

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE POUR UN CLIMAT SCOLAIRE PLUS HARMONIEUX ET DES APPRENTISSAGES PRO-SOCIAUX PLUS CONSCIENTS ET SOLIDAIRES.



P.E.A.C.E.
mindful education

Associations Partenaires

Graines d'
émergences

émergences

A.M.E.  Association
Méditation dans
l'Enseignement

A.M.E.S.  Association
Méditation
Enseignement Suisse

PRÉSENTATION DE L'ACTION

Ces dernières années, la méditation de pleine conscience prend une ampleur considérable dans le monde anglo-saxon. Elle fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques qui révèlent ses bienfaits auprès d'une population variée.

En France et dans les pays francophones elle commence tout doucement à s'installer dans les entreprises, les hôpitaux mais aussi les écoles. En effet, face aux enjeux éducatifs actuels, de nombreux enseignants se tournent vers la pleine présence pour développer les compétences psychosociales (motivation, confiance en soi, gestion du stress, etc) de leur élèves, améliorer leur bien-être et favoriser un climat de classe serein et bienveillant, propice aux apprentissages.

Cependant, les équipes éducatives ne sont pas formées dans le cursus à ce type de pratique, elles ont donc peu d'outils et de techniques et se retrouvent souvent démunies malgré leur envie, leur ouverture et leur besoin.

LA BIENVEILLANCE, UNE DIMENSION ESSENTIELLE

La bienveillance est une dimension essentielle dans la pratique de la pleine conscience : nous sommes en effet invités à une attitude d'ouverture, d'amitié et de générosité envers notre propre expérience (nos sensations, nos émotions, nos pensées...) et ce particulièrement dans les moments difficiles.

Cette bienveillance est aussi étendue aux autres et à notre relation avec le monde. C'est la raison pour laquelle, au sein du travail que nous menons, nous aimons parler de « pleine conscience bienveillante », dans la lignée de **Matthieu Ricard**, qui parraine nos activités.



La formation au programme P.E.A.C.E.®

Chaque module de ½ journée (3h-3h30) combine théorie et pratique, ainsi que temps d'échange, de réflexion et de mise en situation.

Programme (non détaillé)

J1 am: Thème principal : les bases du programme P.E.A.C.E.® et de la pratique de pleine conscience

J1 pm: Thème principal : Entraîner l'attention grâce au corps et à la respiration

J2 am: Thème principal : développer le ressenti, rapport au corps et au bien-être

J2 pm: Thème principal : Centration/pratiques courtes pour encourager la concentration

J3 am: Thème principal : les émotions dans le contexte scolaire et collectif

J3 pm: Thème principal : Stratégies de modulation des émotions

J4 am :Thème principal : les compétences pro-sociales

J4 pm :Thème principal : partager et au-delà des 10 semaines/thèmes

Grâce au programme P.E.A.C.E.® (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement), l'association aspire à développer l'attention, la bienveillance, le bien-être, l'apprentissage et la citoyenneté, dès le plus jeune âge et au sein même du temps scolaire.

Ce programme favorise, entre autres, le développement des capacités attentionnelles, de régulation du stress et des émotions, ainsi qu'une plus grande confiance en soi. Il permet également le développement des compétences psychosociales qui favorisent le bien-être des élèves et un climat de classe serein.

Les approches pratiquées sont essentiellement la pratique de la présence attentive, résolument laïque, enrichie de pratiques corporelles inspirées du yoga et du qi gong, d'un exercice issu du Brain Gym® ainsi que d'apports incluant psychologie positive, intelligence émotionnelle et liens corps-mental.

Le programme P.E.A.C.E.® est proposé durant le temps scolaire. Il peut s'expérimenter sur dix semaines ou sur une année scolaire en suivant les dix thèmes suivants :

- Semaine/thème 1 : développer l'attention au corps et au souffle
- Semaine/thème 2 : approfondir le ressenti corps-souffle
- Semaine/thème 3 : renforcer l'ancrage, l'équilibre et la vitalité
- Semaine/thème 4 : exercer les capacités de concentration
- Semaine/thème 5 : prendre conscience des émotions
- Semaine/thème 6 : apprendre à réguler les émotions et à faire face au stress
- Semaine/thème 7 : développer la confiance en soi
- Semaine/thème 8 : cultiver l'écoute, la bienveillance et l'altruisme
- Semaine/thème 9 : s'ouvrir à la présence au cœur
- Semaine/thème 10 : partager et transmettre



©dessins Sonia Orriger



©dessins Sonia Orriger



Les bienfaits de ce programme de pleine présence touchent plusieurs niveaux :

- Rapport au corps : sommeil, bien-être, proprioception
- Rapport à soi : confiance en soi, réduction du stress, régulation émotionnelle
- Compétences en lien avec les apprentissages : attention, concentration, mémoire
- Rapport aux autres : altruisme, empathie, résolution de conflits, coopération
- Rapport au monde : ouverture, tolérance, adaptation, flexibilité,

