivre ou encore outil… la pleine conscience peut être toutes ces choses ; tout dépend de la manière dont nous la concevons, et de ce que nous y mettons. Pour moi, la pleine conscience ne se résume pas à un ensemble de techniques et d'outils ; elle est une manière d'appréhender la vie, avec toutes ses nuances de couleur.

Le programme pour améliorer l'attention, la gestion émotionnelle et les compétences sociales en 8 semaines seulement grâce à la pleine conscience !

La méditation présente de très nombreuses vertus pour les enfants : elle permet d'être davantage présent dans l'instant, favorise la concentration, diminue le stress, encourage l'estime de soi, développe la métacognition… Mais sa pratique est exigeante et demande un apprentissage assidu et suivi.

Pour aider les enfants de 7 à 12 ans à tirer tous les bénéfices de la méditation, Julie Bosson a construit un programme de 8 séances, applicable en groupe ou en duo avec un adulte. Il propose :

- des **phases d'apaisement** pour apprendre à se recentrer sur soi ;
- des **exercices** pour prendre conscience de son corps, réguler ses émotions ou encore améliorer sa concentration ;
- des **jeux** pour découvrir la pleine conscience ;
- des **moments de dialogue** pour favoriser l'expression de soi et la capacité d'écoute.

Et en bonus : 13 méditations audio à télécharger !

Julie Bosson est enseignante spécialisée auprès d'enfants et d'adolescents à besoins éducatifs particuliers. Elle initie ses élèves à la méditation de pleine conscience depuis plus de 10 ans. Elle donne également des formations continues dans ce domaine aux enseignants du primaire.

16,90 €
Rayon : parentalité
ISBN : 978-2-8073-6120-1
9 782807 361201

www.deboecksuperieur.com