

*Cultiver la pleine
conscience à l'école*

Guide à destination des enseignants



Petit BamBou School

Sommaire

Bienvenue	1
Notre intention	2

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Qu'est-ce que la méditation ?	4
Qu'est-ce que n'est pas la méditation ?	5
La méditation et les enfants	6
Et du côté de la science ?	9

QUESTIONS DE PRATIQUE

Où, quand et à quelle fréquence méditer ?	11
Quel est le matériel nécessaire pour méditer ?	13
Déroulement d'une séance ?	15
Quelques règles à suivre pendant une séance	16
Exemple de discours d'introduction	17
Le moment d'échange après la séance	18

PETIT BAMBOU ÉCOLE

La plateforme	20
les aventures	21
Les programmes	22
Les outils	24
Les sons et ambiances	25
Les ressources pédagogiques	26

Bienvenue

Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que vous vous intéressez à la méditation de pleine conscience. Vous réfléchissez peut-être même à mettre en place des ateliers de méditation pour vos élèves. Super que cela vous intéresse !

Vous avez peut-être des tas de questions autour de la pratique de la pleine conscience : les enfants peuvent-ils vraiment méditer ? Qu'est-ce que cela peut leur apporter ? Comment m'y prendre ? Avec quel support ?

Vous trouverez ici des réponses à la plupart de ces questions.

Ce guide ne se veut cependant pas exhaustif, notre intention est plutôt de vous donner les quelques outils nécessaires au démarrage. Car la seule façon de savoir comment cela se passe, c'est de tenter l'expérience !

Nous espérons que nous pourrons vous y aider.

L'équipe de Petit BamBou École



Et souvenez-vous, si vous avez des questions, besoin d'un coup de pouce pour vous lancer ou toute autre chose, vous pouvez nous contacter sur : ecole@petitbambou.com

Nous sommes là pour vous !



Notre intention

Chers enseignants,

Vous écrire fait partie des moments importants et générateurs de joie pour moi.

La démarche que nous poursuivons ici avec les enseignants me tient particulièrement à cœur car elle est intimement liée à la contribution que Petit BamBou souhaite apporter au monde : celle de permettre à chacun de cultiver son équilibre attentionnel.

Dans notre société dite “moderne”, notre attention est le cœur de cible des stratégies de marketing et de publicité. Elle est même monétisée, particulièrement sur les réseaux sociaux. Cela a un impact direct sur notre capacité de concentration, sur nos rapports sociaux et sur notre bien-être en général. Le phénomène concerne tous les âges, mais les effets sont particulièrement néfastes chez les plus jeunes.

Voilà pourquoi s’entraîner à être maître de son attention est un apprentissage qui nous semble des plus précieux.

Notre rêve est que les enfants, avec votre aide, s’initient par des exercices de respiration et d’entraînement de l’attention, à la re-découverte de ce qu’ils vivent au présent. Ceci pour favoriser l’ouverture, la bienveillance, l’altruisme et la connexion à l’autre et ainsi contribuer à leur épanouissement à l’école, tant dans l’apprentissage que dans la vie ensemble.

C’est pour faire vivre ce rêve que nous avons créé un fonds de dotation nommé “Petit BamBou Foundation” qui n’a pas de but commercial, mais qui a de grandes ambitions : celles de contribuer à l’idée qu’apprendre aux enfants à travailler leur attention avec joie, les aidera à vivre libres et heureux.”

Petit BamBou Foundation

C’est un organisme à but non lucratif qui nous permet de soutenir une ou plusieurs missions d’intérêt général.

Nous avons décidé de poursuivre notre implication auprès des enfants et de l’école en nous concentrant tout particulièrement sur le soutien du développement des compétences psychosociales, notamment au travers de la pleine conscience.



Ludovic Dujardin, fondateur de Petit BamBou
et président de Petit BamBou Foundation





1

La méditation de pleine conscience

Qu'est-ce que c'est ?



Qu'est-ce que la méditation ?

Un entraînement de l'attention

La méditation vise à entraîner son attention à être plus présent. L'attention étant comme un muscle du cerveau, elle peut être entraînée comme tout autre muscle de notre corps.

La méditation est donc une sorte de "gym du cerveau" qui consiste à prendre conscience de l'expérience de l'instant présent sans être perdu dans ses pensées.

En s'ancrant dans le présent (grâce à la respiration, aux sensations physiques, etc.) nous adoptons une posture introspective. Nous ouvrons notre regard sur nous-même et créons ainsi de la place pour ne pas réagir de façon automatique ou impulsive.



Professeur de médecine
Jon Kabat-Zinn



Médecin psychiatre
Christophe André

Une pratique laïque

La méditation s'inscrit dans une tradition spirituelle ancestrale (hindouisme, bouddhisme, zen japonais) qui a été importée aux Etats-Unis dans les années 1950, pour être adaptée, simplifiée et laïcisée.

Le professeur de médecine américain Jon Kabat-Zinn a largement contribué à la diffusion de cette pratique. Ce chercheur a mis au point une méthode de diminution et de contrôle du stress en milieu hospitalier, grâce à la méditation de pleine conscience baptisée [Mindfulness-Based Stress Reduction \(MBSR\)](#). Voici comment il définit la méditation de Pleine Conscience : « le fait de porter son attention délibérément sur l'expérience qui se déroule au moment présent, sans jugement de valeur ».

