

P.E.A.C.E.

éduquer l'attention

Madame, Monsieur,

Nous souhaitons vous informer que votre enfant bénéficiera prochainement d'un programme de pleine conscience au sein de sa classe, en présence de son enseignant.

Le programme P.E.A.C.E.® (Présence, Écoute, Attention, Concentration dans l'Enseignement), déjà suivi par plus de dix mille élèves en France et près d'un millier en Belgique, a été conçu en 2015 par l'Association française Méditation dans l'Enseignement dont l'objectif est de diffuser des outils et techniques issus de la méditation laïque au sein des établissements scolaires.

Pourquoi introduire la pleine conscience en classe ?

Les neurosciences ont montré que l'esprit a une puissante capacité d'attention et d'évolution. Mais elles montrent aussi qu'en étant sans cesse sollicités, les enfants perdent cette capacité. Or, nous vivons dans une société où tout va de plus en plus vite et où le multi-tâches est devenu la norme. Parents et enfants se sentent de plus en plus mis sous pression. Conséquences : les enfants sont fatigués, ils éprouvent des problèmes de concentration et d'attention, ils perdent confiance en eux, leur créativité diminue et certains vont jusqu'à adopter des comportements agressifs.

La pratique de la pleine conscience, en classe, offre aux enfants et à leurs instituteurs des outils pour faire face aux petits et aux grands défis de cette vie. Ces outils pourront être utilisés en classe mais aussi dans le quotidien à la maison, seul ou avec leurs parents.

Le programme P.E.A.C.E. intègre entre autres des pratiques ludiques afin de développer l'attention et la concentration des élèves, ainsi que des exercices corporels et de respiration. L'accent est également mis sur la gestion du stress et la régulation des émotions. Les séances ont été pensées dans le but de favoriser la confiance en soi, la tolérance et la bienveillance, tout en veillant à respecter scrupuleusement le principe de laïcité.

Pour les élèves, ce programme tend à apporter des améliorations à plusieurs niveaux :

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

Tout au long de l'année, une instrutrice certifiée viendra sur le temps scolaire proposer une séance de 30 à 40 minutes en se référant à la trame suivante :

- | | |
|--|---|
| 1) Développer l'attention au corps et au souffle | 6) Apprendre à faire face au stress et aux émotions |
| 2) Approfondir le ressenti corps-souffle | 7) Développer la confiance en soi |
| 3) Renforcer l'ancrage, l'équilibre et la vitalité | 8) Cultiver l'écoute, la bienveillance et l'altruisme |
| 4) Exercer les capacités de concentration | 9) S'ouvrir à la présence au cœur |
| 5) Prendre conscience des émotions | 10) Partager et transmettre |

Nous espérons que votre enfant profitera pleinement de ce programme et que cela contribuera autant que possible à son bien-être, son épanouissement et sa réussite scolaire.

Qui sera l'institutrice de votre enfant ?

Après des études en communication et un certificat d'aptitudes pédagogiques, Stéphanie Gomins travaille depuis plus de 15 ans dans le monde des médias et de l'éducation (enseignement secondaire, Institut de Formation de la Croix-Rouge, Croix-Rouge jeunesse,...). Partager, c'est son métier.

La méditation faisant partie de son héritage familial, elle a très vite été initiée... Mais c'est une participation à une retraite méditative de 10 jours qui a changé sa vie... et celle de sa famille ! Elle s'est ensuite formée tout naturellement à l'animation de groupe d'enfants et d'adolescents sur base de la pleine conscience.

Membre du réseau Emergences-Education (pôle éducation de l'asbl Emergences), Stéphanie est instrutrice accréditée au Programme P.E.A.C.E.® de l'Association française Méditation dans l'Enseignement. Elle propose depuis 2019 des ateliers dans les classes de l'enseignement fondamental et secondaire mais aussi en extra-scolaire dans la région du Centre et dans la région bruxelloise.



Besoin d'informations complémentaires ? stephanie@daraetc.be ou +32 485 53 67 35

Facebook : Dara etc - Expériences familiales et Pleine conscience