



EXCELLENT POUR

- S'entraîner à ramener son attention sur une sensation corporelle de façon volontaire sans la modifier, sans la contrôler et sans la juger.
- Augmenter la qualité de présence et d'écoute et se concentrer sur le moment présent, grâce à la présence au corps.
- Se connecter à soi et au collectif.
- S'arrêter, ressentir, observer et laisser être.
- Apporter un apaisement du mental, des pensées automatiques, du jugement automatique et donc laisser de la place à la créativité.



10 minutes

ANIMATION PAS À PAS

- 1 - Préparer la salle en cercle
- 2 - Inviter les participants à s'installer sur les chaises.
- 3 - Partager avec les participants l'intention de ce premier temps.
- 4 - Guider les participants à s'installer confortablement sur la chaise.
- 5 - Donner la consigne de l'activité de pratique de l'attention que vous avez choisi. ** Voir page suivante**
- 6 - Animer la pratique de l'attention
- 7 - Animer un temps de partage à la fin de la pratique :
"Comment vous êtes-vous senti ? Que s'est-il passé dans votre corps, dans votre tête ? Qu'avez-vous remarqué sur vous ?"



5 à 20 participants

PRATIQUE DE L'ATTENTION - EXEMPLES :

Partager son prénom à l'oral

ÉTAPE 1

Donnez la consigne de l'activité de pratique de l'attention que vous avez choisie.
" Nous allons toutes et tous partager son prénom à l'oral. Une seule personne à la fois peut dire son prénom. Nous ne pouvons pas communiquer pour nous organiser, nous allons nous observer. On peut commencer..."

ÉTAPE 2

Regardez avec présence l'ensemble du groupe. Participez vous aussi à l'activité.

ÉTAPE 3

Lorsque tout le monde a dit son prénom, débutez le temps de partage.
"Comment vous êtes-vous senti ? Que s'est-il passé dans votre corps, dans votre tête ? Qu'avez-vous remarqué sur vous ? Est-ce que votre cœur s'est accéléré ? Avant de prononcer votre prénom, après ? Quelle a été votre stratégie ? Débuter, finir le tour ? Comment était votre voix lorsque vous avez prononcé votre prénom ? Comment vous êtes-vous senti en entendant votre voix prononçant votre prénom ?"

ÉTAPE 4

Concluez avec les bénéfices de la pratique de l'attention.



Une table et des kaplas

Co-construire une œuvre

ÉTAPE 1

Donnez la consigne de l'activité de pratique de l'attention que vous avez choisie.

" Nous allons co-construire une œuvre. Pour cela, je vais vous donner à tous une pièce de Kapla. Une seule personne à la fois peut se lever et venir déposer sa pièce de Kapla. Nous ne pouvons pas parler, nous allons nous observer. On peut commencer..."

ÉTAPE 2

Regardez avec présence l'ensemble du groupe.

ÉTAPE 3

Participez vous aussi à l'activité.

ÉTAPE 4

Lorsque tout le monde a posé son Kapla, débutez le temps de partage.

"Comment vous êtes-vous senti ? Que s'est-il passé dans votre corps, dans votre tête ? Qu'avez-vous remarqué sur vous ? Est-ce que votre cœur s'est accéléré ? Avant de vous lever ? Après ? Quelle a été votre stratégie ? Est-ce que vous avez jugé les autres lorsqu'ils ont positionné leur pièce ? Que pouvons-nous dire sur cette œuvre ? "

ÉTAPE 5

Concluez avec les bénéfices de la pratique de l'attention.