**Educ’Inspir- Wake Up Schools France**

**Quatorzième atelier pour les éducateurs: journée du samedi**

**1er octobre 2016.**

***« Les enseignants heureux changent le monde » Thich Nhat Hanh***

Les enfants heureux aussi changent le monde.

**Thème :La Pleine Conscience..**

**A partir du livre de Thich Nhat Hanh : « Le miracle de la Pleine Conscience, »**

*Toutes les citations sont de Thây.*

**Matin :**

**1 –Pleine Conscience de la respiration.**

**« S'asseoir »**

**A 10h  la matinée a débuté par une méditation assise guidée**de 15 minutes

***Méditation du caillou :*** au centre de la salle, 3 cailloux sont posés sur le sol pour nous inspirer.

***« Cela peut aider de méditer sur l'image du caillou jeté dans une rivière. Comment utiliser cette image ? Asseyez-vous dans la position qui vous convient le mieux, lotus ou demi-lotus, le dos bien droit, le demi-sourire sur le visage. Respirez doucement et profondément, en suivant chaque respiration, en devenant un avec le souffle. Puis détachez-vous de tout le reste. Imaginez que vous êtes un caillou qui a été jeté dans la rivière. Ce caillou s’enfonce dans l’eau sans effort. Détaché de tout, il coule par le chemin le plus direct, pour finalement atteindre le fond, point de repos parfait. Vous êtes vous-même un caillou qui se laisse tomber au fond, en total abandon. Au centre de votre être se trouve votre respiration. Vous n’avez nul besoin de savoir le temps qu’il vous faudra pour arriver à cet endroit de repos complet, le sable fin du lit de la rivière. Lorsque vous vous sentez telle la pierre posée sur le fond, vous commencez alors à faire l’expérience de ce repos. Vous n’êtes plus poussé ou tiraillé par quoi que ce soit. »***

***« Assis, immobile et respirant doucement, imaginez que vous êtes un caillou tombant dans l’eau claire d’une rivière.***

***Alors que vous coulez, aucune intention ne guide vos mouvements. Coulez jusqu’à ce que vous atteigniez cet endroit de repos total, le doux lit de sable de la rivière. Continuez à méditer sur le caillou jusqu’à ce que votre corps et votre esprit soient en repos complet : un caillou posé sur le sable.***

***Maintenez cette paix et cette joie …….tout en observant votre respiration. Aucune pensée du passé ou du futur ne peut vous arracher à cette paix et cette joie du présent. L’univers existe dans ce moment présent. Aucun désir ne peut vous détourner de cette paix présente, même celui de devenir un Bouddha ou de sauver tous les êtres. Sachez que devenir un Bouddha ou sauver tous les êtres n’est réalisable que sur la fondation de la pure paix du moment présent. »***

**Cher Thây, chères sœurs, cher amis, c’est déjà notre 14e atelier Educ'Inspir. Tout d'abord j'aimerais exprimer ma reconnaissance pour Thây, le Village des Pruniers et pour les sœurs de la Maison de l’Inspir, car, sans toutes ces personnes, nous ne serions pas là aujourd’hui !**

**A ce propos, une participation financière, même modeste, dans les boîtes de donation, serait très utile et appréciée par la MDI.**

**Les sœurs vous remercient, car elles ne vivent que de nos dons.**

***« Pour maintenir la Pleine Conscience et prévenir la dispersion, nous nous servons d’un outil naturel extrêmement efficace : la respiration. La respiration est le pont qui relie la vie et la conscience, qui unit le corps et le mental. Chaque fois que votre esprit se dissipe, utilisez la respiration comme moyen de le ramener ici et maintenant. »***

***« La facilité avec laquelle vous vous asseyez dépend de l’importance de votre Pleine Conscience dans la vie quotidienne et de la régularité de votre pratique de méditation assise. »***

Nous avons fait ensuite **un tour de connexion,** où chacun(e) s'est **présenté(e),** en disant son lien avec **l’éducation** ou sa **motivation** pour participer à cet atelier, et a exprimé sa **météo intérieure** (comment il (elle) se sent ici et maintenant)

Une trentaine de personnes a participé joyeusement à cette journée.

