



A.M.E. Association
Méditation dans
l'Enseignement

LE PROGRAMME PEACE

Présence Ecoute Attention Concentration dans l'Enseignement

1- Qu'est-ce que le programme PEACE ?

Le programme PEACE (**Présence – Ecoute – Attention – Concentration dans l'Enseignement**) a vu le jour en novembre 2014. PEACE est un programme de méditation laïque basé sur la méditation dite de Pleine Conscience ou de Pleine Présence, porté par l'Association pour la Méditation dans l'Enseignement (A.M.E). Il intègre entre autres des pratiques évaluées par le programme M.B.S.R (Mindfulness based Stress Reduction), des exercices corporels et de psychologie positive ainsi que des approches collaboratives telles le Balint. Son éthique est de respecter et d'encourager les applications laïques de la méditation, dans le respect de la foi, des croyances et origines socio-culturelles de chacun au sein des établissements scolaires, de la maternelle à l'enseignement supérieur.

2- Les constats et effets attendus

Les constats

Les principales problématiques de l'Education Nationale telles qu'elles sont régulièrement soulignées par les enquêtes nationales et internationales sont les suivantes :

- Inégalités scolaires qui tendent à réserver les diplômes aux milieux aisés
- Violences en milieu scolaire qui sapent toutes les missions de l'école
- Ségrégation scolaire qui voit diminuer la mixité sociale dans les établissements
- Compétition scolaire génératrice de stress chez les enfants et les familles
- Malaise des élèves et des enseignants

Les effets attendus

L'expérimentation de la pratique de PEACE a pour objectif de faire bénéficier les élèves et les équipes éducatives des effets positifs de la pratique de la méditation laïque, tant du point de vue des apprentissages que des relations interpersonnelles et du bien-être individuel de chacun.

Pour les élèves, l'objectif est de développer des liens de rapports à soi et à l'environnement à travers 5 axes :

- Le corps : santé, sensations internes, gestion des tensions
- Soi : confiance en soi, réduction du stress et de l'impulsivité
- Les savoirs : attention, concentration, mémoire, motivation
- Les autres : empathie, résolution des conflits, altruisme
- Le monde : ouverture, curiosité, tolérance

Pour les enseignants ou l'équipe éducative, l'objectif est d'expérimenter une approche et des outils de gestion de soi et de la classe basés sur la pleine présence, en abordant des thèmes tels que:

- Comprendre l'impact des émotions sur le corps, les fonctions cognitives, la présence et l'attention.

- Apprendre à identifier ses émotions et celles d'autrui, les nommer et les canaliser durant le temps d'apprentissage.
- Comprendre les mécanismes neurophysiologiques du stress, reconnaître les différents stress et l'impact sur les facultés cognitives, relationnelles et le climat scolaire.
- Repérer les comportements « à problème » : hyperactivité, autisme, comportement asocial, harcèlement, violence... et l'influence sur l'environnement scolaire et le collectif.
- Intégrer progressivement les valeurs altruistes et collaboratives dans l'enseignement.

3- Modalités d'intervention

PEACE est proposé durant le temps scolaire.

Ce programme a une dimension inter-degrés : de la maternelle à l'enseignement supérieur. Il s'intègre dans les temps de vie de classe ou d'étude.

➤ **Modalités:**

1. **Un intervenant**, formé à la pratique Peace, guide la pratique pour les élèves et leurs enseignants pendant 10 à 15 minutes.
2. **Fréquence**: De 2 à 3 fois par semaine minimum.
3. **Période expérimentale**: 10 semaines
4. **Continuité**: à la suite des 10 semaines, différentes options s'offrent à l'établissement :
 - L'intervenant Peace revient 1 fois tous les 15 jours afin de continuer la pratique.
 - Les enseignants se forment au programme Peace.
 - L'association co-construit un projet d'école avec l'établissement, selon des modalités à définir ensemble.



