

Méditation avec du chocolat



10 minutes



Santé mentale

APERÇU

La méditation avec du chocolat amène les personnes étudiantes à s'impliquer consciemment et attentivement à l'expérience de manger du chocolat en utilisant leurs sens pour explorer le goût, la texture et l'arôme. Par cet exercice, les personnes étudiantes approfondiront leur présence dans le moment, créant ainsi un sentiment de calme intérieur.

UTILITÉ :

- Pour se lier avec ses propres sens ainsi qu'avec le moment présent ;
- Pour créer un calme intérieur.

MATÉRIEL

- Des petits chocolats (1 par personne étudiante) ;
- Des clémentines ou des fraises (1 par personne étudiante qui peut être allergique au chocolat).

PROCÉDURE

1. **Suscitez la participation étudiante en les invitant à une méditation avec du chocolat.** Expliquez brièvement l'objectif de l'activité : aider les personnes étudiantes à calmer leur esprit et à se concentrer sur le moment présent.
2. **Distribuez le chocolat à chaque personne étudiante et commencez la méditation.**
 - Option 1 : Jouer un [enregistrement audio](#) de la méditation ;
 - Option 2 : Jouer un [vidéo](#) de la méditation avec du chocolat ;
 - Option 3 : Lire un [script](#) de la méditation avec du chocolat à voix haute.

ÉQUITÉ, INCLUSION ET APPARTENANCE

- Si cette activité de réflexion est planifiée lors d'une journée où certaines personnes étudiantes pourraient jeuner (par exemple, lors du ramadan), remplacez la méditation chocolatée par une différente activité de pleine conscience (par exemple, du coloriage ou des exercices de respiration).
- Pour rendre l'activité plus accessible, apportez quelques clémentines ou fraises pour les personnes étudiantes qui seraient allergiques au chocolat.

ADAPTATIONS ET EXEMPLES

- Vous pouvez remplacer le chocolat par des fruits.

RESSOURCES UTILES

- [Mindfulness for Chocolate Lovers: A Lighthearted Way to Stress Less and Savor More Each Day](#) par Diane Gehart