



DEMI-JOURNÉE RESSOURCE(S)

Un temps pour se ressourcer, des ressources à expérimenter

Demi-journées de formation proposées par le PNRA
et les Sentiers du Vivre Ensemble
dans le cadre de la campagne de sensibilisation 2020/2021

POUR ENSEIGNANTS, ÉDUCATEURS ET ANIMATEURS



Les multiples crises actuelles font vivre aux équipes éducatives une période tout à fait inédite dans l'histoire du monde de l'éducation.

Jamais elles n'auront eu à faire face à une réorganisation si soudaine, à des remaniements si profonds dans les écoles, les classes et au sein des centres de loisirs et autres lieux d'accueil des enfants et des adolescents.

En partenariat étroit avec le Parc Naturel Régional des Alpilles, nous avons souhaité répondre à cette situation exceptionnelle en partageant différents outils dont nous avons fait notre métier. Nous les savons particulièrement efficaces pour aider les enfants à gérer la lourde charge émotionnelle qui accompagne cette crise.

L'idée est de vous apporter des outils concrets que vous pourrez facilement intégrer dans vos journées de classe ou vos animations:

- **La pratique de l'attention** pour calmer le mental et apprendre à se recentrer.
- **Les discussions à visée philosophique** pour apprendre à débattre de manière philosophique sur les grands sujets de société : argumenter, écouter, parler devant le groupe, développer sa capacité de discernement, accepter la divergence des points de vue. Les débats philo développent la tolérance, l'empathie et les relations pacifistes.
- **Le développement des compétences psychosociales** par des activités ludiques et coopératives favorisant le bien-être physique, émotionnel et social des enfants.
- **Le Yoga en classe/atelier**, pour apprendre à mieux respirer, à recentrer son attention. Cette pratique permet de rééquilibrer le corps (plus particulièrement le système nerveux), et peut facilement être adaptée aux besoins des élèves (démarrage difficile, léthargie, intensité émotionnelle, stress).
- **La Reconnexion à la nature**, parce que le contact avec la nature est indispensable au bien-être et à la vitalité des enfants et des adultes. La nature permet de se poser, de respirer, d'observer, de mettre facilement en place des activités sensorielles et de cultiver la part d'émerveillement et de joie qu'elle procure à tous.

Catherine, Émilie et Anne-Sophie, animatrices aux Sentiers du Vivre Ensemble

4 modules complémentaires, accessibles de manière indépendante:

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET DISCUSSIONS À VISÉE PHILOSOPHIQUE AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Objectif: découvrir le principe d'atelier "philo et pratique de l'attention avec les enfants" et être en mesure de choisir parmi différentes méthodologies afin d'initier des discussions à visée philosophique en classe ou en atelier.

Déroulé de la demi-journée:

- Présentation de quelques outils pour exercer son attention (concentration ou recentrage émotionnel)
- Principe de l'atelier philo: vision globale des différentes méthodologies, quelques supports simples pour initier les premiers ateliers.
- Mise en situation avec un thème choisi et analyse de l'activité par le groupe

YOGA EN CLASSE / EN ATELIER

Objectif: être capable de proposer aux enfants des temps de détente et de recentrage ainsi que de mettre en œuvre des outils basiques pour gérer ses propres émotions et son stress dans son cadre professionnel.

Déroulé de la demi-journée:

Savoir identifier les besoins somatiques et psychiques des enfants à différents moments de la journée et y répondre avec des techniques simples issues du yoga dans l'environnement classe:

- Exercices de respiration (pranayama)
- Étirements simples
- Utilisation de tables et de chaises pour réaliser les postures
- Travailler l'ancrage, l'équilibre, la concentration, la connection à soi, selon les situations
- Relaxation guidée, balayages corporels, balades intérieures en posture de repos

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

Objectif: découvrir et expérimenter différents supports pédagogiques et être en capacité d'initier auprès des enfants et des adolescents des activités soutenant le développement de leurs compétences psychosociales. Reconnaître la place des compétences psychosociales dans les programmes scolaires.

Déroulé de la demi-journée:

- Présentation des 10 compétences psychosociales, définies par l'OMS
- Présentation de l'éducation émotionnelle et de ses outils à utiliser en classe et en atelier.
- Mise en pratique de quelques activités.
- Éclairage sur les systèmes de motivation dans les apprentissages à la lumière des neurosciences

RECONNEXION A LA NATURE

Objectif: Préciser la notion de syndrome de manque de nature et ses conséquences pour la santé. Prendre conscience des bénéfices du contact avec la nature pour optimiser le développement des compétences psychosociales.

Déroulé de la demi-journée:

- Contexte du syndrome du manque de nature et les liens avec certaines maladies.
- Expérimentation individuelle des bienfaits de la nature sur certains paramètres de santé.
- Mise en situation: adapter des activités de reconnexion à la nature dans son environnement professionnel.

Modalités pratiques

Durée: d'1½ journée à 4 ½ journées, selon les besoins des participants

Lieu: Jardins botaniques des Sentiers de l'Abondance (Eygalières)

Horaires: 9H/12H – 13H30/16H30

Repas: pique-nique tiré du sac

Prévoir une tenue confortable.

Infos et inscriptions: lessentiersdivivreensemble@gmail.com - 06 63 78 81 73

Les animatrices

Catherine Pello Guerrier - ateliers philo*, théâtre et coopération

Emilie Mognetti Chekroun - ateliers philo*, yoga et coopération

Anne-Sophie Lemaire - gestion du stress**, botanique et créativité grâce à la nature.

**Anne-Sophie est docteur en médecine et formatrice en santé naturelle

*Catherine et Émilie sont animatrices SEVE, l'association créée par Frédéric Lenoir, qui promeut le Savoir Être et le Vivre Ensemble par l'animation d'ateliers de pratique de l'attention et de philosophie avec les enfants et les adolescents. Catherine prépare le diplôme universitaire créé par l'INSPÉ de Nantes et la chaire Unesco de philosophie avec les enfants.

