

# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### Introduction

Voici quelques exercices pour apprendre à faire des pauses, à sentir, à vivre le moment présent.

Ces exercices permettent de mieux gérer les émotions qui nous envahissent et de mieux nous concentrer.

Si je n'avais qu'un conseil, ce serait de tester tous ces exercices, et de garder ceux que vous préférez.

Nous ne sommes pas tous égaux dans notre vécu, dans nos ressentis. Sélectionnez pour vous-même les exercices qui vous correspondent le plus. Et aidez votre enfant à lui aussi reconnaître ceux qui l'aident le plus au quotidien.

Ensuite, ces exercices deviendront des routines, et vous verrez, ce sera beaucoup plus facile de se concentrer, et de gérer ses émotions au quotidien.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 1. Le caillou

L'idée, c'est de choisir un cailloux, si possible avec la main, les yeux fermés.

Choisissez-le en fonction de la sensation qu'il procure : est-ce qu'il est doux ou rugueux, chaud ou froid, lisse, creux, plat, dur, mou, gros, petit ?

Choisissez un caillou qui vous plaît au toucher. Prenez-le avec vous, et gardez-le toujours dans votre poche ou dans votre sac (ou dans la trousse pour les enfants qui vont à l'école).

Quand vous aurez besoin de vous calmer, ou d'être plus attentif, prenez le caillou et touchez-le.

Lorsque nous sentons, nous ne pensons pas ! Notre cerveau est alors au repos (en réceptivité). En touchant le caillou, vous allez vous concentrer de nouveau sur la sensation qu'il vous donne et ainsi retrouver le calme.

L'exercice du caillou est un des plus simples à pratiquer quotidiennement, et un des outils préférés des enfants.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 2. Le souffle

Ma fille se réveillait parfois de très mauvaise humeur après sa sieste. Elle râlait, pleurait, ne voyait que le négatif, faisait un drame de tout, refusait toutes mes propositions, et n'arrivait pas à se calmer.

Un jour, je lui ai dit que quand on se réveillait de mauvaise humeur, on pouvait décider de chasser cette mauvaise humeur. Elle m'a regardée perplexe, du haut de ses 3 ans.

Je lui ai dit : « écoute, tu vas souffler, comme quand t'es pas contente. Mais en plus fort. Le plus fort que tu peux. Tu souffles pour faire sortir tout ce qui fait que t'es pas contente.  
Tu souffles très fort et tu chasses la mauvaise humeur loin là bas. »

Elle s'est exécutée, et est parti dans un grand fou-rire. Et voilà, mauvaise humeur partie, tensions apaisées, simplement en se concentrant sur son souffle.

Un souffle fort permet de se décharger. On aspire ensuite un grand bol d'air joyeux, et le tour est joué :-)



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

3.  
Au sol

Ce jeu est à faire en famille. Il permet d'évacuer un peu la tension, de se centrer sur la sensation, et de rire en même temps.

Pour faire ce jeu, on se met debout, pieds nus, et on accueille les sensations : le froid, l'air frais sur la peau, le contact du sol...

C'est parti. Maintenant vous allez marcher, de plusieurs façons différentes :

1. Imaginez que vous êtes en été, sur la plage, et que vous marchez sur du **sable brûlant**. Allez, hop, hop, ça brûle, on soulève les pieds bien haut.
2. Au bout d'un moment, vous vous arrêtez. Et là, vous imaginez que vous êtes arrivés au bord de l'eau. Vous marchez tranquillement dans l'**eau froide** pour vous rafraîchir. Mimez une marche rafraîchissante, tranquille, qui soulage.
3. Au bout d'un moment, vous vous arrêtez. Vous imaginez que vous êtes arrivés à un endroit où il y a **beaucoup de cailloux, de galets, de coquillages**. Il faut traverser rapidement pour rejoindre le sable mouillé.
4. Bravo, vous êtes arrivés sur le **sable mouillé**. Regardez la mer, les pieds bien enfoncés dans le sable pour résister aux vagues et au vent. Il faut se sentir solide sur ses jambes ! Il faut trouver la juste distance entre ses pieds : ni trop serrés, ni trop écartés. Soyez présents à ce que vous ressentez.