4- Modalités pratiques

Une convention entre l'établissement et l'A.M.E est signée : elle permet d'identifier les classes bénéficiant du programme, les dates de déroulement du programme, le ou les instructeur(s) PEACE intervenant dans l'établissement ainsi que les conditions financières ¹ :

-
- **La convention peut être bénévole ou payante. Les frais de gestion et d'adhésion sont obligatoires.**
 - **Une participation aux frais de gestion de 55€ est demandée aux établissements (secrétariat, rédaction de la convention, envoi et restitution des questionnaires d'évaluation)**
 - **Frais d'adhésion à l'A.M.E : 15€ par programme PEACE ou 30€ par année scolaire sont à prévoir par l'établissement.**
 - **Si l'établissement est public, les frais pour le premier programme PEACE de l'établissement se limitent aux deux points ci-dessus. Dans le cas où une continuité est envisagée, les modalités de formation, d'intégration ou de suivi du programme font l'objet d'un accord financier entre l'établissement et l'association, dans le respect du budget et des ressources de chacune des parties.**
 - **Si l'établissement est privé, un règlement de 7€ par élève vient s'ajouter aux frais de gestion et d'adhésion. Une première convention bénévole peut s'appliquer à un**
-

¹ tarifs 2016

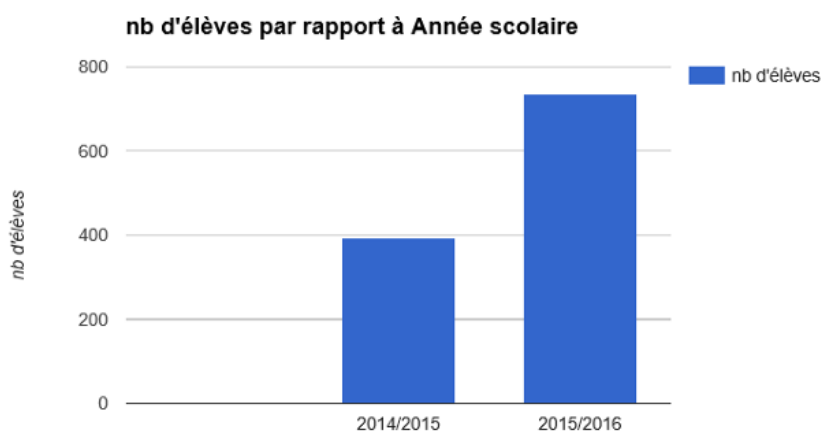
5- Formations d'enseignants

Le programme PAUSE forme les enseignants, éducateurs et le personnel de l'établissement à la méthode PEACE.

