

# **Trousse de la bouteille de conscience**

---

*Un outil pour enseignants*

## Introduction à la trousse de la bouteille de conscience

On a créé la **bouteille de conscience** en guise d'outil pratique pour aider les enseignants à réduire le stress et l'anxiété chez les élèves et à favoriser le bien-être dans la salle de classe.

### Pourquoi mettre l'accent sur le stress et l'anxiété?

Bien que le stress fasse normalement partie de la vie, un stress excessif peut avoir des effets néfastes sur l'apprentissage et le développement social. En effet, il peut réduire la capacité de l'élève de se concentrer et de prêter attention en plus d'entraver la mémoire et la prise de décisions. Trop de stress peut nuire à la santé de l'élève et à ses relations avec les autres. Une action qu'on peut interpréter comme un mauvais comportement intentionnel pourrait en fait être une réaction au stress (*Nos enfants et le stress, La Fondation de psychologie du Canada, 2013*).

Même si ce ne sont pas tous les élèves qui vivent un stress considérable à l'école qui finiront par manifester des symptômes d'anxiété, ils sont tout de même à risque et bénéficieraient de stratégies visant à faire de la salle de classe un milieu où on réduit les sources possibles de stress important pour tous les élèves (*Vers un juste équilibre – Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves – Guide du personnel scolaire, ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2013*).

Dans le district de Cochrane, tous les conseils scolaires ont reconnu l'anxiété en tant que préoccupation prioritaire (*source : examens des conseils et sondages auprès des élèves, 2012-2013*). On s'emploie donc à élaborer des stratégies globales et à mettre en place dans les écoles des programmes de promotion de la santé mentale et de prévention des comportements perturbateurs. On a créé la **trousse de la bouteille de conscience** pour soutenir les initiatives prévues ou en cours dans les conseils scolaires de district.

### Comment la pleine conscience peut aider

La recherche montre que les programmes qui entraînent directement les élèves à la pleine conscience procurent un large éventail de bienfaits d'ordre cognitif, social et psychologique tant aux élèves de l'élémentaire qu'à ceux du secondaire (*Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students, J. Meiklejohn et coll., 2010*).

**« Figurent parmi ces bienfaits l'amélioration de la mémoire éveillée, de l'attention, des habiletés scolaires, de la régulation des émotions et de l'estime de soi ainsi que, selon les répondants, une amélioration de l'humeur et une diminution de l'anxiété, du stress et de la fatigue. » (ibid).** [traduction libre]

La bouteille de conscience est un outil visuel et simple dont peut se servir le personnel enseignant pour initier les élèves à la pratique de la pleine conscience. Comme l'activité décrite dans la trousse qui consiste à utiliser la bouteille dure de trois à cinq minutes, il est facile pour le personnel enseignant de l'intégrer dans son programme d'études.

Les enseignants du district de Cochrane qui utilisent la bouteille de pleine conscience dans leur classe signalent une amélioration du comportement de leurs élèves. Tous les enseignants, sans exception, ont indiqué qu'ils prévoient continuer à utiliser régulièrement la bouteille de conscience dans leur classe. Bien qu'il ne s'agisse que de résultats préliminaires, nous prévoyons réaliser d'autres évaluations afin de mesurer les effets à long terme.

La **trousse de la bouteille de conscience** comprend ce qui suit :

- ✓ Une introduction à la pleine conscience, qui aidera les enseignants et les élèves à comprendre le concept de pleine conscience et ses bienfaits;
- ✓ Une introduction à la bouteille de conscience, qui aidera les enseignants à comprendre la façon de mettre en place cet outil dans la salle de classe;
- ✓ Les instructions pour fabriquer une bouteille de conscience;
- ✓ Une bouteille de conscience qui dure trois minutes prête à utiliser.

La **trousse de la bouteille de conscience** se trouve en ligne au <http://www.porcupinehu.on.ca/en/audiences/educators/mindful-bottle.pdf> ou en français au <http://www.porcupinehu.on.ca/fr/groupes-cibles/educateurs/trousse-de-la-bouteille-de-conscience.pdf>

Nous sommes heureux d'offrir cette trousse et espérons qu'elle fera partie intégrante de la salle de classe et qu'elle contribuera à favoriser votre bien-être et celui des élèves.

# INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE

(traduction d'un extrait du site Web [greatergood.berkeley.edu](http://greatergood.berkeley.edu))

## I. Qu'est ce que la pleine conscience?

La pleine conscience (mindfulness), c'est la capacité de prêter attention à nos pensées, à nos émotions, à nos sensations et au milieu environnant, et ce, au moment présent.