**Brève présentation de la journée :**

Le thème de cette session était **« La Pleine Conscience dans l'éducation. »**

A partir du livre de Thây : **« Le miracle de la Pleine Conscience. »**

**La Pleine Conscience** est un entraînement.

***« Le meilleur moment pour pratiquer est…..maintenant. »* Thich Nhat Hanh.**

Thây, dans son livre, nous présente la Pleine Conscience :

***« Nous nous trouvons constamment aspirés par le futur, totalement incapables de réellement vivre la moindre minute de notre vie. Le miracle, c’est de vivre profondément le moment présent.  »***

***« La Pleine Conscience est à la fois le moyen et la fin, la graine et le fruit. Lorsque nous la pratiquons en vue de développer notre concentration, elle est une graine. Mais la Pleine Conscience est elle-même la vie de la conscience : sa présence implique la présence de la vie ; par conséquent, c’est aussi un fruit. La Pleine Conscience nous libère de la négligence et de la dispersion et nous permet de vivre pleinement chaque minute de notre vie. »***

***« La Pleine Conscience est semblable à cela : c’est le miracle qui, en un éclair, ramène notre esprit dispersé et le rétablit dans son intégralité, pour que nous vivions dans chaque minute de notre vie. »***

**2 –Pleine Conscience du corps.**

**« La position et les mouvements du corps. »**

***« Lorsqu’il marche, le pratiquant doit être conscient qu’il marche. Lorsqu’il est assis, le pratiquant doit être conscient qu’il est assis. Lorsqu’il est allongé, le pratiquant doit être conscient qu’il est allongé. Quelle que soit la position de son corps, le pratiquant doit être conscient de celle-ci. C’est ainsi que le pratiquant vit en étant constamment et directement conscient de son corps. »***

**a) Pleine Conscience des positions du corps.**

Prenez conscience de votre position maintenant sans la modifier.

Comment vous sentez-vous ?

Y a-t-il des zones de tension dans certaines parties de votre corps ? Si oui, lesquelles ?

Changez de position et observez ce qui se passe.

**Lorsque vous vous asseyez, plusieurs fois par jour, prenez conscience de votre position et observez….**

**b) Pleine Conscience du geste.**

**Exercice: on se passe un verre presque plein d'eau sans en renverser !**

Est-ce facile ou difficile ?

**La Pleine Conscience** nous est très utile dans la vie quotidienne….

**c) Pleine Conscience du mouvement.**

Nous avons effectué quelques **mouvements en Pleine Conscience** de manière très lente, sans objectif particulier, afin de vraiment goûter chaque mouvement.

**Et cela nous a apporté beaucoup de détente, de sérénité et de calme.**

**d)  La Pratique de l 'arrêt.**

**Un son de cloche et nous respirons tous ensemble trois fois….**

**Cela ramène notre esprit vers notre corps, dans l'ici et le maintenant…**

.Comment vous sentez-vous ? Posez vous cette question intérieurement.

**Dans la vie quotidienne, nous pouvons utiliser de nombreux éléments pour pratiquer l'arrêt, de nombreuses cloches de Pleine Conscience** (sonnerie de téléphone, feux rouges, file d'attente dans un magasin, klaxon etc...)

La pratique de l'arrêt est un peu commela fonction retardateur d'un appareil photographique : cela nous laisse du temps pour observer ce qui se passe à l'instant même, et cela va nous permettre ensuite d'agir consciemment, plutôt que de réagir à des stimuli.

Cela nous aide aussi à prendre **des décisions conscientes**, et non pas automatiques.

**e) La pratique du sourire.**

Asseyons-nous confortablement, fermons les yeux, inspirons…., expirons, inspirons…. Expirons...3 fois et commençons à envisager un demi-sourire, d’abord intérieur, puis extérieur, sur nos lèvres….

**C'est comme si tout notre corps, tout notre être, souriait**.

**Sourions, à nous-mêmes, à nos parents, à nos enfants, à nos enseignants, à nos élèves…**.

Remarquons comme cela introduit de la détente dans notre corps.

Observons que cela nous apaise et nous réconforte.

Puis nous nous tournons vers nos voisin(e)s et nous leur sourions, et leur sourions encore.

Nous pouvons envoyer,par les fenêtres, des sourires à tous les êtres….

**« Le demi-sourire le matin au réveil »**

***« Accrochez une branche, un signe, ou même le mot « sourire » au mur ou au plafond, de façon à ce que vous le voyiez dès que vous ouvrez les yeux. Ce signe vous aidera à vous le rappeler. Utilisez les secondes précédant votre lever pour prendre contact avec votre respiration. Inspirez et expirez trois fois en douceur en amenant le demi-sourire. Suivez votre respiration. »***

**« Le demi-sourire quand on est inoccupé. »**

***« Où que vous soyez, inoccupé (salle d'attente, autobus, file d'attente au supermarché, etc.), laissez fleurir le demi-sourire. Regardez un enfant, une feuille d'arbre, une peinture accrochée au mur, ou tout ce qui est relativement tranquille, et souriez. Inspirez et expirez doucement trois fois. Maintenez le demi-sourire et considérez l'objet de votre attention comme votre nature profonde. » »***

**« Le demi-sourire en écoutant de la musique. »**

**« Le demi-sourire quand on est irrité. »**

Un peu plus difficile…. :-)

**Retours sur ces exercices :**

-En passant le verre d'eau nous avons pu observer nos gestes, la transparence du verre, le mouvement de l'eau à l'intérieur et son niveau….