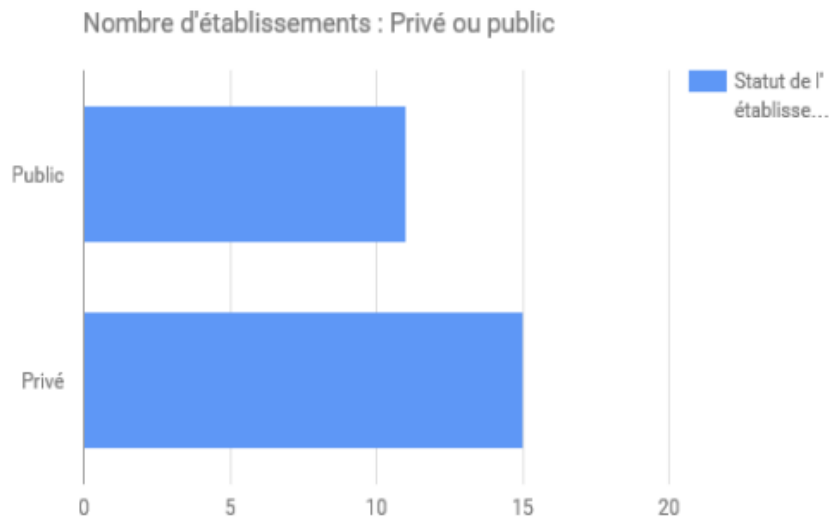
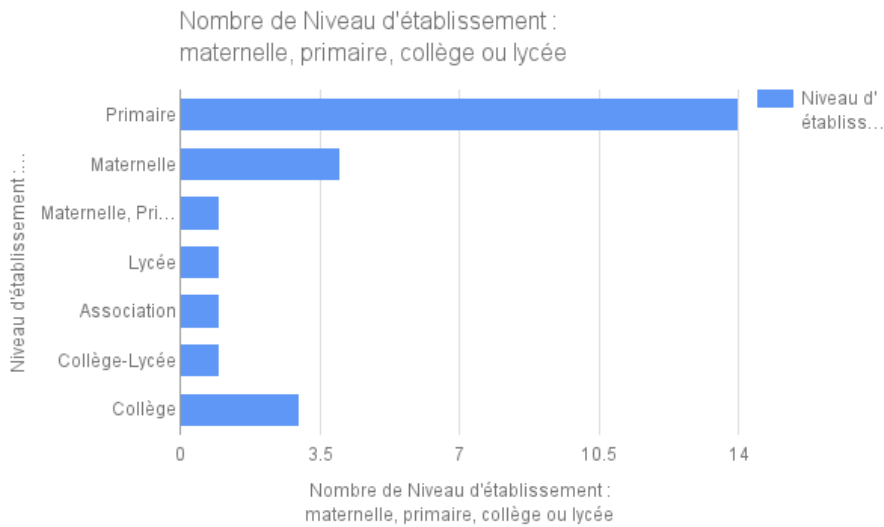
L'A.M.E. propose aux enseignants de suivre une formation de 4 jours et de les aider à intégrer le programme au sein de leur établissement scolaire, de communiquer sur ce sujet avec leurs collègues. A l'appui, les dernières évaluations qualitatives menées par l'A.M.E et de nombreuses références, dont une étude menée aux Etats-Unis par l'équipe de Richard Davidson. L'entraînement de l'esprit, allié à la bienveillance, affecte la neuroplasticité du cerveau, prédispose aux apprentissages ainsi qu'à un nivellement des comportements de différenciation. C'est donc une éducation à commencer le plus tôt possible.

Etablissements et nombre d'élèves

Depuis la création du programme PEACE fin 2014, plus de 1100 élèves ont bénéficié du programme PEACE (données mai 2016):



Les graphiques ci-dessous détaillent le profil des établissements bénéficiaires à ce jour (données mai 2016).



6- Exemple d'évaluations

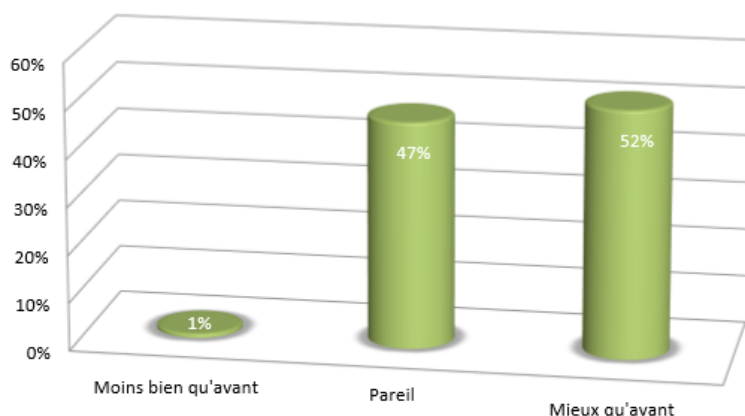
L'évaluation ci-dessous a été menée par l'Association pour la Méditation dans l'Enseignement (A.M.E) en partenariat avec le groupe scolaire du Caousou de Toulouse.

Contexte de l'évaluation :

- **Classes concernées:** 4 classes de CM2 - Durée de l'expérience : 10 semaines à raison de 3 séances par semaine et par classe.
- Analyse basée sur les réponses des élèves de CM2 au travers d'un questionnaire élaboré par l'A.M.E et remis aux enfants à l'issue des 10 semaines d'expérimentation de la méditation pleine conscience en milieu scolaire.

