

# LA MÉDITATION

La méditation est un moment de calme et de bien-être qui aide l'enfant à prendre conscience de son corps et de son environnement. Grâce aux méditations, l'enfant va apprendre à connaître le fonctionnement de son corps et de son système respiratoire. Il apprendra aussi à écouter et à mieux gérer ses émotions, ce qui favorisera sa confiance en soi et sa gestion du stress.



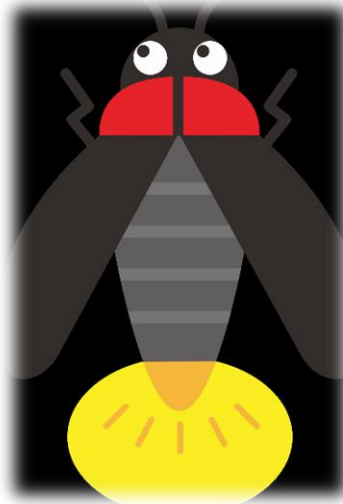
## LA MÉDITATION DE LA LUCIOLE

**Cette méditation favorise l'ouverture aux autres, la conscience de son corps.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à prendre de grandes respirations. Doucement, ferme les yeux. Derrière tes yeux se trouve une luciole, c'est un petit insecte qui vole et qui ressemble à une lumière. Chaque fois que la luciole se posera sur une partie de ton corps, imagine que celle-ci s'illumine et se détend.

La luciole se dépose d'abord sur tes orteils, sur tes pieds, sur tes chevilles, sur tes mollets, sur tes tibias, sur tes fesses et sur tes hanches. Tes jambes se transforment en lumière, elles sont détendues. La luciole se dépose ensuite sur ton ventre, sur ta poitrine, sur tes épaules. Ton tronc est illuminé et détendu. La luciole continue à illuminer et à détendre le haut de tes bras, tes coudes, tes avant-bras, tes poignets et chacun de tes doigts. Tes bras sont calmes et lumineux. La luciole se dépose sur ta gorge, sur ton cou, sur tes oreilles, sur ton front, sur tes joues, sur ton menton, sur ton nez, sur ta bouche, sur tes yeux et sur le sommet de ta tête. Ta tête est illuminée et détendue. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont calmes. Tout ton corps est calme.

Maintenant, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier la luciole dans ta tête pour ce moment de détente et lentement ouvrir tes yeux.



## La méditation de l'arc-en-ciel

**Cette méditation aide l'enfant à prendre conscience de ses émotions et de son corps.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement. Derrière tes yeux se trouve un arc-en-ciel rempli de couleurs. À partir du haut de l'arc-en-ciel vers le bas de celui-ci, tu vois le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu pâle, le bleu foncé et le violet. Dans cette méditation, tu vas passer dans chacune des couleurs de l'arc-en-ciel. Chaque couleur va te faire vivre une émotion spéciale et unique.

Tu vas d'abord entrer dans le rouge, le rouge te fait sentir en sécurité. Ici, tu peux avoir confiance en toi, en les adultes et les amis autour de toi. Tu continues dans l'orange, tu ressens beaucoup de plaisir et de joie. Tu peux sourire, tu es heureux. Tu arrives ensuite dans le jaune. Le jaune te rend fort et énergique. Tu peux sentir les muscles de ton corps avec l'énergie de cette couleur, car tu es très fort. Tu poursuis dans le vert. Tu ressens de l'amour, tu aimes et tu te sens aimé. Tu peux faire un câlin à ton corps si tu le désires. Tu continues dans le bleu pâle. Le bleu pâle t'aide à te sentir bien avec toi-même et les autres. Tu entres dans le bleu foncé, tu es calme et posé. Ton corps et ta tête sont détendus. Tu termines ton parcours de l'arc-en-ciel dans le violet. Tu te sens attentif et concentré.

Maintenant, je vais te demander de choisir la couleur dont tu as besoin pour poursuivre ta journée. Je vais répéter les couleurs. Lorsque tu as choisi la tienne, imagine-la bien dans ta tête. Tu peux choisir le rouge pour te sentir en sécurité, l'orange pour avoir du plaisir, le jaune pour l'énergie et la force, le vert pour l'amour, le bleu pâle pour t'entendre avec les autres, le bleu foncé pour le calme et le violet pour être attentif et concentré. Imagine ta couleur. Ton corps en entier et la pièce dans laquelle tu te trouves deviennent de cette couleur. Respire calmement.

