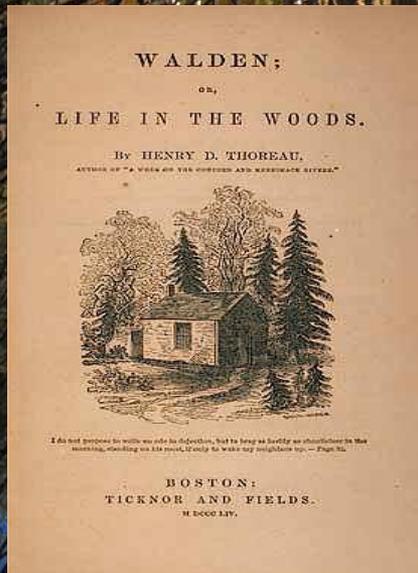


LA PLEINE CONSCIENCE ET LE CLIMAT SCOLAIRE

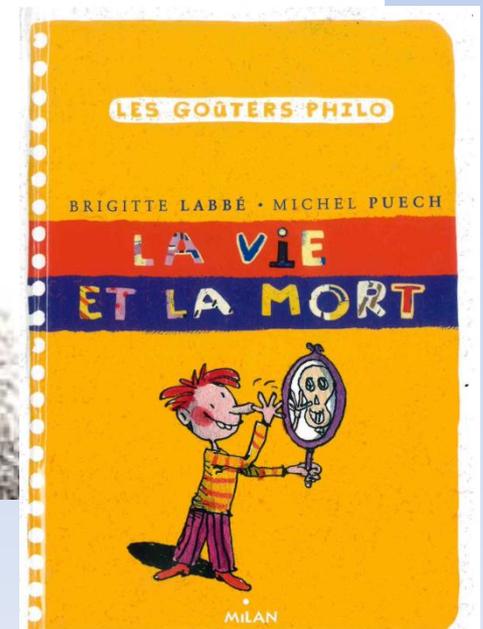


*« Seul ce jour se lève auquel nous sommes éveillés »
Henry David Thoreau, Walden ou la Vie dans les bois*

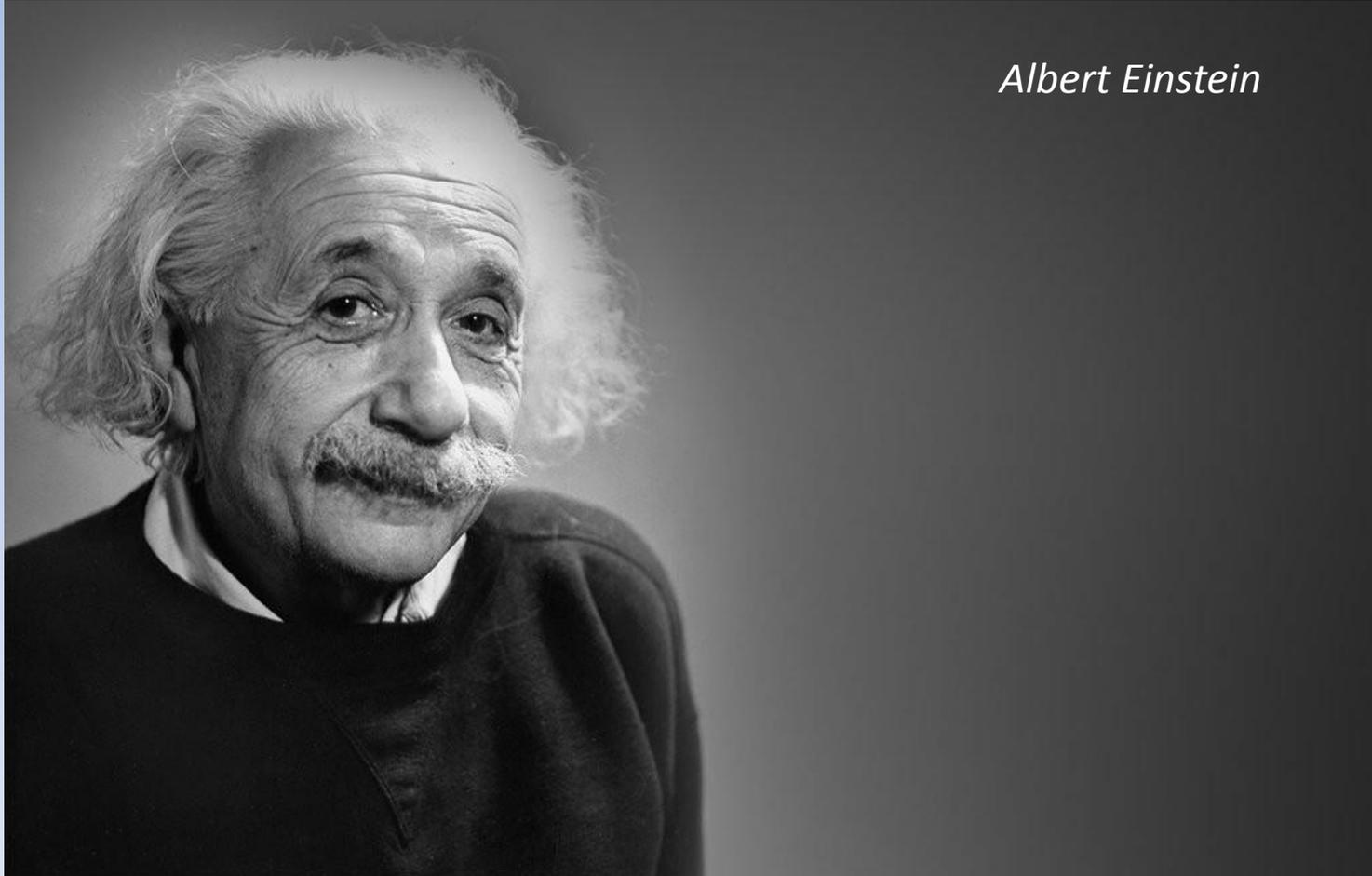
"La philosophie a pour but la vertu, qui n'est pas plantée au sommet d'une montagne abrupte, escarpée... On a grand tort de la décrire comme quelque chose d'inaccessible aux enfants..."



