



mindUP
For Life

PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE

Contient 52 cartes :

Cartes d'introduction (2)

Amorces de Conversation (18)

Faits sur le cerveau (17)

Moments MindUP (15)

Instructions d'impression

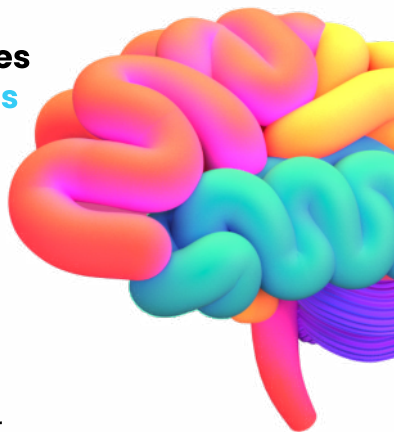
1. Téléchargez ce PDF sur un appareil connecté à une imprimante.
2. Imprimez les pages 2 à 14 sur du papier blanc ordinaire ou sur du papier cartonné blanc épais, si possible. Assurez-vous que l'imprimante est réglée sur "Taille réelle" et non sur "Ajuster".

Remarque : si votre imprimante a la possibilité d'imprimer en recto-verso, assurez-vous qu'elle n'imprime que sur une seule face.

3. (Facultatif) Si vous souhaitez imprimer le verso des cartes, consultez la page 15 de ce PDF pour obtenir des instructions.
4. Découpez les cartes avec des ciseaux
5. Amusez-vous bien !

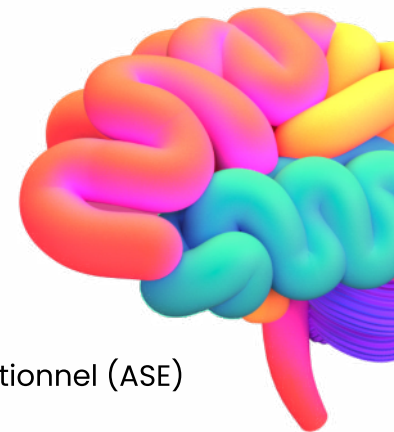
Ce programme d'activités en pleine conscience contient des amorces de conversation, des faits sur le cerveau et des moments MindUP pour l'engagement !

Il offre des occasions d'apprendre, de réfléchir et de développer des stratégies pour aider à gérer le stress et soutenir le bien-être mental.



Le programme d'activités en pleine conscience de MindUP soutient les quatre piliers de notre plan d'études :

- neurosciences
- pleine conscience
- psychologie positive
- l'apprentissage social et émotionnel (ASE)



Explorez, connectez-vous et restez présent !

Amorces de conversation

Utilisez ces amorces de conversation simples pour établir un lien et maintenir la conversation !



Amorces de conversation

Qu'est-ce qui fait un bon ami ?

Amorces de conversation

**Si vous pouviez avoir un
superpouvoir, lequel
choisiriez-vous ?
Pourquoi ?**

Amorces de conversation

**De quoi êtes-vous
reconnaissant
aujourd'hui ?**

Amorces de conversation

**Qu'est-ce qui vous a
fait rire aujourd'hui ?**

Amorces de conversation

**Qui êtes-vous
reconnaissant d'avoir
dans votre vie ?**

Amorces de conversation

**Quel a été le moment le plus marquant de votre journée ?
Qu'est-ce que vous auriez aimé voir se dérouler mieux ?
Pourquoi ?**

Amorces de conversation

Qu'attendez-vous avec impatience demain ?

Amorces de conversation

Comment avez-vous aidé quelqu'un récemment ?

Amorces de conversation

Que vous dites-vous lorsque quelque chose est difficile ?

Amorces de conversation

De quoi êtes-vous fier ?

Amorces de conversation

**À quel animal
ressemblez-vous le plus
et pourquoi ?**

Amorces de conversation

**Comment prenez-vous
soin de vous ?**

Amorces de conversation

**Que faites-vous pour
vous sentir apaisé ?**

Amorces de conversation

Quel son vous apaise ?

Amorces de conversation

Si nos animaux de compagnie pouvaient parler, que diraient-ils ?

