

La pleine conscience à l'école : enseignants et élèves répondent présents !

Out of the Books
FESTIVAL



Enseignement : *Primaire/Ordinaire* • Année : *De la 3^{ème} maternelle au secondaire*

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un intervenant extérieur pour le démarrage du projet

Un instrument qui produit un son long (ex : bol ou clochettes tibétaines)

Des fiches de pratiques et des enregistrements de méditations guidées (fournis par l'instructeur)

TIMING

Au départ du projet, 8 ateliers hebdomadaires en classe pour les élèves et 8 ateliers hebdomadaires pour les enseignants.

Ensuite... quelques minutes par jour (et plus si possible !) A consommer sans modération

RESPONSABLE DU PROJET

Isabelle Kerstenne (enseignante) : isa_ke@yahoo.fr

Anne valérie Giannoli (instructeur de pleine conscience) : avgiannoli@gmail.com

DESCRIPTION

Faire découvrir la pratique de la méditation de pleine conscience aux élèves mais aussi aux enseignants pour que chacun dispose au quotidien d'outils pour se poser, se concentrer, apprendre à mieux se connaître et à se respecter, à apprivoiser les émotions et les situations difficiles.

Une approche intégrée, où l'expérience des enseignants soutient celle des élèves, dans la durée. D'abord les enseignants suivent un cycle d'ateliers où ils expérimentent la pratique pour eux-mêmes. Puis ils accueillent un animateur dans leur classe, pour un cycle destiné aux enfants. Ensuite, chaque enseignant choisit comment il veut pratiquer avec sa classe, idéalement au quotidien.

Une expérience de découverte de soi et de découverte des autres (élèves, collègues), un cheminement à plusieurs qui favorise un climat positif et bienveillant dans la classe et dans l'école.

LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- **Flexibilité et stabilité attentionnelle - concentration** : apprendre à être attentif et disponible au présent
- **Autorégulation émotionnelle** : mieux connaître et apprivoiser ses émotions, ne pas se laisser emporter dans la réactivité.
- **Prendre soin de soi** : reconnaître ses limites et ses besoins, apprendre qu'on a le droit de juste s'arrêter, pour "reprendre son souffle" - apprendre à se ressourcer
- **Résilience** : mieux faire face aux situations difficiles
- **Confiance et bienveillance**, envers soi-même et envers les autres

POUR ALLER PLUS LOIN...

- www.etreapresent.be
- La B.O d'un film sur la méditation à l'école :
www.jupiter-films.com/film-happy-l-ecole-en-pleine-conscience-100.php
- Une introduction à la méditation par Christophe André (psychiatre) :
www.franceinter.fr/emissions/le-temps-de-mediter/le-temps-de-mediter-29-juin-2019

LES DÉCLINAISONS POSSIBLES DU PROJET

A l'infini ! Ce projet est très flexible ! Adaptable aux classes dès la grande maternelle, il peut se décliner à tous les âges. Une fois passée la phase d'apprentissage avec l'instructeur, chacun peut choisir les exercices/méditations qu'il préfère, et pratiquer seul ou avec la classe. Il existe toute sorte d'exercices, de méditations, qui permettent de s'entraîner au quotidien, quel que soit l'âge.



LES CONSEILS DU CRÉATEUR

- Il faut parfois un peu de temps pour faire accepter de nouvelles pratiques. Même si cela prend un peu de temps dans la phase préparatoire (explication aux collègues, à la direction et au PO ; mise en place de l'horaire ; choix de la formule la plus adéquate, financement...), le jeu en vaut vraiment la chandelle.
- Le plus difficile ensuite, c'est de continuer à pratiquer ; alors si on met en place une routine, dans la classe ou dans l'école, ça aide tout le monde !
- Une chose essentielle : trouver la bonne personne, la bonne association avec qui mettre en place ce type de projet... cela va bien au-delà d'apprendre à faire une pause respiration !