

LES ATELIERS SCOLAIRES DE PLEINE CONSCIENCE

PRÉSENTATION DU PROGRAMME CAP-ACCORD AUX PARENTS

Favoriser chez l'enfant la *Confiance*, l'*Attention* et la *Présence*



POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE EN CLASSE ?

De plus en plus, les enseignants et les parents constatent que les enfants, à tout âge, sont adeptes du **zapping virtuel et social**. Les attentes scolaires et familiales augmentent la **pression vécue par les élèves**. L'agitation, la fatigue, le stress, les difficultés de concentration et d'attention en découlent fréquemment.

Il est pourtant prouvé que le calme et la continuité sont indispensables à l'équilibre psychique et physique ainsi qu'à l'intégration des savoirs.

L'entraînement à la pleine conscience apparaît depuis quelques années comme une réponse simple et bénéfique à mettre en œuvre, compensant les effets néfastes de notre vie « *hyper* » et **réduisant le stress**.

Les ateliers de pleine conscience permettent aux enfants et à leur institutrice-teur **d'expérimenter en classe le calme, l'attention bienveillante, la connexion à soi et aux autres**.

L'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

Les neurosciences ont prouvé que l'esprit a une puissante capacité d'attention et d'évolution. Or, en étant sans cesse sollicités et occupés à « faire » quelque chose, les enfants perdent cette capacité. De ce fait, leur attention devient volatile, leur créativité diminue, la fatigue s'installe pouvant entraîner des difficultés de concentration.

Le programme d'entraînement « ***L'attention, ça marche – Calme et attentif comme une grenouille*** » de **Eline Snel**, leur apprend à gérer leurs émotions et à faire face aux multiples sollicitations. Cette méthode, agrémentée par d'autres approches de qualité, donne l'occasion de se recentrer et de faire une pause au milieu de toute cette agitation quotidienne.

Tous les enfants ont la capacité de pleine conscience. De manière ludique et bienveillante, ils pourront la développer pour vivre mieux certaines situations de la vie et être **plus disponibles à l'apprentissage**.

8 SEMAINES... PUIS TOUTE LA VIE

Le programme de Pleine conscience dans la classe propose un cycle de 8 semaines, à raison d'une rencontre d'une heure par semaine. Ces séances proposent une progression adaptée pour favoriser l'éveil et l'attention positive des enfants.

Avec le soutien de l'enseignant et des documents fournis, **les enfants continueront en classe à pratiquer de courts exercices de pleine conscience pendant et après le cycle**. Ils pourront également le faire à la maison, grâce à leur carnet.

BÉNÉFICES DU PROGRAMME SCOLAIRE POUR LES ÉLÈVES

- Amélioration des compétences cognitives (attention, mémoire, concentration, ...)
- Meilleure gestion des émotions et notamment de l'impulsivité
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Mieux être physique et mental
- Accroissement de la confiance en soi et de la bienveillance vis-à-vis de soi et des autres



QUELQUES EXEMPLES DE THÈMES

LA RESPIRATION

L' ATTENTION

LE CORPS

LES EMOTIONS

LES PENSEES

LA GENTILLESSE

La méditation de pleine conscience, ce n'est pas :

De la relaxation, une religion, une psychothérapie, un outil de gestion de crise que l'on sort de son chapeau, une baguette magique pour discipliner les enfants ...

L'ANIMATRICE

Maïté Massart, mère de deux adolescents, a été **éducatrice spécialisée** et a toujours travaillé en lien avec l'école.

Aujourd'hui thérapeute formée à différentes approches et sophrologue en harmonie vitale, Maïté est **instructrice de pleine conscience certifiée**, tant pour les enfants (AMT – Eline Snel) que pour les adultes (MBSR – CU de l'ULB).



Elle co-anime des cycles de pleine conscience pour les adultes, à Luttre, Bruxelles et Charleroi et organise également des cycles privés pour les enfants et les adolescents.

Membre du réseau Graines d'Emergences (pôle éducation de l'asbl Emergences), Maïté propose depuis 2014 des cycles scolaires pour les élèves et des journées pédagogiques pour les enseignants.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :

MAIL : maitemassart@capaccord.com – **TEL :** 0479/48.92.32 – **SITE :** www.capaccord.com

FACEBOOK : Maïté Massart Cap-Accord