



LA PLEINE CONSCIENCE CHEZ L'ENFANT

PROGRAMME
P.E.A.C.E.
À L'ÉCOLE

LE CONTENU DE CE DOSSIER

Page 3 : Un constat parlant : le stress chez l'enfant

Page 4 : La pleine conscience – Mindfulness

Page 5 : Pourquoi la méditation en pleine conscience?

Page 6 : La méditation en pleine conscience, une clef

Page 7 : Pour les enfants, pour vivre mieux

Page 8 : La pleine conscience à l'école

Page 9 : Qu'est-ce que le programme P.E.A.C.E.?

Page 10 : Démarrons ensemble un programme dans votre école!

Page 11 : Mon parcours

UN CONSTAT PARLANT : LE STRESS CHEZ L'ENFANT

Dans les pays occidentaux, les écoles sont confrontées à un nombre croissant de cas de stress chez l'enfant souvent dus au harcèlement, mais pas seulement.

En effet, nos modèles sociétaux font l'éloge de la compétitivité, du « toujours mieux/toujours plus vite », du multitasking, de l'individualisme...

Cela met en danger la réalisation d'une société solidaire, équitable. Une société qui met au centre

LA PLEINE CONSCIENCE (*Mindfulness*)

La pratique de la méditation en pleine conscience prend ses racines dans la tradition bouddhiste vieille de 2600 ans.

Dans ce programme, elle est enseignée de façon **LAÏQUE, NON CONFESSIONNELLE** afin de respecter les croyances et les origines socio-culturelles de chacun.e.

Depuis quelques décennies, la méditation soutient également l'apprentissage pédagogique dans divers pays occidentaux donnant des résultats étonnants.

D'ailleurs, de plus en plus d'études scientifiques prouvent ses bienfaits chez les enfants.

À titre d'exemples :

– <https://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2019/06/SMP-GM.pdf>

– <https://dial.uclouvain.be/memoire/ucl/object/thesis:2508>

– <https://ecps.educ.ubc.ca/person/kimberly-schonert-reichl/>

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000344871930294X?via%3Dihub&fbclid=IwAR0dj3YRIifbHO9lj_3OEhqngRNxVn6rOuzT38bgfJ07mdwvG6kqHC2FG3o

POURQUOI LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE ?



En se recentrant sur l'instant présent avec bienveillance, de façon intentionnelle et non jugeante, la pleine conscience fournit des clefs pour, entre autres, diminuer le stress.

Elle apprend à revenir à l'essentiel et, de cette façon, à mettre en valeur les ressources, forces et talents de chacun.e, avec courage et responsabilité.

LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE, UNE CLEF

Focus sur
la respiration

Mieux vivre
ensemble

Acceptation
de soi et
des autres

Conscience du corps
et des émotions



©TattyBumpkin2017

Augmentation
de la
concentration

Augmentation
de la créativité

Être pleinement
présent
à travers des
pratiques
ludiques
d'entraînement
à l'attention

POUR LES ENFANTS, POUR VIVRE MIEUX

Des études de plus en plus nombreuses montrent que **chez les enfants qui pratiquent la méditation en pleine conscience** on constate une **meilleure gestion des émotions** et une **augmentation de la concentration et du bien-être en général**.

Aussi, il a été remarqué que **l'ambiance en classe s'améliore**. Cette pratique contribue également à **bâtir les conditions d'un vivre-ensemble** qui dépasse les murs de l'école : sens éthique, empathie, bienveillance pour soi-même et pour les autres, tolérance, ouverture, entre-aide...

Les enfants développent et entraînent des **outils précieux auxquels ils auront recours durant toute leur vie** et qu'ils transmettront naturellement à leurs enfants.



LA PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE

Dans le cadre de cette pratique, **aucune réussite n'est demandée et donc, aucun échec n'est possible.**

La pleine conscience soutient l'apprentissage car elle vient en **appui du développement de l'enfant**, dans le respect de sa nature et de son rythme, **en reconnaissant sa « souveraineté ».**

C'est en ce sens que **la pleine conscience rencontre la vocation des pédagogies actives** (telles que celle de Maria Montessori).

Se pratiquant gratuitement et n'importe où, elle a donc également un effet d'égalisateur social.

...Un beau projet ! À partager au plus vite avec le plus grand nombre pour un monde plus solidaire, équitable et durable.

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME P.E.A.C.E. ?

Le programme **P.E.A.C.E.** (Présence–Ecoute–Attention–Concentration dans l'Enseignement) a vu le jour en novembre 2014.

C'est un programme **laïque** basé sur la méditation en pleine conscience, porté par l'[Association pour la Méditation dans l'Enseignement \(A.M.E.\)](#). Il intègre entre autres des exercices corporels (inspirés du yoga, qi gong, brain gym) et de psychologie positive.

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.e au sein des établissements scolaires, de la maternelle à l'enseignement supérieur.

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 de chacun.e.

Pour les élèves, l'objectif est de développer le rapport à soi et à l'environnement à travers cinq axes :

- Le corps : santé, sensations internes, gestion des émotions ;
- 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.

DÉMARRONS ENSEMBLE UN PROGRAMME DE PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE ÉCOLE ! Je suis à votre disposition 😊

**Marina
Bresciani,**
instructrice qualifiée de MBSR,
formée au programme P.E.A.C.E.

brescianimari@gmail.com

+32 (0)478 22 61 59

www.marinabresciani.be



MON PARCOURS

Après six ans dans l'industrie publicitaire, quinze en maison de disques et plusieurs voyages à la découverte du monde, je suis, depuis 2012, responsable de communication chez [Brussels Major Events](#), l'asbl en charge de l'organisation des grands événements de la Ville de Bruxelles.

Depuis plusieurs années, je porte une attention toute particulière aux relations humaines et, plus encore, au développement de l'enfant, en qui j'ai grande confiance!

En effet, la pratique de la pleine conscience chez les enfants, et plus particulièrement à l'école, me semble être une clef importante pour bâtir un monde plus équitable, bienveillant et solidaire, basé sur les ressources et les talents de chacun.e.

Née en Italie en 1966, je vis et travaille à Bruxelles depuis plus de trente ans. La Belgique est ma deuxième maison, ma famille d'accueil. Depuis douze ans, je pratique quotidiennement la méditation en pleine conscience de façon non confessionnelle.

De retraites (pour la plupart en silence) en formations, de guidances en lectures, la nécessité de partager toute notre humanité est devenue une évidence.

J'organise et guide des cycles de pleine conscience depuis trois ans. Depuis mars 2020 je suis formée au programme P.E.A.C.E. et depuis février 2021, je suis instructrice qualifiée de [MBSR](#).