Amorces de conversation

Quelle est votre blague préférée de tous les temps ?

Amorces de conversation

Quelle est votre chanson préférée ? Pourquoi l'aimez-vous ?



Faits sur le cerveau

Comprendre le fonctionnement du cerveau est bénéfique pour les enfants comme pour les adultes !

Découvrez ces faits intéressants !

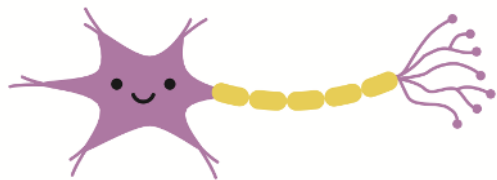
Faits sur le cerveau

Le mot **amygdale** est dérivé du mot grec "amygdale" qui signifie amande, car sa forme est celle d'une amande.



Faits sur le cerveau

Un **neurone** est le mot employé pour désigner une **cellule du cerveau**, c'est-à-dire la partie du **système nerveux** chargée de recevoir et d'envoyer des informations entre le cerveau et d'autres parties du corps.



Faits sur le cerveau

Les **voies neuronales** sont une série de **neurones** ou de **cellules cérébrales** connectés qui relient des parties du cerveau entre elles et relient le cerveau à d'autres parties du corps. Elles sont comme des autoroutes de l'information dans votre corps !



Faits sur le cerveau

La pratique régulière de **l'écoute consciente** modifie le cerveau (**neuroplasticité**), renforçant nos capacités d'attention, de conscience sociale, d'établissement de relations et notre capacité générale à apprendre.



Faits sur le cerveau

Comprendre les différentes parties du **cerveau** et leur fonctionnement nous permet d'apprendre à **gérer le stress** et nos **émotions**, ce qui nous aide à préparer notre esprit à l'apprentissage et à la prise de décision.



Faits sur le cerveau

Nous pouvons modifier notre cerveau tout **au long de notre vie**. Nos expériences et même nos pensées, **positives** ou **négatives**, modifient les connexions dans notre cerveau. C'est ce qu'on appelle la **neuroplasticité**.



Faits sur le cerveau

Le cerveau d'un adulte pèse environ **1,5 kg**, ce qui constitue environ **2%** du poids total du corps.



Faits sur le cerveau

Le cerveau se compose d'environ **75 % d'eau**. Cela signifie que le maintien de **l'hydratation** est essentiel pour le fonctionnement du cerveau.



Faits sur le cerveau

L'exercice libère des substances chimiques dans le cerveau qui affectent la santé des **cellules cérébrales (neurones)**, la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans le cerveau et favorise la génération de nouveaux **neurones** !



Faits sur le cerveau

La partie noire de l'œil s'appelle la **rétine**. Elle convertit la lumière en impulsions nerveuses qui se rendent au **cerveau** par le **nerf optique** pour nous permettre de voir.



Faits sur le cerveau

L'homme possède environ **10 millions** de récepteurs olfactifs dans la cavité située derrière le nez et peut différencier entre 4 000 et 10 000 odeurs différentes !



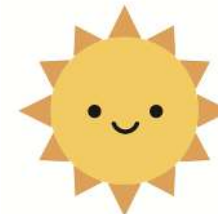
Faits sur le cerveau

Il existe **34 000 émotions** humaines connues.



Faits sur le cerveau

Nous sommes capables de surmonter nos préjugés négatifs grâce à la **neuroplasticité** en entraînant le cerveau à voir le monde de manière plus positive par des pratiques **d'optimisme** en pleine conscience. La répétition crée des voies neuronales nouvelles et plus fortes.



Faits sur le cerveau

La vitesse la plus rapide de transmission de l'information entre les neurones est d'environ **400 km/h**.



Faits sur le cerveau

Le cerveau ne peut ressentir que le **plaisir**, il n'a pas de récepteurs de la douleur.



Faits sur le cerveau

Le cortex préfrontal est la partie du cerveau qui nous aide à faire de bons choix, à être attentifs et à apprendre.



