




La détente de l'étoile de mer + la respiration à 5 doigts

Les élèves apprendront des exercices de pleine conscience appelés *La détente de l'étoile de mer* (M-4e) ou *La respiration à 5 doigts* (5e-12e). Ces activités les aideront à mieux comprendre le lien entre leur esprit et leur corps en apprenant à repérer des sensations et des sentiments dans leur corps. Ils apprendront aussi à interpréter ces informations et répondre à leurs questions de réflexion sur l'aspect physique, émotionnel, intellectuel, sur la conscience et sur la communauté.





 Mené par l'enseignant	 (optionnel) Nécessite un ordinateur OU un appareil mobile	 (optionnel) Nécessite Espaces
--	--	--

Objectifs d'apprentissage

1. Les élèves appliqueront des techniques de méditation de pleine conscience appelées *La détente de l'étoile de mer* (de la maternelle à la 4e année) ou *La respiration à 5 doigts* (5e-12e). Ces techniques les aideront à être à l'écoute de leur corps et à comprendre ce qu'ils ressentent.
2. Les élèves identifieront des sensations corporelles telles que des picotements, des fourmillements ou des sensations de chaleur ou de froid, etc.
3. Les élèves analyseront les sensations corporelles (tel qu'indiqué ci-dessus) et interpréteront ce qu'elles peuvent signifier sur leur état mental, émotionnel et physique.
4. Les élèves réfléchiront aux sensations corporelles et compléteront une activité d'auto-évaluation sous forme de journal. Dans cette activité, ils ajouteront des informations relatives aux cinq (5) domaines suivants : physiques, intellectuels, émotionnels, à la conscience et à la communauté.

5. Les élèves pourront définir ce que sont les activités de *La détente de l'étoile de mer* (ou *La respiration à 5 doigts*). Ils pourront ensuite utiliser ces techniques pour les aider à mieux faire face à des difficultés émotionnelles et mentales, ou pour les aider à apprendre dans les meilleures conditions.

Matériel

 Documents de l'élève	La respiration à 5 doigts - Questions Activité d'auto-évaluation - Journal [créée par l'enseignant] (optionnel)
 Outilsrequis	<ul style="list-style-type: none"> • Internet (optionnel) • Appareil mobile, tablette ou ordinateur portable (optionnel) • Espaces (optionnel)
 Enregistrement vidéo/audio	L'étoile de mer / La respiration à 5 doigts - https://youtu.be/GhYCZLvrTlw
 Matériel supplémentaire	Feuilles blanches, crayons à papier, feutres, image de l'étoile de mer

La détente de l'étoile de mer + La respiration à 5 doigts

Objectifs

Définition : **la détente de l'étoile de mer et la respiration à 5 doigts** sont deux exercices de respiration de pleine conscience pour aider les élèves à se concentrer, se calmer, mieux gérer leurs émotions et les sensibiliser aux différentes sensations qu'ils peuvent ressentir dans leur corps.

Les élèves peuvent utiliser cet exercice de respiration lorsqu'ils rencontrent des difficultés émotionnelles et mentales ou bien simplement pour les aider à passer une bonne journée.

Activité respiratoire

Demandez aux élèves de retirer tous les objets de leur bureau.

Les élèves peuvent s'asseoir les jambes croisées sur le sol ou les jambes décroisées à leur bureau. Si les élèves sont à leur bureau, demandez-leur d'enfoncer doucement leurs pieds dans le sol, de s'asseoir bien droit et de fermer les yeux. Si les élèves ne souhaitent pas fermer les yeux, vous pouvez leur conseiller de contempler leurs mains pendant l'exercice.

La respiration en étoile de mer (M-4e)

Remarque sur la respiration consciente - inspirez longuement, lentement et profondément par le nez et expirez un peu plus longtemps par le nez ou la bouche.

Répétez plusieurs fois ces étapes de la respiration consciente avant d'effectuer la respiration en étoile de mer.

Commencez par la main gauche ou droite. Écartez largement vos doigts, comme une étoile de mer. Prenez l'index d'une main et placez-le doucement à la base du pouce de l'autre main. Les élèves inspireront en faisant doucement remonter leur index de la base du pouce vers le haut du pouce et expireront en faisant doucement glisser leur index à l'intérieur du pouce. Inspirez ensuite vers le haut de l'index, expirez vers le bas de l'index.