-On peut sourire même lorsqu'on n'est pas joyeux, car comme le dit Thây, c'est une pratique de la bouche.

Le sourire entraîne la joie.

C'est aussi un symbole de paix.

Le moins facile est parfois de se sourire à soi-même.

**3 – Pleine Conscience de la marche.**

**« Le miracle c'est de marcher sur la terre »**

Nous avons fait **une marche méditative au bord de la Marne.**

***« Vous pouvez pratiquer la Pleine Conscience lorsque vous vous promenez dans la campagne. Marchant sur un chemin de terre entouré d’herbe verte, vous faites l’expérience, grâce à cette pratique, de ce chemin qui vous mène au village. Il suffit d’éveiller cette pensée dans votre esprit : « je marche sur ce sentier qui mène au village ». Qu’il fasse soleil ou qu’il pleuve, que le sol soit sec ou humide, vous maintenez cette unique pensée, mais sans toutefois la répéter machinalement comme un perroquet. La pensée machinale, automatique est à l’opposé de la Pleine Conscience. Si nous sommes véritablement attentifs en marchant, alors, chaque pas que nous faisons devient infiniment merveilleux, et la joie s’épanouit dans notre cœur comme une fleur, nous permettant de pénétrer dans le monde de la réalité. »***

***« Quand je suis en train de marcher sur cette planète magnifique, à chaque pas, c’est en Pleine Conscience que je pose mon pied sur la terre. En de tels instants, l’existence est une réalité mystérieuse et miraculeuse. »***

***« Habituellement, les gens pensent que marcher sur l’eau ou dans les airs relève du miracle. Mais, personnellement, je crois que marcher sur terre est le véritable miracle. Chaque jour que nous vivons, nous sommes au milieu d’un prodige que nous n’apercevons même pas : le ciel bleu, les nuages blancs, les feuilles vertes, les yeux noirs et curieux d’un enfant, nos propres yeux….tout est miracle. »***

??

Nous avons partagé **un repas pique-nique,** puis nous avons lavé notre vaisselle, en **Pleine Conscience**

**« Laver la vaisselle pour laver la vaisselle »**

***«  Lorsque nous lavons les assiettes, lavons les assiettes. C’est tout. Cela signifie que nous devons être complètement conscients du fait que nous sommes en train de laver des assiettes. A première vue, cela paraît un peu idiot. Pourquoi accorder autant d’importance à une chose aussi évidente ? Mais tout est précisément là, ainsi qu’il est expliqué dans le Satipatthana Sutta, le soutra de l’établissement de la conscience. »***

***« Le fait même que je sois assis là, debout près de l’évier, à laver ces assiettes est tout simplement merveilleux. Je suis entièrement moi-même, en harmonie avec ma respiration, conscient de mon corps, de mes pensées et de mes gestes. Je suis fermement présent et non pas distrait, dispersé, semblable à une bouteille ballottée à la crête des vagues sur une mer agitée. »***

***« Il y a deux manières de laver la vaisselle : la première, c’est laver la vaisselle pour avoir des assiettes propres ; la seconde, c’est laver la vaisselle pour laver la vaisselle. »***

**Une magnifique relaxation totale**nous a été offerte**.**

**«Détente et relaxation »**

***« Lâcher prise en position allongée. »***

**Après midi :**

**4– Pleine Conscience de la parole.**

**Écoute profonde et parole aimante.**

**a) Exercice guidé d’écoute profonde 2 par 2 .**

**Nous avons échangé avec notre voisin (e), sur un sujet libre concernant nos enseignants, nos élèves, nos enfants ou nos parents….**

1- Une personne s'exprime (3 minutes) pendant que l'autre pratique **l'écoute profonde et compatissante en silence.**

**Celle qui s’exprime essaie de partager de manière authentique, ses ressentis / ses sentiments/ ses émotions dans la situation…... Elle peut regarder profondément ses joies ou ses difficultés/ses souffrances et essayer de comprendre dans cette situation les besoins qui sont / ne sont pas satisfaits, comme le besoin d’affection / d’amour, de considération, de sécurité, de compréhension, de confiance, de respect…. par exemple. (3 minutes)**

2- celle qui a écouté reformule (**sans jugement ni interprétation, ni conseils**) ce qu'elle a entendu, compris, ou cru comprendre et apporte **son soutien, son réconfort.**

**Si elle croit avoir identifié des sentiments et/ou des besoins, elle peut en faire part à l’autre** (3 minutes)

3- on inverse les rôles (3 minutes et 3 minutes)

4- chacun exprime à l'autre s'il s'est senti écouté, compris, soutenu....(1 minute et

1 minute)

**b) Retours des participants en grand groupe sur cet exercice d’écoute profonde.**

Comment était-ce de se sentir ainsi écouté avec bienveillance, sans jugement ni conseils ?