Conseils : En vous rappelant ce moment, vous pourrez retrouver cette force dans vos jambes et dans tout votre corps, quand vous en aurez besoin, pour éviter les jambes en coton. Par exemple quand vous devez parler devant la classe ou devant vos collègues de travail.

# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 4. Marche

Que ce soit pieds-nus dans son salon, ou en chaussure, voici un jeu qui permet de retrouver le calme par la marche.

- **la marche du mannequin** : comme un mannequin de mode, je défile tête haute, sur la pointe des pieds comme si je portais des talons hauts, mains aux hanches, je balance le bassin,
- **la marche du gros costaud** : je roule des épaules, je balance le bassin, comme si j'étais très fort et très imposant,
- **la marche de l'éléphant fatigué** : je suis un gros éléphant fatigué, la tête basse je prends un pas lourd et lent, mains liées et bras ballants pour imiter le balancement de la trompe,
- **la marche consciente** : je marche maintenant normalement, à mon rythme. Je sens mon corps tout entier en mouvement et je prête attention au déroulement de mon pieds vers l'avant :
- **je marche à mon rythme** : je marche comme si je me promenais dans un musée, en prenant mon temps. Puis, je marche comme si j'étais en retard, d'un pas pressé. Enfin, je marche à mon rythme habituel, comme j'en ai l'habitude le plus souvent quand je me sens bien. Je peux alors sentir le « tac, tac » de mes pas. C'est mon rythme à moi.

Conseils : Quand on est énervé on a tendance à marcher vite, d'un pas lourd et sec. Quand on décide de marcher plus lentement, le calme revient plus vite. Je ne peux pas lutter contre mon agitation si je n'apprends pas à sentir le bienfait du calme en moi. C'est lorsque je suis attentif à mes sensations que je peux rester immobile. Prendre conscience que chacun à son rythme personnel est libérateur : je n'ai plus à me comparer aux autres. Je reprends confiance en moi.





# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 5. Le pantin

Je me mets debout et je joue à faire « comme si » j'étais un pantin, ou une marionnette. La pluie est tombée et je suis tout mouillé.

- Comme pour me sécher, je secoue un pied, une jambe, puis l'autre pied et l'autre jambe. Ensuite, je secoue une main, le bras, puis l'autre main et l'autre bras.
- Comme pour m'essuyer je frotte une jambe, puis l'autre (de haut en bas et de bas en haut), puis un bras, et l'autre (de haut en bas et de bas en haut).
- Les genoux légèrement pliés je laisse pendre mes bras le long du corps, le plus détendu possible, les mains ouvertes qui pendent également.
- Sans bouger les pieds, je pousse, pousse sur mes jambes pour faire tourner mon bassin à droite puis à gauche : ce mouvement va entraîner mes bras que je laisse se balancer librement comme du chewing-gum, ils sont tout mous.
- J'essaye d'aller de plus en plus vite, et je ressens. Je n'essaye pas de retenir mes bras, je les laisse se balancer librement comme ils veulent. C'est bien le mouvement du bassin qui entraîne mes bras. Je ralentis progressivement, jusqu'à ce que les bras s'immobilisent d'eux-mêmes. Et je ressens.

Après avoir fait cet exercice, je respire, et je ressens ce que ça me fait dans mon corps.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 6. L'arbre

Je me mets debout, les pieds bien à plat sur le sol, un peu écartés, de façon à trouver ma meilleure position d'équilibre. Je fléchis un peu les genoux, le buste est droit, la tête aussi, comme reliée au ciel par un fil invisible.

Je respire calmement. Je lève les bras vers le ciel comme si c'étaient des branches. Mes doigts sont écartés comme s'il y avait des feuilles au bout.

