

Pratiques méditatives, de relaxation et de yoga à l'école

Public : Enseignants tous niveaux des établissements privés sous contrat du territoire Occitanie

Lieu :
Institut Saint Joseph (ISFEC) -
Montpellier

Date(s) :
Mercredis 1^{er}
décembre 2021 et
26 janvier 2022
(9h-12h – 13h-16h)

INITIATION
SENSIBILISATION

Prérequis : il n'y a aucun prérequis à l'inscription à cette formation.

Accueil possible des personnes en situation de handicap. Contact : www.isfec-montpellier.org

ID : 39405762

PRESENTATION :

Dans tous les domaines de notre société occidentale les pratiques dites méditatives font leur percée (sport, santé, social, entreprise, éducatif...). Certes il y a ici et là un effet de mode, mais pas que ! De fait nous avons depuis maintenant une trentaine d'années les preuves scientifiques des effets bénéfiques sur l'être humain : amélioration de la santé globale (bio-psycho-socio-physio), amélioration des capacités attentionnelles, diminution du stress chronique, régulation des émotions etc...Et surtout ce sont des pratiques qui n'ont aucun effet négatif !

Le contexte éducatif français a été d'abord frileux avec ces pratiques. Notre conception cartésienne de l'humain qui cloisonne est restée hermétique à ces pratiques qui étaient encore peu considérées comme sectaire ! Or nous savons à la fois par les recherches universitaires et par les expériences de terrain qu'il n'en est rien.

Depuis plus de dix ans de plus en plus d'enseignants et même d'équipes éducatives ont institué ces pratiques qui bien que n'apparaissant pas dans les programmes officiels n'en sont pas moins maintenant instituées et acceptées.

COMPETENCES PROFESSIONNELLES DEVELOPPEES :

- Inscrire son action dans le cadre des principes fondamentaux du système éducatif et dans le cadre réglementaire de l'école
- Agir en éducateur responsable
- Travailler en équipe
- Maîtriser ses savoirs
- Prendre en compte la diversité des élèves.

CONTENUS ET DEROULEMENT :

A raison d'un rythme de six fois/jour, les participants seront mis en situation concrètes de pleine attention, soit l'équivalent de douze temps qui vont regrouper une quarantaine de situations différentes exploitables en classe et adaptables à l'âge et à la maturité des élèves. Les mises en situation proposées sont adaptées aux caractéristiques des collégiens et des lycéens. Elles s'appuient sur des expérimentations réalisées depuis huit ans auprès de collèges et de lycées dits classiques, d'établissements en REP.

Voir détail des contenus et déroulement page suivante.

EVALUATION DES ACQUIS : *L'analyse de situations de la DJ4 sert de support à l'évaluation des acquis.*

COUT : FORMIRIS

TER2-05

Dernière mise à jour de cette
fiche le 13 avril 2021

FORMATEUR(S) :

Raymond BARBRY, formateur,
coach et consultant, AGEPS

MODALITES :

Apports dialogués — Etudes de cas — Analyse de vidéos — Témoignages — Jeux de rôles

JOUR 1 : DECOUVRIR LES PRATIQUES DE PLEINE ATTENTION

1ère demi-journée :

Mise en situation concrète dès le début de la formation (5mn).

1. Représentation et vécu des participants sur les pratiques de pleine attention, de méditation, de yoga Vipassana et de relaxation

2. Apport (Apport des recherches de laboratoires et de terrain sur les effets mesurés de ces pratiques dans différents domaines, tels que, la santé, le sport, l'éducation.)

Ce que nous disent les neurosciences, la psychologie cognitives et les expérimentations concrètes quant aux effets des pratiques de pleine attention ou de méditation (yoga vipassana), de relaxation en contexte scolaire.

Mise en situation concrète (10mn)

Surinformation et déficit attentionnel / Télévision et déficit attentionnel / Addiction aux outils numériques et déficit attentionnel (50% de la population est touchée).

Instabilité émotionnelle et déficit attentionnel.

3. Identification des pratiques déjà exploitées en classe par les enseignants et qui sont ou s'apparentent à de la pleine attention ou de la méditation.

Mise en situation concrète en fin de matinée (5mn).

2ème demi-journée :

Mise en situation concrète (20mn)

1. Tests pour mesurer et observer le niveau attentionnel / test INSERM Lyon. Mise en situation concrètes visant à faire prendre conscience par les enseignants de ce qu'est l'attention-concentration et les difficultés à se maintenir dans la posture.

Mise en situation concrète (5mn)

2. Effets des pensées sur le processus attentionnel.

Mise en situation concrète (5mn).

JOUR 2 : PRATIQUER LA PLEINE ATTENTION A L'ECOLE

3ème demi-journée

Mise en situation concrète (5mn)

1. Comment faire dans la classe ?

Des temps dans le cadre d'une heure de cours / Des temps dans le cadre d'un atelier pour des volontaires.

Des temps pour des publics ciblés (cf les expérimentations auprès des décrocheurs sur le bassin d'Arras)

Apport et échanges débat en appui sur une proposition d'emploi du temps de journée intégrant des temps de pleine attention ou méditation formelle et informelle

Mise en situation concrète (5mn)

2. Un projet en huit étapes pour outiller les élèves sur les trois axes de l'attention-concentration (document AGEPS).

Mise en situation concrète (5mn)

4ème demi-journée

Mise en situation concrète (20mn)

1. La collaboration avec les collègues avec les parents.

Mise en situation concrète (5mn)

2. Comment présenter, proposer cette démarche auprès des partenaires (collègues, parents) ?

Mise en situation concrète (5mn)

Bilan et perspective