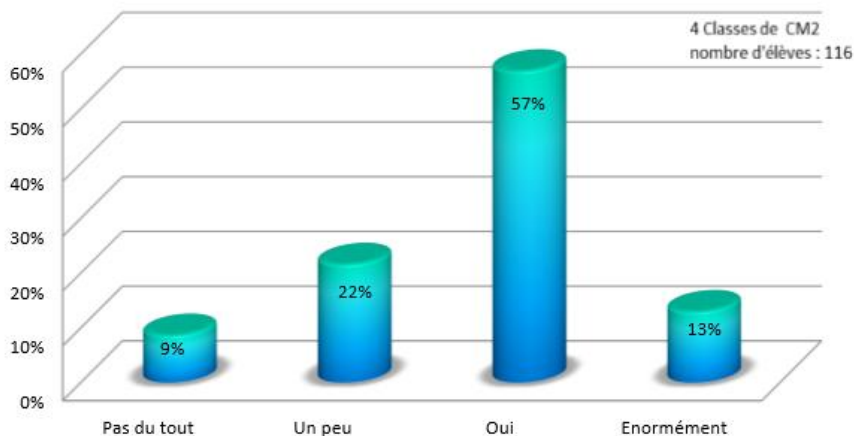
4 Classes de CM2
nombre d'élèves : 116

Ressenti des élèves à la question:
" Je me sens comment ? "



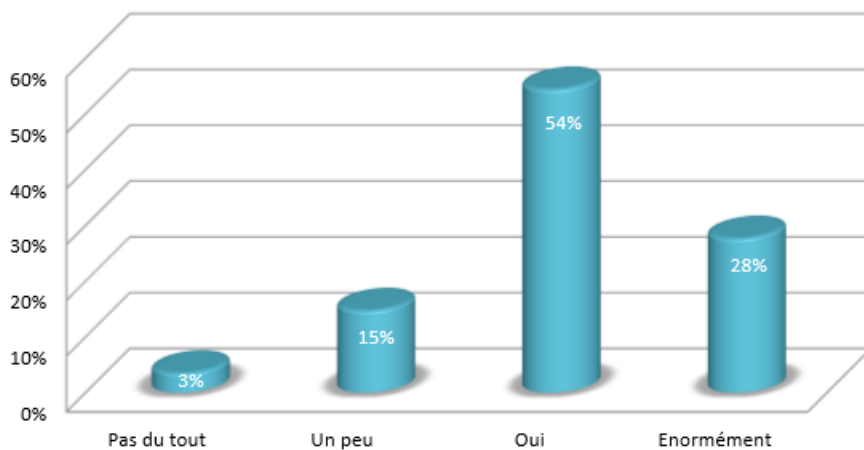
52% des enfants se sentent mieux qu'avant à l'issue de cette expérimentation.

Est-ce que la pratique de la méditation t'a aidé à:
" développer ton attention / être plus concentré(e) "

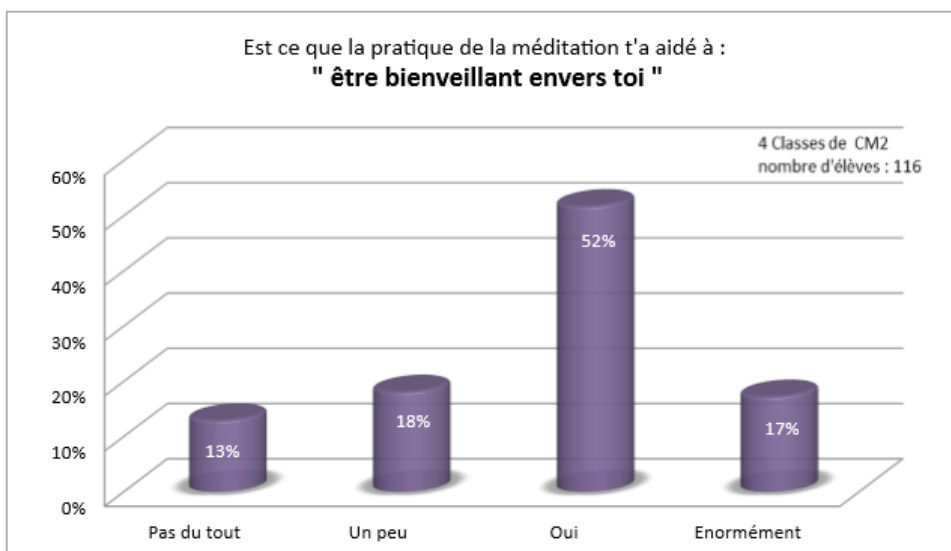


Plus de 70% des enfants constatent avoir développé leur attention et concentration grâce à la méditation.

