

# 100 mini-activités pour se calmer et se concentrer

Rapides et faciles à réaliser, les activités qui suivent visent à intégrer volontairement des moments de prise de conscience dans la journée. Découpez les cartes et déposez-les dans une boîte. Pigez une carte et lisez-la aux élèves avant une tâche scolaire ou lors d'une transition, par exemple.

Lorsque vous présentez les cartes à la classe ou à un groupe d'élèves, expliquez-leur que ce n'est pas grave si leur esprit commence à vagabonder durant une activité. Dites-leur que, si cela se produit, ils peuvent prendre une respiration profonde et rediriger leur attention vers l'activité en cours pour la poursuivre.

Chaque activité peut être effectuée à plusieurs reprises (cinq respirations ou répétitions sont recommandées) durant une séance de une à deux minutes. Les notes en caractères italiques s'adressent à la personne qui lit la carte à voix haute.



L'ensemble du matériel reproductible présenté dans les pages qui suivent est offert sur la plateforme *i+ Interactif*.



## S'étirer en pleine conscience

**Le personnage héroïque** Tenez-vous debout bien droit, les pieds à la largeur des hanches. Serrez les poings et levez-les au-dessus de votre tête, comme si vous étiez un personnage héroïque en plein vol. Étirez vos bras le plus haut possible tout en gardant les pieds bien à plat au sol. Gardez la posture pendant cinq respirations. Que remarquez-vous à propos de votre corps?

## S'étirer en pleine conscience

**Le gicleur** Tenez-vous debout bien droit, les pieds légèrement écartés, les mains sur les hanches. Inspirez en tournant lentement le tronc vers la gauche. Faites une pause, puis expirez en revenant au centre. Inspirez en tournant lentement le tronc vers la droite. Faites une pause, puis expirez en revenant au centre. Que remarquez-vous à propos de votre corps?

## S'étirer en pleine conscience

**La tour** Tenez-vous debout bien droit, les pieds collés ensemble. En inspirant profondément, levez lentement les bras de chaque côté de votre corps, puis au-dessus de votre tête. Joignez les paumes de vos mains. Gardez la posture pendant cinq respirations. Que remarquez-vous à propos de votre corps?

## S'étirer en pleine conscience

**Le félin** Placez-vous sur les mains et les genoux, les paumes à plat au sol. Arrondissez le dos en amenant le menton à votre poitrine tout en prenant une respiration profonde. Gardez la posture pendant cinq respirations. Que remarquez-vous à propos de votre corps?



### Respirer en pleine conscience

**Le lapin** Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. Reniflez rapidement trois fois comme un lapin. Ensuite, expirez longuement une fois par la bouche. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

### Respirer en pleine conscience

**La fleur et la bougie** Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. Tenez une fleur imaginaire et inspirez lentement par le nez en vous imaginant en train de sentir cette fleur. Maintenant, tenez votre index devant vous, faites semblant qu'il s'agit d'une bougie et expirez lentement par la bouche en soufflant cette bougie. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

### Écouter en pleine conscience

**Les percussions** (*Faites jouer une musique instrumentale choisie à l'avance.*) Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez la musique qui joue. Comment sonnent les percussions ? Quels sentiments les sons des percussions vous inspirent-ils ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?

### Écouter en pleine conscience

**Tous les sons** Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez les sons autour de vous. Combien de sons différents arrivez-vous à entendre ? Quels sons sont plus doux, et lesquels sont plus forts ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?

### Respirer en pleine conscience

**Le roulement d'épaules** Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. En inspirant lentement par le nez, haussez les épaules vers vos oreilles. En expirant lentement par le nez, roulez vos épaules en les baissant. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

### Respirer en pleine conscience

**La pluie** Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Assoyez-vous le dos bien droit. Inspirez lentement par le nez. En expirant par la bouche, prononcez doucement le son « chhh », comme de la pluie qui tombe tranquillement. Effectuez cette respiration cinq fois. Que remarquez-vous ?

### Écouter en pleine conscience

**Le chant** (*Faites jouer une chanson avec des paroles choisies à l'avance.*) Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez les personnes qui chantent. Combien de voix entendez-vous ? Comment sonnent ces voix ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?

### Écouter en pleine conscience

**Les sons mécaniques** Fermez les yeux ou regardez le sol devant vous. Écoutez les sons mécaniques (ou électroniques) qui vous entourent. Ces sons ont-ils une certaine régularité ? Selon vous, qu'est-ce qui produit ces sons ? Tendez l'oreille pendant une minute. Que remarquez-vous ?