Montaigne,
Essais,
Livre I, Chapitre XXV



"Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré."



Albert Einstein

"La méditation est le regard tourné vers le dedans"



Jacques Vigne,
Pratique de la méditation laïque

*Quoi qu'il se passe en soi,
rester simplement attentif à ce qui survient,
chaque seconde,
dans son esprit.*





Jeanne
Siaud-Facchin

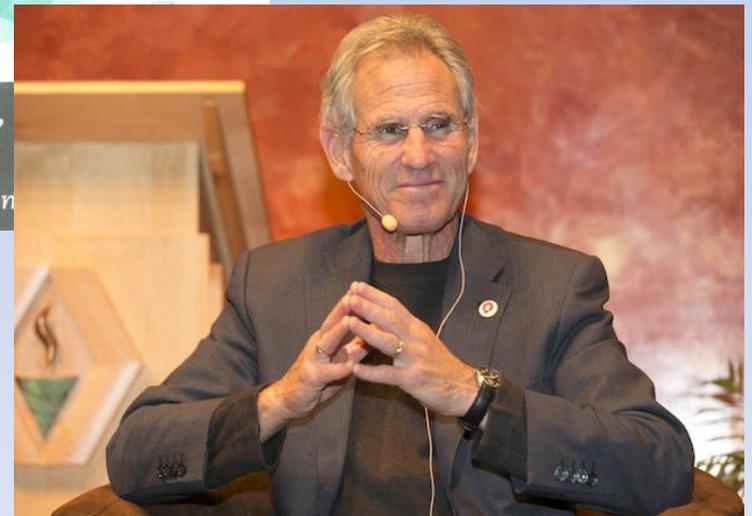
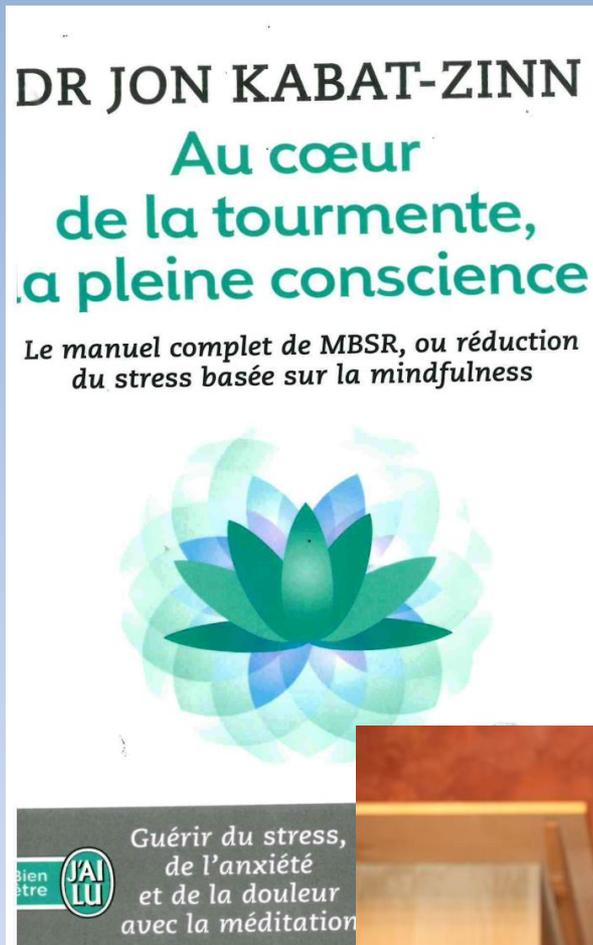
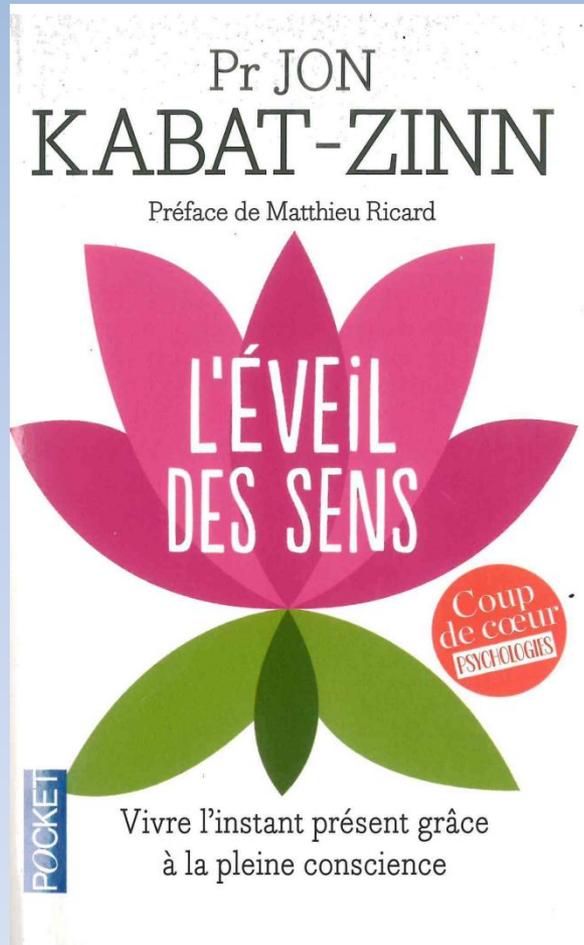
Tout est là, juste là