Aussi appelée "Mindfulness" cette technique a été traduite en "méditation de pleine conscience" en France, où c'est le Dr Christophe André qui l'a diffusée en milieu hospitalier.

Tous les contenus de Petit BamBou École se basent sur cette approche laïque de la méditation.



GLOSSAIRE

- MBSR
- Mindfulness
- Pleine conscience
- Méditation de pleine conscience



Tous ces termes réfèrent à la même chose : la méditation de pleine conscience laïque telle que proposée par Petit BamBou École !

Qu'est-ce que n'est pas la méditation ?

Quelques préjugés entourent l'idée que l'on se fait de la pleine conscience. Voici quelques éclaircissements.

Ne rien faire

On ne fait pas rien, on ne se vide pas la tête. On guide son attention pour vivre pleinement le moment présent.

Ne pas penser

On ne peut pas arrêter de penser, ce n'est pas possible. Donc on pense toujours, et on ne se laisse plus envahir par ses pensées.

Prier

Rien à voir avec un dieu, la méditation n'est pas une religion. C'est à soi-même que l'on s'adresse lorsque l'on médite.

Se couper du monde

On ne s'isole pas, même si on ferme les yeux, on se retrouve avec soi-même pour mieux retrouver les autres et son environnement juste après.

Se calmer, ne rien ressentir

On se concentre sur ses émotions. On peut être agité ou en colère, par exemple. L'idée est de s'en rendre compte. C'est en s'en rendant compte, grâce à la méditation, que l'on peut plus facilement revenir au calme.

Une technique de relaxation

La méditation n'a pas pour objectif de relâcher des tensions, de se détendre. Elle vise plutôt à porter son attention sur les tensions. Et chemin faisant, cela peut peut-être entraîner une forme de relaxation, mais ce n'est pas le but recherché.

Pour résumer la méditation c'est :

- un entraînement de l'attention
- une pratique laïque basée sur des fondements scientifiques pour élargir notre conscience à l'instant présent, au monde qui nous entoure et aux autres.

La méditation et les enfants

L'environnement dans lequel évoluent les élèves ne leur permet pas toujours des conditions d'apprentissage optimales.

Leur attention est sur-stimulée, les rythmes de vie souvent fatigants, stressants, les relations aux autres compliquées...

Notre volonté est de proposer des techniques simples pour accompagner les enfants dans le développement de leur attention, dans l'expérience de l'instant présent, pour une meilleure compréhension de soi, des autres et du monde qui les entoure.

Qui peut méditer ?

Tout le monde ! Aujourd'hui, les enfants ont une vie trépidante et foncent à cent à l'heure. Se poser et méditer quelques minutes leur apporte du bien-être, comme à nous, adultes. Des [expérimentations en milieu scolaire](#) ont démontré que les enfants peuvent tout à fait s'initier à la méditation de pleine conscience et améliorer leur capacité de concentration et leur bien-être de façon globale (psychologique, physique, de soi, familial, scolaire).

Attention, on ne peut pas « faire méditer » quelqu'un sans méditer soi-même.

La meilleure façon d'en expliquer les bienfaits est d'en avoir fait l'expérience. Dans le cadre de l'école, tout comme à la maison, l'enseignant ou le parent, même s'il doit superviser la séance, y prend part au même titre que les élèves ; il ne fait pas autre chose pendant ce temps-là. La meilleure façon de convaincre les enfants d'aller dehors, c'est de sortir avec eux ! C'est la même chose pour la méditation.

Nos programmes s'adressent aux enfants de 4/5 ans à 18 ans et plus.

Avant 4 ans, les enfants auront plus de difficultés à se concentrer le temps d'une séance. Mais cela est très variable d'un enfant à l'autre, d'une classe à l'autre.

Vous pouvez tenter l'expérience avec un programme adapté et vous faire un avis !



Quels sont les bienfaits de la méditation ?

La méditation, pratiquée régulièrement, apporte toujours des changements. Cependant, **ces changements ne sont pas les mêmes pour tout le monde**, puisque nous sommes tous différents. C'est pour cela qu'il est intéressant d'avoir des échanges sur ce thème : partager en groupe le ressenti de chacun sur ce que cela apporte.

Entre autres, la méditation peut apporter :

- une meilleure compréhension de nos schémas mentaux
- une meilleure faculté d'attention
- une acceptation et gestion de nos émotions
- moins de timidité, plus de confiance en soi
- de meilleures relations avec les autres
- non pas plus de calme, mais un meilleur retour au calme



Attention, la méditation n'est pas une baguette magique !

De nombreuses études scientifiques ont été menées ces 20 dernières années autour de la méditation et de ses bienfaits sur le cerveau, le stress, les émotions etc.

Mais l'idéal est encore d'en faire l'expérience pour pouvoir se rendre compte de ses effets.

Nous vous invitons à pratiquer avec votre classe et à témoigner vous aussi des bienfaits de la pratique sur vos élèves.

Et pourquoi méditer à l'école ?

On apprend beaucoup de choses à l'école, y compris les langues étrangères.