DES APPORTS PROMETTEURS EN MILIEU SCOLAIRE

Nos associations partenaires proposent un réseau d'intervenants extérieurs ou de personnel éducatif accrédités au programme P.E.A.C.E.® avec l'intention de transmettre aux élèves et aux équipes éducatives des outils pour qu'ils puissent faire face aux problématiques rencontrées au sein de l'école :

- Développement de l'attention, de la concentration, de la mémoire
- Meilleure perception corporelle, meilleure gestion du stress et des émotions
- Rapport aux apprentissages et motivation
- Amélioration du climat scolaire et lutte contre le harcèlement
- Acquisition des compétences pro-sociales et du mieux vivre-ensemble

La pleine conscience dans les écoles ne concerne pas uniquement les enfants et les jeunes; cela concerne également ceux qui les accompagnent. Les avantages de la pleine conscience chez les adultes sont bien établis et l'impact positif que cela peut avoir sur les enseignants et les éducateurs est aussi important dans notre vision.

BIEN-ÊTRE

AUTO-
COMPASSION

ATTENTION

GESTION DES
ÉMOTIONS

CONFIANCE EN SOI

Si les apports de la pleine conscience ont été établis de manière assez solide pour la population adulte, il n'y a pas encore d'évidence empirique généralisée concernant l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience chez les enfants et les adolescents. Des recherches préliminaires suggèrent néanmoins que les programmes de pleine conscience pour les enfants sont bénéfiques à de nombreux points de vue. Ils ont principalement le potentiel d'améliorer deux facteurs:

PROXIMITÉ SOCIALE

GESTION DU
STRESS



Atelier méditation et engagement citoyen en présence de Matthieu Ricard et Satish Kumar animé par Candice Marro et Isabelle Giraldo. (Journées Emergences 2019 - Bozar)

La mise en œuvre des pratiques de pleine présence a des effets bénéfiques pour les élèves et pour l'équipe enseignante. L'expérience acquise et les outils peuvent être transférables et utilisés dans le cadre de formation des enseignants du premier et du second degré : PAF, stage, animations pédagogiques, formation dans les ESPE, etc.

Pour les enseignants:

- Favorise une meilleure ambiance dans l'équipe enseignante et contribue au développement professionnel de la communauté.
- Meilleure approche des élèves, moins de fatigue, prise de recul par rapport à la classe, capacité à gérer le stress et ses émotions.

Pour les élèves:

- Encourage l'amélioration générale du climat de classe favorisant les apprentissages dans les différents domaines
- Meilleure maîtrise du schéma corporel et de son lexique
- Réduction des schémas mentaux négatifs et générateurs de stress
- Relaxation et calme intérieur...

LA RECHERCHE ET L'ASSOCIATION MÉDITATION DANS L'ENSEIGNEMENT

Candice Marro a fondé l'A.M.E. en 2014. L'A.M.E. conçoit, met en place et diffuse des programmes de pleine présence au sein des établissements scolaires, de la maternelle à l'enseignement supérieur. Depuis sa création, l'objectif de l'association est de former des intervenants extérieurs, les enseignants et le personnel pédagogique, afin qu'ils puissent animer des séances dites de pleine conscience.

Grâce à des protocoles simples et innovants, l'adulte est désormais en capacité de proposer aux élèves des temps de retour au calme. Il peut également encourager le développement des compétences pro-sociales, apprendre aux élèves à entraîner leur attention, à mieux gérer leurs émotions ainsi que le stress lié au contexte d'apprentissage.

L'association relève d'un comité d'experts nationaux (**Initiative Mindfulness France**) dont l'intention est de sensibiliser les pouvoirs publics aux bienfaits que procure la pleine présence et notamment auprès de l'Éducation nationale. **L'association est parrainée par Dr Christophe André, Ilios Kotsou PhD, Dr Elena Antonova ainsi que Matthieu Ricard et Joel Monzee.**

Depuis janvier 2018, l'association entreprend une recherche/action du programme P.E.A.C.E.® (Présence, Ecoute, Attention, Concentration dans l'Enseignement) pour en évaluer l'impact auprès des élèves et des enseignants. Il s'agit de la première recherche d'ampleur nationale évaluant les bienfaits de la pleine présence en milieu scolaire.

L'expérimentation a débuté à Paris, au sein de quatre établissements scolaires, et se poursuit à présent dans d'autres académies. Cette recherche est réalisée en collaboration avec une équipe de chercheurs (Rebecca Shankland, Martin Krumm et Ilios Kotsou).

Résultats des deux premières années (2018-2019)

- Pour les élèves : on note deux effets significatifs au niveau des besoins psychologiques fondamentaux (besoin d'autonomie, besoin de compétence et besoin d'appartenance) d'une part, et de la proximité sociale d'autre part.
- Pour les enseignants : on remarque un changement regard, une évolution de la posture professionnelle pour certains, ainsi qu'une meilleure gestion du stress et des émotions.

Communications et publications

- Communications scientifiques : recherche présentée dans 2 congrès français en 2019 et dans un congrès européen ou international en 2020.
- Article scientifique : publication après quelques années de recherche.
- Recherche ayant reçu un prix par un comité scientifique.

