



Zamizen

Coup de chaud sur ma petite planète

Pratique de calme et d'attention



Age

Moyens et Grands

Introduire la pratique

Ressentir une émotion difficile, ça arrive à tout le monde, même aux adultes, et c'est tout à fait normal. Aujourd'hui, nous allons apprendre comment on peut s'y prendre pour accueillir une émotion inconfortable ou difficile, et retrouver de la détente. On peut faire cette pratique, même un jour ou tout va bien, pour s'en rappeler le jour où on aura besoin !

Faire la pratique

S'ancrer dans le présent

Pour cette pratique, je te propose de t'asseoir comme moi, bien confortablement, dans un endroit où tu es sûr de ne pas être dérangé. Et pour commencer on va prendre ensemble une décision importante : celle de rester bien présent pendant toute la durée de la pratique.

Ce qui est présent, par exemple, c'est la sensation de tes pieds sur le sol. Peux-tu les sentir ? Très bien. Les sons et les odeurs, dans la pièce où tu te trouves, sont aussi dans le présent. Le va et vient de ta respiration dans ta poitrine ou ton ventre sont aussi dans le présent...

Et puis, dans le présent, se trouvent tes émotions: ce que tu ressens dans ton corps par rapport aux situations dans lesquelles tu te trouves.

Découvrir les émotions

Il existe toute sorte d'émotions. Comme dans les couleurs d'un arc-en-ciel, certaines sont chaudes et douces, et d'autres au contraire sont plus froides ou plus ternes. Mais toutes contribuent à former la beauté de l'arc-en-ciel ; toutes ont leur place et même leur utilité.

La joie que l'on ressent à une fête d'anniversaire, par exemple - l'impatience d'ouvrir ses cadeaux ou le plaisir de manger le gâteau - font partie des émotions agréables : celles que nous aimons ressentir et dont nous voudrions qu'elles durent toujours.

Mais il y a aussi des émotions difficiles. Celles que ressentent Voltaire, Poppy et le Renard dans cette aventure à cause de la disparition de l'oiseau. Tout le monde a un jour ressenti de la peur, de la tristesse ou de la colère, et sans doute cela t'es déjà arrivé à toi aussi ?

Et personne n'aime ressentir ces émotions. On a même tendance à les fuir, ce qui est bien naturel. L'ennui c'est qu'on risque alors de manquer le message qui est caché dans l'émotion. Quel est ce message ?

La tristesse nous rappelle la beauté du monde dans lequel nous vivons et l'importance de le préserver pour ne pas risquer de le perdre. La peur nous avertit lorsqu'il y a un danger et qu'il est nécessaire d'agir pour s'en protéger. La colère nous dit que, peut-être, certaines choses ne sont pas juste et ne devraient pas continuer ainsi.

S'il t'arrive à toi aussi - comme à Voltaire - de ressentir ces émotions difficiles, je te propose une méthode qui peut t'aider à les apprivoiser, si tu en as envie. Cette méthode comporte 3 étapes.



Zamizen

Coup de chaud sur ma petite planète

Pratique de calme et d'attention



Age
Moyens et Grands

Étape 1 : Observer l'émotion

La première étape consiste à ne pas fuir l'émotion qui est là, mais à la regarder avec curiosité.

Observe l'endroit dans ton corps où elle est la plus présente - un pincement dans ton coeur, un poids sur ta poitrine ? - Peux-tu poser ta doucement ta main à cet endroit et laisser cet endroit se détendre sous la chaleur de ta main.

Laisse toi donner à cet endroit - le lieu de ton émotion - toute l'attention et la douceur dont il a besoin. Comme tu ferais avec un petit animal effrayé ou blessé, qui aurait besoin d'un endroit où se sentir accueilli et en sécurité. Peut-être peux tu sentir la chaleur, le réconfort et la bienveillance qui se transmettent depuis ta main ?

Étape 2 : Nommer l'émotion

Si tu sens que c'est possible - c'est la deuxième étape - demande à ton émotion si elle veut bien te donner son nom. L'appeler par son nom, c'est la meilleure façon de l'apprivoiser ! Alors dis dans ta tête « c'est de la peur » si c'est de la peur ou « c'est de la tristesse » si c'est de la tristesse ... rien de plus.

Étape 3 : Amener de la douceur dans l'émotion

Imagine enfin - c'est la dernière étape - ce que tu pourrais dire à ce petit animal effrayé ou blessé qu'est ton émotion, pour le réconforter ?

Toutes ces paroles que l'on dit à un ami qui a besoin de soutien, et que peut-être toi aussi tu as besoin d'entendre, en ce moment. Tu pourrais lui dire « Je sais que tu es triste - ou que tu as peur ou que tu es en colère ...- et je suis désolé que tu te sentes ainsi ».

Ou bien encore « Je sais que c'est dur de ressentir ça, mais je suis avec toi » « on va se retrousser les moustaches ensemble, si tu veux » .

Tu vois, la douceur et la chaleur de l'attention ça marche pour soi comme pour les autres ! Et le rire aussi !

À présent je te propose de rester encore quelques respiration en silence tous ensemble.

À nous laisser bercer par le va-et-vient de la respiration, en laissant s'adoucir tout ce qui peut s'adoucir dans toutes les sensations du corps depuis le sommet de ta tête jusqu'au bout de tes pieds.

À goûter la chaleur, la douceur et la tranquillité qui est là, jusqu'à ce que la cloche retentisse.

Échanger après la pratique

Féliciter : Bravo !

Échanger avec les enfants : Est-ce que c'était facile, ou difficile, de rester ancré dans le présent (c'est-à-dire de rester bien dans la respiration, dans les sensations du corps..) ?

Comment vous sentez-vous après ce moment de pause ?

Valoriser toutes les remarques.