



Méditation

Objectif :

Faire une réelle transition entre le moment d'avant et l'instant présent afin d'être davantage concentré sur la tâche à effectuer. (Peut-être utile si on sent le groupe agité).

Matériel :

Minuteur

Adaptation distanciel :

Cette même activité peut se faire de la même manière à distance en visio. Il faudra néanmoins bien vérifier que chacun est coupé son micro.

Timing général de l'activité :

22/27 min

Introduction (2 min) :

Aujourd'hui nous allons faire une activité qui développe notre bien-être, diminue notre stress, améliore notre concentration et notre santé. Nous allons méditer.

Expérimentation (10/15 min) :

Vous allez vérifier que le son de votre portable est bien coupé. Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, le dos bien droit. Il est impossible de faire « le vide » dans sa tête et ce n'est pas ce que je vais vous demander de faire. Vous aurez forcément des pensées qui vous viendront en tête. Ne vous braquez pas, ne vous offusquez pas ou ne vous énervez pas si cela arrive, c'est normal. Il vous faudra néanmoins ne pas vous y accrocher. Faites comme si vous regardez un train passer sans chercher à fixer votre attention à regarder qui est dans le train. Tout ce que vous avez à faire c'est de fermer les yeux et de vous concentrer sur le point sur votre front entre vos deux yeux, aussi appelé 3^e œil (comme le cyclope). Si vous sentez votre esprit vagabonder, pensez au son OM ([possibilité de passer ce son](#)). A quel mot anglais vous fait penser le son OM ? A home = la maison. Penser à ce son vous permet de vous recentrer et d'être en paix dans votre maison (intérieure).

Nous vous dirons quand commencerez à fermer les yeux et une sonnerie vous annoncera lorsque vous pourrez les rouvrir. Ne vous inquiétez pas, vous ne serez pas les seuls avec les yeux fermés.

Lancer un minuteur de 10/15 min (en fonction du temps disponible), et surtout bien penser à avoir une musique douce pour la fin du minuteur !

Analyse (5 min) :

Comment vous sentiez vous avant de méditer (quelle crainte, quelle pensée etc.) et comment vous sentez vous maintenant ?



Généralisation (5 min) :

Pourquoi se focaliser sur ce point entre les 2 yeux ? Car en vous concentrant sur ce point vous activez votre glande pinéale présente dans votre cerveau.) Elle régule et secrète de nombreuses hormones dont celles liées à la concentration. La stimuler par la méditation a de nombreux bienfaits :



Les bienfaits de la méditation

- Renforce le système immunitaire.
- Favorise la circulation sanguine.
- Procure un sentiment de calme, de paix et d'équilibre.
- Favorise la créativité.
- Réduit les sensations d'anxiété, de colère et de confusion.
- Réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.
- Réduit le stress.
- Réduit la sensation de douleur.

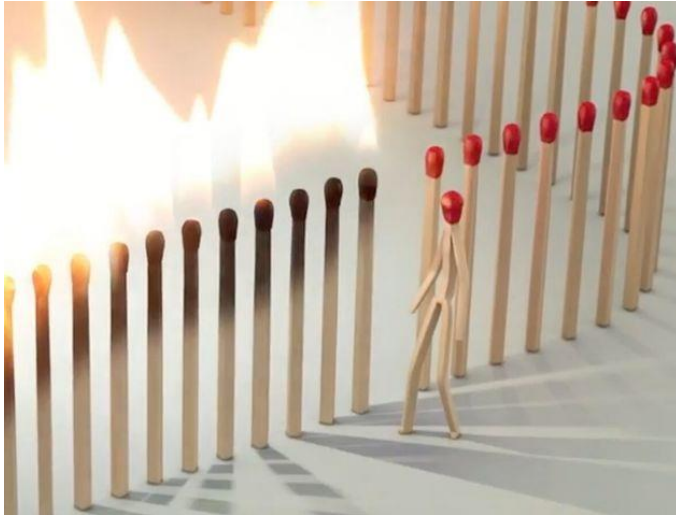
Et c'est moins fatigant que le sport !

Sources : Benson-Henry Institute (Boston) - Dr Hedy Kober (Yale) - Dr Sara Lazar (Harvard Medical School)
Illustration : Aline de Petigny - www.pourpenser.fr - Extrait du jeu "Philo Famille"

Le fait que vous soyez en groupe est d'autant plus bénéfique. Quand vous êtes dans une « ambiance de travail », que tout le monde travaille autour de vous, cela vous conditionne à travailler et à rester concentrer. Pour la méditation c'est la même chose. Plus vous êtes nombreux à méditer avec la ferme conviction de bien méditer. Mieux vous méditez tous ensemble. Cela nécessite que tout le monde soit solidaire et ne dérange pas ses camarades.

La méditation permet d'accroître sa concentration et de rester dans l'instant présent. Plus vous méditez, mieux vous arriverez à vous concentrer. Tout au long du projet vous aurez besoin de vous concentrer. Vous allez avoir des moments de stress et de colère qu'il sera important de réguler entre vous. Le fait d'être calme permet de calmer les personnes autour de nous. Rester calme dans une situation tendue apaise le reste du groupe.





Votre créativité sera également mise à rude épreuve. La méditation vous permet de développer cette compétence (si créalab sur le BMC – possibilité de faire le lien avec le côté droit du document, lié au côté droit du cerveau qui est le côté de la créativité). Parfois, on est souvent pressé et l'on va se jeter sur la ou les tâches que nous avons à accomplir. Pourtant, il est important de prendre ce temps pour se poser et développer notre concentration. Maintenant vous devez vous sentir plus à l'écoute, plus apaisé et plus concentré. Cela va nous permettre d'être plus productif pour le reste de la séance.

