



## Conseils essentiels pour la diffusion de capsules aux élèves

- Avoir une **pratique personnelle** de présence attentive **régulière**.
- Avoir expérimenté soi-même la pratique afin de l'**ajuster** pour son groupe.
- Offrir la pratique dans un climat de classe **bienveillant**.
  - Impliquer les élèves dans l'implantation de la pratique en classe (intentions, comportements attendus, routine, ...)
  - **Donner des options**: pratiquer ou pas, fermer les yeux ou pas,...
  - Présenter la pratique comme une **exploration** et non pas une performance.
  - **Commencer** par des pratiques **basées sur les sensations** concrètes et neutres émotionnellement.

Par exemple : 3 respirations, sons, arrêt debout, respiration naturelle, ancrage pieds au sol, balayage corporel, ancrage à la respiration.
  - Tenir compte des besoins spécifiques des élèves\*.
  - Accueillir les retours des élèves suite à la pratique.
  - **Normaliser tous leurs ressentis, même les inconforts**.
  - **Observer** les élèves pendant et après la pratique pour s'assurer de leur bien-être et les **référer à une ressource d'aide au besoin**.
- Développer ses **compétences d'enseignement** de la présence attentive.
  - **Comprendre les fondements de la pratique** et son caractère laïc.
  - Clarifier ses intentions de partager cette pratique avec les élèves.
  - Établir une planification, une progression des apprentissages.
  - S'entourer de collègues qui s'engagent aussi dans cette démarche pour établir une communauté de soutien.
- Informer les parents de la démarche et, s'il y a lieu, proposer des réinvestissements à la maison.

\* Certaines sources mentionnent que la pratique est déconseillée chez les personnes sujettes aux crises de panique et à l'anxiété. D'autres contre-indications pourraient s'ajouter, suivant l'état de la recherche.

