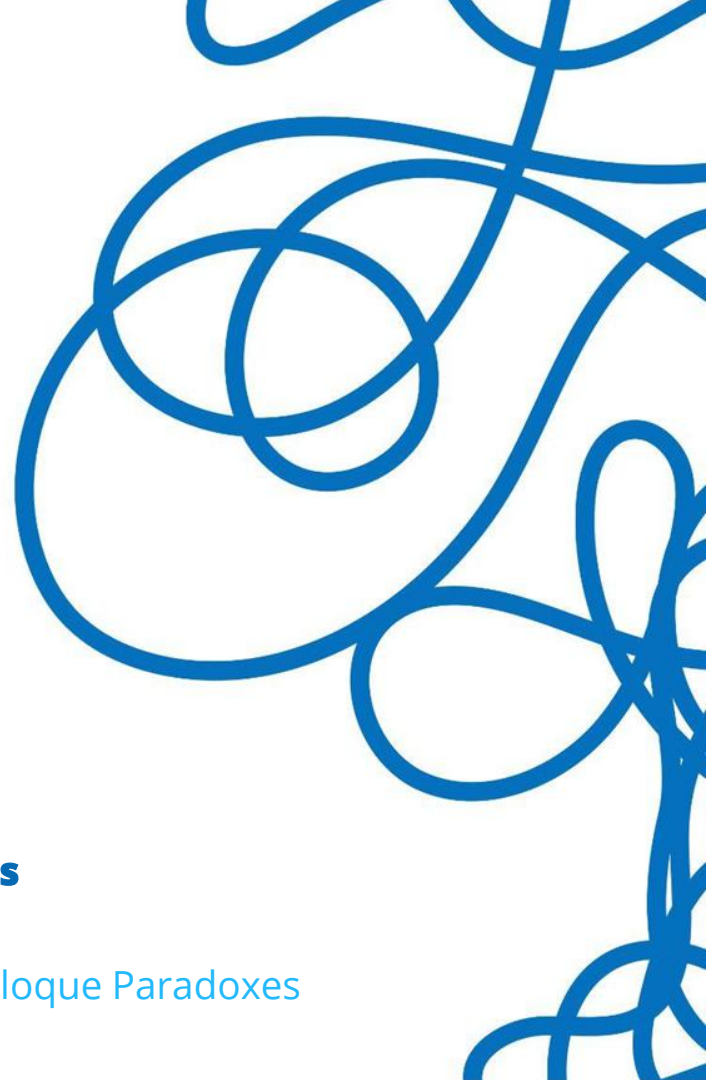


Initiation à la pleine conscience sensible aux traumatismes

**Accompagner les jeunes en situation de
vulnérabilité dans la gestion de leurs émotions**

Fondation Jeunes en Tête et Natacha Godbout | Colloque Paradoxes
29 septembre 2026



Vos présentateur·rice·s

Antoine Morin



Gestionnaire des programmes
scolaires, Fondation Jeunes en Tête

Natacha Godbout, PhD



Professeure, psychologue et chercheuse,
Département de sexologie, UQAM

À LA FIN DE LA SÉANCE, VOUS SEREZ EN MESURE DE :

- Mieux comprendre ce qu'est la pleine conscience et pourquoi elle est pertinente auprès des jeunes
- L'avoir expérimentée vous-mêmes dans un cadre sécurisant
- Repartir avec des repères concrets pour la proposer aux jeunes de façon sécuritaire et adaptée



NOTRE POSITIONNEMENT

La pleine conscience, c'est une posture à cultiver, pas une activité à cocher.

LES EFFETS VIENNENT AVEC LA RÉPÉTITION ET L'INTENTION : PAS LA PERFECTION.





LES ÉMOTIONS À L'ADOLESCENCE

Des réactions naturelles et utiles : informer, agir, décider. À l'adolescence : vécues de manière beaucoup plus intense.

Pourquoi ? Un décalage entre l'amygdale et le cortex préfrontal

Résultat : émotions arrivent vite et fort, mais la capacité de recul est encore en construction