**Cet exercice d’écoute profonde peut être pratiqué, de façon bénéfique, en famille et à l’école**.

L'écoute profonde 2 par 2, en toute confidentialité, et sans jugement est généralement très appréciée, et considérée comme quasiment « magique », voire « fascinante », même par des personnes qui l'ont déjà pratiquée à plusieurs reprises lors des ateliers.

Impression de tomber à chaque fois sur la « bonne » personne, qui a les mêmes aspirations et/ou les mêmes difficultés que nous.

Il est si rare d'être ainsi écouté(e) ou de prendre le temps d'écouter quelqu'un de cette façon dans la vie quotidienne.

**5 –« Pleine Conscience des sensations dans les sensations. »**

***« La Pleine Conscience des sensations dans les sensations est la Pleine Conscience directe des sensations : alors même que l'on fait l'expérience de celles-ci. Ce n'est certainement pas la contemplation d'une image de sensation que l'on crée pour donner à la sensation une existence propre séparée et objective à l'extérieur de soi-même. »***

La vie est un ensemble d'impressions sensorielles, qui nous arrivent à chaque instant.

Entendre, voir, toucher, sentir, goûter sont des sens qui nous permettent de toucher la vie en nous et autour de nous….

**a) L'ouïe.**

Nous sommes très souvent envahis par une multitude de sons, mais auxquels sommes-nous vraiment attentifs ?

Nous avons **écouté le son de la cloche en Pleine Conscience, en inspirant et en expirant:**

***« J'écoute, j'écoute,***

***Ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure. »***

Prêtons l'oreille aux sons qui nous entourent, même s'ils sont peu nombreux*….*

Qu'entendons nous en nous et autour de nous ?

Nous avons **chanté une chanson du Village :** « Appelez-moi par mes vrais noms »

**b) La vue.**

Observons **en Pleine Conscience un petit espace de ce que nous voyons autour de nous**….Regardons-le intensément, comme si nous le voyions pour la première fois et comme si nous devions décrire cet espace ensuite avec précision dans les moindres détails.

Soyons attentifs aux formes, aux matières, aux couleurs…

**c) Le toucher.**

C'est un sens qui nous permet de nous connecter assez facilement au monde, grâce à notre peau, qui est l'organe de notre corps le plus étendu.

**Touchons notre environnement immédiat.**

Que ressentons-nous ?

Lorsque nous caressons un objet, il nous caresse aussi.

**Touchons un objet qui se trouve près de nous : cahier, stylo, coussin, chaise etc.**

Prenons conscience du sol sous nos pieds, du dossier contre notre dos, du coussin en dessous de nous.

Sentons le contact de nos vêtements sur notre peau, de l'air sur notre visage…

**d) L 'odorat.**

C'est un sens très puissant, que nous utilisons assez peu.

Pour nous, une odeur est soit agréable, soit désagréable et nous manquons vite de vocabulaire pour la nommer précisément….

**Respirons de l'huile essentielle de menthe poivrée sur un mouchoir….**

**Comment pourrions-nous qualifier cette odeur ?**

**e) Le goût.**

**Exercice ; mangeons en Pleine Conscience une *noix de cajou.***

**P**renez une noix de cajou et posez-la sur la paume de votre main.

Sentez son poids et sa structure sur votre main. Prenez conscience de sa température.

Regardez-la attentivement. Utilisez vos yeux pour explorer chaque partie de ce fruit oléagineux, sa forme, ses creux et ses bosses, ses couleurs et la façon dont la lumière l'éclaire.

Touchez-la, explorez sa texture avec vos doigts, en fermant les yeux. Prenez-le doucement avec l’autre main, afin de sentir sa forme, son poids.

Placez-la sous votre nez, inspirez et sentez-la, soyez conscient de son arôme et de toutes les sensations que cette graine pourrait produire dans votre bouche.

Portez la noix de cajou à votre bouche, en remarquant les mouvements de votre main et de votre bras. Mettez-la dans votre bouche et, sans la mâcher, explorez les sensations dans votre bouche et sur votre langue.

Doucement mordez dedans et commencez à la mâcher lentement. Observez la texture du fruit et la façon dont sa saveur est libérée. Notez que les goûtschangent avecchaque bouchée. Mâchez, continuez à mâcher lentement, au moins trente fois ou jusqu’à ce qu'il n'y ait plus rien à mâcher.

Soyez conscient du désir de vouloir avaler, puis avalez vraiment.

Sentez-vous la sensation de la noix de cajou qui glisse dans votre gorge et dans votre tube digestif jusqu’à votre estomac ?

Demandez-vous comment votre corps se sent maintenant que vous avez fini de manger ce fruit.

Avez-vous fait de découvertes en mangeant cette noix de cajou en Pleine Conscience ?

