



RÉGION ACADÉMIQUE
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Appel à nouveau projet - Année scolaire 2019-2020

Innovation / Expérimentation

Rectorat
Pôle académique Recherche
Développement Innovation et
Expérimentation (PARDIE)

Dossier suivi par les CARDIE :
Evelyne GERBERT-GAILLARD
IA-IPR de mathématiques
Lionel CROISSANT
Principal

Secrétariat :
Florence BARDOT
florence.bardot@ac-besancon.fr
Tel : 0381654933

Courriel à
evelyne.gerbert-gaillard@ac-besancon.fr
lionel.croissant@ac-besancon.fr

10 Rue de la Convention
25030 BESANÇON cedex

FICHE D'IDENTITÉ DU PROJET

Intitulé : Développer l'attention de l'élève avec l'aide de la méditation

Etablissement(s) – Ecole(s) :
Collège André Masson

Adresse : 16 rue de la Viotte
Saint-Loup-Sur-Semouse

COORDINATION

Vincent Prothe vincent.prothe@ac-besancon.fr

Yves Dallavalle yves.dallavalle@ac-besancon.fr

BESOINS DIAGNOSTIQUÉS À L'ORIGINE DU PROJET

Le déficit d'attention dont sont atteints un nombre croissant d'élèves constitue une difficulté majeure pour la transmission des apprentissages.

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.

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.

La méditation de pleine présence (*mindfulness*) permet de combler cette perte de présence.

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.

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.

**RÉSUMÉ DU
PROJET EN 10
LIGNES MAXIMUM**

Réunissant un enseignant du second degré l'infirmière scolaire et un personnel de l'établissement , AESH et par ailleurs formateur en méditation, 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.

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.

**OBJECTIF(S) ET
EFFETS
ESCOMPTEÉS**

- **sur les élèves et leurs acquis**

Centrement de l'être (coordination du corps et de l'esprit) favorisant un sentiment de présence accrue en classe

Développement de l'attention et renforcement de la confiance en soi

Meilleure cohésion du groupe-classe du fait d'une pratique commune, et partant, amélioration de la communication et des échanges.

- **la pratique des enseignants**

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.

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.

L'enseignant apprendra à user de la méditation comme recours lors des périodes d'agitation et en préalable aux évaluations.

- **sur l'établissement ou l'école**

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.

**MODALITÉS DE
MISE EN ŒUVRE
PRÉVUES**

Élèves impliqués :

Nombre : 70 dans un premier temps

Nombre de classes et niveaux des classes : 1 classe de 6ème, 1 classe de 5ème et une classe de 4ème

Partenariat éventuels :

Votre projet est-il en lien avec un projet déposé par des enseignants-chercheurs au sein de la fédération de recherche de l'ESPE ? **NON**

Acteurs éducation nationale :

Yves Dalavalle (Formateur en méditation)

Vincent Prothe (professeur de mathématiques)

Annick Cordier (infirmière du collège)