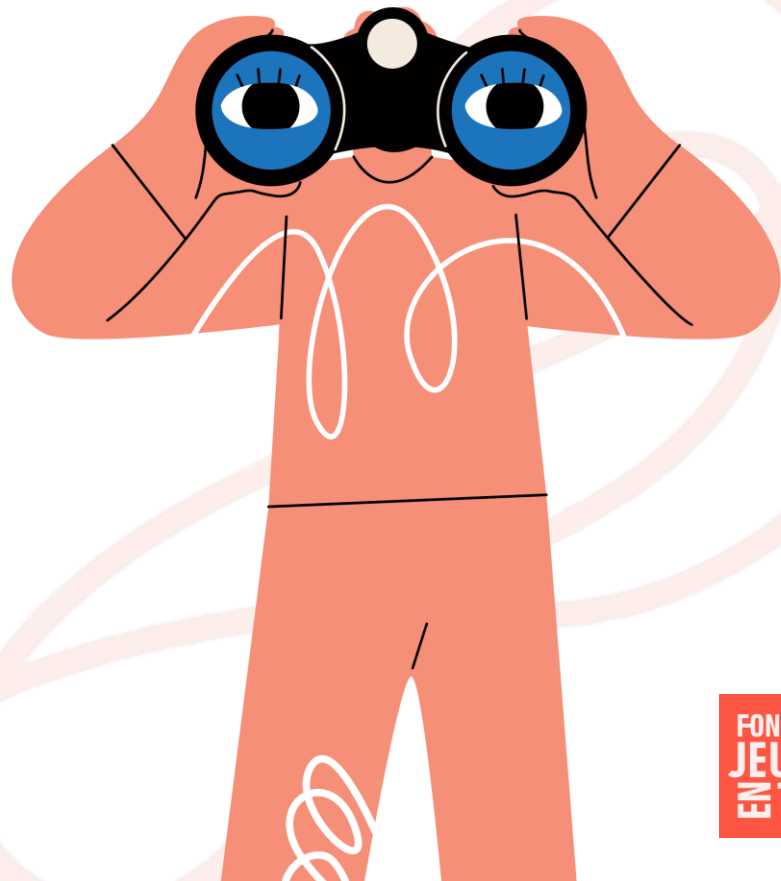
BONNE NOUVELLE : LA PLEINE CONSCIENCE REND LE CORTEX PRÉFRONTAL PLUS ACTIF QUE L'AMYGDALÉ : MEILLEURE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

LE MOMENT PRÉSENT COMME POINT D'ENTRÉE

Observer ce qui se passe dans le corps, la tête, autour de soi : ici et maintenant

Prendre une pause. S'arrêter. Respirer.
Observer sans juger.

**CES RÉFLEXES RAMÈNENT AU MOMENT PRÉSENT :
C'EST EXACTEMENT SUR CETTE CAPACITÉ QUE
S'APPUIE LA PLEINE CONSCIENCE**





**GÉRER SES RELATIONS
GRÂCE À LA
MENTALISATION**

VISIONNER LA VIDÉO.