**Remarque :Tous nos sens sont concernés par cette expérience, et non pas seulement le goût.**

**Commentaires sur ces exercices liés à nos sens.**

-Nous avons écouté le son de la cloche avec tout notre être, et ressenti ses vibrations dans tout notre corps, en les suivant du début à la fin.

-En regardant avec attention un petit espace autour de nous, nous avons découvert des formes, parfois géométriques ou évoquant des visages, et des couleurs, que nous n'avions pas initialement remarquées.

-Nous avons réussi à qualifier la senteur de l'huile essentielle de menthe:rafraîchissante, piquante, dynamisante, sucrée….

-On a pu s'apercevoir que, même si habituellement on est un grand amateur de noix de cajou, et qu'on peut en manger beaucoup, cette fois, une seule noix de cajou consommée en Pleine Conscience, pouvait satisfaire notre gourmandise.

Nous avons pratiqué **un jeu de lâcher prise en Pleine Conscience.**

Le lâcher prise se produit lorsque nous arrêtons de lutter contre tout ce que nous ne pouvons pas changer.

**Exercice : la marche guidée**. **« Un, deux, trois, Soleil. »**

**Marchons dans la salle, les yeux fermés, en nous laissant guider par une personne de ce groupe.**

Nous avons lâché prise et fait confiance à la personne qui nous guidait de ses gestes.

En nous connectant à nos sens, nous avons apprécié le moment en Pleine Conscience.

Et nous avons observé nos sensations, nos émotions, nos tensions, nos découvertes, nos craintes, nos joies…..

**« Un, deux, trois, Soleil. »**

Au mot « soleil », la personne qui nous guide nous aide à nous arrêter.Nous nous immobilisons et ouvrons alors les yeux pour regarder autour de nous, avec attention et prendre  **une photo virtuelle** de ce qui se trouve alors dans notre champ visuel.

**Puis nous inversons les rôles.**

**Retours sur ce jeu :**

Il est intéressant de constater la délicatesse avec laquelleon est guidé(e) par une autre personne, qui utilise des gestes ou des paroles, qui nous décrit à l'avance les «pièges » sur le sol, ou au contraire qui nous les laisse découvrir.

Nous pouvons être attentifs à notre degré de confiance dans cette situation, et imaginer comment nous réagirions si cette expérience avait lieu sur un sol inégal dans la nature ou en ville avec le bruit des voitures et l'inquiétude que cela peut générer.

**6 – « Pleine Conscience de l'esprit dans l'esprit. »**

***« Il est évident que pour maîtriser notre esprit et calmer nos pensées, nous devons pratiquer la Pleine Conscience de nos sentiments et de nos perceptions. Pour contrôler le mental, il faut pratiquer la Pleine Conscience du mental, observer et reconnaître la présence de chaque sensation, chaque émotion, chaque sentiment ou de chaque pensée se manifestant en nous.***

***« Pendant la méditation, différentes sensations, émotions, différents sentiments et pensées peuvent apparaître. Si vous ne pratiquez pas la respiration consciente, ces pensées vous emmèneront rapidement très loin de la Pleine Conscience. Cependant, la respiration n’est pas uniquement un moyen de chasser les pensées et les sentiments. Le souffle demeure le véhicule qui unit le corps et l’esprit et qui ouvre les portes de la sagesse. »***

***« Lorsqu’une émotion ou une pensée apparaît, n’essayez pas de la chasser, même si en continuant à vous concentrer sur le souffle, celle-ci disparaît naturellement de votre esprit. »***

***« Que devez-vous faire exactement avec ces émotions et ces pensées ? Simplement reconnaître leur présence. »***

***« Le point essentiel est de ne pas laisser se manifester la moindre pensée ou émotion sans en prendre note, tel un garde aux portes d’un palais, attentif au visage de toutes les personnes qui se présentent. »***

***«  Lorsque vous serez en mesure de calmer votre esprit, lorsque vos pensées et vos sensations ne vous dérangeront plus, alors l’esprit commencera à demeurer dans l’esprit. Votre esprit saisira l’esprit d’une manière directe et merveilleuse, sans plus faire de distinction entre sujet et objet. »***

***« Quand vous êtes contrarié ou agité et qu’il vous est difficile de pratiquer la Pleine Conscience, revenez à votre respiration. La respiration est un outil merveilleux pour être en contact avec notre conscience. En fait, être avec sa respiration est en soi-même Pleine Conscience.***

**a) Exercice :**

J'inspire et je sais que j'inspire

J'expire et je sais que j'expire (3 fois)

J'inspire et je suis mon inspiration sur toute sa durée,

J'expire et je suis mon expiration sur toute sa durée (3 fois)

**Observons, nommons sans jugement, mais avec bienveillance, nos pensées, nos émotions, pratiquons la reconnaissance simple de ces émotions, sentiments, pensées, qui nous traversent ici et maintenant, et notons-les sur une feuille de papier.**

Continuons notre exploration, et observons notre expérience telle qu'elle est, en étant attentifs à tout ce qui peut arriver à notre esprit, en restant ouverts et bienveillants

Ces émotions, sentiments sont-ils agréables, désagréables ou neutres ?

