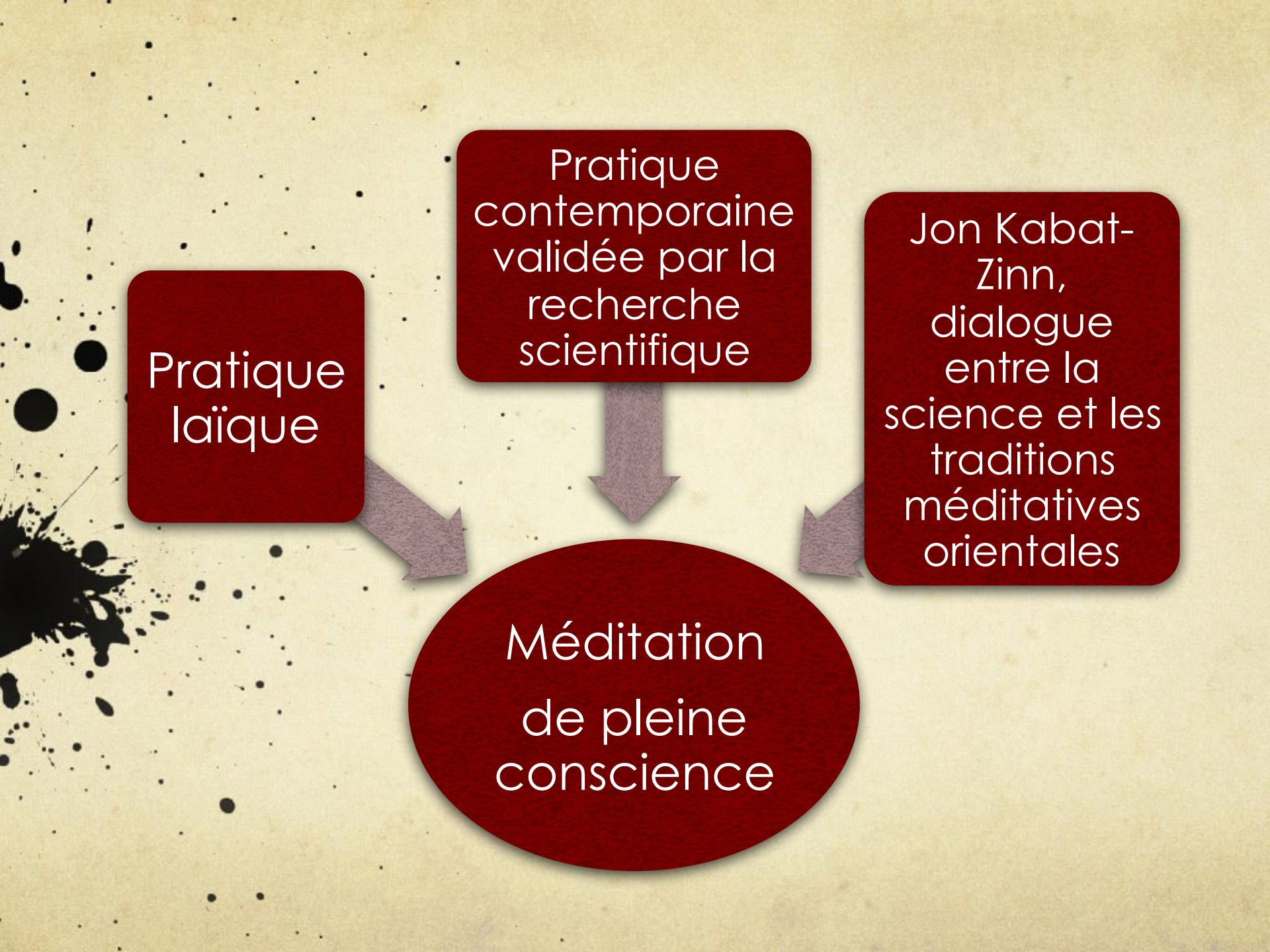
La pleine conscience à l'école

Plan de la présentation

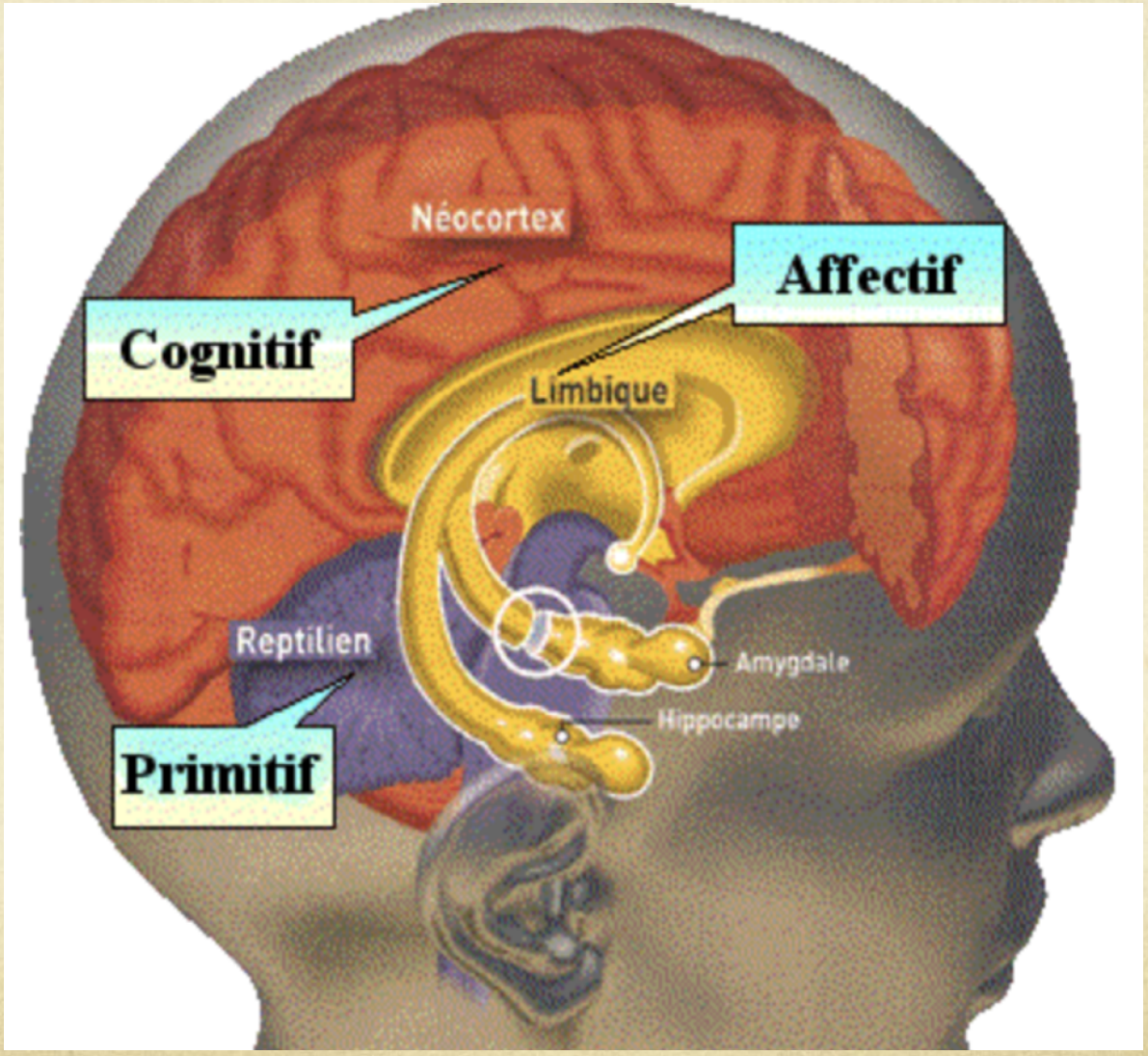
- Qu'est-ce que la pleine conscience ?
- Pourquoi développer la pleine conscience à l'école ?
- Temps de pratique
- Présentation d'un projet de pleine conscience à l'école
- Les effets de la pratiques chez les enfants
- Les effets observés chez les enseignants
- Questions

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

la capacité de chacun de porter son attention sur les expériences internes (sensations, émotions, pensées…) ou externes de l'instant présent, sans porter de jugement.