La pleine conscience met aussi en jeu l'acceptation; autrement dit, nous prêtons attention à nos pensées et à nos émotions sans porter de jugements – sans croire, par exemple, qu'il y a une « bonne » façon ou une « mauvaise » façon de penser ou de nous sentir à un moment donné. Quand nous exerçons la pleine conscience, nos pensées sont au diapason de ce que nous ressentons au moment présent plutôt qu'à celui des regrets du passé ou des inquiétudes de l'avenir.

Bien que la pleine conscience tienne ses racines de la méditation bouddhiste, il en existe une forme profane depuis quelques années, laquelle a vu le jour en partie grâce au travail de Jon Kabat-Zinn et de son programme de Réduction du stress par la pleine conscience, qu'il a lancé en 1979 à l'école de médecine de l'University de Massachusetts. Depuis, des milliers d'études ont documenté les bienfaits pour la santé physique et mentale de la pleine conscience, en général, et de la réduction du stress par la pleine conscience (RSPC), en particulier, ce qui a incité les responsables d'innombrables programmes à adopter le modèle de la RSPC.

## II. Pourquoi faire la pratique de la pleine conscience?

Des études ont montré que la pratique de la pleine conscience, même pendant seulement quelques semaines, peut procurer toutes sortes de bienfaits sur le plan physique, psychologique et social. En voici quelques-uns, lesquels visent nombre d'aspects :

- ❖ **La pleine conscience est bonne pour le corps.** Une étude fondamentale a révélé que, après seulement huit semaines d'entraînement, la pratique de la méditation de pleine conscience renforce la capacité du système immunitaire de combattre la maladie.
- ❖ **La pleine conscience est bonne pour l'esprit.** Plusieurs études ont montré que la pleine conscience multiplie les émotions positives tout en réduisant les émotions négatives et le stress.
- ❖ **La pleine conscience modifie le cerveau.** La recherche indique que la pleine conscience augmente la densité de la matière grise des régions du cerveau liées à l'apprentissage, à la mémoire, à la régulation des émotions et à l'empathie.

- ❖ **La pleine conscience favorise la concentration.** Des études laissent entendre que la pleine conscience nous aide à chasser les distractions et améliore la mémoire et la capacité d'attention.
- ❖ **La pleine conscience favorise la compassion et l'altruisme.** La recherche indique que, grâce à l'entraînement à la pleine conscience, nous sommes plus portés à aider une personne dans le besoin. En outre, la pleine conscience stimule l'activité des réseaux de neurones qui interviennent dans la compréhension de la souffrance qu'éprouvent les autres et la régulation des émotions. Les données laissent entendre que la pleine conscience pourrait également accroître la compassion envers soi.
- ❖ **La pleine conscience aide les écoles.**
- ❖ Certaines recherches indiquent que le fait d'enseigner la pleine conscience dans la salle de classe réduit les problèmes de comportement et l'agressivité parmi les élèves en plus de les rendre plus heureux et d'améliorer leur capacité d'attention.
- ❖ Les membres du personnel enseignant qui ont reçu un entraînement à la pleine conscience affichent aussi une tension artérielle moindre ainsi que moins d'émotions négatives et de symptômes de dépression et ils font preuve de plus de compassion et d'empathie.

### **III. Comment cultiver la pleine conscience?**

Jon Kabat-Zinn insiste que la pleine conscience s'agit plutôt de vivre sa vie comme si elle était vraiment importante, un moment à la fois.

Voici quelques-uns des éléments clés de la pratique de la pleine conscience :

- Accordez une attention particulière à votre respiration, surtout quand vous ressentez des émotions intenses.
- Remarquez – remarquez vraiment – ce que vous ressentez à un moment donné, les paysages, les sons et les odeurs qui échapperaient normalement à votre perception consciente.
- Reconnaissez le fait que vos pensées et vos émotions sont passagères et qu'elles ne définissent pas qui vous êtes; c'est un moyen de vous libérer des habitudes de pensées négatives.
- Soyez à l'écoute des sensations physiques de votre corps, de l'eau qui frappe votre peau dans la douche à la façon dont votre corps se tient dans votre chaise de bureau.

# INTRODUCTION À LA BOUTEILLE DE CONSCIENCE

On a créé la **bouteille de conscience** en guise d'outil pratique pour aider les enseignants à réduire le stress et l'anxiété chez les élèves et à favoriser le bien-être mental général.

La bouteille de conscience est une méthode visuelle simple et efficace qu'on utilise pour faire une démonstration de la pleine conscience aux élèves et leur enseigner à acquérir cette aptitude. Des études ont révélé que la pratique de la pleine conscience peut procurer toutes sortes de bienfaits dans la salle de classe. La bouteille de conscience peut servir à aider les élèves qui sont agités ou en détresse à se calmer et à se remettre à la tâche.