Depuis sa création, plus de 14 mille élèves, de la maternelle au lycée, en ont bénéficié. Aujourd'hui on compte 600 instructeurs formés à ce programme qui interviennent dans plus de 400 établissements en France, en Suisse, en Belgique, au Québec et au Maroc.



MODALITÉS D'INTERVENTIONS

Les interventions occupent de 10 à 20 minutes du temps de classe, avec un instructeur accrédité en présence de l'enseignant ou par l'enseignant lui-même. Dans le protocole initial, les séances ont lieu deux fois par semaine durant dix semaines. D'autres modalités sont possibles (pratiques courtes journalières en rituel de vie de classe, séance plus longue hebdomadaire, etc) Dans le cas où l'enseignant anime lui-même le programme, les pratiques peuvent être courtes et journalières afin de favoriser la régulation de l'attention et du climat de classe durant les apprentissages. Le programme P.E.A.C.E.® peut également être pratiqué lors d'activités éducatives complémentaires en dehors du temps scolaire. Pour assurer la qualité et le sérieux des interventions, la formation P.E.A.C.E.® s'assure que ses instructeurs s'engagent dans un processus d'accréditation et de supervision.

SUIVI ET DE ÉVALUATION DE L'ACTION

Avec les élèves

- Journal de méditation individuel ou commun à la classe
- Fiches récapitulatives des principaux outils à animer par les élèves
- **En option : proposition d'un projet de classe « parcours citoyen et engagement civique »** avec des thèmes proposés (plan d'action pour une classe bienveillante, transmettre grâce à l'implication dans des projets intergénérationnels, correspondance avec une autre école, enfants malades, environnement, etc).

Avec les enseignants et le chef d'établissement

- Projet d'établissement
- Évaluation des effets du programme
- Atelier hebdomadaire de 20 minutes pour les enseignants
- Proposition de formation : programme PAUSE et/ou programme P.E.A.C.E.®

AUTRES INTERVENTIONS POSSIBLES

- Interventions en extra-scolaire.
- Le parcours de sensibilisation PAUSE pour les enseignants afin de leur permettre d'aborder des thèmes et pratiques essentielles à la bonne réalisation de leur profession, encore en grande partie absents du parcours de formation initiale, tels que : connaître, développer et cultiver les pratiques et compétences attentionnelles et émotionnelles de pleine présence et de gestion du stress dans sa classe. Instaurer calme et présence pour favoriser un climat de classe attentif et motivé. Apprendre à utiliser ces pratiques de méditation dans les différents moments pédagogiques : préparer ses cours, accueillir et poser le cadre, enseigner et évaluer, désamorcer les situations tendues.

TÉMOIGNAGES

«La pleine conscience m'a aidé à être calme et attentif. Ça m'aide à me calmer plus facilement à la maison, à l'école. J'adore la pleine conscience parce que ça m'a aidé aussi à être plus attentif à ce qui se passe autour de moi. La pleine conscience, c'était super!»

Bastien, 4e primaire

«En tant qu'enseignante, j'ai remarqué que j'étais plus à l'écoute et plus sensible aux besoins de la classe. Par exemple, je n'hésitais plus à proposer à mes élèves de s'arrêter quelques minutes lorsqu'ils semblaient fatigués, agités ou déconcentrés pour pratiquer un exercice de l'entraînement afin de mobiliser de nouveau toute leur énergie et leur attention. Cela est précieux pour moi et me permettra d'en tenir compte pour les apprentissages dans la classe.»

QUI SOMMES-NOUS?: L'ÉQUIPE ET LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

En France, l'association partenaire Méditation dans l'Enseignement

L'A.M.E. est une association à but non lucratif dont l'objectif principal est de développer la pratique de la pleine présence dans les enseignements scolaire et supérieur.
<https://meditation-enseignement.com>

En Belgique, l'association Graines d'Emergences

Graines d'Emergences a été créé par Emergences et propose des interventions aussi bien à destination des enfants et des jeunes, ainsi que des adultes qui les entourent (enseignants, éducateurs, parents) et ce, afin de favoriser une démarche de changement global et pérenne.
<https://grainesdemergences.be>

En Suisse, association partenaire A.M.E.S

L'A.M.E.S. est une association à but non lucratif suisse, fille de l'association A.M.E France.
<https://programmepeace.ch>

Au Québec, P.E.A.C.E. Mindful Education

Représentante du développement du programme P.E.A.C.E.® sur le territoire québécois
<https://peace-mindful-education.com>

L'ÉQUIPE PEDAGOGIQUE



Elisabeth Couzon
Comité Pédagogique



Candice E. Marro
Directrice Programme
P.E.A.C.E.®



Solange Eon
Comité Pédagogique

P.E.A.C.E.
mindful education

CONTACT



formation.peace-mindful-education.com (FR)
meditation-enseignement.com (FR) peace-
mindful-education.com (Canada)
programmepeace.ch (Suisse)
www.emergences.org (Belgique)



formationpeace@gmail.com



@Meditation.enseignement
@mindfulnessforschools
@grainesdemergences
@Programmepeacech

