

UNE ECOLE QUI RESPIRE

Présentation de l'établissement

Degrés : 1 à 8H

Nombre d'élèves : 440

Nombres d'enseignants : 37

Mission : Améliorer le bien-être des élèves, le climat de classe et les relations enseignants – élèves et élèves – élèves.

Présentation de l'établissement

Ecole de quartier répartie sur 3 sites (Champsec – Vissigen – Bruyère).

Cette répartition demande beaucoup de flexibilité et de collaboration de la part des enfants, des parents et des enseignants.



Élément déclencheur

Face aux divers problèmes rencontrés dans nos classes : comportements inadéquats, manque d'attention et de concentration, besoin d'écoute, nous avons cherché des solutions.

Anne-Marie Bornet et Laura Lombardi ont tout d'abord utilisé la méthode d'Eline Snel : Calme et attentif comme la grenouille. Ce moyen comprend des séances de pratiques attentionnelles et de relaxation. Les élèves appréciaient ces moments de calme et les enseignantes en ont aussi retiré les bénéfices (meilleure concentration des enfants, plus de motivation au travail meilleures ambiances de classe...).

Au vu de ces résultats, les deux enseignantes ont suivi une formation à Paris en 2017, auprès de la psychologue clinicienne Jeanne Siaud-Facchin: Mindful up, pleine conscience pour les enfants et les adolescents. Durant l'année 2017-18, elles ont pratiqué en classe plus intensément des exercices de pleine conscience.

Laura Lombardi enseignante
lauralomb84@gmail.com

Personne référente

Objectifs

L'objet d'étude de la méditation dans le domaine scolaire est un vrai défi pour le futur et un véritable enjeu. Un autre défi serait également de former les enseignants, toutes les personnes travaillant avec les enfants ainsi que les parents, à la pratique de la pleine conscience. Cela tout d'abord dans un objectif de bien vivre-ensemble et d'amélioration du climat de classe ainsi que des compétences scolaires, mais surtout dans un objectif de bien-être et de confiance en soi des enfants

Public cible

Elèves et enseignants du centre scolaire

Dates clefs

- Automne 2018 : 30 enseignants du centre suivent un cours en établissement pour découvrir la pleine conscience.
- Novembre 2018 : présentation du projet à la coordinatrice du réseau Ecole21.
- Février 2019 mise en place d'un cours en établissement pour les enseignants du centre scolaire.
- Février 2019 application du projet dans les classes de 2H du centre scolaire.
- Mai 2019 adhésion de notre école au réseau Ecole21.
- Septembre 2019 poursuite du projet dans les classes de 2H et 3H du centre scolaire.

Liens avec le PER

Capacités transversales et connaissance de soi :

- Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre en identifiant des émotions en situation scolaire.
- Agir par rapport à ses besoins fondamentaux.
- Remise en question et décentration de soi, prise de distance.
- Se libérer des préjugés et des stéréotypes, identifier et exprimer ses émotions.