Quelle est leur intensité ?

Par quels signes physiques notre corps exprime-t-il ces émotions ?

(Tension, modification de la respiration, raideur dans certaines parties du corps, froid, chaleur etc...)

Qu'éprouvez-vous de particulier ?

Identifiez ce que vous ressentez ici et maintenant et donnez-lui un nom.

Vivez pleinement cette émotion et retournez à votre respiration.

Remarquez le début et la fin de chaque pensée.

Est-ce que ce sont des pensées récurrentes ? Sont-elles liées au passé/au futur ?

Reconnaissez ces pensées pour ce qu'elles sont ; simplement des pensées, et non pas la réalité.

**Regardez profondément l'une de vos émotions ou l'une de vos pensées.**

Soyez avec cette émotion/cette pensée.

Pourquoi revient-elle si souvent ? Qu'est-ce que cela signifie ?

Si cette émotion ou pensée pouvait parler, que vous dirait-elle ?

**Notez tout cela….**

**Remarque : nous pouvons aussi encourager nos enfants/nos élèves à faire cet exercice.**

**b) Partages en groupe sur ce que nous avons expérimenté.**

Cette exploration peut parfois faire s'élever des émotions difficiles, que nous allons embrasser en Pleine Conscience.

Des prises de conscience ont eu lieu lors de cet exercice : par exemple, à propos du début et de la fin d'une émotion ou d'une pensée.

**7– Célébrations et projets.**

**a)Célébrations de nos pratiques de Pleine Conscience en famille / à l’école..**

***« Si, au sein d’une famille, quelqu’un pratique la Pleine Conscience, la famille toute entière sera plus consciente. La présence d’une personne vivant en Pleine Conscience est une incitation pour les autres à vivre de la même manière. Dans une classe, une élève pleinement conscient influence toute une classe. »***

***« Servir la paix. Servir ceux qui sont dans le besoin. Le verbe servir est si vaste. Revenons d’abord à un échelon plus modeste : nos familles, nos camarades de classes, nos amis, notre propre communauté. Nous devons vivre pour eux, car si nous ne pouvons le faire, pour qui d’autre pensons-nous vivre alors ? »***

***« Comment pouvons-nous vivre l’instant présent, vivre ici et maintenant avec les personnes qui nous entourent, en contribuant à diminuer leur souffrance et à leur apporter du bonheur ? Comment ? En pratiquant la Pleine Conscience. »***

**-Avez-vous créé un environnement familial et/ou professionnel qui offre des occasions de pratiquer la Pleine Conscience ?**

**-En quoi la Pleine Conscience est-elle utile à votre guérison et à la guérison de vos relations avec vos proches (enfants, parents), vos élèves ou vos collègues ?**

Des réconciliations durables entre mères et fils , grâce à la pratique de la Pleine Conscience, ont été partagées, pour le plus grand bonheur de tous les participants.

Des ami(e)s ont échangé à propos des pratiques qu'ils(elles) avaient déjà mises en place dans leur école :cloche, méditation, météo du coeur, rencontres entre enseignants, ateliers sur la Pleine Conscience, ateliers sur l'enfant intérieur, chants du Village des Pruniers avec des enfants de tous âges et avec les parents…..La suppression des devoirs à la maison a aussi été demandée dans une école.

Des professeurs des écoles qui n'osaient pas forcément prendre la parole initialement, pensant ne pas avoir assez de choses à célébrer ont enfin témoigné. Et cela a vraiment nourri notre joie.

Certains enseignants éprouvent parfois des doutes et du découragement et ont besoin de soutien, ce que nous avons essayé de leur apporter, individuellement et collectivement.

Il arrive que des directeurs reprochent aux professeurs, par exemple, de trop sourire aux élèves !

Et pourtant des témoignages d'enseignants montrent au contraire à quel point le fait de sourire à chacun de ses élèves en arrivant en classe a une influence positive sur les relations enseignants-enseignés et aussi sur les apprentissages.

**b)Projets de ce que nous souhaitons mettre en place à partir de maintenant, en famille / à l’école.**

 **Le premier jour du reste de ta vie.**

C'est le titre d'une chanson et aussi d'un film.

-Comment comprenez-vous cette phrase, et qu'évoque-t-elle pour vous ?

-Comment aimeriez-vous la concrétiser aujourd'hui ou prochainement ?

-Qu'est-ce qui vous empêche de le faire ?

-Qu'allez-vous mettre en place tout de suite ou très prochainement ?