Continuez à passer doucement les doigts de haut en bas jusqu'à ce que les élèves arrivent à l'extérieur de l'auriculaire, puis recommencez le processus à l'envers. Placez l'index de la main opposée à l'extérieur de l'auriculaire et remontez en haut du doigt tout en inspirant, puis expirez tout en faisant glisser l'index vers le bas de l'auriculaire.

Faites cette technique de la respiration en étoile de mer sur l'autre main.

L'enseignant(e) peut guider les élèves en leur demandant : « Inspirez en faisant doucement remonter votre index vers le haut de votre pouce, puis expirez lentement en faisant descendre votre doigt vers le bas de votre pouce, inspirez vers le haut avec votre index, expirez vers le bas avec votre index, inspirez vers le haut avec votre majeur, expirez vers le bas de votre majeur, etc. ».

Une fois que l'exercice est terminé, demandez aux élèves d'ouvrir les yeux ou, s'ils sont déjà ouverts, demandez-leur de diriger leur attention sur vous.

Questions d'orientation

1. Qu'as-tu remarqué à l'intérieur de toi pendant l'exercice de respiration en étoile de mer?
2. Comment te sentais-tu?
3. Est-ce que tu pensais à beaucoup de choses ou pas beaucoup?
4. Quelles sensations as-tu ressenties dans ton corps? Exemple : des sensations de chatouillement dans la main, des picotements dans le ventre, des sensations de chaleur ou de froid dans le corps?

Rappelez aux élèves qu'il est normal de ne rien remarquer du tout! Apprendre à reconnaître des sensations dans son corps est une pratique qui prend du temps. C'est comme apprendre une nouvelle langue.

La respiration à 5 doigts (5e-12e)

C'est un exercice très similaire à la respiration en étoile de mer, mais sans utiliser l'image de l'étoile de mer pour qu'il soit adapté aux élèves plus âgés. Suivez le texte ci-dessus, mais au lieu de faire le chemin à l'extérieur des doigts, demandez aux élèves de placer l'index opposé au milieu de la paume de la main puis d'inspirer tout en montant vers le pouce, puis expirer en revenant vers le milieu de la paume de la main, inspirer tout en montant vers l'index, puis expirer en revenant vers le milieu de la paume de la main, inspirer tout en montant vers le majeur, puis expirer en revenant vers le milieu de la paume de la main, etc. Une fois qu'ils sont arrivés à l'auriculaire, demandez-leur de faire le même chemin, mais à l'envers! De l'auriculaire vers la base du pouce. Les élèves peuvent également faire l'exercice avec l'autre main.

Vous pouvez poser les mêmes questions d'orientation aux élèves plus âgés (voir ci-dessus).

Pause active

Demandez aux élèves de faire une pause active pendant une période de 3 à 5 minutes (p.ex. marcher, etc.)

Activité d'auto-évaluation - Journal

De la maternelle à la 4e année : dispersez des feuilles blanches et un stylo ou un crayon. Demandez aux élèves de poser la main sur la feuille blanche puis de dessiner autour de leurs mains. Assurez-vous qu'ils écartent bien leurs doigts pour avoir la place d'écrire les phrases.

Vous pouvez utiliser les instructions ci-dessous pour le dessin :

Titre : Auto-évaluation avec l'étoile de mer

Le pouce - Ajoutez le chiffre "1" sur le pouce et dessinez une ligne ou flèche en haut du pouce, vers la droite. Juste à droite de la ligne ou de la flèche, demandez aux élèves d'écrire cette phrase en laissant un espace à compléter : « Mon corps a besoin de _____ pour se sentir calme et en bonne santé ».

Exemple : mon corps a besoin de jouer et de courir pour se sentir calme et en bonne santé.

L'index - Ajoutez le chiffre "2" et dessinez une ligne ou flèche en haut de l'index, vers la droite. Juste à droite de la ligne ou de la flèche, demandez aux élèves d'écrire cette phrase en laissant un espace à compléter : « Mon cerveau a besoin de _____ pour se développer ».

