



# De la méditation guidée et du journal de gratitude

## Mise en place de la méditation guidée

Suivez ces étapes simples pour une excellente méditation guidée!

- 1. Créez un environnement confortable :** aménagez un espace calme et confortable pour la séance de méditation. Utilisez des couvertures ou des tapis sur lesquels les scouts pourront s'asseoir ou s'allonger. Assurez-vous que la zone est autant que possible exempte de bruit et de distractions.
- 2. Présentez la méditation :** commencez par expliquer le but de la méditation guidée : « La méditation aide notre corps et notre esprit à se détendre, surtout lorsque nous sommes stressés! » Encouragez les scouts à aborder la méditation avec un esprit ouvert et une volonté de se connecter avec le monde naturel qui les entoure.
- 3. Fournissez des instructions claires :** pendant que vous guidez les scouts dans cette méditation, parlez lentement et clairement. Utilisez un langage descriptif pour brosser un tableau vivant de l'environnement naturel. Encouragez-les à se visualiser dans la forêt et à faire appel pleinement à leurs sens.
- 4. Autorisez le silence :** après chaque segment de la méditation, accordez de brefs moments de silence pour permettre aux jeunes de ressentir pleinement les sensations et visualiser le paysage présenté. Cela leur donne également un espace pour réfléchir à leurs expériences.
- 5. Facilitez la discussion :** après la méditation, invitez les scouts à partager leurs expériences et leurs réflexions avec le groupe. Encouragez-les à parler de ce qu'ils ont vu, ressenti et vécu pendant la méditation.
- 6. Apporter du soutien :** enfin, soyez solidaire et encourageant tout au long de la séance de méditation. Rassurez les scouts qui peuvent avoir du mal à se détendre ou à visualiser et rappelez-leur que la méditation est une compétence qui peut être développée avec de la pratique.



La posture du chien tête en haut



La posture de la fleur

# Mon endroit heureux : une méditation guidée

## Planification

- De quels matériaux avez-vous besoin pour cette activité?
- Qui dirigera vos exercices ou votre jeu?
- Comment vous préparez-vous à cette activité?



## Action

- Dirigez les scouts à travers « Mon endroit heureux : une méditation guidée » en utilisant le scénario fourni. Assurez-vous de créer un environnement confortable et relaxant en atténuant les lumières et en diffusant des sons relaxants de la nature.
- Demandez au groupe : avez-vous déjà essayé la méditation ou la pleine conscience? Que représente la nature pour vous, surtout en période de stress? Que ressentez-vous lorsque vous passez du temps dans la nature?

## Révision

- Après la méditation, invitez les scouts à partager leurs expériences et réflexions avec le groupe. Encouragez-les à parler de ce qu'ils ont vu, ressenti et vécu pendant la méditation.
- Que pouvons-nous faire d'autre pour que notre esprit et notre corps se sentent mieux en période de stress? C'est-à-dire : pratiquer du yoga, bouger, prendre soin de soi, etc.
- Était-il difficile de rester concentré pendant la méditation?

## Astuce de sécurité

Assurez-vous qu'il n'y a pas de cailloux, de petites branches ou d'insectes sous les couvertures ou les tapis.



## Scénario

**Astuce : tamisez les lumières et diffusez des premiers sons relaxants sur Spotify.**

Trouvez une position confortable, assise ou allongée, et fermez doucement les yeux.

Inspirez profondément par le nez, en remplissant votre ventre d'air comme un gros ballon. Maintenant, expirez lentement par la bouche, en évacuant tout l'air et en détendant votre corps.

Imaginez-vous dans une magnifique forêt, où les arbres sont grands et amicaux, et les feuilles vous murmurent des secrets. Envisagez les couleurs qui vous entourent : des verts vibrants, des bruns chauds et des touches de fleurs colorées.

Pendant que vous êtes debout dans cette forêt magique, sentez le sol mou sous vos pieds comme de l'herbe qui chatouille les orteils et vous invite à l'exploration. Vous pouvez entendre les oiseaux chanter doucement et la brise paisible jouer une tendre mélodie à travers les feuilles.