Maintenant, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier l'arc-en-ciel dans ta tête pour ce moment de détente et lentement ouvrir tes yeux.

Nom :

### La méditation de l'arc-en-ciel

Dans l'encadré, dessine ou écris ce dont tu as besoin de prendre dans l'arc-en-ciel en ce moment dans ta vie.



A large empty rectangular box for drawing or writing.

## La méditation pour sentir son corps

### **Cette méditation favorise la conscience de son corps et la détente de celui-ci.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement. Doucement, tu peux fermer tes yeux. Derrière tes yeux, tu sens ton corps se détendre. À chaque fois que je vais nommer une partie de ton corps, celle-ci va se détendre.

Nous allons maintenant détendre le côté droit de ton corps. Tu peux sentir tes doigts de la main droite, la paume et le dessus de ta main droite, ton poignet droit, ton avant-bras droit, ton coude droit, le haut de ton bras droit, ton épaule droite, ta hanche droite, ta cuisse droite, ton genou droit, ta jambe droite, ton pied droit et tous tes orteils du pied droit. Tu peux ensuite sentir ton bras gauche. Tu sens tes doigts, ta paume et le dessus de ta main gauche, ton poignet, ton avant-bras, ton coude, le haut de ton bras et ton épaule gauche. Tu ressens ta hanche gauche, ta cuisse, ton genou, ta jambe, ton pied et tes orteils gauches.

Maintenant, tu vas ressentir tout le bras droit et tout le bras gauche, les deux bras ensemble. Toute la jambe droite et toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble. Ressens toute la tête, le cou. La tête et le cou ensemble. Ressens ton dos, puis ton ventre. Le dos et le ventre ensemble. Ressens tout ton corps, tout ton corps. Ressens ton corps détendu, détendu, détendu. Tu es bien, tu respirez bien. Ton corps est fort, il est capable d'accomplir tout ce que tu désires faire.

Maintenant, fais comme lorsque tu te réveilles le matin, bouge doucement les orteils et les doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier ton corps et ta tête pour ce moment de détente et lentement ouvrir tes yeux.



## La méditation du perroquet

**Cette méditation favorise l'ouverture aux autres, la conscience de son corps.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement. Ferme les yeux, ton corps est calme, ta tête est calme. Derrière tes yeux se trouve un perroquet qui a de longues et douces plumes. Il s'approche tranquillement de toi. Tu le laisses s'approcher. Il est gentil, tu es gentil. Vous vous entendez bien. Il détache la plus belle, la plus longue et la plus douce de ses plumes pour toi. Le perroquet va flatter tout ton corps avec sa plume. Tente de sentir la plume flatter les parties de ton corps lorsque je les nomme.

Le perroquet flatte tes orteils droits, ton pied droit, ta cheville droite, ton genou droit, ta hanche droite. Il flatte tes orteils gauches, ton pied gauche, ta cheville gauche, ton genou gauche, ta hanche gauche. Il flatte ensuite ton ventre, ton torse, le bas de ton dos, le milieu de ton dos, le haut de ton dos. Il flatte ton épaule droite, ton coude droit, ta main droite et tes doigts. Il continue avec ton épaule gauche, ton coude gauche, ta main gauche et tes doigts de la main gauche. Il flatte ton cou, ta gorge, tes oreilles, ta tête, ton front, tes joues, ton menton, tes oreilles, ton nez, ta bouche et tes yeux.

Tu es maintenant calme et détendu. Tu as été capable d'être en harmonie avec le perroquet. Cette semaine, tu seras aussi doux que ses plumes avec les personnes de ton entourage, tes parents, tes frères et sœurs, tes amis, tes enseignants.

Maintenant, fais comme lorsque tu te réveilles le matin, bouge doucement les orteils et les doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier ton corps et ta tête pour ce moment de détente. Lentement, tu peux ouvrir tes yeux.



