

Vivre des temps de respiration



Lors des rencontres, les louveteaux-jeannettes vivent leur journée à 100 à l'heure entre les jeux, la vie quotidienne, les temps libres où ils jouent dans leurs cabanes. Pour profiter pleinement de leur journée, il est important que les enfants, mais aussi les chefs et cheftaines prennent une pause en vivant un temps de respiration.

(15 - 25 mn)

Quand vivre des temps de respiration ?

Ces temps se vivent à différents moments de la journée :

- ▶ après le petit-déjeuner pour démarrer la journée en douceur
- ▶ avant de passer à table le midi
- ▶ après une activité, un jeu
- ▶ le soir, avant d'aller se coucher
- ▶ à un moment où vous sentez que les louveteaux-jeannettes ont besoin de faire une pause

Il est important de vivre régulièrement un temps de respiration mais en changeant à chaque fois le moment de la rencontre et l'exercice.

Certains louveteaux-jeannettes peuvent prendre du temps pour rentrer dans la dé-

marche. Ils vont rire, manquer de concentration... Cependant, proposez-la régulièrement : elle deviendra vite une habitude et un moment de ressourcement.

Comment vivre des temps de respiration ?

Il faut que **chaque enfant se sente bien** sur le lieu du temps de respiration. Si nécessaire, prenez de la place et écartez les enfants les uns des autres.

Il est important de penser à l'**ambiance sonore** : elle peut être soit une ressource soit une gêne selon l'activité choisie.

Il est aussi envisageable de mettre un **fond musical**, comme quelques notes de guitare. Ce fond musical aidera les louveteaux-jeannettes à se mettre dans l'ambiance.



© Olivier Fleau



Des exemples de temps de respiration

Prendre conscience de sa respiration

Les louveteaux et jeannettes sont assis ou allongés.

Un chef ou une cheftaine leur dit doucement ce qu'il faut faire :

- ▶ Prenez conscience de l'air à l'entrée de vos narines : l'air qui entre et qui sort de vos narines.
- ▶ Prenez conscience des sensations dans l'abdomen lorsque l'air entre et sort de vos poumons.
- ▶ Placez une main sur votre ventre pour accompagner le mouvement de la respiration.
- ▶ Prenez conscience de l'ensemble des sensations physiques qui accompagnent la respiration.
- ▶ Rapidement, des pensées vont arriver dans votre tête, dans votre esprit. Au moment, où vous vous en rendez compte, pensez de nouveau à votre respiration, à votre ventre qui soulève votre main à chaque inspiration.

Imaginer son propre oiseau

Les yeux fermés, après quelques respirations, demander aux louveteaux et jeannettes d'imaginer, dans leur tête, un oiseau.



En prenant son temps, demander aux enfants d'imaginer sa tête, la couleur de son bec, la taille de son cou, la couleur de ses plumes, sa grosseur, la taille de ses pattes.

Puis leur demander d'entendre le son qu'il pourrait faire.

Une fois qu'il est bien visualisé, demander aux enfants de le toucher, le caresser.

Enfin, le regarder s'envoler plus loin. Le voir de plus en plus petit. Et tout doucement ouvrir les yeux et regarder autour de soi.

Aujourd'hui ou demain, soyez attentif aux oiseaux que vous repèrerez.

Exercice de l'arbre

Les louveteaux et jeannettes sont debout, comme un arbre enraciné dans la terre et les bras comme les branches qui cherchent la lumière.

- ▶ Faire prendre conscience de la stabilité du sol.
- ▶ Faire prendre conscience de la verticalité.
- ▶ Il est important d'insister sur tout ce que « l'arbre » peut ressentir : tension, étirement, déséquilibre, l'air qui effleure le visage...
- ▶ Faire prendre conscience de la présence des autres « arbres » autour de soi, mais chacun se sent solide avec ses racines qui s'enfoncent dans le sol. Faire imaginer aux enfants leurs propres racines sous la plante des pieds.

La marche consciente

Demander aux louveteaux et jeannettes de marcher tranquillement.

Leur dire :

- ▶ À chaque mouvement de vos pas, ramenez votre attention sur vos sensations.
- ▶ Fixez-vous une ligne imaginaire sur laquelle vous allez marcher, un point que vous voulez rejoindre. Doucement, tout doucement, avancez vers ce point.
- ▶ Que ressentez-vous dans vos pieds ? dans le talon qui se soulève ? sur la pointe du pied qui touche le sol ?
- ▶ Dans vos jambes, que se passe-t-il quand elles montent et elles descendent ?
- ▶ Est-ce que l'équilibre est bien stable ?
- ▶ Sentez l'air sur votre visage, sur vos bras.
- ▶ Écoutez votre respiration et les bruits alentour.
- ▶ Une pensée arrive tout d'un coup ? revenir à ses pas, aux sensations que la marche procure.

La marche guidée

Les louveteaux et jeannettes se mettent par deux.

Un enfant a les yeux fermés et est guidé par la main d'un autre enfant. Les enfants font silence. Ils se concentrent sur leurs sensations : entendent-ils des oiseaux, sentent-ils leur pied buter sur un caillou ?

Puis les enfants inversent les rôles.

L'ouïe

Demander aux louveteaux-jeannettes de porter leur attention sur 3 bruits de l'environnement : le chant des oiseaux, le bruissement des branches, le vent dans les arbres...

Sans jugement, leur demander d'écouter et laisser venir le silence en eux.

La vue

Demander aux louveteaux-jeannettes de porter leur attention sur 3 objets de la nature autour d'eux puis de les observer avec attention, comme s'ils les voyaient pour la première fois.



Le goût

Les louveteaux et jeannettes sont assis pour le repas, avec le plat principal dans leur assiette.

Avant de commencer à manger, ils s'arrêtent une minute et respirent. Puis leur demander d'observer attentivement leur plat, de sentir son parfum avant de le mettre en bouche.

Leur demander de prendre le temps de déterminer la texture, d'apprécier la saveur avant d'avalier.

Enfin, les enfants portent attention à toutes les sensations à cet instant.

S'étirer en respirant

Les louveteaux et jeannettes sont debout, les pieds bien plantés au sol.

Un chef ou une cheftaine leur dit doucement ce qu'il faut faire :

- ▶ En inspirant lentement, levez un bras tout doucement, puis en expirant très lentement, baissez-le en suivant la lenteur de votre expiration.
- ▶ Faire la même chose avec l'autre bras
- ▶ Levez un bras le plus haut possible. Regardez votre main comme si elle allait toucher le ciel. Regardez jusqu'où votre bras peut s'étendre, pendant que vous continuez à respirer comme d'habitude.
- ▶ Laissez redescendre le bras. Sentez votre bras et voyez s'il y a une différence avec l'autre.
- ▶ Pendant que vous continuez à respirer normalement, vous levez les deux bras le plus haut possible, les pieds bien à plat sur le sol. Imaginez maintenant que vous êtes sous un pommier et que vous voulez attraper de délicieuses pommes, mais qu'elles sont trop hautes. Gardez les bras étendus le plus possible. Que sentez-vous dans le corps ?
- ▶ Laissez calmement redescendre les bras.