

# Atelier pleine conscience

## Qu'est-ce que la pleine conscience

L'atelier pleine conscience consiste à se concentrer et à se calmer. Cela permet de mieux travailler et de mieux réagir face au problème de la vie de tous les jours.

## Comment ça se passe

Fabienne (l'animatrice) a plusieurs moyens de calmer les élèves de la classe de P3 de Marie dont un bol qu'elle fait résonner. Elle a aussi d'autres manières de les calmer grâce à des postures où ils se concentrent sur leur respiration et le calme qui prône autour d'eux.

## Ce qu'en pense les élèves

Nous avons demandé aux élèves s'ils pensent que ça pourrait leur servir plus tard. Ils nous ont répondu « Oui car si on est face à un problème grave, on peut mieux réagir sans trop s'énerver. »

Juliette et Léa