La présence de la bouteille de conscience indiquera aux élèves que la classe est un endroit sûr où parler des problèmes de santé mentale. Elle pourra aussi leur rappeler qu'il est important de prendre le temps de s'occuper de leur santé mentale et qu'on les encourage à le faire.

On peut imaginer que les brillants dans la bouteille de conscience sont les pensées de l'enfant qui tourbillonnent en tous sens. En s'assoiant tranquilles, en se concentrant sur la bouteille de conscience et en observant les brillants aller au fond, les élèves se calment. Ils commencent à apprendre ce qu'est la sensation d'être tranquille à l'intérieur. Pour les élèves, il s'agit d'un rappel visuel de l'importance de rester tranquilles et de permettre à leurs pensées de se ranger avant d'entreprendre des travaux scolaires ou d'autres activités.

# LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS

Des recherches démontrent que la pratique de la pleine conscience s'avère un moyen efficace d'aider les enfants à surmonter l'anxiété, à mieux se concentrer et à gérer les émotions difficiles.

Qu'est-ce que la pleine conscience? C'est simplement diriger son attention sur le moment présent, sans porter de jugements ni essayer de changer quoi que ce soit. Il s'agit seulement de vivre ce qui se passe, dans le moment présent, sans avoir quoi que ce soit à faire par rapport à la situation.

La pleine conscience peut aider les enfants à détourner leur attention des mille et une pensées qui occupent leur esprit. Ainsi, ils peuvent atteindre un calme physique et mental. De même, ils apprendront à s'arrêter un moment, à reprendre leur souffle et à saisir ce dont ils ont besoin à ce moment précis.

La **bouteille de conscience** est un outil pratique dont les parents les enfants peuvent se servir pour exercer la pleine conscience.

On peut imaginer que les brillants dans la bouteille de conscience sont les pensées de l'enfant qui tourbillonnent en tous sens. En s'asoyant tranquilles, en se concentrant sur la bouteille de conscience et en observant les brillants se déposer au fond, les élèves se calment. Ils apprennent ce qu'est c'est que d'être tranquille à l'intérieur.

Des études ont montré que la pratique de la pleine conscience, ne serait-ce que pendant quelques semaines, peut réduire le stress, susciter un plus grand nombre d'émotions positives ainsi qu'améliorer la mémoire, la concentration et la capacité d'attention.

## Ressources sur la pleine conscience

<http://www.mindful.org/at-home/tips-for-teaching-mindfulness-to-kids>

*Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants, avec leurs parents,* d'Eline Snel, éditions Les Arènes, 2012.

# Comment fabriquer une bouteille de conscience

## Matériel nécessaire:

- ✓ 1 bouteille de 591 ml (p. ex. Smart Water<sup>®</sup>, Voss<sup>®</sup>, [bouteilles cylindriques transparentes](#))
- ✓ 110 ml de colle liquide transparente [20 % du volume] (p. ex. colle d'école transparente Elmer's<sup>®</sup>)
- ✓ **N.B.** Cette quantité de colle donnera une bouteille de conscience qui dure 3 minutes. Utiliser 120 ml de colle pour obtenir une bouteille qui dure 4 minutes et 135 ml, pour une bouteille qui dure 5 minutes.
- ✓ 0,5 oz. de brillants très fins [2,5 % du volume]
- ✓ 1 tube de colle Krazy Glue<sup>®</sup>, formule originale

## Marche à suivre:

1. Remplir la bouteille au tiers avec de l'eau à température ambiante. Ajouter de l'eau chauffée (bouillie, puis refroidie) jusqu'à un peu plus de la moitié de la bouteille.
2. Celle-ci devrait être tiède au toucher. Ajouter la colle.
3. Remuer doucement en faisant tourner la bouteille ou à l'aide d'un long bâtonnet pour bien mélanger l'eau et la colle tout en évitant de créer des bulles.
4. Ajouter les brillants en les versant directement dans la bouteille ou en utilisant un entonnoir.
5. Ajouter de l'eau à température ambiante pour remplir la bouteille jusqu'au goulot.
6. Remuer doucement avec un bâtonnet ou une brochette pour faire remonter les bulles et mélanger les brillants.
7. Remplir graduellement d'eau jusqu'au haut du goulot.
8. **Laisser refroidir sans le bouchon.**  
\*\*Il pourrait falloir faire sortir quelques bulles et ajouter plus d'eau.
9. Coller le bouchon à la bouteille préparée en appliquant de la colle Krazy Glue<sup>®</sup> en étages le long du haut de la bouteille. Laisser sécher.

