



1^{ère} Plateforme collaborative pour faciliter l'apprentissage de la méditation à l'école

Rencontre du 08 février 2020 à l'initiative de l'association Terre de Pleine Conscience

Présentation de la démarche

Samedi 08 février 2020, un collectif "noyau" de 15 personnes a participé à Saint Génis des Fontaines à une première plateforme collaborative pour un accompagnement à la mise en place de la pratique de la méditation de pleine conscience auprès des élèves de primaires.

Rappel du sens de cette démarche innovante :

L'intention de cette plateforme pluridisciplinaire est de co-construire un programme de formation destiné aux enseignants des écoles en impliquant toutes les parties prenantes d'un contexte socio-éducatif. Des enseignants, directrice d'école, directrice de crèche, animateurs pleine conscience et ateliers philo, thérapeutes assistante maternelle, se sont ainsi regroupés.

Le sens de cette démarche est de ne pas laisser sommeiller chez les enfants leurs qualités de concentration, d'apaisement, d'attention, de gentillesse, de curiosité..., de les garder vivantes, les stimuler et qu'ils les apprécient.

Pour qu'ils vivent fructueusement dans le monde des adultes, nous pouvons les aider à apprendre, à mieux connaître leur vie intérieure de tranquillité, de ressenti dans l'instant présent.

Cette étape marque la constitution du noyau collaboratif pour le prototypage de futures actions sur le terrain dans la mesure de chacun.

L'association Terre de Pleine Conscience propose l'animation de ces plateformes collaboratives dans le cadre de ses activités d'animation de rencontres interdisciplinaires.

Synthèse des échanges du 08 février :

Après quelques minutes de méditation guidée, Jean-Jacques Broquet a évoqué les atouts de la méditation pour les enfants.

Puis chaque personne présente a exprimé ses besoins :

- Avoir des outils pour travailler la méditation avec les enfants

- Comment commencer ?
- Qu'est-ce que ces outils peuvent apporter de plus par rapport à la sophrologie ?
- Développer sa qualité relationnelle, de communication
- Apprendre aux enfants à se recentrer sur eux, à s'accorder des temps de respiration
- Comment donner aux enfants le goût de la pleine conscience, leur faire comprendre l'intérêt de cette pratique
- Comment enseigner en pleine conscience, en particulier dans une classe à 2 niveaux
- Comment expliquer aux adultes qui entourent les enfants l'importance de l'exemplarité
- Besoin d'élan, d'appui auprès du groupe

De l'expression de ces besoins, JJ. Broquet fait ressortir des pistes de travail :

L'intégration

Comment transmettre

Identifier ses ressources et comment leur faire confiance

Définir les déficits à combler et comment

Se mettre en chemin

Etre au service de l'alliance enfant <--> adulte. Le tout petit enfant est en pleine conscience, il perd cette faculté en grandissant puis l'adulte devient son modèle ; l'enfant est enseignant pour l'adulte, et celui-ci a toujours sa part d'enfant.

Comme base de ce travail, il précise que la pleine conscience :

Invite à une qualité de présence

S'appuie sur une relation authentique et "égalitaire" (il n'y a pas un qui sait et les autres non, mais tous ont à apprendre de tous)

Soutient une notion de motivation, d'intention

Vise à développer une façon d'être et non à apporter un outil de plus

Il précise également l'importance de l'équilibre "seul <--> groupe" pour rester dans l'élan, de l'équilibre "projet individuel <--> projet collectif", et de l'équilibre "donner <--> recevoir".



De la parole qui circule ressortent quelques pistes d'intervention pour communiquer :

Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, au collège

Plan académique de formation

Stages d'écoles

Proposition d'ateliers découverte par Valérie

Proposition de témoignages de personnes ayant suivi la formation d'animateur de pratique de pleine conscience

L'animation d'ateliers philo selon le modèle de l'association SEVE intégrant la pratique de l'attention

.....

A la demande de plusieurs personnes présentes, Jean-Jacques Broquet présente ses formations :

Mindfulness : 8 séances hebdomadaires de 2h à 2h30

Animation des pratiques de pleine conscience : 30 jours répartis sur une année en 5 week-end + 4 temps de 5 jours dont 3 en résidentiel

Jean-Jacques précise que le calendrier de ces formations peut être vu "à la carte" avec les personnes concernées.

Corinne se propose de présenter les grandes lignes de l'animation des ateliers philo auprès des enfants si des personnes sont intéressées.

Il est décidé que la plateforme sera animée 1 fois par trimestre.

Prochaine rencontre pour la 2^{ème} plateforme collaborative :

Samedi 16 mai 2020

10h00 à 12h00 à St Génis des Fontaines – Salle du Cloître

Valérie doit envoyer à tous les coordonnées du groupe mail à constituer afin que nous puissions communiquer entre nous sans attendre la prochaine rencontre.

Le groupe est ouvert ; toute nouvelle personne intéressée est bienvenue.

D'ici au 16 mai, chacun a pour mission de communiquer et se renseigner auprès des diverses parties prenantes (élus, enseignants, parents...), et des organisations pour travailler à former une présentation auprès d'instances décisives de financements.

MAIS FAUT-IL ATTENDRE ENCORE ?

JJ Broquet a proposé de se rendre disponible pour qu'un premier groupe d'enseignants de 8 à 10 personnes puisse débiter une session Mindfulness en 8 séances. (Prérequis à la formation de 30 jours). Coût/pers. 300€

Objets de la rencontre du "noyau collaboratif" :

- S'immerger dans le processus collaboratif en revenant à l'instant présent.
- Synthèse des retours des premiers constats de la pratique de la pleine conscience dans son quotidien
- L'émergence collective suite à ces retours pour prototyper de nouvelles actions
- Un mini atelier transversal incluant toutes les personnes présentes.
- Temps d'intégration des objets de la rencontre.

Les besoins pour le samedi 08 mai :

- Que chaque personnes du "noyau" puisse inviter 1 ou 2 personnes à venir participer.

Merci à tous les participants du noyau collaboratif et à la municipalité de St Génis des Fontaines pour la présence d'une élue à la rencontre et pour le prêt de la salle.



**Terre de Pleine
Conscience**

Plateforme **coopérative** de rencontres **interdisciplinaires**
Animation de séminaires de Méditation **MPC**
Enseignement de pratiques de Pleine Conscience - **Mindfulness**

Tel: 06 87 55 51 60 - 06 77 93 32 24

www.terredepleineconscience66.fr