

**Rectorat**

Pôle académique Recherche  
Développement Innovation et  
Expérimentation (PARDIE)

Dossier suivi par les CARDIE :  
Evelyne GERBERT-GAILLARD  
IA-IPR de mathématiques  
Philippe ROUX  
IEN

Secrétariat :  
Florence BARDOT  
[florence.bardot@ac-besancon.fr](mailto:florence.bardot@ac-besancon.fr)  
Tel : 0381654933

Courriel à  
[evelyne.gerbert-gaillard@ac-besancon.fr](mailto:evelyne.gerbert-gaillard@ac-besancon.fr)

[philippe.roux@ac-besancon.fr](mailto:philippe.roux@ac-besancon.fr)

10 Rue de la Convention  
25030 BESANÇON cedex

<p><b>FICHE D'IDENTITÉ DU PROJET</b></p>	<p><b>Intitulé</b> : Développer l'attention de l'élève avec l'aide de la méditation</p> <p><b>Etablissement(s) – Ecole(s)</b> : <b>Collège André Masson</b></p> <p><b>Adresse</b> : 16 rue de la viotte 70 800 Saint Loup sur Semouse</p> <p><b>Courriel</b> : <a href="mailto:ce.0700788b@ac-besancon.fr">ce.0700788b@ac-besancon.fr</a> <b>Téléphone</b> : 0384490079 <b>Collège connecté</b> : OUI</p>
<p><b>COORDINATION</b></p>	<p><b>Nom et prénom du coordonnateur</b> : <b>Prothe Vincent</b></p> <p><b>Adresse électronique du coordonnateur</b> : <b><a href="mailto:Vincent.prothe@ac-besancon.fr">Vincent.prothe@ac-besancon.fr</a></b></p>
<p><b>BESOINS DIAGNOSTIQUÉS À L'ORIGINE DU PROJET</b></p>	<p>Le déficit d'attention dont sont atteints un nombre croissant d'élèves constitue une difficulté majeure pour la transmission des apprentissages.</p> <p>Concurremment à d'autres facteurs, la multiplication des technologies liées à l'industrie du divertissement (play-stations, téléphones mobiles, jeux vidéos) a tendance à disperser fortement la capacité d'attention des adolescents et pré-adolescents.</p> <p>Il s'ensuit bien souvent un manque d'ancrage dans la réalité et un découragement envers toute forme d'effort un peu prolongé, à l'âge où les collégiens élaborent leur personnalité.</p> <p>La méditation de pleine présence (<i>mindfulness</i>) permet de combler cette perte de présence.</p> <p>Il s'agit d'une pratique psycho-corporelle laïque qui a déjà fait ses preuves en matière de développement de l'attention, aussi bien dans les milieux du soin (dépression, burn-out) que dans ceux de l'éducation.</p>

	<p>Convenablement guidée, en sensibilisant les élèves à leur propre présence et à leurs ressentis physiques et mentaux, la méditation leur permet de les aider à recouvrer et développer leur disposition d'esprit attentive naturelle.</p>
<p><b>DIAGNOSTIC INITIAL POUR PROJET D'AMÉLIORATION DU CLIMAT SCOLAIRE</b></p>	<p><b>Date de passation</b> du questionnaire climat scolaire (élèves / parents / personnels) :</p> <p><b>Pistes de travail</b> retenues suite à la restitution du rapport :</p>
<p><b>RÉSUMÉ DU PROJET EN 10 LIGNES MAXIMUM</b></p>	<p><b>Réunissant un enseignant du second degré, la directrice d'une école du REP, l'infirmière scolaire et un personnel de l'établissement, AESH et par ailleurs formateur en méditation</b>, ce projet vise à mettre en œuvre une session méditative courte (5 mn) en amont des cours, de façon à favoriser la disponibilité des élèves envers les apprentissages.</p> <p>Après une période d'initiation destinée à faire découvrir l'espace propre à la méditation grâce à différentes pratiques guidées, l'enseignant sera à même de diriger seul les sessions dans ses classes.</p>
<p><b>OBJECTIF(S) ET EFFETS ESCOMPTÉS</b></p>	<p>- <b>sur les élèves et leurs acquis</b></p> <p>Centrement de l'être (coordination du corps et de l'esprit) favorisant un sentiment de présence accrue en classe</p> <p>Développement de l'attention et renforcement de la confiance en soi</p> <p>Meilleure cohésion du groupe-classe du fait d'une pratique commune, et partant, amélioration de la communication et des échanges.</p> <p>- <b>la pratique des enseignants</b></p> <p>En collaboration avec le formateur en méditation, l'enseignant intégrera un certain nombre de courtes pratiques guidées qui lui permettront d'ouvrir un espace de bienveillance et de confiance dans sa classe.</p> <p>L'enseignant initiera ses élèves à un temps de silence et d'ouverture d'esprit (dont il bénéficiera lui-même) afin de les préparer au mieux à l'intégration des connaissances.</p> <p>L'enseignant apprendra à user de la méditation comme recours lors des périodes d'agitation et en</p>