N'oubliez pas que, si vous utilisez des bouteilles d'une taille autre que la taille suggérée, il vous faudra modifier la quantité de colle, d'eau et de brillants. Ajustez les quantités comme bon vous semble. Tâchez de laisser un espace de 2 à 3 cm entre l'eau et le goulot; agitez la bouteille pour déterminer si la vitesse à laquelle les brillants se déposent au fond vous convient.

Les petites bouteilles nécessitent un plus grand pourcentage de colle par rapport à l'eau. Si les brillants se déposent trop rapidement, ajoutez de la colle pour les ralentir. Quand la vitesse voulue est atteinte, remplissez la bouteille jusqu'au goulot et passez à l'étape 6 des instructions.

**Vous pouvez visionner le clip vidéo au lien suivant :**

<http://youtu.be/NGJ-9OnUBQE>

## Exercices à faire pour être dans la pleine conscience (3 minutes)

- Rangez tout objet qui pourrait vous distraire (livres, iPod, téléphones intelligents).
- Tenez-vous droit (évitez d'avoir le dos voûté).
- Portez attention à votre respiration et soyez dans le moment présent.
- Concentrez-vous sur votre respiration pour centrer votre attention.
- Comptez à plusieurs reprises le **nombre** d'expirations consécutives que vous prenez.
- Soyez à l'écoute de votre corps et profitez des moments agréables.
- Laissez votre esprit se reposer naturellement (pas de pensées sombres).

## **PROJET PILOTE DE LA BOUTEILLE DE CONSCIENCE**

L'efficacité de la bouteille de conscience est présentement en cours d'évaluation. La mise en effet à eu lieu en avril 2014 à l'école secondaire de Moosonee, *Northern Lights Secondary School*.

Dans la vidéo suivante, Angela Tozer, directrice et présidente du *Student Success Board*, ainsi que Katheryn Kapashesit, conseillère au soutien des élèves, partageront leurs expériences personnelles avec la bouteille de conscience.

La vidéo inclura :

- Comment la bouteille de conscience a été présentée au personnel de l'école au fil d'une séance de développement professionnel.
- Comment la bouteille de conscience fût incorporée dans le curriculum de pleine conscience et de mentalité de croissance.
- Le déroulement du projet à l'école.
- Une démonstration de techniques de pleine conscience avec utilisation de l'outil : bouteille de conscience.
- Observations personnelles et commentaires.

**Vous pouvez visionner le clip vidéo au lien suivant : <http://youtu.be/NGJ-9OnUBQE>**

## Remerciements

**La trousse de la bouteille de conscience** a été créée par le groupe de travail sur la promotion de la santé mentale et la prévention des comportements perturbateurs, lequel fait partie du projet de santé mentale dans les écoles, initiative du Bureau de santé Porcupine.

### Collaborateurs

D<sup>re</sup> Rosemarie Ramsingh, *coprésidente, Bureau de santé Porcupine*  
Denise Plante-Dupuis, *coprésidente, District School Board Ontario North East*  
Joëlle Aubin, *Bureau de santé Porcupine*  
Christine Daigneault-Haché, *Bureau de santé Porcupine*  
Meagan Sergerie, *Bureau de santé Porcupine*  
Judy Mord, *Northeastern Catholic District School Board*  
Sandra Sparrow, *Conseil scolaire catholique de district des Grandes-Rivières*  
Natalie Roper, *Conseil scolaire public du Nord-Est de l'Ontario*  
Enrico Iacoe, *Algoma District School Board*  
Angela Tozer, *Northern Lights Secondary School, Moosonee*  
Suzanne Cecchini, *Centre d'accès aux soins communautaires*  
Rachele Pelletier, *Centre de la petite enfance*  
Mark Lionello, *ACSM – filiale de Cochrane-Temiskaming*  
Wayne Bozzer, *Timmins Family YMCA*  
Veronica Nicholson, *Timmins Native Friendship Centre*  
Pat Chilton, *Centre de santé communautaire Misiway*  
Whitney Ringstead, *Service à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario*  
Wanda Sear, *Centre d'accès aux soins communautaires*  
Kelsey Eide, *Étudiante, Algoma University*  
Louise Hardy, *Bénévole de la communauté*  
Anne Vincent, *coordonnatrice de projet, Bureau de santé Porcupine*

Nos sincères remerciements aux bénévoles qui ont fabriqué les bouteilles de conscience nécessaires pour assembler une trousse pour chacune des écoles du district.