

Exercice d'ancrage : l'arbre

Le premier objectif de cet exercice de pleine conscience est de permettre à l'enfant d'apprendre à se focaliser sur l'instant présent, sur ce qu'il fait, ce qu'il ressent. *Il peut être utilisé comme exercice de retour au calme, pour préparer une séquence d'apprentissage nécessitant toute l'attention.* L'exercice peut se pratiquer debout ou assis. Si vous choisissez de le pratiquer debout, écartez légèrement les pieds, approximativement à la verticale de vos épaules et les pointes légèrement tournées vers l'extérieur. Les genoux légèrement fléchis donneront une stabilité à cette posture. En position assise, vous serez sur l'extrémité de la chaise, les jambes non croisées, les mains sur les cuisses et, le plus important, les pieds bien à plat sur le sol. Ce contact avec le sol est indispensable pour le reste de l'exercice. Quand cela est possible, enlevez les chaussures pour un contact encore plus concret avec le sol. Que ce soit en position debout ou assise, il faudra veiller à ne pas vous contracter, à être détendu.

On commence par fermer les yeux et à faire trois ou quatre cycles de respiration abdominale et l'on essaie de ne plus penser à rien d'autre qu'à ses pieds et au contact sur le sol. On ferme les yeux et, toujours en respirant profondément et calmement, on va imaginer que, de chaque pied, sort une racine qui s'enfonce dans le sol. À chaque expiration, cette racine s'enfonce plus loin et devient plus grosse... jusqu'à ce qu'elles arrivent au centre de la terre. Une fois le centre de la terre atteint, de chaque racine va pousser d'autres racines, vers l'avant... vers l'arrière... à droite... à gauche... sur toute la profondeur. À chaque inspiration, on sent monter la sève qui nourrit l'arbre et le rend plus beau et plus fort. À chaque expiration, les racines poussent et se multiplient.

Il existe deux façons de finir cet exercice, à vous de trouver celle que vous trouvez la plus adaptée à votre vision de la pleine conscience. Dans une première version, vous pouvez l'arrêter là en demandant de **bouger légèrement, de s'étirer (et de bâiller) en se souvenant que les racines sont toujours là, à chaque pas, et qu'il est possible de s'y reconnecter.** Dans la seconde version, vous pouvez proposer de **replier les racines. À chaque inspiration, les petites racines rentrent dans les deux grandes puis ce sont ces dernières qui reviennent jusque dans les pieds. Une fois revenu à l'état de départ, on demandera à l'enfant de bouger légèrement, de s'étirer et, éventuellement de bâiller.** Pour certains, le fait de se couper des racines est étrange, pour d'autres, c'est le fait de replier les racines... je vous laisse seul juge ! Ce petit exercice permet à l'enfant de se concentrer et de développer ses sensations corporelles. Il faudra prendre garde à ne pas faire durer cet exercice trop longtemps. Contrairement aux exercices de pleine conscience pour adultes, qui peuvent durer 30 ou 45 minutes, avec les enfants il faudra rester sur des temps beaucoup plus courts pour conserver l'attention nécessaire.