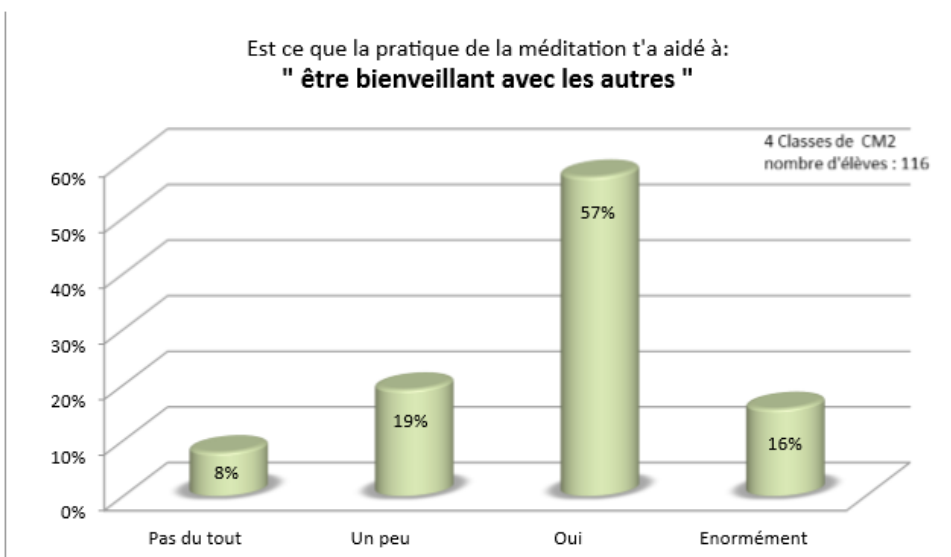
Est-ce que la pratique de la méditation t'a aidé à:
" être plus calme "



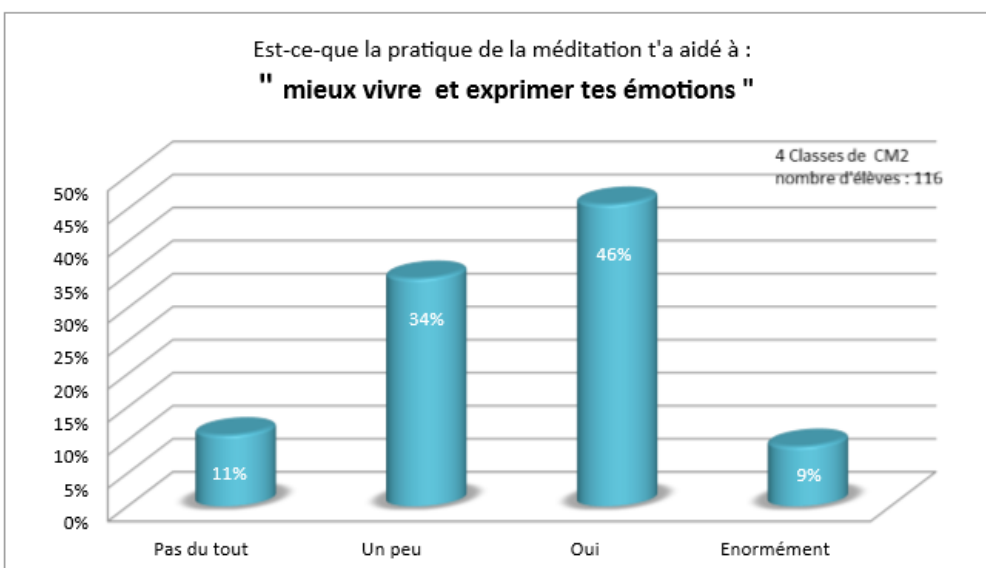
Plus de 82% des enfants se ressentent plus calmes à l'issue du cycle des méditations.



