

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour développer ses capacités attentionnelles !

1

Faire une pause 3 min.



J'observe :

- que suis-je en train de **faire** ?
- quels sont mes **ressentis**, mes **émotions**, mes **pensées** ?
- comment suis-je **assis**, quel est l'environnement **sonore**, **olfactif**, etc. ?



2

Manger en pleine conscience 3 min.



Je choisis de manger un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :

- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens** ;
- j'appréhende sa **surface**, sa **texture** ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je **l'avale** tranquillement et j'observe...



4

Marcher en pleine conscience 3 min.



Je fais quelques pas en mettant en éveil tous mes sens :

- les mouvements de mon **corps**, ma **respiration** ;
- le **toucher** de mes pas sur le sol ;
- le paysage **sonore**, **visuel** et **olfactif** autour de moi, etc.



3

Faire un balayage corporel 3 min.



Je m'installe confortablement, assis ou allongé :

- je me concentre d'abord sur ma **respiration** ;
- puis sur **chacune des parties de mon corps**, de haut en bas et les unes après les autres, et j'explore mes ressentis.



5

Respirer en pleine conscience 3 min.



Je porte mon attention sur ma respiration :

- je visualise le trajet de mon **souffle**, les mouvements de mon **corps** à l'inspiration, à l'expiration ;
- j'**observe** sans changer ce qui est, je laisse la respiration tranquillement s'installer. Puis j'ouvre les yeux et je m'étire si j'en ressens le besoin.



6

Écouter une musique en pleine conscience 3 min.



Je choisis une musique et l'écoute en étant pleinement présent à l'expérience du moment :

- la **mélodie**, le **rythme**, les **paroles** ;
- mes **ressentis**, mes **pensées**, les **images** qui me viennent, etc.

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour développer ses capacités attentionnelles !



Matériel

- Le chemin de l'attention à imprimer au format A4
- Un dé



Objectif

Il s'agit de découvrir et/ou pratiquer des exercices de **pleine conscience** ou **pleine attention**. La pleine conscience, c'est être pleinement conscient de ce que l'on fait, en étant présent à l'expérience du moment, sans porter de jugement. C'est passer du mode faire au **mode être**, sortir du pilotage automatique et prendre le temps de se **connecter** à soi et à l'expérience vécue. Le besoin d'appuyer sur pause peut se faire ressentir dans un monde qui va vite et dans lequel les apprentissages se succèdent les uns aux autres en un temps record.

La pratique régulière de la pleine conscience a une **validation scientifique** reconnue. Elle permet d'être plus ancré, relié à soi, au monde et aux autres et de s'engager pleinement dans un apprentissage. Elle permet aussi d'être plus attentif, persévérant et plus créatif dans l'apprentissage. Elle favorise ainsi les conditions d'une motivation durable.

La pleine attention, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus vous en ressentirez les **bienfaits**.



Comment avancer sur le chemin de l'attention ?

Lancer le dé et réaliser l'exercice de pleine conscience qui correspond au chiffre figurant sur le dé.

- *Exemple : je lance le dé et obtiens le chiffre 3. J'effectue alors l'exercice "Faire un balayage corporel pendant 3 minutes."*

Les activités **en vert** sont plutôt à effectuer en position assise, confortable et en fermant les yeux. Les activités **en bleu** sont des activités quotidiennes que l'on vous invite à vivre en étant pleinement conscient de vos **ressentis**, **émotions** et **pensées**. On les appelle des activités informelles de pleine conscience.

Les exercices peuvent être réalisés **seul ou à plusieurs**, mais doivent toujours s'inscrire dans un cadre de **bienveillance**, c'est-à-dire en ayant une attitude non-jugement de ce qui est et de ce que l'on peut observer (difficultés quant à sa concentration, celles des autres, acceptation des pensées et émotions, etc.).



Bonne pratique !

Vous pouvez aussi imaginer vos propres exercices de pleine conscience, et nous envoyer vos idées sur bonjour@scholavie.fr ou les partager sur Facebook en identifiant @ScholaVie !

D'avance, un grand merci !