

Être humain : Pourquoi la pleine conscience ?

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience de soi
Autogestion

ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Ordinateur portable,
projecteur (facultatif),
papier et stylo

DURÉE



10 minutes

1. Quoi ?

- + Les noms les plus renommés de la musique et du sport soulignent le rôle crucial que joue la méditation dans leur vie.

2. Pourquoi ?

- + Apprendre à partir de l'expérience des autres peut apporter de nouvelles perspectives, créer un nouveau regard et susciter un esprit de connexion.
- + C'est une façon unique d'apprécier la solidarité qui nous unit.

3. Comment ?

- + Baissez les lumières et demandez aux participants de prendre cinq respirations en pleine conscience.
- + Lancez la vidéo ci-dessous.

[Lancez la vidéo ▶](#)

- + Une fois la vidéo terminée, lancez une discussion avec eux en vous servant des amorces de conversation proposées comme point de départ.

4. Amorces de conversation

- + Qu'est-ce qui vous a surpris dans ce que vous avez vu ou entendu dans la vidéo ?
- + Beaucoup d'artistes dans la vidéo ont partagé des choses dont ils se servent pour rester actifs. (l'écoute d'une bonne chanson, la méditation, le coloriage).
- + Qu'est-ce qui vous permet vous sentir présent?

5. Plongez dans le détail

- + Engagez le groupe dans une discussion sur ce que vivre en pleine conscience signifie pour eux. Demandez-leur de composer une déclaration personnelle sur les choix délibérés qu'ils pourraient faire pour renforcer la culture de la pleine conscience dans leur vie quotidienne.
- + Les participants peuvent placer leur déclaration dans une enveloppe et la mettre dans un endroit sûr jusqu'à ce qu'ils ressentent le besoin de se faire rappeler leurs intentions.

Le saviez-vous ?

Devenir plus conscient de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations peut sembler une chose pas si évidente et utile à faire. Cependant, apprendre à le faire d'une manière qui permet de mettre de côté les jugements et l'autocritique peut avoir une influence positive sur nos vies.