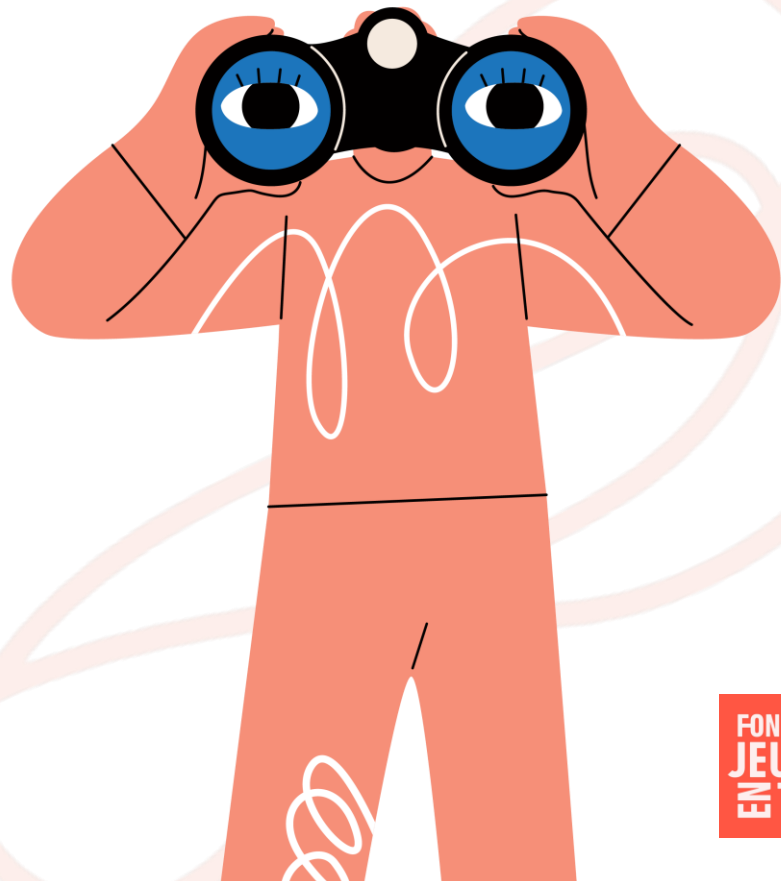
DÉCONSTRUIRE QUELQUES PRÉJUGÉS

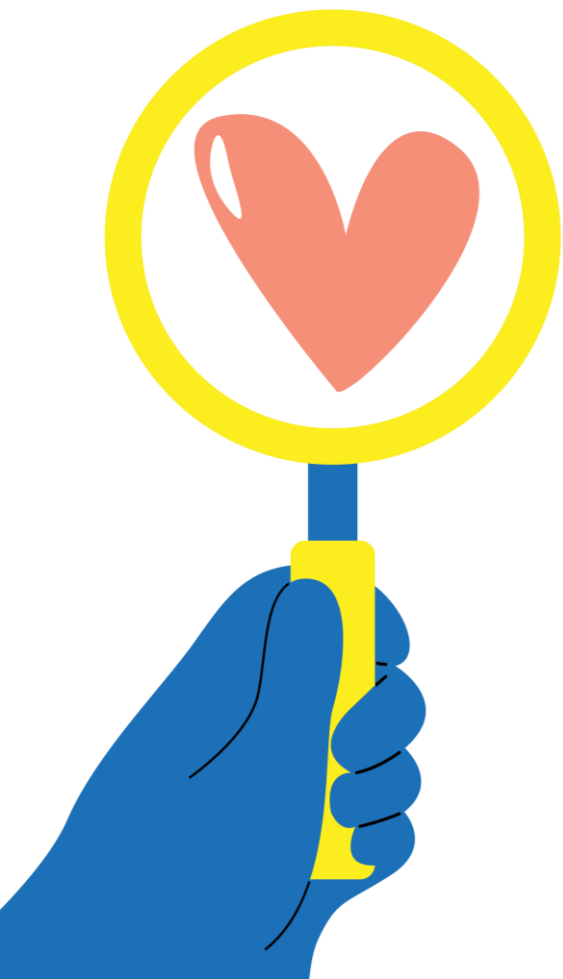
- « C'est religieux ou spirituel »
- « Ça prend du temps et un environnement particulier »
- « C'est simple et bénéfique pour tout le monde »

MISE EN PLACE DU CADRE SÉCURISANT

Pour bien proposer la pleine conscience aux
jeunes → l'expérimenter soi-même d'abord

LES PROCHAINES MINUTES : VIVRE DEUX EXERCICES
ENSEMBLE.





EXERCICE

PLEINE CONSCIENCE

TEMPS DE RETOUR

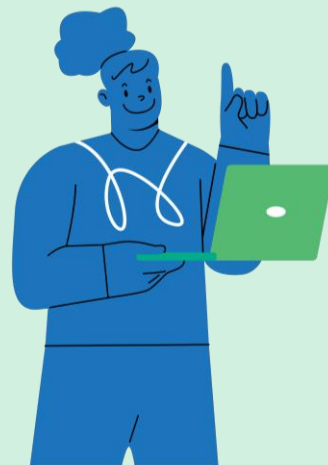


Qu'avez-vous
remarqué pendant
les exercices ?

PRÉPARER LE TERRAIN

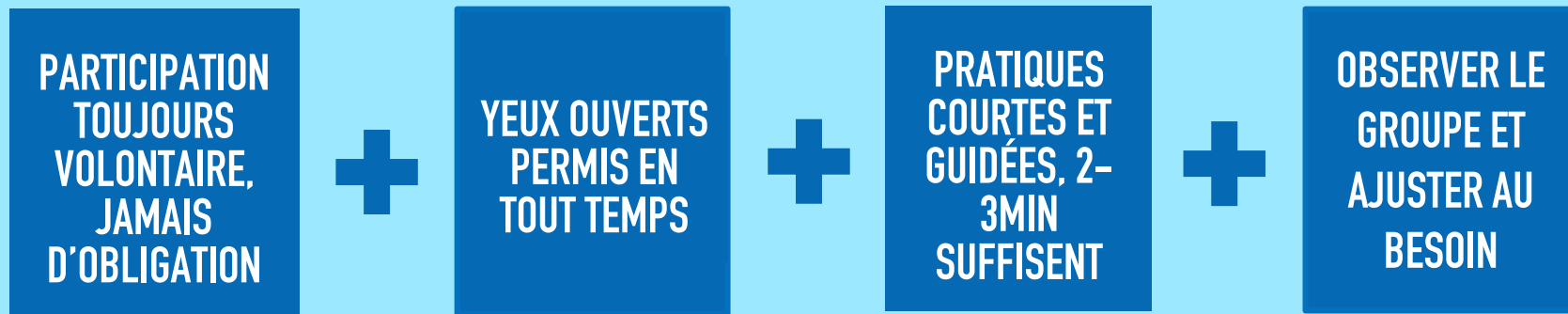


Ouvrir la discussion



**Nommer les bénéfices,
sans promettre de
miracles**

ENCADRER ET ANIMER LA PRATIQUE



CE SONT DES REPÈRES CLÉS POUR ANIMER.