	<p>préalable aux évaluations.</p> <p style="text-align: center;"><b>- sur l'établissement ou l'école</b></p> <p>Si la cheffe d'établissement le juge opportun, ce projet expérimental pourrait être étendu par la suite à d'autres classes, avec un effet mélioratif du fait d'un plus grand nombre de personnes sensibilisées à la pratique de pleine présence.</p>
<p><b>MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE PRÉVUES</b></p>	<p><b>Élèves impliqués :</b>          Nombre : 22 dans un premier temps          Nombre de classes et niveaux des classes : 1 classe de 6<sup>ème</sup> (6A) dans un premier temps, à étendre par la suite sur les 6B et 6C .</p> <p><b>Préciser si les élèves bénéficiant du projet sont scolairement ou socialement fragiles</b> (élèves relevant de l'éducation prioritaire, décrocheurs, en grande difficulté scolaire, grande ruralité...) :</p> <p>Collège en <b>réseau d'éducation prioritaire</b> : public sensible tant scolairement que socialement.</p>
	<p><b>Acteurs éducation nationale :</b>          Nombre : 4</p> <p><b>Vincent Prothe</b> (professeur de mathématiques)  <b>Annick Cordier</b> (infirmière du collège)  <b>Yves Dalavalle</b> (AESH)  <b>Anna Breysse</b> (Directrice de l'école du Mont Pautet de Saint-Loup-sur-Semouse qui fait partie du REP)</p> <p>Engagement d'un réseau (écoles/collège) : <b>OUI</b> , elle sera <b>étendue sur le cycle 3 du REP par madame Anna Breysse directrice d'une école de Saint-Loup-sur-Semouse.</b>          Accompagnement IEN : <b>NON</b></p>
	<p><b>Partenariats éventuels :</b></p> <p><b>Votre projet est-il en lien avec un projet déposé par des enseignants-chercheurs au sein de la fédération de recherche de l'ESPÉ ?</b>  <b>Bientôt, car Mme Francine ATHIAS</b> (Professeure agrégée de Mathématiques et Docteure en Sciences de l'Education à l'ESPE de Besançon) est intéressée par ce projet.  <b>Si oui, titre du projet et nom du porteur :</b>          Madame Francine Athias</p>

	<p><b>Modalités d'organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- temporelle (rythme...)</li> </ul> <p><b>période 3 (janvier/février)</b> 3 séances en trinôme (enseignant + formateur + infirmière) <i>durée 45 minutes</i></p> <p><b>période 4 (mars/avril)</b> 3 séances en trinôme (enseignant + formateur + infirmière) <i>durée 45 minutes</i></p> <p>séances bi-hebdomadaires dirigées par l'enseignant seul <i>durée 5 minutes</i></p> <p>entretiens de feedback avec le formateur</p> <p><b>période 5 (mai/juin) :</b> 3 séances en trinôme (enseignant + formateur+ infirmière)</p> <p>séances bi-hebdomadaires dirigées par l'enseignant seul <i>durée 5 minutes</i></p> <p>entretiens de feedback avec le formateur.</p> <p>Madame Anna Breysse travaillera en séances bi-hebdomadaires de 15 minutes dans sa classe. Nous ferons régulièrement des échanges (école-collège) de pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>spatiale</b></li> </ul> <p>En salle de classe organisation de classe : effectif entier</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>concertation</b></li> </ul> <p>Tout au long du projet, entre l'enseignant et le formateur, pour adapter les séances en fonction des besoins repérés par l'enseignant et de la progression des élèves.</p> <p>L'infirmière scolaire sera à la disposition des élèves pour recueillir leur parole et répondre à leurs questionnements éventuels. Elle serait ensuite à même d'introduire la méditation comme élément facilitateur de ses entretiens</p> <p>A l'issue du projet, entre la cheffe d'établissement, l'enseignant, l'infirmière et le formateur, pour rendre compte de la conduite du projet – et éventuellement de sa reconduction à une échelle plus large sur l'établissement.</p>
<b>INSCRIPTION DANS LA</b>	<b>Lien avec le projet d'établissement/d'école/contrat</b>

<p><b>POLITIQUE DE L'ÉTABLISSEMENT / L'ÉCOLE</b></p>	<p><b>d'objectifs :</b>  Ce projet s'intègre dans le cadre du <b>Parcours éducatif de santé</b>, particulièrement dynamique dans cet établissement car vecteur de lutte contre les inégalités territoriales.  Il répond aussi à 2 objectifs du contrat tripartite de l'établissement , à savoir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Consolider la qualité du climat scolaire pour offrir un cadre propice aux apprentissages</i></li> <li>- <i>Renforcer la réussite scolaire de tous les élèves par l'évolution des pratiques pédagogiques.</i></li> </ul> <p>Et enfin, il répond à l'axe 1 du projet REP 2015-2019 , à savoir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Garantir l'acquisition du "Lire, Ecrire, Parler" et enseigner plus explicitement les compétences que l'Ecole requiert pour assurer la maîtrise du socle- diversifier les pratiques pédagogiques rendant l'élève acteur de ses apprentissages .</i></li> </ul>