Bien enracinés par mes pieds, j'imagine la forme de mes racines (courte ? longues ? larges?). Les bras écartés, le corps bien droit comme un tronc, je suis là, solide comme un arbre. Je ferme les yeux et je bouge doucement les bras, comme si je sentais un vent léger souffler dans les feuilles.

Puis, j'imagine que le vent souffle de plus en plus fort. Les branches sont bousculées, le tronc est secoué mais comme je suis bien enracinée, je ne risque rien. Je suis comme un arbre qui se balance dans la tempête. Puis, le vent se calme et tout redevient tranquille. Alors, je baisse doucement les bras et je sens le calme revenu dans mon corps.

Je prends une grande inspiration et je ramène les pieds l'un près de l'autre. Je prends une feuille et un feutre et je dessine l'arbre qui me représente le plus : est-il petit ou grand ? Est-ce qu'on voit ses branches ? A-t-il des feuilles ou des fleurs ? Comment est son tronc (sa couleur, sa texture, sa largeur, sa hauteur...) ? Est-ce que je peux voir le ciel à travers ses branches ?

Conseils : Le dessin est très révélateur de comment la personne se sent. Si vous faites cet exercice avec votre enfant, prenez le temps de parler autour de son dessin. Son arbre peut avoir perdu ses racines, avoir des branches cassées, avoir subi des dégâts suite à la tempête, avoir poussé à l'écart de la forêt, avoir un hibou qui niche dans le trou de son tronc blessé, etc.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 7. La graine

Par cet exercice qui me permet de visualiser le processus naturel de croissance, je prends confiance en moi et en l'avenir.

1/ A genoux, les fesses sur les talons, le front posé sur le sol, les bras en arrière, je suis comme une petite graine au printemps : je suis cachée dans la terre. La graine a germé et va donner une belle plante.

2/ J'inspire par le nez et je commence à dérouler mon dos, à partir du bassin. Je laisse pendre ma tête et mes bras. Je déroule doucement ma colonne vertébrale jusqu'à la nuque et ma tête se redresse en dernier. Je souffle. Je suis comme la graine qui a germé et qui a une petit pousse qui sort de terre.

3/ J'inspire et mes fesses se soulèvent de mes talons. Je me redresse, à genoux, le dos droit, et je souffle. Maintenant, je suis comme une petite plante dont la tige a grandi.

4/ Je pose un pied sur le sol. J'inspire en me redressant pour me mettre debout. Je souffle. Je suis debout comme la petite plante dont la tige a grandi.  
Qu'est-ce que je ressens ?

5/ En levant les bras de chaque côté, j'accueille l'énergie du soleil et du ciel. J'étire mes bras, mes mains, jusqu'au bout des doigts, comme des petites feuilles qui se déplient au sortir des bourgeons. Je vis. Je respire. Je suis vivant parce que j'ai un corps ! Je m'étire, bras écartés, tête tournée vers le haut.

Conseils : À chaque étape, demandez-vous comment vous vous sentez. La plupart des personnes préfèrent être debout, se sentent plus à l'aise. Si votre enfant préfère la position de la graine sous terre, demandez-lui pourquoi.





# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 8. Les mains

Je mets mes bras debout, les bras le long du corps. Au bout de mes bras, je reçois la sensation de mes mains. Je serre les poings, puis j'écarte les doigts, je secoue mes mains comme pour les égoutter.

1- Je ramène mes deux mains l'une contre l'autre, doigt contre doigt, en sentant le contact de chacun de mes doigts. À la hauteur de ma poitrine, j'appuie très fort mes mains l'une contre l'autre, pour faire une résistance, une force. Tout en maintenant la pression entre mes mains, je respire tranquillement deux ou trois fois.

2- Puis, tout doucement, je relâche la pression, j'écarte peu à peu mes mains. Je les sépare, puis je frotte énergiquement mes deux mains, et je fais comme si je me lavais doucement les mains avec de la mousse, dans un sens, puis dans l'autre.

3- Je sens la peau plus fine sur le dessus, plus épaisse à l'intérieur de la paume. Je fais comme si j'enfilais des gants : doigt après doigt, jusqu'au poignet : une main, puis l'autre.