CD de méditation
offert

MÉDITATION
DE PLEINE CONSCIENCE
pour les enfants

Odile



«Il y a des valeurs essentielles pour vivre heureux avec soi-même et avec les autres, que ce soit dans la spiritualité laïque ou dans celle reliée à une croyance religieuse. Ces valeurs sont comme l'eau qui correspond à un besoin, par rapport aux tisanes ou autres thés qu'on y met, qui y donnent une coloration particulière et qui eux correspondent aux croyances entourant ces valeurs. L'eau seule se suffit à elle-même ».



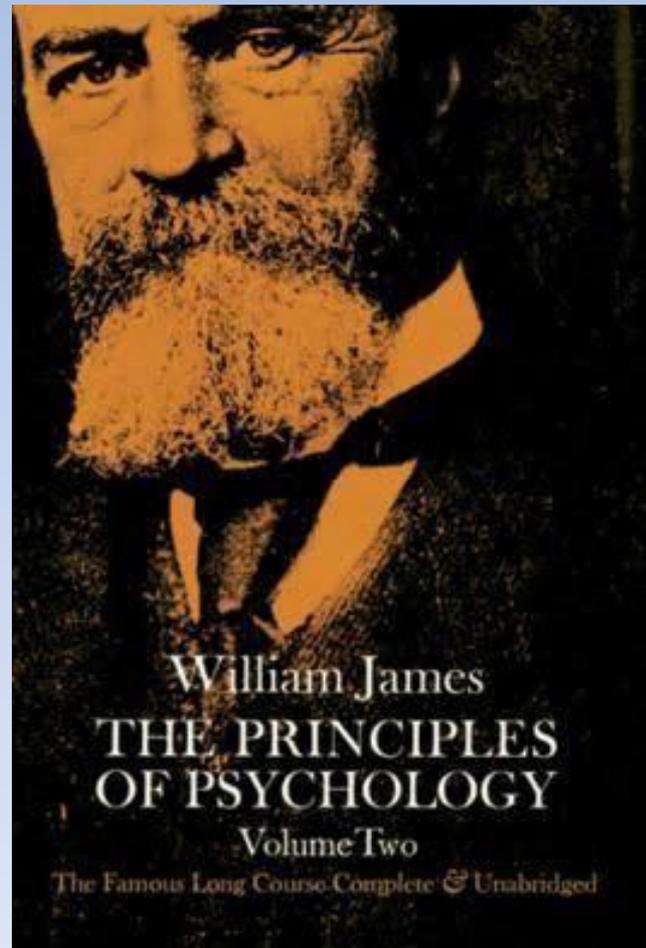
Année 1 d'expérimentation:
la classe de 6^{ème} 8 lors d'une séance hebdomadaire de 2h...