Pratique laïque
Pratique contemporaine validée par la recherche scientifique
Jon Kabat-Zinn, dialogue entre la science et les traditions méditatives orientales
Méditation de pleine conscience

Les Impulsions versus « Respirer – Agir »



S’ARRÊTER

OBSERVER

RESPIRER

CHOISIR

Pourquoi développer la pleine conscience à l'école ?

- Constat des **difficultés attentionnelles** des élèves.
- Constat des **difficultés à communiquer de manière bienveillante**.
- Constat des **difficultés à gérer ses émotions.**

Une multitude d'ouvrages existent…

En tant qu'enseignant quelle est mon intention ?

- Ateliers de sensibilisation ?
- Une routine quotidienne ?
- Un programme clé en main ?
- Cultiver ma propre pratique ?
- Quel est mon but ?

« La méditation n'est un outil de contrôle ou d'influence. Il s'agit plutôt d'une proposition ouverte, semant les graines d'une libération intérieure » Ilios Kotsou

Présentation d'un projet de pleine conscience à l'école

Le programme:

- 8 séances hebdomadaire (reproductible)
- 1 thème par séance
- Echange sur l'expérience
- Des exercices formels et informels quotidiens

→ **l'intégration au quotidien**

Les liens avec les programmes:
Objectifs du PER et Pleine Conscience:

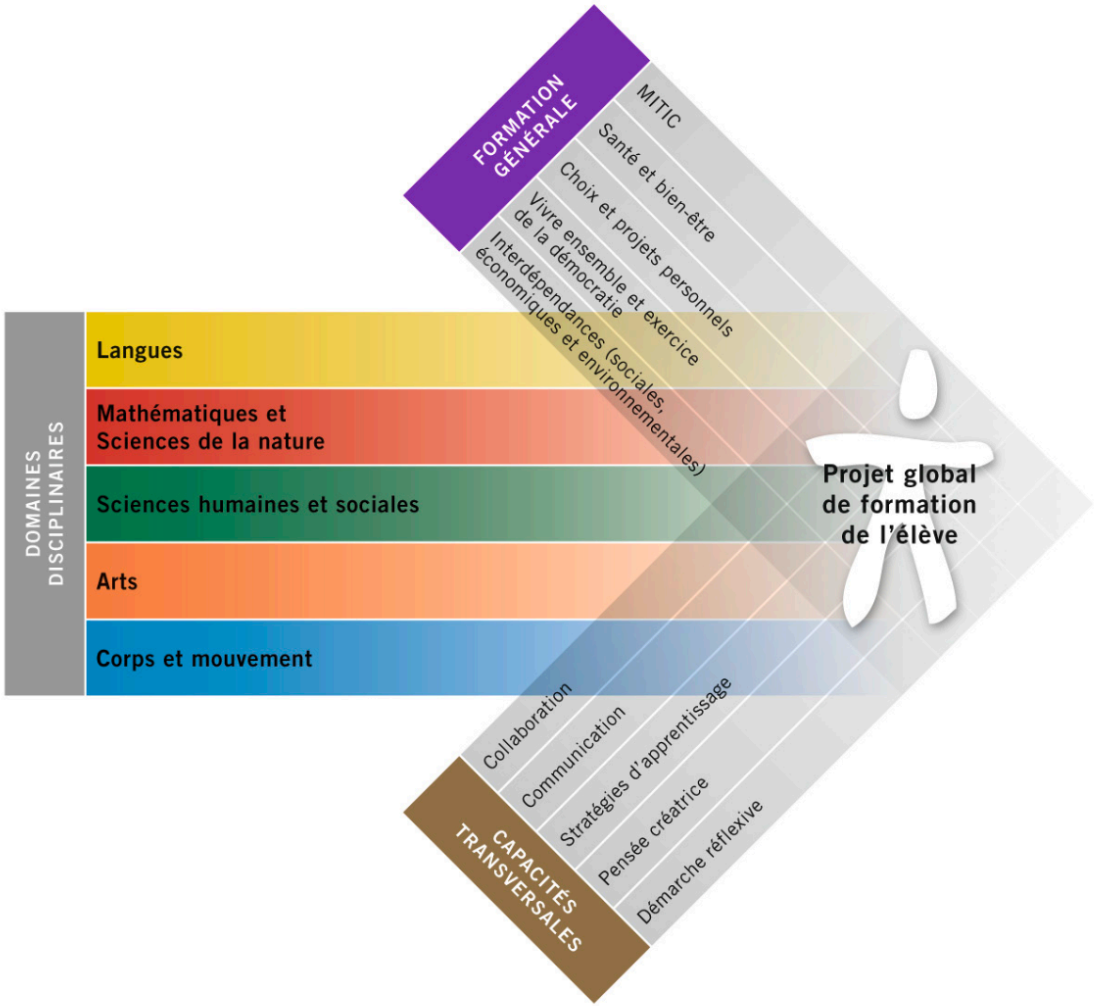


Tableau correspondance Programme Pleine conscience et PER

Contenu du programme Eline Snel (8 séances) Un thème par séance :	**PER**
1. **L'attention** - Comprendre , diriger, stabiliser entrainer l'attention et la mémoire - Comprendre et développer la concentration	**Santé-Bien être** **Stratégie d'apprentissage**
2. **Le corps** (2 séances : 2 et 6) - Percevoir ses ressentis corporels - Comprendre ses limites ses besoins adapter sa réponse - Revenir au corps lorsque stress et émotions fortes envahissent - Expérimenter la respiration pour calmer le corps et l'esprit	**Corps et Mouvement** **Santé – Bien-être**

Programme d'Eline Snel	PER
3. **Les 5 SENS** - Apprendre à observer par les 5 sens, expérimenter - Développer un lexique	**Santé - Bien être** **Langues**
4. **Les émotions** (2 séances : 4 et 5) - Comprendre percevoir et gérer ses émotions (reconnaître leur expression dans le corps, leurs effets dans le comportement pour réguler son impulsivité et adapter sa réponse) - - Mettre des mots sur ses ressentis	**Santé – Bien être** **Langues** **Communication**
5. **Les pensées** - Comprendre ce que sont les pensées et le fonctionnement de l'esprit. - Gérer ses pensées	**Communication** **Pensée créatrice**

Programme d'Eline Snel	PER
7. **La gentillesse** - Expérimenter la force de la gentillesse (que l'on reçoit et que l'on donne), pour soi et pour les autres - La bienveillance	**Vivre ensemble**
8. **La communication** - Apprendre à écouter - Comprendre ses propres modes de communication - Communiquer consciemment	**Communication** **Langues**

Les effets de la pratique constatés chez les enfants

- Savoir se calmer (en respirant)
- Développer la confiance en soi
- Comprendre et mieux gérer ses émotions, ses impulsions et ses pensées
- Mieux communiquer en respectant les autres et soi-même
- Développer la bienveillance et le bien vivre ensemble
- Affiner sa réflexion

Les effets observés chez les enseignants *

- Un regard différent
- Une posture bienveillante
- Une autre manière de communiquer
- Des échanges plus sereins au sein de l'équipe
- La prise en compte de ses propres besoins

* ayant une pratique régulière de pleine conscience

Merci de votre attention

Questions

Mes coordonnées:

veronique.cottier-mosse@edu.ge.ch

Ateliers d'Attention