Moments MindUP

**Saisissez le moment.
Participez à ces stratégies pratiques pour
développer la pleine conscience.**

Moments MindUP

Le jeu de l'écoute (2 personnes et plus)

Prenez plusieurs objets autour de vous et placez-les dans une boîte. À tour de rôle avec votre (vos) partenaire(s), sortez un objet à la fois et produisez un son avec. Après quelques secondes, remettez-le dans la boîte.

Demandez à votre partenaire :

1. À ton avis, c'est quoi cet objet ?
2. As-tu réussi à te concentrer sur le son ?
3. Quelque chose a-t-il détourné ton attention ?

**Tour à tour – maintenant, c'est
vous qui devinez !**

Moments MindUP

C'est quoi cette odeur ? (2 personnes et plus)

Choisissez quatre objets qui ont des odeurs très distinctes et différentes. Bandez les yeux de votre (vos) partenaire(s) ou demandez-leur de se couvrir les yeux, puis demandez-leur de respirer profondément et de renifler chaque objet, l'un après l'autre.

Demandez à votre partenaire :

- a. Peux-tu identifier chaque objet ?
- b. Préfères-tu certaines odeurs à d'autres ?
- c. Certaines odeurs te rappellent-elles autre chose ?

**Tour à tour – maintenant, c'est
vous qui devinez !**

Moments MindUP

L'odorat et le goût (2 personnes et plus)

Quand vous êtes-vous arrêté pour la dernière fois pour humer délibérément votre repas ? Lors d'un repas, demandez à votre partenaire de sentir sa nourriture avant d'en prendre chaque bouchée.

Demandez et réfléchissez :

- Le fait de sentir attentivement modifie-t-il le goût des plats ?
- Le fait de sentir chaque bouchée consciemment favorise-t-il la gratitude ?

Moments MindUP

Puis-je manger ça ? (2 personnes et plus)

Sentir la nourriture avant de manger est une activité adaptative qui nous permet de nous assurer que la nourriture que nous allons manger est bonne à consommer ! Prenez trois produits alimentaires et trois produits non alimentaires. Bandez les yeux de votre partenaire, ou demandez-lui de les couvrir, et faites-lui sentir chaque produit.

Demandez et réfléchissez :

- Quels aliments peux-tu manger ? Lesquels ne peux-tu pas manger ?
- Quelles sont les autres raisons importantes qui pourraient vous inciter à poursuivre votre pratique de l'odorat conscient ?

Moments MindUP

Regarder et goûter (2 personnes et plus)

Donnez à votre partenaire un raisin sec ou un petit morceau de chocolat et demandez-lui d'attendre avant de le goûter. Encouragez-le à examiner l'objet dans sa main et à le regarder comme s'il ne l'avait jamais vu auparavant. Dites-lui de fermer les yeux et de sentir l'objet. Ensuite, demandez-lui de goûter l'objet, d'abord en le tenant dans sa bouche, en le posant sur sa langue, puis en prenant quelques bouchées intentionnelles lentes.

Demandez et réfléchissez :

- Comment est le goût/la sensation ?
- Est-ce que tu as eu de l'eau à la bouche en anticipant la première bouchée ?

Moments MindUP

Le blues de la pluie (2 personnes et plus)

Imaginez qu'il pleut dehors et faites semblant, à tour de rôle, d'être triste ou heureux à cause de la pluie. Jouez ensemble une réaction positive, par exemple en sautant dans les flaques d'eau ou en rejetant la tête en arrière pour sentir la pluie sur votre visage.

Réfléchissez :

- Quelle stratégie positive veux-tu utiliser la prochaine fois qu'il pleuvra ?
- Pensez ensemble à d'autres situations similaires à une journée pluvieuse auxquelles vous pouvez vous préparer de la même manière !

Moments MindUP

Un symbole de gratitude (2 personnes et plus)

Donnez à votre partenaire une petite pierre ou un caillou. Gardez-en un pour vous. Dites-lui que c'est une Pierre de Gratitude. Demandez-lui de la garder dans sa poche ou dans son sac. Chaque fois qu'il la touchera avec ses doigts, il devra penser à quelque chose dont il est reconnaissant.