## La méditation de la chandelle

**Cette méditation favorise la concentration et apaise le corps et l'esprit des enfants.**

En position assise au sol, sur ta chaise ou allongé sur le ventre sur ton tapis, respire calmement. Ton corps est calme, ta tête est calme. Dépose une chandelle devant toi. Avec tes yeux, fixe la chandelle. Regarde cette magnifique couleur jaune, brillante, lumineuse. La couleur jaune vient réchauffer ton cœur et tout ton corps. Regarde-là bien. Lorsque tu es prêt, ferme les yeux et imagine la lumière de la chandelle. Cette lumière tourne dans ton corps dans le sens des aiguilles d'une montre, de droite à gauche. Laisse cette lumière te réchauffer et te calmer. La lumière va tranquillement disparaître pour te permettre de te reposer. Garde les yeux fermés et respire calmement en sentant la chaleur que la chandelle t'a procurée.

Maintenant, fais comme lorsque tu te réveilles le matin, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier ton corps et ta tête pour ce moment de détente. Lentement, tu peux ouvrir tes yeux.



## La méditation de l'arbre

**Cette méditation favorise la confiance en soi et le positivisme des enfants. Elle développe aussi la conscience de son corps.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement.

Imagine que tu es une belle grande feuille au bout d'une longue branche d'un arbre. Tu es balloté par le vent qui souffle doucement. Tu peux te balancer lentement de droite à gauche, d'avant à l'arrière. Observe ce qui se passe dans ton corps. Ton dos bouge, tes vêtements touchent ton corps, tu respires un peu plus vite. Le vent souffle de plus en plus fort, tu peux bouger plus rapidement. Le vent souffle tellement fort, que tu as peur d'être arraché à ta branche. Sens les muscles dans tes jambes, dans ton ventre, dans ton dos. Prends de grandes respirations. Tes respirations t'aident à contrôler ton corps, à stabiliser ta feuille. Puis, la puissance du vent diminue. Immobilise-toi. Respire. Le vent a cessé. Tu es calme et stable. Tu ressens une paix intérieure, de la confiance et du bonheur. C'est cette attitude que tu dois adopter lorsque tu fais face à des situations difficiles. Tu dois prendre le temps de respirer pour t'apaiser.

Maintenant, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier ta tête et ton corps pour ce moment de détente et lentement ouvrir tes yeux.





## La méditation de la tempête

**Cette méditation favorise la confiance en soi et le positivisme des enfants.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement. Tu peux fermer les yeux si tu le désires.

Maintenant, pense à un moment difficile que tu vis ou que tu as vécu. Tu peux voir des images défiler dans ta tête ou même vivre des émotions en lien avec cette situation. Ces moments sont comme des nuages menaçants lorsqu'un orage arrive au loin dans le ciel. Le ciel s'assombrit, le soleil disparaît et tu ne vois que les nuages gris autour de toi. Pour faire face à cette tempête qui approche, tourne les paumes de tes mains vers le ciel. Imagine que tu déposes ces moments difficiles au creux de tes mains. Si tu le souhaites, tu peux faire disparaître ces nuages sombres de tes pensées. Frotte tes mains l'une contre l'autre rapidement. Ouvre tes mains, puis souffle très fort dans tes mains pour éloigner ces nuages menaçants. Tu peux souffler plusieurs fois. Tes mains sont maintenant vides, les nuages ont disparu, le ciel est bleu et le soleil rayonne sur ton corps. Tu te sens calme, heureux et apaisé.

Parfois, il y aura des moments difficiles, des nuages gris qui arriveront dans ta vie, mais n'oublie jamais que derrière ce ciel gris se trouve toujours un ciel bleu.

Maintenant, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier ta tête et ton corps d'avoir fait apparaître le ciel bleu caché derrière les nuages gris. Tu peux lentement ouvrir tes yeux.



## La méditation de l'océan

**Cette méditation est utile pour éliminer les émotions négatives et favoriser le sentiment de bien-être des enfants.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit, ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement.

Imagine que tu es étendu sur le dos sur une plage. Avec tes yeux, tu observes le ciel bleu et le soleil qui brille. Sur ta peau, tu sens la chaleur du soleil réchauffer le dessus de ton corps et la chaleur du sable réchauffer l'arrière de ton corps. Tu es bien, tu es calme. Prends de grandes respirations. Dans tes oreilles, tu entends le son des vagues qui s'approchent de toi et qui s'éloignent. Tu es bien, tu es calme. Prends de grandes respirations. Avec tes papilles gustatives, tu goutes la brise salée qui sort de l'eau à chacune des vagues. Tu es bien, tu es calme. Prends de grandes respirations. Avec ton nez, tu sens l'odeur de la mer, un mélange de sel et de poisson. Tu es bien, tu es calme. Prends de grandes respirations.