4- Ensuite, je pose mes deux mains sur le haut de la tête puis sur mon front pour cacher mes yeux (sans appuyer). Je reste quelques instants comme ça.

Je pose ensuite mes deux mains sur les oreilles et j'écoute comme le bruit de la mer sur les coquillages. Je déplace ensuite mes mains sur mon cou.

Je pose enfin mes mains, l'une sur l'autre, dans le petit creux du plexus solaire, au niveau du diaphragme, juste en dessous des côtes, et je sens ma respiration les soulever et les rabaisser.

Conseils : C'est une découverte pour beaucoup, de sentir qu'il est possible de s'apaiser simplement, en sentant le contact de ses mains sur soi. Non seulement ça rassure, mais ça redonne confiance. Après avoir fait cet exercice, vous devez être capable de dire à quel endroit du corps vos mains vous ont fait du bien.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 9. Les sons

Avant toute chose, pour s'entraîner à être réceptifs aux sons qui nous entourent, voici un exercice à faire :

1- Avec le pouce et l'index, je forme une petite pince et je fais le tour de mon oreille droite, plusieurs fois, comme si je pétrissais de la pâte à modeler. J'arrête, j'observe les différences de sensations entre mes 2 oreilles, puis je fais la même chose à l'oreille gauche.

2- Avec mon index, je parcours les creux, les bosses de mon oreille droite. J'arrête, j'observe les différences de sensations entre mes 2 oreilles, puis je fais la même chose à l'oreille gauche.

3- Je mets l'index droit dans le trou de mon oreille droite et je forme un bouchon avec mon doigt. J'écoute le drôle de bruit que ça fait quand je retire le doigt très vite. Pop ! Je recommence et je fais la même chose avec l'autre oreille.

4- Je mets mes mains en coque sur mes oreilles, comme un coquillage, et j'écoute, les yeux fermés (si possible), ce que ça fait à l'intérieur quand je respire, tranquillement, sans forcer.

5- Je fais une petite pince avec mon index et mon pouce et je tire le lobe de mon oreille : 3 petits coups vers le haut, 3 petits coups vers l'arrière de ma tête, 3 petits coups vers le bas. J'arrête, j'observe les différences de sensations entre mes 2 oreilles, puis je fais la même chose à l'oreille gauche.

Avec ces exercices, vous avez préparés vos oreilles à écouter vraiment, à accueillir les sons sans juger. Laissez-vous surprendre par les différents bruits que vous entendrez : au travail, dans la rue, à l'école, à la maison.... Prenez le temps de revenir au moment présent en écoutant. Ne cherchez pas à reconnaître et à interpréter, mais simplement à les entendre.

Quand vous êtes assailli de pensées, angoissé ou stressé, arrêtez tout, fermez les yeux si c'est possible et écoutez. Laissez-vous surprendre par le calme qui va vous envahir.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 10. La vue

Comme pour l'ouïe, voici un exercice de préparation, pour être réceptif aux couleurs que nous voyons.

- 1- Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, et formez une coque que vous posez sur vos yeux fermés. Ça fait tout noir.
- 2- Gardez vos yeux fermés, mais écartez un tout petit peu les doigts. Est-ce que cela fait une différence ?
- 3- Les yeux toujours fermés, vous pouvez retirer vos mains tout doucement et accueillir, derrière vos paupières, les changements de lumière et de température.
- 4- En ouvrant les yeux, on se focalise sur un tissu qu'on a choisi préalablement. On accueille sans jugement la sensation à la vue de cette couleur.

Conseils : Apprendre à voir consciemment peut aider dans différents domaines. Certains enfants ont ainsi pu par eux-mêmes apprendre plus facilement une leçon en entourant les mots difficiles avec une couleur, ou apprendre plus facilement une carte en la coloriant, etc.

Quand nous sommes au travail ou en classe, il est possible de se concentrer sur un objet dont la couleur nous attire. Il ne s'agit pas de l'analyser, de le juger ou de réfléchir, mais simplement de se concentrer sur la sensation que cette couleur en particulier nous procure.



# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 11. L'odorat

Il s'agit ici de préparer son nez à recevoir les odeurs, de manière à ce qu'il ne soit pas encombré.

1- **La première étape consiste donc à se moucher.** Je sens le contact du mouchoir (Doux ? Rêche ? Râpeux ? ...).

2- **Je masse mon nez :** avec mes deux index, je commence à masser les ailes du nez. Avec mon index droit, je pars du haut du nez, entre mes sourcils et je descends le long de mon nez, jusqu'au bout, en sentant ce qu'il y a sous mon doigt (les creux, les bosses, les aspérités de ma peau). Sentez-vous la différence entre la partie dure (osseuse) du haut du nez et le bout du nez, plus mou, plus souple (cartilagineux) ? Pour finir, je place mon index sous mon nez, au-dessus de ma lèvre et je masse ce point en tournant, pour dégager mon nez.

3- Maintenant, je me lève, je ferme les yeux, j'ouvre la fenêtre et je respire. J'inspire en sentant l'air entrer dans mes narines puis je souffle avec mon nez, sur le dessus de ma main, en sentant l'air qui sort de mes narines. Et ensuite, je me focalise sur les odeurs.

Conseils : Pour ceux qui sont plus sensibles à ce sens, à l'odorat, vous pouvez mettre du parfum ou une goutte d'huile essentielle que vous aimez sur un tissu. Un peu comme pour le caillou qui est un exercice génial pour ceux qui sont sensibles au toucher, choisissez ici une odeur que vous aimez particulièrement, et gardez sur vous un petit mouchoir imbibé de cette odeur.

Le mouchoir qui sent bon peut être utile à certains enfants pour s'endormir plus sereinement, ou pour mieux appréhender un contrôle par exemple. En période de stress, on respire le mouchoir. Notre cerveau est occupé à sentir l'odeur, et il ne pense plus. Le stress retombe.





# 12 exercices

## pour apprendre la réceptivité

### 12. Le circuit

Vous allez proposer à vos enfants (et aux adultes qui le souhaitent) un petit circuit. Chacun devra passer à 5 ateliers différents. Devant chaque table où il arrivera, l'enfant devra se tenir bien droit, les pieds bien ancrés au sol, et choisir avec les yeux un objet. Ensuite, il le prendra avec ses mains en étant bien dans la sensation. Qu'est ce que ça me fait dans la main ? Est-ce que c'est lourd ? Léger ? Froid ? Lisse ? Rugueux ? Etc.

Ensuite, l'enfant repose l'objet sur la table, et passe au stand suivant en adoptant une marche consciente.

A la fin des 5 stands, l'enfant va prendre une feuille de dessin et des feutres et s'installer confortablement dans un endroit où il se sent bien. Il fermera ses yeux pour se souvenir des sensations qu'il a eues sur les 5 ateliers. Que lui reste-t-il, un son ? Une odeur ? Un goût ? Un contact ? Une couleur ? En silence, il dessinera sur sa feuille le souvenir le plus fort en lui.

Les 5 stands sont :

- **Je touche (réceptivité tactile)** : un galet, une écorce d'arbre, un nounours en peluche, une grosse graine, un objet en aluminium...
- **Je regarde (réceptivité visuelle)** : des foulards, une petite poupée en costume folklorique, des cartes postales, un objet en céramique ou en porcelaine...
- **Je sens (réceptivité olfactive)** : une huile essentielle (citronnelle ou lavande), du café en poudre, des épices (curry, cannelle...), morceaux de chocolat, du parfum (fleur ou fruit)...
- **J'écoute (réceptivité auditive)** : un petit carillon (une petite clochette), une boîte à musique, un maracas, un tambourin...
- **Je goûte (réceptivité gustative)** : moutarde, cubes de fromage, olives vertes, raisins secs...

Conseils : Une odeur ou un goût peut rappeler tel ou tel souvenir. Les dessins sont en général très colorés et pleins de détails.