-Dans quelles circonstances de votre vie, professionnelles ou personnelles pourriez-vous appliquer le processus de Pleine conscience ?

**-Comment pourriez-vous développer un environnement qui vous soutienne dans la pratique de la Pleine Conscience ?**

**-Avez-vous des propositions pour vivre la Pleine Conscience au quotidien dans votre métier d'enseignants ?**

**-Comment présenter le processus de Pleine Conscience à vos élèves, à vos collègues ?**

Certains enseignants se posent la question de la laïcité pour introduire les enseignements de Thay dans leur établissement.

Or la Pleine Conscience, utile à toute personne,dans sa vie quotidienne, n'est pas une pratique religieuse.

Nous avons ensuite pratiqué **un jeu en Pleine Conscience : l'arbre.**

**« Conseils de sagesse pour traverser la tempête. » (c'est le titre d'un livre de Thay : « La peur »)**

**Debout, nous sommes un arbre enraciné dans la terre.**

**Nos bras sont ses branches qui cherchent la lumière et qui s'étirent vers le ciel.**

Notre tronc est bien droit, vertical. Et nous sommes conscient de tous les autres « arbres » autour de nous.

Le vent commence à souffler, souffler de plus en plus fort….

Nos branches s'agitent de plus en plus, puis vient la tempête. Alors nos branches s'entrechoquent et crissent les unes contre les autres.

**Mais l'arbre reste stable et se sent solide avec ses racines enfoncées dans le sol.**

**La tempête ne lui fait pas peur, car il peut se relier à ses racines elles-mêmes reliées à la terre.**

**Nous aussi nous pouvons imaginer des racines qui poussent sous la plante de nos pieds.**

**De même lorsque des émotions tempétueuses nous traversent, ne restons pas en haut dans notre mental, mais relions-nous à notre corps bien stable sur le sol**

**Nous nous sentirons alors solides en toutes circonstances.**

Les difficultés font partie de la vie.

Et être heureux ne signifie pas nier les émotions désagréables et fuir la souffrance.

Il nous appartient au contraire de **prendre soin de nos émotions perturbatrices,avec bienveillance et compassion. d**'**embrasser notre souffrance avec notre énergie de Pleine Conscience.**

**Ayons également conscience que les autres êtres, en particulier nos enfants et/ou nos élèves, éprouvent aussi des difficultés et des souffrances.**

**Et nourrissons notre compassion pour eux.**

L'exercice de l'arbre peut réveiller des souffrances anciennes que nous avons traversées.

Nous les revivons alors et les embrassons avec **notre énergie de Pleine Conscience.**

**8– Gratitude.**

**Expérience scientifique : Dire merci nous fait du bien.**

**http://www.lepoint.fr/art-de-vivre/dire-merci-nous-fait-du-bien-19-09-2016-2069596\_4.php#xtmc=gratitude&xtnp=1&xtcr=1**

**La gratitude fait bien sûr plaisir aux autres, mais elle arrose aussi nos graines de joie et nous rend heureux.**

**a) Exprimons notre gratitude par écrit.**

**A qui, à quoi pourrions-nous dire « MERCI » maintenant, alors que nous négligeons souvent de le faire ? Et pourquoi ne le faisons-nous pas ?**

**En fait rien ne nous est dû. Chaque chose est un cadeau.**

**L’impermanence nous aide à apprécier dans l’instant présent, ce qui ne dure pas.**

**Pratique : invitons dans notre esprit un moment de bonheur que nous avons vécu aujourd'hui ou un autre jour….**

Revivons cette expérience précisément, comme si nous allions la décrire (circonstances, pensées et émotions associées) et remercions pour ce moment, pratiquons la gratitude.

Soyons présents, reconnaissants et savourons les petits moments simples du quotidien.

Tous ces petits riens, si nous y sommes attentifs, contribuent à notre bonheur.

Attention à **l'adaptation hédonique !**

**Cet exercice, comme beaucoup d'autres, peut se pratiquer en famille et à l'école.**

**b) Partages en groupe sur cette pratique.**

Des ami(e)s ont exprimé leur gratitude pour leurs enfants, même (et surtout) s'ils sont difficiles, car ces enfants les ont aidé à évoluer.

Certain(e)s ont manifesté leur gratitude pour tous les participants, pour les sœurs de la Maison de l'Inspir et pour l'organisation de l'atelier.