Maintenant, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier ton corps et ta tête pour ce moment de détente. Lentement, ouvre tes yeux.



## La méditation de la respiration yogique (8 ans et +)

**Cette technique de respiration est utile pour calmer, apaiser les émotions et favoriser la concentration de l'enfant.**

En position assise au sol ou sur une chaise, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement. Lentement, amène tes mains à ton ventre. Sens ton ventre se gonfler lorsque tu inspires et se dégonfler lorsque tu expires.

Inspire avec ton nez, déplace tes avant-bras de chaque côté de ton corps, les paumes de tes mains font face au ciel. Continue ton inspiration en joignant les paumes de tes mains au-dessus de ta tête. Expire avec ton nez doucement en gardant les mains jointes et en les descendant devant ton cœur. Puis, remets les mains sur ton ventre.

À nouveau, inspire, les avant-bras sur le côté, puis les paumes collées au-dessus de la tête. Ta cage thoracique est ouverte pour laisser l'air entrer dans tes poumons. Expire, descends tes mains à ton cœur puis à ton ventre.

Encore, inspire, les avant-bras sur le côté, puis les paumes collées au-dessus de la tête. Expire, descends tes mains à ton cœur puis à ton ventre.

Continue, inspire, les avant-bras sur le côté, puis les paumes collées au-dessus de la tête. Expire, descends tes mains à ton cœur puis à ton ventre.

Pour une dernière fois, inspire, les avant-bras sur le côté, puis les paumes collées au-dessus de la tête. Expire, descends tes mains à ton cœur puis à ton ventre.

Cette fois-ci, garde les mains sur ton ventre, sens ton ventre se gonfler lorsque tu inspires et se dégonfler lorsque tu expires. À présent, ton corps et ta tête sont apaisés. Tu peux utiliser cette technique de respiration pour retrouver ton calme et ta concentration à tout moment dans ta vie. Tu peux te remercier pour ce moment de détente.

## La méditation par l'automassage

### **Ces techniques d'automassage servent à reposer la tête, la vision et faciliter l'écoute des enfants.**

En position assise au sol, sur une chaise, ou allongé sur ton tapis, respire calmement. Prends de grandes respirations, sens l'air frais entrer par ton nez quand tu inspires et l'air chaud sortir par ta bouche quand tu expires. Ton corps est droit : ta nuque, ton dos et tes hanches forment une ligne droite. Tes jambes, ton tronc, tes bras et ta tête sont détendus. Continue à respirer calmement. Lors de cette méditation, tu vas utiliser trois techniques d'automassage pour calmer et apaiser ton corps.

Pour commencer, avec le bout des doigts de tes deux mains, masse ton crâne en faisant des petits cercles comme lorsque tu laves tes cheveux.

Pour continuer, colle ton index à ton majeur pour chacune de tes mains. Puis, avec tes deux doigts collés, masse tes tempes en faisant de petits cercles. Les tempes sont un petit creux dans ton crâne sur le côté de chaque œil.

Pour finir, avec ton index et ton pouce, masse tes lobes d'oreilles en faisant des petits cercles. Puis, fais le tour de tes oreilles en les massant doucement.

Ces trois techniques d'automassage du visage sont très utiles pour calmer et apaiser ton corps. Tu peux les utiliser à tout moment dans ta vie lorsque tu ressens du stress, des tensions et si tu veux mieux te concentrer.

Maintenant, bouge doucement tes orteils et tes doigts. Tu peux étirer les bras au-dessus de ta tête et étirer ton corps en entier, jusqu'au bout de tes orteils. Lorsque tu es prêt, tu peux faire un grand câlin à ton corps ou à tes jambes et me rejoindre en position assise. Sens ton corps beaucoup plus calme qu'au début de la méditation. Tu peux remercier tes mains dans ta tête pour ce moment de détente et lentement ouvrir tes yeux.