Réfléchissez : Rappelez à votre/vos enfant(s) que quoi qu'il se passe dans leur vie, cette pierre les aidera toujours à être reconnaissants et à trouver du réconfort.

Moments MindUP

Une histoire (2 personnes et plus)

Lisez une histoire dans laquelle un personnage est triste ou parlez d'un film que vous avez vu où il se passe quelque chose de triste. Expliquez que cette émotion est normale et qu'il est également normal de rire et de se sentir heureux dans les moments de tristesse.

Réfléchissez : Réfléchissez à un événement qui vous a rendu triste pendant une période plus ou moins longue. Discutez de la façon dont vous avez géré vos propres sentiments tristes.

Moments MindUP

Dessiner d'un nouveau point de vue (2 personnes et plus)

Asseyez-vous avec votre partenaire, prenez du papier et du matériel de coloriage et choisissez un objet dans votre environnement. Placez l'objet sur une table et proposez à chacun de le dessiner. Passez de l'autre côté de la table ou de la pièce et dessinez l'objet encore une fois.

Demandez et réfléchissez :

1. Quelles sont les différences entre les deux dessins ?
2. Qu'est-ce qui est identique – la forme et la couleur ?
3. Le dessin change-t-il lorsqu'il est dessiné de l'autre côté ?

Moments MindUP

Jeu du rire (2 personnes et plus)

Pensez à une chanson que votre (vos) partenaire(s) et vous aimez écouter. Au lieu de chanter les paroles de la chanson, remplacez-les par les mots "ha" et "haha". Cela donnera l'impression que vous riez.

Demandez et réfléchissez :

Pendant que vous chantez votre chanson, avec des "haha" au lieu des vraies paroles :

1. Pouvez-vous chanter toute la chanson avec des "haha" ?
2. Commencez-vous à rire sincèrement ?

Moments MindUP

Danse de la dopamine (2 personnes et plus)

Choisissez une chanson qui vous fait toujours sourire. Jouez la chanson au volume parfait pour vous. Lorsque vous appuyez sur le bouton de lecture, abandonnez-vous à la musique, aux instruments et aux paroles. Oubliez tout le reste. Ressentez le rythme et dansez. Faites des mouvements de danse qui font du bien à votre corps, peut-être même des mouvements qui vous paraissent ridicules.

Réfléchissez : Remarquez à quel point vous vous sentez détendu(e) une fois la chanson terminée.

Moments MindUP

Une promenade en pleine conscience (2 personnes et plus)

Prévoyez une belle promenade de 10 à 15 minutes. Commencez par adopter le rythme qui convient le mieux à votre ou vos partenaire(s) et à vous. Au fur et à mesure que vous avancez, portez votre attention sur les sons. Prêtez attention à ce que vous entendez. Au bout d'un moment, portez votre attention sur l'odorat.

Réfléchissez : Qu'avez-vous remarqué ou découvert ? En continuant à marcher, concentrez-vous sur toutes les couleurs et tous les objets que vous voyez. Qu'est-ce qui attire votre attention ?

Enfin, concentrez-vous sur les sensations physiques, comme le vent qui souffle sur votre visage, le crissement des feuilles sous vos pieds ou la flaque d'eau sur le trottoir. Profitez du reste de votre promenade en pleine conscience.

Moments MindUP

Le Grand Haussement (1 personne et plus)

Parfois, notre corps est tendu, sans que nous nous en rendions vraiment compte. Le grand haussement d'épaules nous aide à nous détendre.

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Prenez quelques respirations profondes. Concentrez-vous sur les muscles de vos épaules et de votre cou, et remarquez comment vous les sentez. Resserrez activement vos épaules, en les amenant vers le haut et aussi près que possible de vos oreilles. Maintenez cette position tout en comptant jusqu'à cinq. Pendant que vous comptez, remarquez la sensation dans vos épaules. Ensuite, détendez-vous et abaissez vos épaules aussi bas que possible. Pensez-y comme un grand haussement d'épaules. Répétez cet exercice trois fois.

Réfléchissez : Concentrez-vous sur la sensation différente que vous éprouvez à présent au niveau des épaules.