POURQUOI L'APPROCHE SENSIBLE AU TRAUMA

Dans tout groupe de jeunes, certains portent des vécus difficiles (traumas, abus, deuils, crises).

Un exercice anodin en surface peut devenir déstabilisant :

Exercice de respiration → sensation de panique

Moment de silence → activation de souvenirs

L'ANIMATEUR·RICE À UNE RESPONSABILITÉ : CRÉER UN ESPACE SÉCURITAIRE, PAS UNE SOURCE DE DÉTRESSE SUPPLÉMENTAIRE.



PRÉCAUTIONS ET SPÉCIFICITÉS

Pour les jeunes en situation de vulnérabilité, outil de sécurité et stabilisation (pas d'exploration émotionnelle intense) :

- Éviter les pratiques avec focalisation interne prolongée
- Privilégier des ancrages externes : sons, objets, mouvement
- Ne jamais imposer le silence, les yeux fermés ou l'immobilité
- Toujours prévoir une porte de sortie



LIMITES ET CONTRE-INDICATIONS



À éviter complètement selon le public :

- Exercices liés à l'alimentation chez des jeunes avec des troubles alimentaires
- Méditations classiques trop longues
- Exercices gustatifs

RAPPEL

→ La pleine conscience n'est pas un remède miracle. Les bienfaits viennent avec la répétition, mais même une exposition ponctuelle peut aider.

À RETENIR

**La sécurité psychologique
est plus importante
que la fidélité à la technique.**

CONCLUSION

- Pratiquer soi-même d'abord – pas besoin d'être expert·e
- S'appuyer sur des outils existants (audios, ressources, etc.)
- Avancer graduellement, s'adapter aux jeunes.

LA PLEINE CONSCIENCE, C'EST UNE POSTURE DE PRÉSENCE À CULTIVER. CHAQUE PAUSE OFFERTE À UN JEUNE EST DÉJÀ UN PAS VERS UNE MEILLEURE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE.



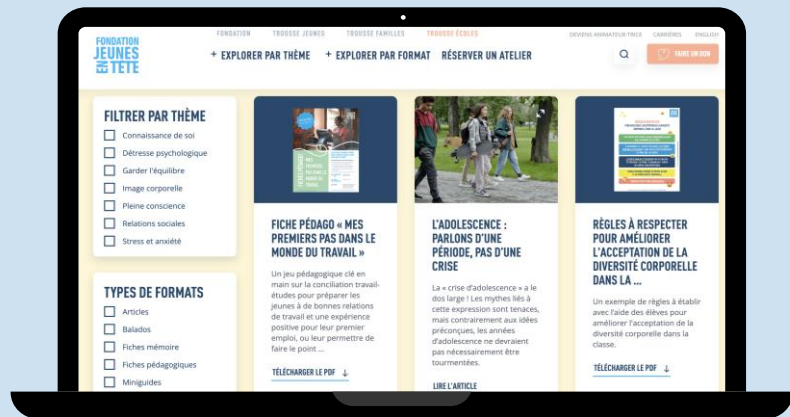
NOS TROUSSES EN LIGNE

UNE PANOPLIE DE FORMATS ET THÉMATIQUES

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE

Trousse jeunes | Trousse familles | Trousse écoles

Sur le sujet de la pleine conscience (trousse écoles) :



MINIGUIDE PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE

Un miniguide complet pour vous accompagner pas à pas dans la réalisation de méditations pleine conscience en classe.



PLEINE CONSCIENCE : LA PAUSE ÉCLAIR

Une séance courte à faire à la maison pour faire une pause dans le quotidien, faire le calme en soi et prendre du recul sur les émotions.



ANIMER UNE MÉDITATION EN CLASSE

Découvrez l'expérience de deux enseignantes avec la méditation pleine conscience en classe ainsi qu'un tutoriel en 5 étapes pour animer votre première méditation avec les jeunes.



GÉRER SES ÉMOTIONS GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE

Découvrez ce qu'est la pleine conscience, comment elle peut t'aider à gérer tes émotions et comment tu peux la pratiquer simplement.

DÉCOUVRIR NOS OUTILS





PÉRIODE DE QUESTIONS

15min

**FONDATION
JEUNES
À TÊTE**