Mais on n'apprend pas "sa propre langue" : comment fonctionne mon cerveau ? Comment est-ce que je me sens là, tout de suite ? De quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui me rend heureux ? etc.

Il est possible de grandir en ayant une meilleure conscience de soi. Avec quelques techniques simples et accessibles, les enfants peuvent acquérir d'autres types d'outils, des compétences de vie, qui contribuent à leur épanouissement et qui pourront les accompagner longtemps.

Avoir un cadre, une répétition, un guide, un groupe pour comparer et échanger, n'est pas toujours possible à la maison.

La classe, en ce sens, est un excellent lieu pour découvrir la méditation.

Quel est le lien entre pleine conscience et compétences psychosociales ?

On relie souvent le quotient intellectuel (Q.I) aux chances de succès dans la vie, mais on oublie parfois qu'avoir de bonnes compétences psychosociales, c'est encore plus important... La pleine conscience permet justement de développer ces CPS !

C'est quoi les CPS ?

Il s'agit d'un groupe de capacités qui sont liées entre elles et qui concernent la façon dont on pense (capacités cognitives), dont on ressent les choses (capacités émotionnelles) et dont on se comporte avec les autres (capacités sociales).

Pleine conscience et CPS

Les effets de la pratique de la pleine conscience à l'école sont étayés par de nombreuses études scientifiques. C'est ainsi que nous constatons qu'il existe de nombreuses correspondances entre les effets de la pratique de la pleine conscience et les effets des CPS.

Les compétences cognitives

(la façon dont on pense)

La pleine conscience peut aider les élèves à être plus attentifs, à mieux se connaître et à s'adapter plus facilement. Cela les aide à faire attention à eux-mêmes et à mieux contrôler leurs réactions.



Les compétences émotionnelles

(la façon dont on gère ses émotions)

la pleine conscience aide les élèves à mieux comprendre et gérer leurs émotions.



Les compétences sociales

(la façon dont on gère les interactions sociales)

La pleine conscience améliore la capacité des élèves à bien s'entendre avec les autres. Ils arrivent mieux à créer des relations positives, à demander de l'aide, à s'affirmer et à résoudre les conflits plus paisiblement.



Et du côté de la science ?



Depuis les années 2000 la méditation a fait l'objet de très nombreuses études scientifiques attestant des effets de la pratique chez l'adulte.

Elles ont notamment démontré que les psychothérapies basées sur la pleine conscience ont un effet positif avéré sur de nombreux troubles psychologiques (anxiété, dépression, stress, etc.).

Dans le cadre de la méditation à l'école, l'objectif n'est pas de soigner des troubles psychologiques, mais plutôt d'observer les effets de la pratique sur la réduction du stress, l'amélioration du bien-être des élèves, le climat scolaire, voire l'amélioration de certaines compétences cognitives ou psycho-sociales.

Des études ont également été menées en milieu scolaire en ce sens, mais elles sont peu nombreuses,

n'adoptent pas toutes la même méthodologie et pour la plupart ne concernent pas les écoles françaises.

Il est donc délicat de tirer des conclusions franches et unanimes sur les effets de la pleine conscience à l'école.

La méditation à l'école a fait l'objet de nombreuses discussions, parfois houleuses en France. La pratique de la méditation à l'école a été étudiée avec un niveau d'exigence "disproportionné par rapport à celui exigé d'autres pratiques acceptées dans l'éducation nationale".

Et même si les études scientifiques rassurent, elles reposent sur une méthodologie quantitative.

Or, les effets de la méditation à l'école, appartiennent au champ du bien-être plus que du soin, et dans ce domaine il n'existe pas encore de thermomètre du bonheur.

Notre envie est plutôt de vous inviter à faire un pas de côté, à faire vous-même l'expérience avec vos élèves pour voir ce que la méditation peut leur apporter.

Méditer en classe ne résoudra certainement pas tous vos problèmes, mais vous serez peut-être surpris du nombre de bénéfices que vous pourrez observer sur vos élèves, sur vous-même et sur l'ambiance générale de la classe.

Et pour tous ceux qui souhaitent aller plus loin, nous avons rassemblé et résumé ici un échantillon d'études scientifiques rapportant les effets de la pratique de la méditation.



2

Questions de pratique

Mettre en place la méditation avec vos élèves



Où, quand et à quelle fréquence méditer ?

Où méditer ?

Dans la plupart des cas, les contraintes logistiques sont telles qu'il n'est pas possible d'avoir un lieu dédié à la méditation dans l'école ou dans la classe. Ce n'est pas grave ! Il n'est pas indispensable de changer de lieu ni d'avoir un équipement particulier pour méditer.

Le lieu doit idéalement être **calme et confortable** pour tous, à l'abri de l'agitation extérieure.

La position assise sur une chaise est tout à fait adaptée.

Sinon, un simple coussin suffit, voire rien, les enfants ne rechignent en général pas à s'asseoir par terre.

C'est même l'occasion pour eux de faire quelque chose d'inhabituel.

Quand méditer ?

Il n'y a pas de moment idéal, chaque cas, chaque classe est unique. Vous pouvez faire le test avec vos élèves et choisir le meilleur moment pour vous et pour eux en fonction de l'énergie du moment.