Moments MindUP

Empreintes digitales (1 personne ou plus)

Personne dans le monde n'a les mêmes empreintes digitales que vous. Nos empreintes digitales sont uniques.

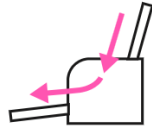
Prenez quelques instants pour étudier vos mains. Regardez toutes les lignes et les directions qu'elles prennent lorsque vous les ouvrez et les fermez. Commencez par regarder vos paumes, puis passez à chacun de vos doigts. Lorsque vous arrivez au bout de vos doigts, étudiez-les. Avec un partenaire, étudiez à tour de rôle le bout des doigts de l'autre.

Demandez et réfléchissez :

En quoi vos empreintes digitales sont-elles différentes ? En quoi sont-elles identiques ? Pourquoi chacune de nos empreintes digitales est-elle si particulière pour nous ?

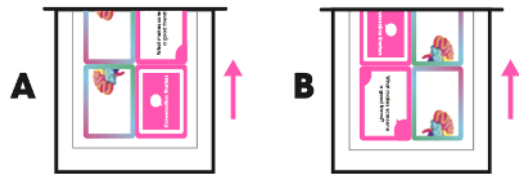
Comment imprimer la couverture arrière

Identifiez d'abord le type d'imprimante que vous possédez, puis suivez les instructions ci-dessous.

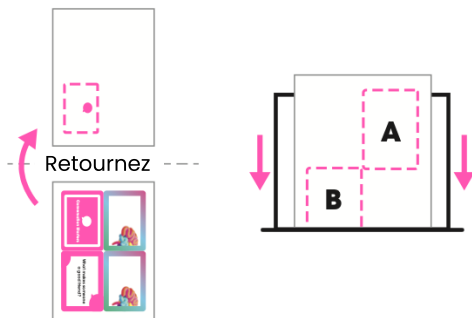


Imprimante à chargement par le haut

1. Identifiez l'orientation de la 2e page de ce PDF. Ressemble-t-elle à A ou à B ?



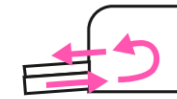
2. Retournez le papier et remettez-le dans le bac à papier, face non imprimée vers le haut.



A - Le guide d'Amorces de Conversation doit se trouver en haut à droite sur la face inférieure du papier.

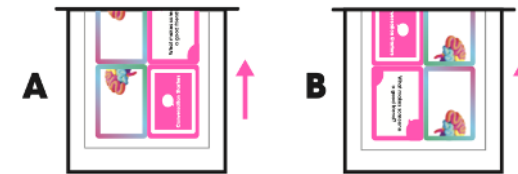
B - Le guide d'Amorces de Conversation doit se trouver dans le coin inférieur gauche de la face inférieure du papier.

3. Imprimez la page 16 de ce PDF. Si cela semble correct, répétez les étapes 1 et 2 pour le reste des pages de la carte. Lorsqu'elles sont toutes dans le bac, imprimez la page 16 sur le reste des pages.

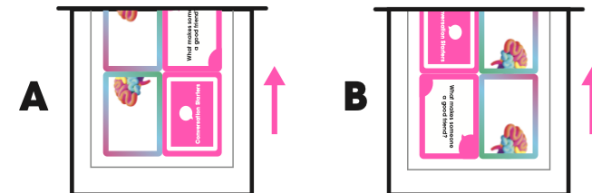


Imprimante à chargement frontal

1. Identifiez l'orientation de la 2e page de ce PDF. Ressemble-t-elle à A ou à B ?



2. Remettez la page imprimée face vers le haut dans le bac à papier sans la tourner ni la retourner.



3. Imprimez la page 16 de ce PDF. Si cela semble correct, répétez les étapes 1 et 2 pour le reste des pages de la carte. Lorsqu'elles sont toutes dans le bac, imprimez la page 16 sur le reste des pages.



mindup
For Life

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE
PLEINE CONSCIENCE**



mindup
For Life

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE
PLEINE CONSCIENCE**



mindup
For Life

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE
PLEINE CONSCIENCE**



mindup
For Life

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE
PLEINE CONSCIENCE**