

PÉDAGOGIE > PPDB > VAI > ACTIVITÉS > RÔLES

ACS ESPACE 1/3

Branche :	Durée :	Nombre d'enfants :	Nombre d'adulte :
PIO	1h30	4-40	2-3

Objectifs :	Matos :
- Qu'est ce la méditation pleine conscience - Apprendre à mener un temps spi	- proposition spirituelle des Pios (PPDB pio) - bol tibétain - 1 feuille A3 avec marqueurs - annexes

Partie 1 - Conversation sur la Pleine conscience (20 min)

Mettre les Pios par groupe de 4-6 si trop grand nombre de Pios à l'atelier, et qu'ils discutent entre eux pendant 10 min pour se donner **une définition de la méditation pleine conscience** et essayer de répondre à la question **quel est l'intérêt de faire de la méditation pleine conscience ?**

Retour tous ensemble pour écouter les réponses des groupes et noter sur la feuille A3. Utiliser la définition en annexe pour compléter si besoin.

Partie 2 - Apprendre à mener un temps spi (1h10 min) :

- Demandez aux anciens Pios d'expliquer comment se déroule un temps spi. (env. 15 min)
- Le chef note les idées des pios au tableau pour converger vers la structure ci-dessous :

Structure type d'un temps spi :

1. Moment d'ancrage en mode micro méditation (1 min) pour se poser, entrer en contact avec sa météo, guidé ou non. (Par exemple: deux grandes inspirations suivi d'un moment de silence).
2. Le temps spi proprement dit de 15 à 30 minutes. Dans le cas d'un exercice court, celui-ci peut être complété par un moment de méditation fondamentale avec la respiration.
3. Temps d'échange sur l'expérience de 5 à 10 minutes
4. Moment d'ancrage / méditation silencieuse conclusive

Expliquer brièvement pourquoi on structure un temps spi comme ça.

Le moment d'ancrage est nécessaire pour aider le corps et l'esprit à être préparés à accueillir la méditation. Le silence et la respiration permettent de vivre une expérience de pleine conscience. Le temps d'échange permet de créer du lien après une expérience vécue en commun. La méditation de fin clôture le temps spi.

Le/la chef.taine rappelle les trois axes de développement chez les pionnier-es lors des temps spi, et que les temps spi suivent cet ordre chronologique:

1. La pleine présence
2. l'intelligence émotionnelle (Gestion des émotions)
3. La relation bienveillante aux autres / la bonté / L'ouverture du coeur

Distribution aux Pios de l'annexe 1 de la PPDB pios : Proposition spirituelle de la branche

- Temps de lecture + choix du temps spi qu'ils/elles veulent mener pour les jours suivants (~ 10 min)
- Chaque groupe de 6 prend un thème parmi les trois axes de développement et choisit un temps spi pour s'entraîner par groupe. On peut faire faire à différents pios les 4 structures différentes du temps spi pour que tout le monde participe. (25 min)
- Retours de l'expérience tous ensemble + tips sur comment mener un retour d'expérience (20 min)

Annexe

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance. Pourquoi faire de la méditation pleine conscience ?

1. Réduction du stress et de l'anxiété

- *La pleine conscience aide à mieux gérer le stress en apprenant à se concentrer sur l'instant présent, plutôt que sur des préoccupations futures ou passées. Elle permet aussi de mieux réguler ses émotions, ce qui réduit l'anxiété et le stress chronique.*

2. Amélioration de la concentration

- *En se concentrant sur le moment présent, la pleine conscience renforce l'attention et la capacité à rester concentré sur une tâche. Cela peut améliorer la productivité et la performance cognitive dans divers contextes, y compris le travail et les études.*

3. Meilleure gestion des émotions

- *La pratique régulière permet de développer une plus grande conscience de ses émotions sans les juger ou réagir impulsivement. Cela facilite la gestion des émotions difficiles comme la colère, la tristesse ou la frustration.*

4. Amélioration de la santé mentale

- *Des études ont montré que la méditation de pleine conscience peut être bénéfique pour des troubles comme la dépression et les troubles de l'humeur. Elle permet de sortir des cycles de pensées négatives répétitives (ruminations) et d'adopter une approche plus bienveillante envers soi-même.*

5. Renforcement de la résilience

- *En pratiquant régulièrement la pleine conscience, on apprend à accepter les événements de la vie sans s'y accrocher, ce qui développe la résilience face aux situations difficiles. Cela aide à mieux rebondir après des épreuves ou des échecs.*

6. Amélioration des relations

- *En développant une conscience plus fine de soi et des autres, la pleine conscience peut améliorer la qualité des relations interpersonnelles. Elle permet d'être plus à l'écoute, plus empathique et moins réactif dans les échanges.*

7. Favorise le bien-être global

- *La pleine conscience favorise un sentiment de bien-être en cultivant la gratitude, la présence à soi et une connexion plus profonde avec le moment présent, ce qui peut générer plus de satisfaction dans la vie quotidienne.*