À quelle fréquence méditer ?

Pratiquer de façon quotidienne est idéal pour faire de la méditation une habitude, un peu comme le brossage des dents.

Si cela n'est pas possible tous les jours, essayez d'instaurer une régularité, quelle que soit la fréquence. Vous pouvez par exemple proposer un "rendez-vous" méditation aux enfants chaque semaine pendant une période donnée.

Vous ne "devez" pas obligatoirement méditer toute l'année.

Pour commencer cela peut-être se faire une fois par jour sur une période de quelques semaines, puis de façon hebdomadaire sur le reste de l'année.

La séance peut aussi se faire de façon informelle et spontanée, avec un exercice de respiration pendant l'après-midi, ou encore avec une "météo intérieure" en début de journée. Vous trouverez d'ailleurs des idées d'activités connexes dans le cahier d'activités (dans les ressources de la plateforme) À vous de trouver le rythme qui vous convient et qui convient aux enfants !

Quand méditer ? Voici quelques suggestions !

Il n'y a pas de règles concernant le bon moment pour proposer une séance de pleine conscience à vos élèves. Mais trouver le moment adéquat en fonction des besoins de la classe peut être un vrai défi. Alors, voici quelques exemples...non exhaustifs.

Le matin avant de commencer la journée

Commencer la journée par un moment de méditation peut être une bonne idée pour prendre le temps d'accueillir tous les élèves dans leur humeur du jour, de leur faire un peu de place pour se réveiller en douceur et se dire bonjour.



Après la récré

La méditation n'a pas pour vocation de calmer les élèves. Néanmoins, au retour d'un temps de pause ou d'une récréation, elle peut offrir à la classe un moment pour rassembler son attention, une bascule pour se remettre dans des conditions d'apprentissage.

Avant une leçon difficile ou un examen

Proposer un temps de méditation ou de respiration juste avant un exercice compliqué ou un examen, va permettre aux élèves de retrouver de la clarté mentale, de mieux gérer un éventuel stress, de faire le tri parmi leurs émotions et donc va les placer dans de meilleures dispositions pour se concentrer et apprendre.



Pratique formelle ou informelle ?

Selon le temps à votre disposition, la motivation des élèves et même votre envie, vous pouvez varier les types de pratique. Vous n'êtes pas obligé de méditer uniquement via la plateforme Petit BamBou École.

Inviter les enfants à prendre quelques respirations conscientes pendant un temps calme, leur proposer un scan corporel après une séance de sport ou encore leur suggérer de manger en conscience à la cantine... tout cela c'est une forme de méditation aussi. Nous vous proposons d'autres activités "conscientes" dans les ressources en ligne.



Quel est le matériel nécessaire pour méditer ?

Aucun matériel n'est nécessaire pour méditer !

Seulement son souffle, et un endroit confortable où s'asseoir ou pour s'allonger.

Si vous souhaitez méditer en classe avec Petit BamBou École, il vous faudra alors :

- Votre accès "enseignant" gratuit pour accéder à l'intégralité des contenus Petit BamBou École (Si vous ne l'avez pas encore, c'est par là !)
- Un ordinateur avec une connexion Internet pour lancer les séances.
- Une enceinte pour que tout le monde entende bien ;
- Un système de vidéo-projection (optionnel) si vous souhaitez que les enfants puissent visionner les introductions vidéos de certains programmes (mais cela fonctionne très bien avec le son uniquement).



A noter

Votre compte Petit BamBou École est associé à une adresse email bien précise. Et grâce cet email et votre mot de passe, vous pouvez vous connecter à votre compte et méditer sur n'importe quel appareil : tablette, ordinateur et smartphone.



C'est parti pour la première séance avec votre classe !

Voilà, vous avez activé votre accès à Petit BamBou École, un vaste choix de séances et programmes s'offre à vous. **Mais par où commencer ?**

Pour la première séance, nous vous conseillons de prendre le temps de présenter aux enfants ce qu'est la méditation, pourquoi vous allez en faire ensemble, ce que cela pourra leur apporter (et quelles sont les consignes à respecter !).

Quelques conseils :

- Faites-leur sentir que cette activité pourrait faire partie de leur routine. Ces séances ne doivent pas être vécues comme une punition ou une contrainte par les enfants, mais plutôt comme une saine habitude qui devient peu à peu familière, naturelle et même nécessaire (C'est un peu le brossage des dents du cerveau !).
- Essayez d'être à l'écoute de vos attentes en tant qu'enseignant : si vous attendez de la méditation qu'elle calme immédiatement les enfants, atténue leur agressivité, ou atténue certains comportements, vous serez probablement déçus. Ce calme et cette tranquillité espérés ne doivent pas être perçus comme des objectifs, mais seront peut-être une conséquence de la pratique, à accueillir comme une bonne surprise.
- Faites la séance avec eux ! Et à la fin, accordez-vous quelques instants pour recueillir leurs réactions, commentaires, émotions. Même "je me suis ennuyé" est une bonne réponse ; il n'y a pas de mauvaise !
- Encouragez le dialogue en partageant votre propre vécu.
- Enfin rappelez-vous que les enfants vivent probablement bien plus dans l'instant présent que nous, se projettent moins dans le futur ou ruminent moins le passé. Ces exercices vont sans doute être plus naturels pour eux.

