

Coup de cœur :

Méditation, respiration et relaxation comme outils pédagogiques



L'école St-Charles Borromée située à St-Charles dans la région de Sudbury a choisi de participer au projet pilote « École de pleine conscience », une première pour le Conseil scolaire catholique du Nouvel-Ontario.

La décision a été prise d'instaurer le projet pilote à cette école élémentaire pour favoriser le bien-être et la réussite des élèves, de concert avec l'appui des parents, dans une optique de bonne gestion du stress, un aspect essentiel au développement des élèves et à leur apprentissage.

Les équipes de travail social et de construction identitaire du Conseil ont formé les membres du personnel de l'école pour animer les activités de pleine conscience durant la journée scolaire.



Ainsi les élèves et le personnel participeront à des activités quotidiennes de respiration, de relaxation et de visualisation par l'intermédiaire de la pleine conscience, afin de vivre le moment présent consciemment et sans jugement de valeur.

Les stratégies enseignées lors de ces activités visent à permettre aux élèves de mieux développer leurs habiletés en matière d'autorégulation des émotions et du stress quotidien.

« Les élèves peuvent ainsi développer une meilleure confiance en soi, assurer de bonnes relations avec les autres et devenir plus résilients », d'expliquer Mme Tammy Séguin, directrice de l'école St-Charles Borromée.

« De plus, la pleine conscience leur permet d'être plus attentifs et calmes et de mieux se concentrer, ce qui a déjà une influence positive sur leur réussite scolaire. La richesse de cette initiative réside dans le fait que les enfants peuvent utiliser les stratégies, à la maison autant qu'à l'école », ajoute-t-elle.

Pour plus de détails sur l'approche Pleine conscience :

[Article du quotidien Le monde, mars 2015](#)

Pourquoi il faut faire méditer les enfants (Radio-Canada, audio fil de Médium large)

Expériences de pratiques dans des écoles parisiennes entre janvier et mars 2014. (Interviews d'enseignants, témoignages d'enfants sur YouTube)