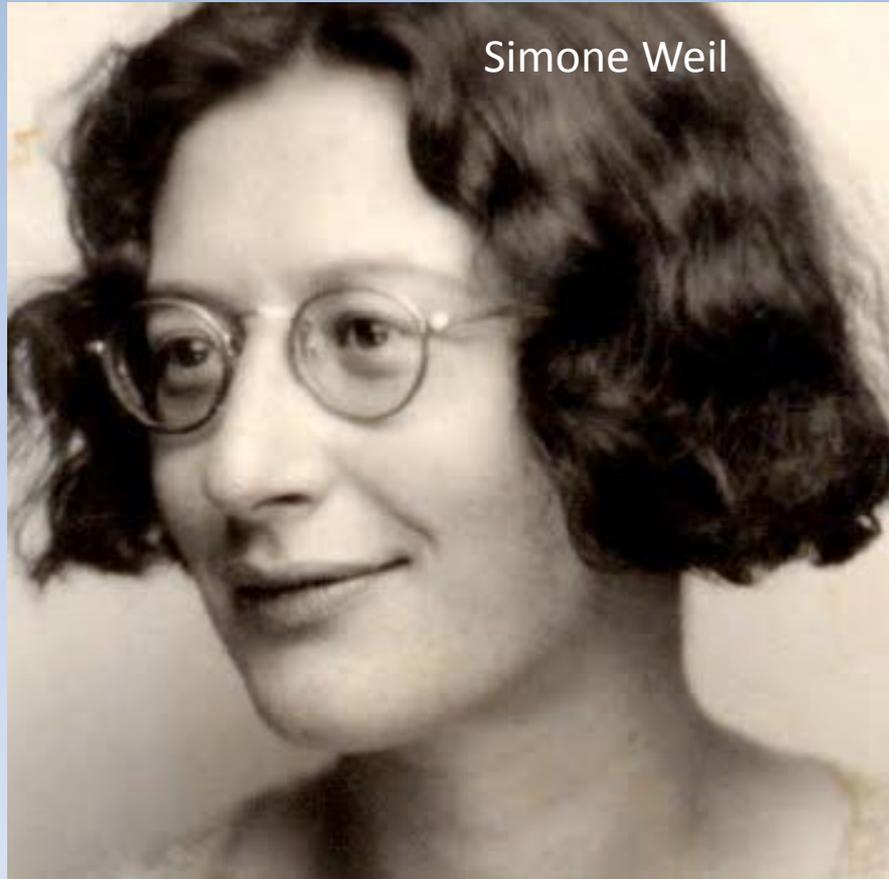
Année 2 d'expérimentation: répartition par professeurs et par classes des moments de méditation

Professeur	Classes
• Mme A.	605 - 607
• Mme BA.	507 - 606 - 506
• Mme BO.	609 - 504
• M. C.	405 - 608
• Mme DA.	307 - 505 – 504 – 403 – 404 -503 - 507
• Mme DE.	609 - 604
• Mme E.	509
• M. FIC.	308 – 305 – 501 - 309
• Mme FIO.	605 – 306 – 404 - 607
• Mme FR.	407
• Mme J.	608 – 604 - 603
• Mme K.	609 – 605 – 606 – 607 – 503 – 603 – 604 – 608 - 409
• M. L.	409
• Mme PAK.	404 – 607 - 609
• M. PAY.	507
• Mme PE.	509
• M. SA.	603 – 402 - 503
• Mme SE.	406 - 606
• Mme VA.	603 - 609
• M. VI.	606 – 609 - 404
• M. W.	603 – 406 – 307 - 503

"La faculté de dompter une attention vagabonde est à la racine du caractère, du jugement et de la volonté: se posséder, c'est avoir cette faculté; et la développer est l'idéal par excellence de l'éducation."



« La formation de la faculté d'attention est le but véritable [...] des études. »



JACQUES DE COULON

Imagine-toi dans la caverne de Platon...