Exemple : mon cerveau a besoin de nouvelles compétences en lecture pour se développer.

Le majeur - Ajoutez le chiffre "3" et dessinez une ligne ou flèche en haut du majeur, vers la droite. Juste à droite de la ligne ou de la flèche, demandez aux élèves d'écrire cette phrase en laissant un espace à compléter : « Je me sens _____ . J'aimerais me sentir plus _____ ».

Exemple : je me sens stressé(e). J'aimerais me sentir plus calme.

L'annulaire - Ajoutez le chiffre "4" et dessinez une ligne ou flèche en haut de l'annulaire, vers la droite. Juste à droite de la ligne ou de la flèche, demandez aux élèves d'écrire cette phrase en laissant un espace à compléter : « Je veux être gentille avec moi-même aujourd'hui en _____ ».

Exemple : je veux être gentille avec moi-même aujourd'hui en me promenant dehors et me détendre.

L'auriculaire - Ajoutez le chiffre "5" et dessinez une ligne ou flèche en haut de l'auriculaire, vers la droite. Juste à droite de la ligne ou de la flèche, demandez aux élèves d'écrire cette phrase en laissant un espace à compléter : « Je peux _____ pour aider un camarade ».

Exemple : je peux faire un compliment ou bien aider un camarade en difficulté.

Conseil pour l'enseignant!

Note de préparation supplémentaire : pour les élèves de maternelle, l'enseignant(e) peut dessiner l'image, ajouter les numéros sur les doigts et faire des copies pour les élèves. Les élèves pourront ensuite écrire leurs réponses avec l'aide de l'enseignant(e).

Activité d'auto-évaluation avec les exercices de l'étoile de mer/de la respiration à 5 doigts

Demandez aux élèves de faire ces exercices après avoir répondu à chacune des phrases à compléter ci-dessus. De cette façon, ils s'entraînent à explorer ce qu'ils ressentent et ce dont ils ont besoin. Laissez-les faire un cycle de respiration, puis demandez-leur de compléter les phrases ou de répondre aux questions.

Suggestions de mouvement : vous pouvez suggérer aux élèves d'être en mouvement entre chaque exercice de respiration et les réponses aux questions. Observez vos élèves et incorporez des périodes de mouvement si nécessaire.

Décorer la détente de l'étoile de mer : si vous avez le temps, demandez aux élèves de décorer ou colorier leur étoile de mer.

Conseil d'expert!

Choix technologique : assignez un devoir sur la détente de l'étoile de mer dans la section Activités d'Espaces. Les élèves peuvent ainsi prendre une photo de leur étoile de mer et la téléverser en réponse à l'activité. Vous pouvez également le faire dans l'espace de classe et demander aux élèves de partager/téléverser les photos de leur étoile de mer.

Bilan du plan de cours

Demandez aux élèves s'ils aimeraient partager quelque chose qu'ils ont appris sur eux-mêmes pendant cette activité.

Vous pouvez par exemple leur demander :

Que peux-tu faire pour être en bonne santé mentalement? Physiquement? Sur le plan émotionnel?

Pourquoi est-il important de vérifier comment tu te sens physiquement, mentalement et sentimentalement au quotidien?

Pourquoi cette information est-elle importante pour que tu réussisses en classe?

Vous pouvez aider les élèves tout au long de ce processus en les faisant réfléchir à la façon dont leurs pensées, leurs émotions peuvent influencer leur concentration et leur attention en classe.

Remerciez les élèves pour leur participation à cet exercice de pleine conscience et d'apprentissage des émotions. Rappelez-leur qu'il est important de s'entraîner, que c'est comme apprendre une nouvelle langue et qu'en pratiquant régulièrement, ils apprendront à mieux comprendre ce dont leur corps a besoin pour être en bonne santé physiquement et mentalement.

Terminez ce plan de cours en faisant des signes aux élèves. Par exemple, « Tape m'en cinq! », se prendre dans les bras ou bien faire le signe du silence avec le doigt tout en établissant un contact visuel avec chaque élève.