Le déroulement d'une séance

1

Démarrer par une introduction pour rassembler l'attention des enfants et rappeler les règles (voir nos suggestions dans les pages suivantes).

Notre astuce : Vous pouvez marquer le début de la pratique par une musique, un son de cloche, un changement de lumière qui signifiera aux enfants qu'il est l'heure de ranger ses affaires et de s'installer pour la séance.



2

Lancer la séance sur la plateforme Petit BamBou École et suivre les instructions du guide. Les positions lors de la séance peuvent varier (debout, assis, couché, en mouvement). Bien souvent elles sont mentionnées avec le nom de la séance, pratique pour bouger les bureaux avant si besoin.



Notre astuce : Méditez avec les enfants pour partager cette expérience tous ensemble.

3

Le temps de partage, pour échanger sur les ressentis pendant la séance et clôturer la pratique.



Astuces : Partagez vos ressentis pour montrer l'exemple et vous mettre au même niveau que celui des élèves. Les enfants seront agréablement surpris de savoir que vous aussi vous avez ressenti telle ou telle sensation pendant la séance. Prévoyez un système pour donner la parole aux enfants sans qu'ils ne s'interrompent (un bâton de parole par exemple).



Quelques règles à suivre pendant une séance



- Je ne parle pas pendant la séance, j'écoute jusqu'au bout.
- Je réponds aux questions dans ma tête, je pourrais parler uniquement après la séance au moment du temps d'échange.
- Pendant le temps d'échange, j'attends d'avoir la parole pour m'exprimer.
- Je respecte les autres : quand ils prennent la parole, je ne les coupe pas, je ne me moque pas.
- Si je ne souhaite pas participer, je reste calme, je ne dérange pas les autres qui écoutent.

***Il n'y a rien à réussir, rien à rater,
simplement à être curieux.***

Exemple de discours d'introduction

Face à un groupe, voici une idée de ce que vous pourriez dire lorsque vous proposerez une séance pour la première fois :

"Nous allons faire l'expérience de la méditation.

C'est une nouvelle activité que je vous propose de faire tous les jours/ 1 fois par semaine/ autre.

Cela ne dure que quelques minutes, et pourra nous apporter beaucoup : il s'agit de vivre ensemble le moment présent, ici dans la classe et maintenant, en ce moment-même.

Vous allez vous asseoir sur le sol / vous installer sur votre chaise, et écouter la voix qui va nous guider.

En écoutant l'histoire, vous serez invités à faire attention à votre respiration, votre corps, vos émotions.

On ne peut pas « réussir » ou « rater » une méditation. Il s'agit simplement de se laisser guider, observer ce qui se passe, puis voir ce que l'on a ressenti et quel effet cela a sur soi.

Nous en parlerons après tous ensemble. Lorsque la personne qui parle pose des questions, ne répondez pas à voix haute mais dans votre tête.

Et si vous n'avez pas la réponse ça n'a pas d'importance.

Je vous demande simplement de rester silencieux jusqu'à la cloche de fin. Aussi de ne pas vous juger, et de ne pas juger les autres.

Bonne séance !"



Le moment d'échange après la séance

Ce moment est très important, et fait partie de la pratique de la méditation. Il permet de mettre des mots sur des ressentis, de partager avec le groupe, mais aussi de faire une transition avant d'enchaîner avec d'autres activités.



Voici quelques astuces essentielles pour animer ce temps d'échange :

N'ayez pas d'attentes ! Les premières fois, il sera probablement difficile de libérer la parole.

Persévérez ! Et n'oubliez pas que même s'ils ne s'expriment pas, les enfants auront TOUS vécu quelque chose. Vous pouvez montrer l'exemple en répondant vous aussi aux questions posées.

Décomplexez les enfants en leur indiquant qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse (même "je ne sais pas" est tout à fait ok !) ; l'important est déjà de se poser la question.

Faites leur se sentir uniques en expliquant que vous avez tous entendu la même chose mais que vous avez tous vécu une expérience différente.

Posez des questions concrètes, surtout pour les jeunes enfants, voici quelques exemples :

- Avez-vous eu l'impression que c'est passé vite ou doucement ?
- Avez-vous senti quelque chose dans votre corps ? Où ? Ça faisait quoi ?
- Était-ce agréable, désagréable, ni l'un, ni l'autre ?
- Avez-vous eu chaud, froid, rien ?
- Où avez-vous senti votre respiration ?

Et avec un peu plus de pratique :

- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Est-ce différent d'avant la séance ?
- Vos pensées sont-elles passées ou se sont-elles accrochées ?