**Les travaux à faire à la maison sont remplacés par des « PEM » (« Propositions d'Entraînement à la Maison »)**

**1e) Développez votre engagement personnel pour vivre davantage en Pleine Conscience.**

**Trouvez un espace-temps de calme chaque jour et pratiquez la respiration consciente.**

**Arrêtez-vous régulièrement et regardez votre comportement d'instant en instant, sans jugement comme si vous étiez un observateur extérieur, attentif et bienveillant.**

**2e) Pratiquez la Pleine Conscience dans chacune de vos activités quotidiennes (se lever le matin, prendre une douche, prendre son petit déjeuner, se rendre au travail, préparer les repas, faire le ménage, faire du sport, communiquer avec ses enfants, ses parents, ses élèves etc....)**

**3e) Continuez à remplir votre cahier de gratitude chaque soir.**

**Certain(e)s l'ont, commencé il y a plusieurs mois…..**

**Livres pour nous inspirer :**

**+ « Vivre en Pleine Conscience. Manger. » Thich Nhat Hanh.**

**+« Vivre en Pleine Conscience. S'asseoir. » Thich Nhat Hanh.**

**+ « Pleine Conscience ; vivre dans l'instant » Jerry Braza.**

**+ »Petit cahier d'exercices de pleine conscience. » Ilios Kotsou.**

**9– Arroser les fleurs.**

**Pratique d’arrosage des fleurs en duo (chuchoté à l'oreille)**

**1- La première personne dit ce qu’elle apprécie chez son (sa) partenaire. Il s’agit d’exprimer avec sincérité les qualités qu’on perçoit chez l’autre. (2 min)**

**2- on inverse les rôles (2 min)**

**3- chacun (e) dit à l’autre comment il (elle) se sent après avoir reçu ces compliments ! (1min et 1 min)**

**10– Méditation de l'étreinte..**

**Pratiquons la méditation de l’étreinte avec notre voisin (e).**

**Nouveau tour de connexion. Retours sur les différents exercices.**

**Comment chacun (e) se sent à la fin de cette journée ?**

Les participants ont exprimé leur joie d’avoir vécu cette journée de Pleine Conscience, qui les a nourris et enrichis.

Nous nous sommes quittés, heureux et reconnaissants les uns vis-à-vis des autres, pleins d'énergie et remplis de gratitude pour tous les êtres.

**Conclusion :**

***« Notre respiration est le pont qui relie notre corps à notre esprit ; elle est l’élément qui les réconcilie et qui rend possible l’unité corps-esprit. La respiration est en relation étroite avec le corps et avec l’esprit et elle seule permet de les unir, de leur apporter toute la lumière ainsi que le calme et la paix. »***

***« Lorsque nous pratiquons la Pleine Conscience de la respiration, la respiration est l’objet de notre esprit, elle fait partie de notre esprit.  Lorsque nous pratiquons la Pleine Conscience du corps, le corps est l’objet de notre esprit, il fait partie de notre esprit. Lorsque nous pratiquons la Pleine Conscience des objets extérieurs à nous-mêmes, ces objets sont l’objet de notre esprit, ils sont également notre esprit. Par conséquent, la contemplation de la nature d’interdépendance de tout objet est aussi contemplation de l’esprit. »***

***« Ce n’est qu’en pratiquant la Pleine Conscience que l’on ne se perd pas et que l’on obtient une joie éclatante et la paix. Ce n’est qu’en pratiquant la Pleine Conscience que l’on est capable de regarder les autres avec un esprit ouvert et des yeux d’amour.***

***« Rappelez-vous qu’il n’existe qu’un seul moment important et c’est maintenant. Cet instant présent est le seul moment sur lequel nous pouvons exercer notre maîtrise. La plus importante personne est toujours la personne avec qui vous êtes, qui est en face de vous, car qui sait si vous aurez affaire à quelqu’un d’autre dans le futur ? La tâche la plus importante est de rendre heureuse la personne qui est à vos côtés, car cela seul est la recherche de la vie. »***

***« Lorsque votre esprit est libéré, votre cœur est submergé de compassion : compassion pour vous-même, pour les souffrances innombrables que vous avez éprouvées, faute d’avoir su vous délester des idées fausses, de la colère, de l’ignorance et de la haine ; compassion pour les autres qui ne voient pas encore et restent ainsi prisonniers de leurs fausses perceptions, de leur haine et de leur ignorance, continuant à créer de la souffrance pour les autres et pour eux-mêmes. »***

**« Peu importe où nous sommes, peu importe où nous allons, souvenons-nous de cet appel sacré : « Regarder tous les êtres vivants avec les yeux de la compassion » ».**

***« Soyez bourgeon posé calmement sur la haie,***

***Soyez sourire, faisant partie de cette merveilleuse existence,***

***Tenez-vous là. Nul besoin de partir.***

***Ce pays est aussi magnifique que le pays de notre enfance.***

***Ne lui faites pas de mal, s’il vous plaît, et continuez à chanter***

***(Papillon au-dessus du champ doré de fleurs de moutarde) »***

Avant de nous quitter, nous avons **chanté cette chanson :**

**« Moi je suis unique,**

**Je suis magnifique,**

**il n'y a que moi comme moi.**

**Toi tu es unique,**

**Tu es magnifique,**

**Il n'y a que toi comme toi**

……………………………**... »**