EXERCICES DE MÉDITATION
À FAIRE AU LYCÉE ET À LA MAISON

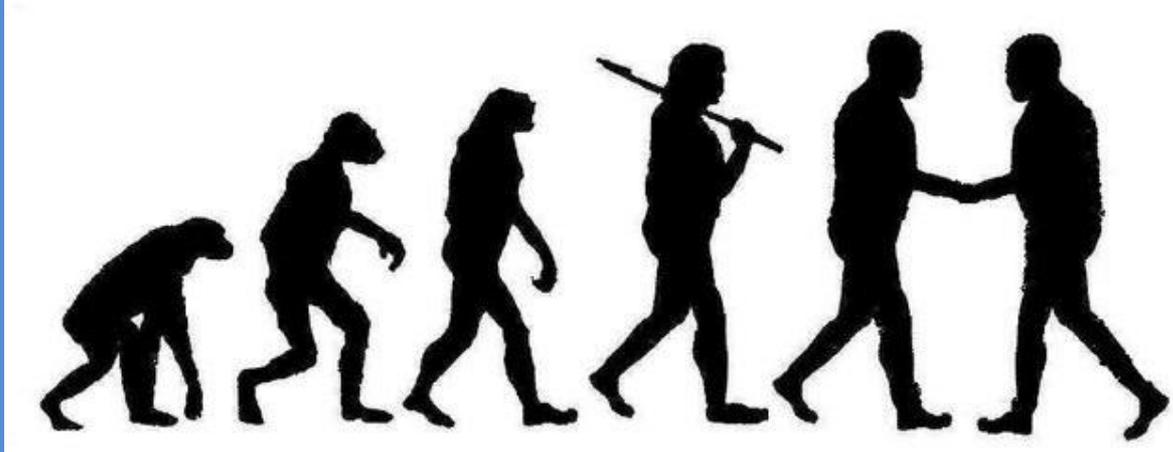


La psychologie positive postule que pour s'épanouir dans la vie, il ne suffit pas de travailler sur la neutralisation des émotions négatives mais aussi de favoriser l'émergence d'émotions positives.



L'alliance réussie,
Débats Philosophiques - Méditation de Pleine Conscience

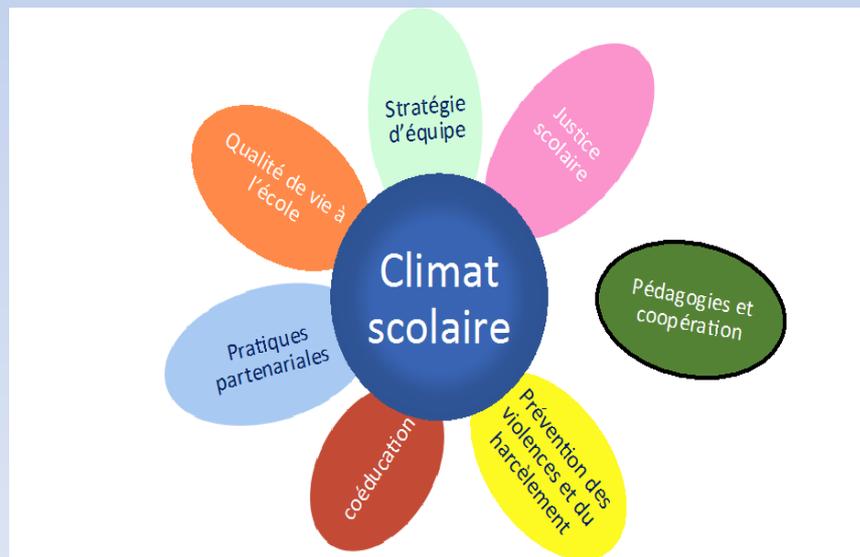
Par la conceptualisation (Débats Philo.) et l'intériorisation (Médit.), l'élève est invité à développer des qualités telles que la distanciation, la justesse de pensée, bref à sortir de la "caverne de Platon" et tous ses conditionnements.



Un état des lieux, après 4 ans de DPVE et 1 an-et-demi d'expérimentation VPC

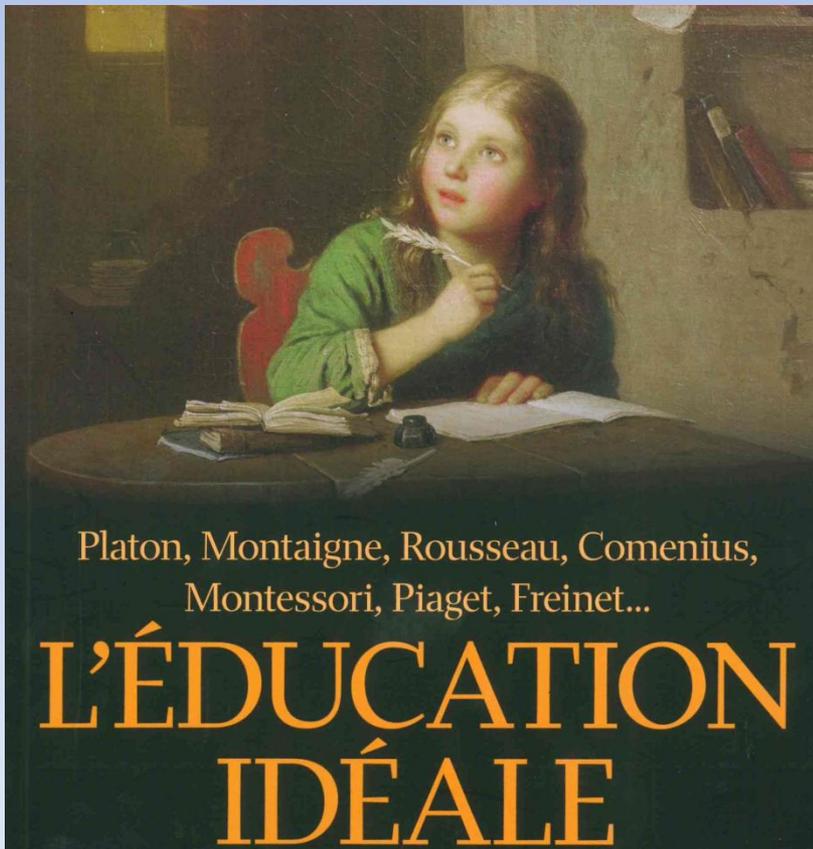
Statistiques de Vie Scolaire:

	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017
Sanctions	177	172	128	114	58 au 1 février
Cons. Disc.	3	6	2	0	0 au 1 février



« Par la méditation à l'Ecole, on pourra développer un fonctionnement psychique, d'instant en instant, qui créera la justesse dans les pensées, les paroles, les actions. Cette justesse va de pair avec un développement de la vigilance et de la bienveillance, qui représente le fondement d'une éducation humaine réussie. »

Jacques Vigne,
Pratique de la méditation laïque



Jeanne
Siaud-Facchin

Tout est là, juste là



CD de méditation
offert

MÉDITATION
DE PLEINE CONSCIENCE
pour les enfants

Odile

SOUS LA DIRECTION DE SIMON GRÉGOIRE,
LISE LACHANCE ET LOUIS RICHER

LA PRÉSENCE ATTENTIVE *mindfulness*

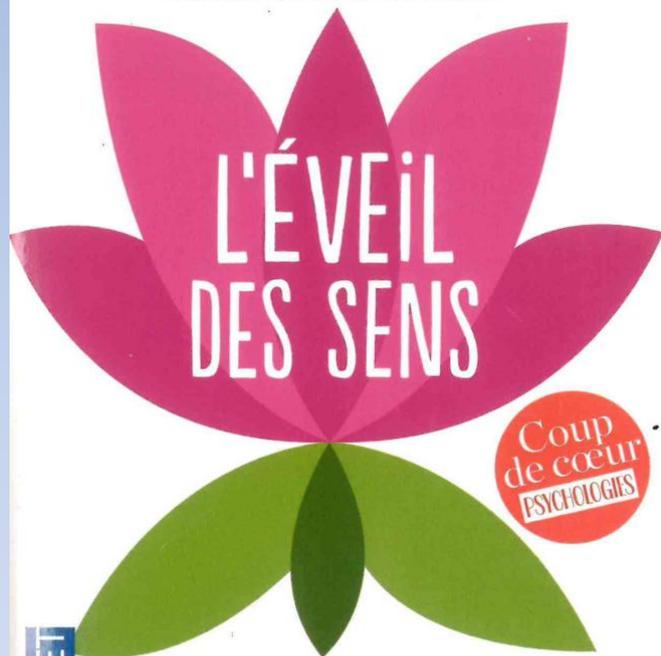
État des connaissances théoriques,
empiriques et pratiques



Presses de l'Université du Québec

Pr JON
KABAT-ZINN

Préface de Matthieu Ricard



POCKET

Vivre l'instant présent grâce
à la pleine conscience

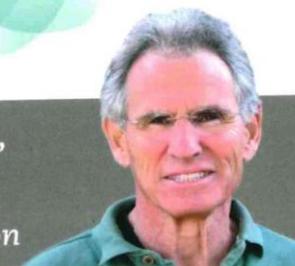
DR JON KABAT-ZINN
Au cœur
de la tourmente,
à pleine conscience

*Le manuel complet de MBSR, ou réduction
du stress basée sur la mindfulness*



Bien
être
JAI
LU

Guérir du stress,
de l'anxiété
et de la douleur
avec la méditation



JACQUES DE COULON

Imagine-toi dans la caverne de Platon...