3

Petit BamBou École

Tous les contenus Petit BamBou École
pour méditer avec vos élèves



La plateforme

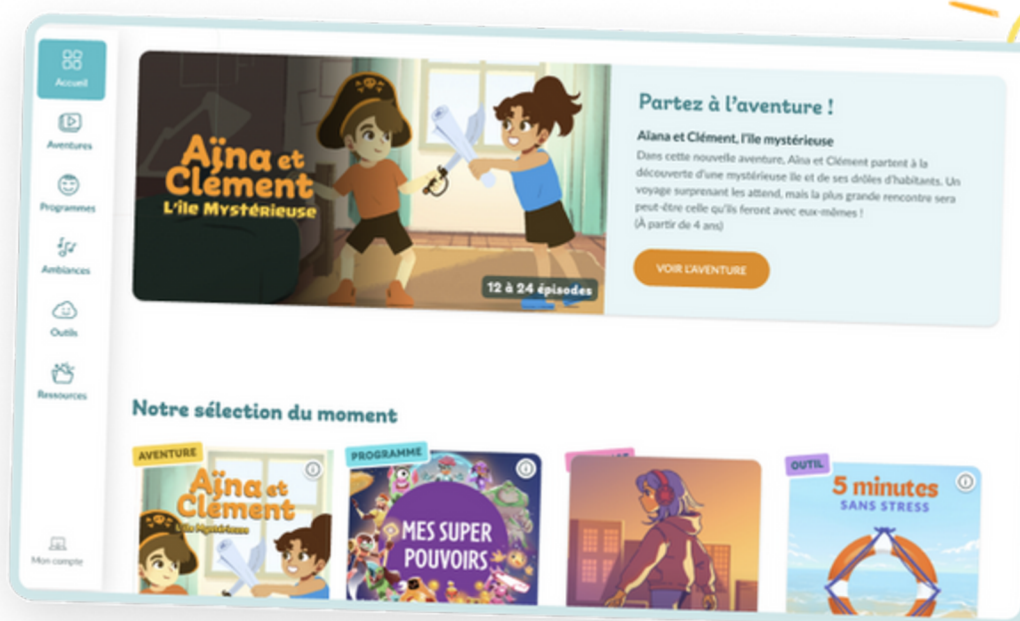
Petit BamBou École est un site Internet conçu pour les enseignants et dédié à la pratique de la méditation de pleine conscience à l'école.

Le contenu est disponible uniquement sur le site Internet (il n'existe pas d'application). Vous pourrez méditer depuis n'importe quel appareil en ouvrant une page Internet et en vous connectant sur : school.petitbambou.com

Vous y retrouverez du contenu spécifique "jeunesse" comme :

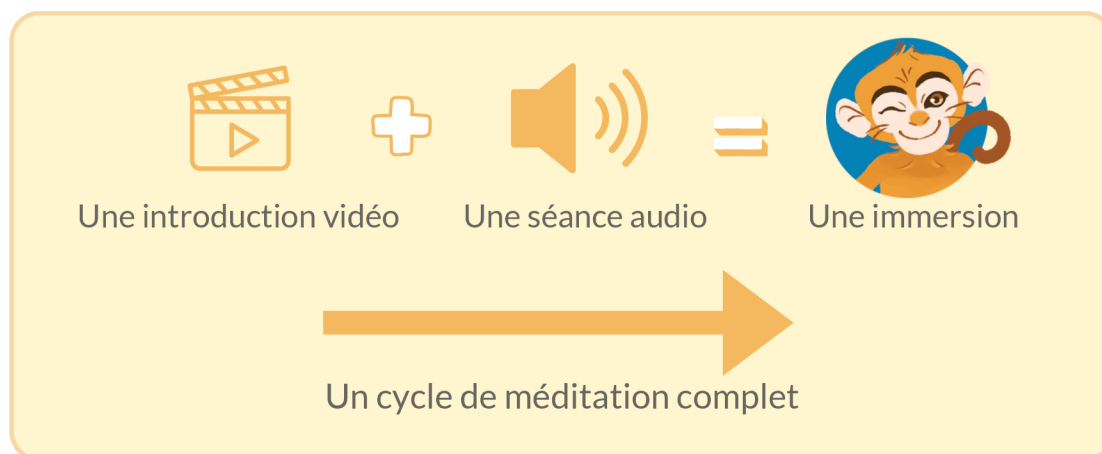
- Des aventures : un format de séances animées
- Des programmes de méditation : des séances audio à jouer facilement
- Des outils simples pour respirer
- Des sons et ambiances pour se détendre ou se concentrer
- Des ressources pédagogiques variées pour aller plus loin

Et comme nous vous encourageons fortement à méditer vous-même pour pouvoir mieux en parler avec les enfants, nous vous offrons aussi un accès aux séances de méditation du jour pour votre pratique personnelle.



Les aventures

C'est un parcours complet, à suivre dans l'ordre, par exemple tout au long d'une période entre deux vacances. C'est comme une série dont vous suivez les épisodes, et chaque épisode comprend une partie vidéo pour l'histoire et une partie audio pour l'exercice.



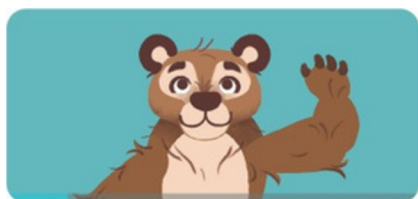
Aïna et Clément et l'île mystérieuse

12 ou 24 séances de 5 minutes en moyenne



Des séances particulièrement adaptées pour les classes de grande section et de CP, mais aussi pour les plus jeunes déjà sensibilisés, ou les plus grands qui aiment les histoires.