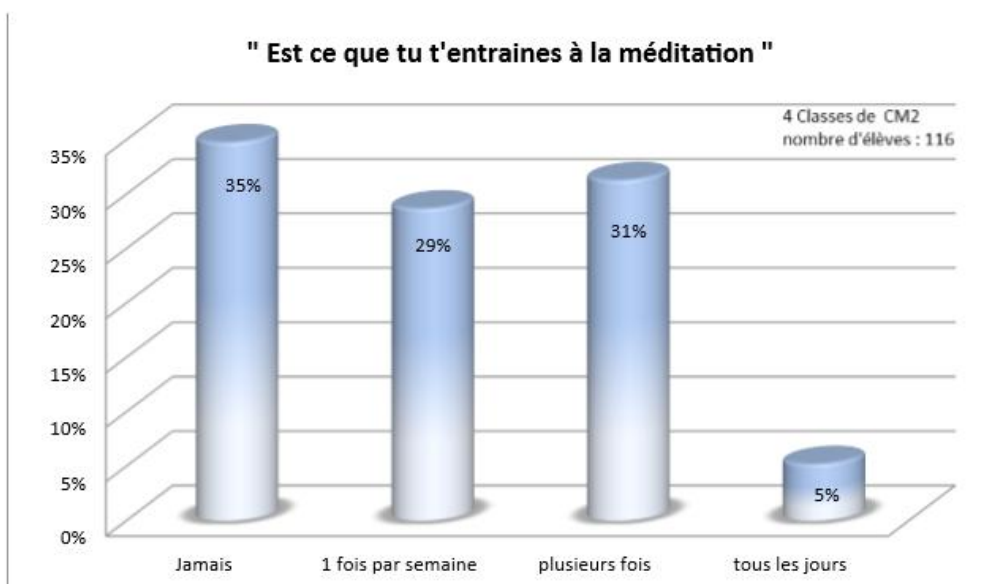
Plus de 69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux même.



Plus de 73% des enfants s'estiment être davantage bienveillants envers les autres.



Plus de 55 % des enfants parviennent grâce à la méditation à mieux vivre et exprimer leurs émotions.



65% des enfants ont continué à pratiquer la méditation au moins une fois par semaine.

7- Qui sommes-nous ?

Nous sommes une équipe en pleine expansion, réunissant des psychologues, professeurs de yoga, instructeurs en méditation dite de pleine conscience, pleine présence, instructeurs M.B.S.R, enseignants, formateurs et chercheurs. Nous sommes des parents concernés par l'éducation, la mission d'enseignement et le développement des capacités pro-sociales dès le plus jeune âge.

Membres fondateurs : Didier Deletoille, Pascale Delgado, Sylvia Lassy, Marie-Claude Hériblard, Hélène Harmat, Candice Marro, Jean-Christophe Dulot, Solange Eon, Marie-Dominique Chamard

Bureau de l'A.M.E :

Présidente	Candice Marro (Psychothérapeute, ostéopathe, formatrice en santé globale, pratiquante en mindfulness depuis 20 ans)
Trésorière	Solange Eon (Infirmière, formatrice et professeur de yoga),
Secrétaire générale, Marie	Dominique Chamard (Accompagnement thérapeutique par la pleine conscience et la thérapie ACT, formatrice, coach et instructeur M.B.S.R.)

Parrains : Matthieu Ricard, le Père Bernard Ugeux, Dr Elena Antonova, Dr Jacques Vignes, Jacques Brodeur.

8- Nous contacter

Association A.M.E
10 chemin Mal Clabel - 31500 Toulouse
www.meditation-enseignement.com
Email : ame.equipe@gmail.com
09 72 46 96 61