EXERCICES DE MÉDITATION
À FAIRE AU LYCÉE ET À LA MAISON



PETITE
BIBLIO
PAYOT
PSYCHOLOGIE

MICHELINE FLAK
JACQUES DE COULON

LE MANUEL DU YOGA À L'ÉCOLE

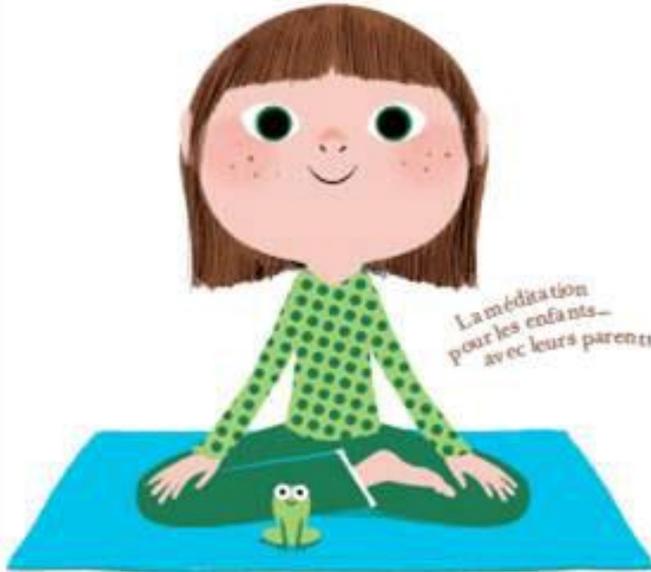
DES ENFANTS QUI RÉUSSISSENT



Eline Snel

CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE

Préface de Christophe André



La méditation
pour les enfants...
avec leurs parents

LES ARÈNES

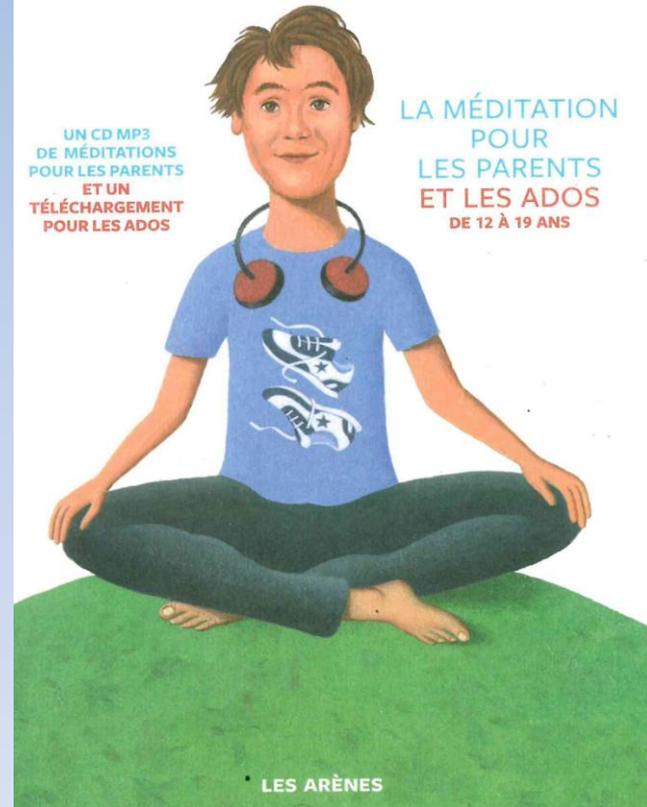
Eline Snel



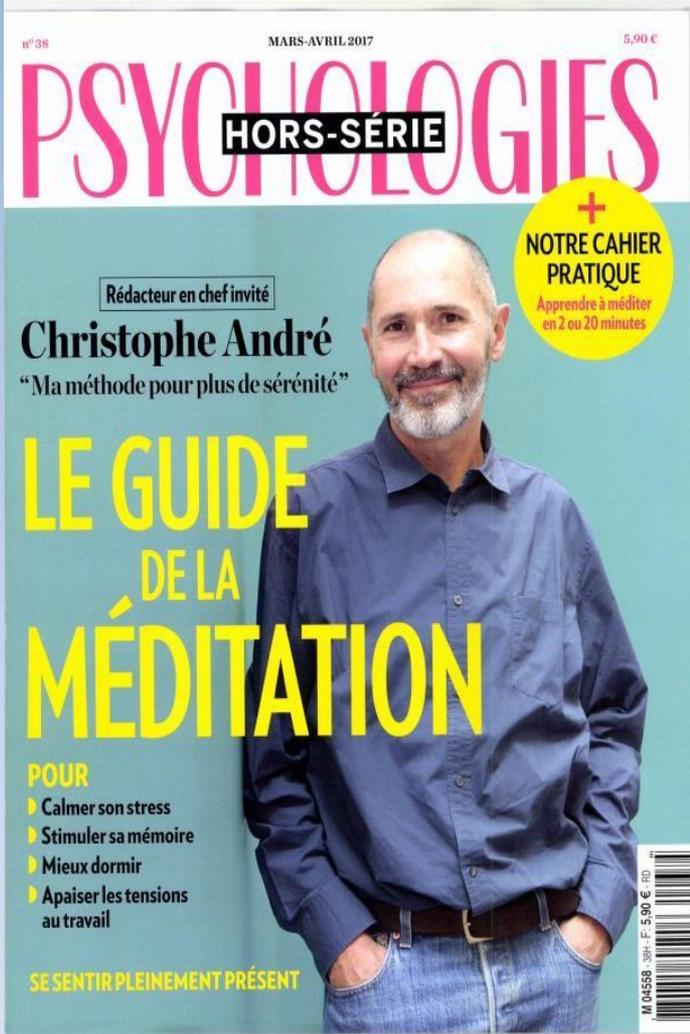