Pensez à un endroit naturel dans lequel vous vous sentez vraiment heureux et en sécurité. Il peut s'agir d'une prairie ensoleillée remplie de fleurs, d'un endroit confortable sous un grand arbre ou même d'une plage de sable avec des vagues qui s'écrasent doucement. Tout ce qui vous fait sourire, c'est votre lieu de bonheur!

Maintenant, voyageons ensemble vers votre endroit heureux! Fermez les yeux et imaginez-vous là!

- À quoi cela ressemble-t-il?
- Quelles couleurs voyez-vous?
- Prenez un moment pour explorer tous les beaux détails.

Ressentez la chaleur du soleil sur votre visage, comme un gros câlin de la nature. Écoutez les sons autour de vous : les rires des animaux joueurs, le bruissement des feuilles dans le vent et le rythme apaisant des vagues comme si vous... étiez au bord de l'océan.

Inspirez profondément et sentez le parfum frais et propre de la nature qui vous entoure. Peut-être que vous pouvez sentir les fleurs ou la brise marine salée. Quoi qu'il en soit, remplissez votre cœur de bonheur!

Alors que vous êtes assis à votre place, prenez un moment pour remercier la nature d'avoir partagé sa beauté avec vous. Ressentez de la gratitude dans votre cœur pour toutes les choses merveilleuses autour de vous.

Lorsque vous êtes prêts(es), ouvrez lentement les yeux et revenez ensemble dans notre espace confortable. Inspirez et expirez encore une fois profondément, en vous sentant calmes et ravis(es). N'oubliez pas que vous pouvez visiter votre endroit heureux dans la nature à tout moment, ici même dans votre imagination.

Bon travail!

Téléchargez l'activité en PDF « **Mon endroit sûr et heureux!** » (Castors).

La posture de l'arbre



La posture du papillon

# Un journal de gratitude (activité)



## Planification

- De quel matériel avez-vous besoin pour cette activité?
- Qui dirigera vos exercices?
- Comment vous préparez-vous à cette activité?

## Action

- Distribuez un journal de gratitude à chaque scout.
- Parlez sur la gratitude : qu'est-ce que la gratitude? De quoi êtes-vous reconnaissants(es)? Comment la pratique de la gratitude peut-elle changer votre humeur?
- Faites un simple exercice de respiration avant de commencer leur activité de journal et leur réflexion!

## Révision

- Invitez les scouts à partager leurs expériences et leurs réflexions avec le groupe. Encouragez-les à parler de ce qu'ils ont écrit dans le journal.
- Comment pouvons-nous pratiquer la gratitude au quotidien?
- Comment cela pourrait-il changer notre humeur au fil du temps?

## Astuces de sécurité

- Les taille-crayons doivent être utilisés avec précaution. Ramassez les copeaux ou les crayons cassés pour que personne ne soit blessé. Recyclez-les pour d'autres travaux manuels. Lisez **Création avec des copeaux de crayons de couleurs**.
- Pour les apprenants auditifs, enregistrer un audio peut être plus motivant, tandis que pour les apprenants kinesthésiques, réaliser une vidéo, prendre des photos ou jouer un rôle aide à expliquer comment pratiquer la gratitude. Cela réduira l'anxiété des scouts à l'égard de l'écriture.

Téléchargez l'activité en PDF « **Journal de gratitude en 5 minutes!** » (Louveteaux, Scouts, Aventuriers et Routiers).



**À propos de Busy Minds Ed. :** Busy Minds Ed. est une initiative d'enrichissement mobile qui propose des programmes de mouvement actif et de pleine conscience aux garderies, aux écoles et à d'autres organisations de la communauté. Notre mission est simple : élever des enfants heureux et en bonne santé. Pour plus d'informations sur nos programmes et comment travailler avec nous, visitez : [busymindsed.com](http://busymindsed.com)