Dans cette aventure, nous suivons nos héros Aïna et Clément qui partent à la découverte de curieux personnages sur une île mystérieuse. L'aventure est composée de 12 séances principales et 12 séances bonus pour que vous puissiez embarquer dans un cycle complet de méditation.



ÉPISODE 1 ★ BONUS

La danse de l'ours

Aïna et Clément ne se doutent pas de ce qu'il va leur arriver.

Si vous optez pour les 12 séances principales uniquement, cela ne change rien à la compréhension de l'histoire ne vous inquiétez pas ! Les séances bonus sont des exercices complémentaires que vous pouvez décider de suivre ou non.

Les thèmes abordés sont l'attention à soi (au corps, aux 5 sens, à la respiration, aux émotions), aux bonheurs du quotidien (gratitude), aux autres (bienveillance).

Les programmes

Les programmes sont thématiques et regroupent plusieurs séances qui peuvent être jouées les unes indépendamment des autres selon vos besoins !

On vous les présente ici, triés par âge, pour les plus petits jusqu'au plus grands.

Mes compagnons de méditation

10 séances de 7 minutes environ

Voici une introduction à la pleine conscience pour les petits, toute en douceur. Il s'agit de 10 séances guidées qui s'appuient sur des exercices de visualisation ludiques. Les enfants seront amenés à prendre conscience d'eux-mêmes, de leurs sensations corporelles et de leur état émotionnel, tout ça en bonne compagnie !

4-7 ans



4-11 ans



Ouvrir grand ses oreilles

8 séances de 7 minutes

Ces 8 séances sont pensées pour des enfants de 4 à 11 ans, ce sont des jeux d'écoute ou d'imitation, avec des sons, des ambiances, de la musique et aussi... du silence. Les extraits sonores se succèdent, avec entre chaque, un temps de questionnement et de respiration consciente.

Les contes philosophiques de Boris & Maurice

12 séances de 5 minutes environ

Boris le cochon d'Inde partage ses aventures et celles de ses amis à travers des contes sur la confiance en soi, la colère, l'attention, la mort ou l'imagination. Les enfants de 5 à 11 ans y trouvent des histoires pour comprendre leurs émotions, répondre à leurs questions et apprivoiser leurs peurs.

Dès 5 ans



Le voyage intérieur

10 séances de 6 minutes environ

5-10ans et +



Prêts pour un voyage unique ? Chaque séance invite les enfants à explorer leur monde intérieur, à découvrir leurs émotions et sensations. Entre l'arbre qui s'enracine et l'astronaute qui flotte, ce programme les accompagne pas à pas vers une meilleure connaissance de soi.

Mes super-pouvoirs

11 séances de 6 minutes environ

Et si vos élèves développaient des “pouvoirs de super-héros” uniques ? Chaque séance les invite à explorer leurs sens comme de vrais super-héros, à ressentir le bonheur et la gratitude, et à créer leur propre bulle de sécurité. Une aventure ludique qui leur permet de découvrir le monde et eux-mêmes avec curiosité, calme et bienveillance, tout en s'appropriant des outils simples pour se sentir bien au quotidien.

6-12 ans



Ados - au quotidien

8 séances de 10 minutes environ

11-18 ans et +



Ces 8 séances thématiques offrent aux ados des outils concrets pour leur quotidien : gérer un cœur brisé, le stress, les émotions ou les conflits. Quand parler n'est pas facile, la méditation guidée permet de s'approcher en douceur de ce qu'ils ressentent et propose des pistes pour mieux comprendre et vivre leur vie d'adolescent.

Les outils de respiration

Des outils de respiration adaptés à chaque âge pour commencer à apprendre à gérer ses émotions. Chaque outil a été conçu pour s'adapter au rythme respiratoire des enfants, des plus petits aux plus grands.

Calme comme un panda

Exercice de respiration ludique inspiré des pandas, pour aider les enfants à se détendre, réguler leurs émotions et retrouver leur calme en quelques minutes.



Voyage en montgolfière

Exercice de respiration pour les élèves de primaire, utilisant la métaphore d'une montgolfière qui monte et descend pour favoriser calme, concentration et réduction du stress.