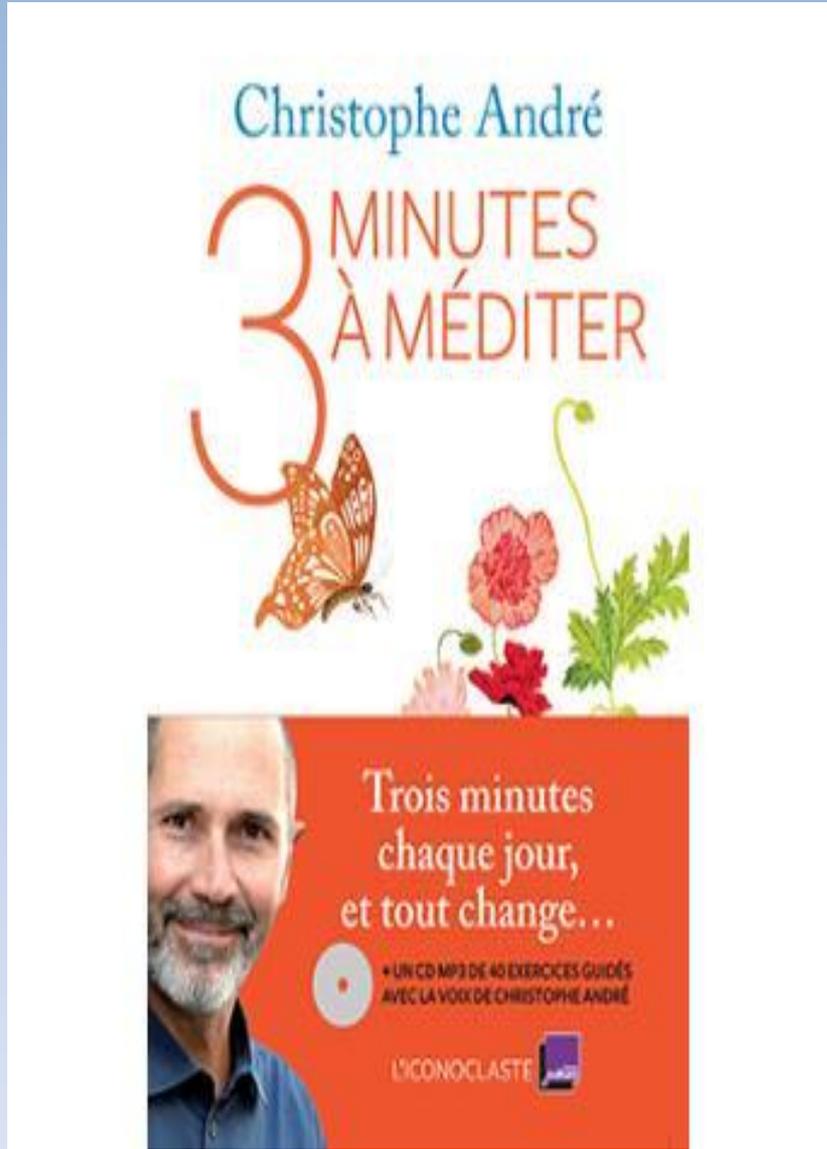
RÉSPIREZ

UN CD MP3
DE MÉDITATIONS
POUR LES PARENTS
ET UN
TÉLÉCHARGEMENT
POUR LES ADOS

LA MÉDITATION
POUR
LES PARENTS
ET LES ADOS
DE 12 À 19 ANS



LES ARÈNES



FRÉDÉRIC
LENOIR

Avec
un CD de
méditations
guidées

Philosopher
et
méditer
avec les enfants



« Maman, quand je
pense que j'ai attendu
d'avoir 7 ans pour
faire de la philosophie ! »

Julien

■ Albin Michel

Dr Jacques Vigne

**Pratique
de la méditation
laïque**

**Une réponse
à la quête de sens**


le Relié