



Institut de Formation  
Pédagogique  
Enseignement Catholique  
Nord-Pas de Calais

Plan de formation 2<sup>nd</sup> degré 2019-2020

## Les pratiques de pleine attention et de méditation au collège et au lycée

Observons notre métier pour le vivre autrement

CODE :  
PN055215

Dates :  
13/01/2020  
14/01/2020

Horaires :  
9h - 16h30

Lieu :  
LILLE

Budget :  
CRE (Crédit  
Référence  
Etablissement)  
280€

*Nous savons maintenant que les pratiques dites de pleine attention ou de méditation ont tout à fait leur place dans le cadre de l'école et du temps scolaire.*

*La difficulté majeure en matière d'apprentissage est le déficit d'attention-concentration des élèves. L'OMS parle du reste d'une « pandémie mondiale » en expansion ces dix dernières années. Il est reconnu aujourd'hui grâce aux travaux récents des neurosciences que la capacité d'attention-concentration est cruciale et à la base de toutes les autres opérations mentales, telles que réfléchir, comprendre, mémoriser, écouter... Sans attention-concentration, la métacognition est tout simplement impossible !*

*Cette capacité d'attention-concentration est, au regard de nos modes de vie modernes, en déficit. La surinformation, l'éparpillement dans le multi-tâches, le faire vite etc... conduisent au zapping attentionnel et à l'incapacité d'être en stabilité attentionnelle. Une partie des troubles du comportement ont pour cause ce déficit attentionnel (hyperactivité, trouble de l'attention...). Cet état de fait touche aussi bien les enfants que les adultes. Tous les enseignants en font le constat aujourd'hui. Or nous connaissons aujourd'hui les remédiations qui participent à « remuscler » la capacité attentionnelle des élèves, mais aussi des adultes. Les outils de pleine attention ou de méditation sont reconnus comme les plus efficaces et les plus pertinents. Alors pourquoi s'en passer !*

### ■ Objectifs :

- Intégrer quotidiennement et plusieurs fois par jour dans le temps pédagogique des périodes courtes de pleine attention ou méditation qui visent à développer spécifiquement l'attention-concentration
- Mener un projet spécifique de développement de l'attention-concentration qui développent les trois axes de l'attention-concentration : l'attention à soi, aux autres et à l'environnement (voir projet-outil de l'AGEPS/Raymond Barbry mené huit ans et affiné au regard des expérimentations) sur l'ensemble de la scolarité
- Créer les conditions d'un climat apaisé dans la classe et l'établissement favorable à la posture d'attention-concentration. Présenter aux parents la méthode pour en faire des partenaires sur cette question

### ■ ■ Contenu :

- L'attention-concentration, la présence... nouvelles approches des neurosciences et changement de paradigme quant à la connaissance sur l'apprentissage
- Les postures qui caractérisent l'attention-concentration
- Les différents niveaux ou axes d'attention-concentration (à soi, aux autres, à l'environnement)
- Les causes des difficultés d'attention-concentration
- Les pratiques de pleine attention et de méditation adaptées au contexte scolaire et à l'âge des élèves
- Les pratiques de pleine attention, la méditation, la visualisation ou imagerie mentale et la réhabilitation des fondamentaux de Roger Vittoz et de la gestion mentale
- La place du corps, des émotions et des pensées dans la posture de l'attention-concentration.
- Le rôle et l'influence des pensées sur le processus attentionnel
- Un projet en huit étapes pour permettre aux élèves de disposer des outils nécessaires au développement d'une posture développant leur niveau l'attention-concentration

*Cette formation est proposée par Raymond BARBRY*

***Vous souhaitez participer à une de nos formations :  
rapprochez-vous de votre chef d'établissement qui vous inscrira sur FormÉlie.***