Rappelez-leur qu'ils peuvent utiliser *La détente de l'étoile de mer* et *La respiration à 5 doigts* chaque fois qu'ils ont besoin de faire une pause, de se concentrer sur eux-mêmes ou bien de reprendre leur esprit pendant la journée. Encouragez les élèves plus âgés à se poser les questions de *La respiration à 5 doigts* avant et après l'école pour les aider à comprendre leurs besoins pendant la journée ou bien le soir.

Conseil pour l'enseignant!

Éléments importants à se souvenir :

Chaque jour, notre corps et notre esprit ont besoin de choses différentes pour réussir. Il est important d'utiliser *La détente de l'étoile de mer* et *La respiration à 5 doigts* pour nous aider à savoir comment faire de notre mieux chaque jour.

Images

L'image de l'étoile de mer peut être utilisée dans des diapositives. (*optionnel*)

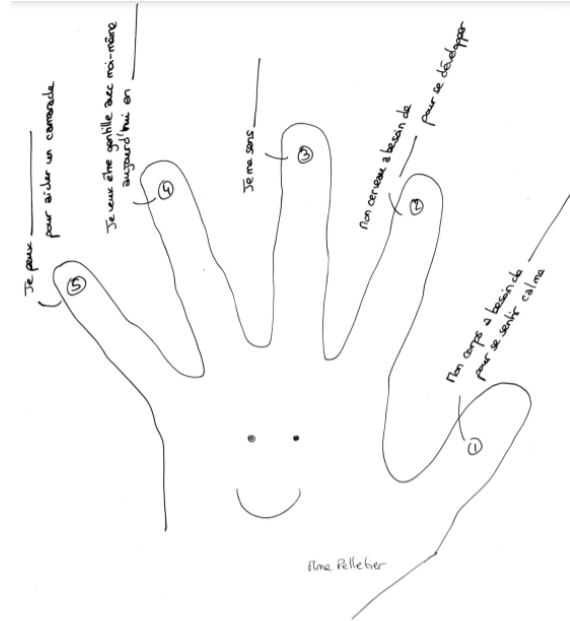
L'auto-évaluation avec l'étoile de mer



1. De quoi mon corps a-t-il besoin pour que je me sente bien?
2. De quoi mon cerveau a-t-il besoin pour se développer?
3. Qu'est-ce que je ressens ET qu'est-ce que je veux ressentir?
4. Comment puis-je être gentil(le) avec quelqu'un aujourd'hui?
5. Que puis-je faire pour que ma classe se distingue aujourd'hui?

- Cette image peut être utilisée dans des diapositives et projetée à l'écran pendant que l'enseignant(e) présente le processus d'auto-évaluation.

- Exemple de [modèle de la détente de l'étoile de mer](#)



La respiration à 5 doigts - Questions

Après avoir effectué ces exercices de méditation, les élèves répondront aux questions ci-dessous. Donnez aux élèves 5 à 10 minutes pour faire cet exercice (selon le temps disponible). Il s'agit d'une activité de réflexions personnelles.

Remarque : les réponses aux questions ne seront pas partagées avec la classe à moins que l'élève ne le souhaite. Seulement si l'élève est d'accord, il/elle peut partager quelque chose qu'il a découvert pendant cette activité.

1. De quoi as-tu besoin **physiquement** aujourd'hui? *Exemples :* faire de l'exercice, te reposer plus, manger plus équilibré.

2. De quoi as-tu besoin **mentalement** aujourd'hui? *Exemples* : lire un livre, apprendre une nouvelle compétence, avoir plus de temps pour réfléchir sur toi-même.

3. Pense à tes **émotions**. De quoi as-tu besoin aujourd'hui? *Exemples* : faire des exercices de respiration, être entouré(e) de tes camarades, être seul(e).

4. Comment peux-tu être gentil(le) avec toi-même aujourd'hui? *Exemples* : faire des exercices de respiration, faire du yoga, marcher dans la nature, écrire un journal.

5. Comment peux-tu contribuer de façon positive à la **communauté** aujourd'hui? (à l'école, dans ta classe, à la maison, etc.)? *Exemples* : écrire un mot gentil; faire un compliment à

quelqu'un; écouter attentivement un(e) ami(e), un enseignant ou un parent; participer en classe;
aider quelqu'un à faire ses devoirs ou être un ami attentionné.