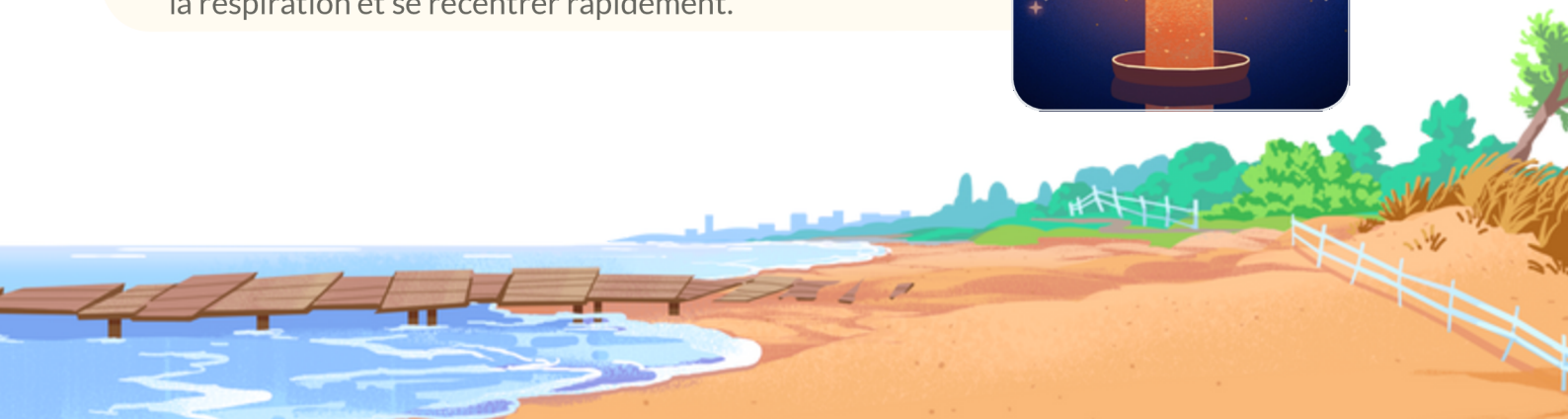
Vagues de tranquillité

Exercice de respiration pour les collégiens, associant le souffle à une vague apaisante pour calmer les tensions, réduire le stress et favoriser la concentration.



Au rythme de la flamme

Exercice de respiration pour lycéens et les adultes, utilisant la flamme d'une bougie pour relâcher les tensions, ralentir la respiration et se recentrer rapidement.



La méditation du jour

Chaque jour, Petit BamBou École offre aux enseignants une méditation quotidienne, gratuite et éphémère. Une occasion simple de prendre un moment pour vous dans votre journée, rien que pour vous.



Les sons et ambiances

Sakura, chant d'oiseau, berceuse.... nous mettons plusieurs sons et ambiances à votre disposition pour :

- Se concentrer
- S'ouvrir au monde
- Se détendre
- Se ressourcer
- S'évader

Utiles pour accompagner un temps calme, un temps de lecture ou une période d'études, ces sons peuvent aussi être de supers outils de visualisation pour stimuler l'imagination de vos élèves.

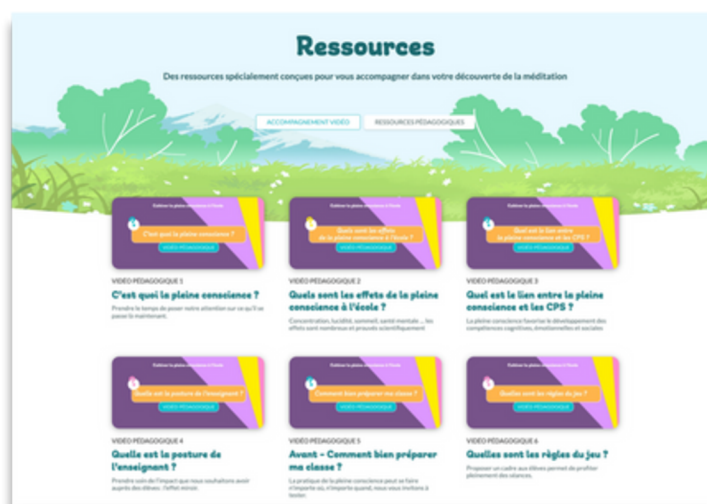


Les ressources pédagogiques

Depuis la plateforme Petit BamBou École vous pouvez visionner et télécharger différentes ressources pédagogiques mises à votre disposition pour aller plus loin dans la découverte ou simplement pour aborder différemment la pratique de la pleine conscience.

Les vidéos pédagogiques

Nous vous proposons une série de vidéos pédagogiques spécialement conçues pour vous accompagner dans la découverte et l'intégration de la pleine conscience à l'école. Elles détaillent le "avant, pendant et après" de la pratique en classe. Chaque phase, depuis la préparation, à l'introduction de la séance aux enfants, jusqu'au temps d'échange après la pratique, sont très importants pour que tout se passe bien.



Nous vous proposons donc d'explorer ensemble le cadre théorique, les bénéfices pour les élèves, mais aussi les astuces pratiques pour se servir de la pleine conscience en classe sans accroc.

Chaque vidéo est conçue pour être facile à suivre, courte, avec des instructions claires et des exemples concrets. Que vous soyez novice ou déjà familiarisé avec cette pratique, ces ressources pourront peut-être vous apporter un éclairage nouveau et favoriser un environnement d'apprentissage serein et bienveillant.

Les autres ressources

Un poster pour vous permettre d'animer facilement un exercice de météo intérieure, un journal de gratitude pour poursuivre l'entraînement, un cahier d'activités pour découvrir d'autres types de pratiques, etc.

Voilà différentes ressources complémentaires conçues pour vous, pour approcher la pratique de la pleine conscience sous un autre angle !





Petit BamBou School

Et voilà !

Nous espérons de tout cœur que ce guide vous aura éclairé et motivé pour vous lancer dans la pratique de la méditation avec des enfants. S'il reste des interrogations, n'hésitez pas à nous écrire !

Vous pouvez nous contacter directement sur ecole@petitbambou.com

Nous vous souhaitons de beaux moments de partage et de méditation.

À bientôt !

