

Qu'est-ce que l'A.M.E ?

L'Association pour la Méditation dans l'Enseignement (A.M.E) conçoit, met en place et diffuse des programmes de méditation laïque au sein des établissements scolaires (de la maternelle à l'enseignement supérieur).

A travers son projet [PEACE](#) (Pratique de l'Ecoute et de l'Attention Consciente à l'Ecole), l'association propose un programme ayant pour but de développer l'attention, la bienveillance, l'apprentissage et la citoyenneté, dans un esprit laïque.

Pour répondre à la demande croissante dans les établissements, l'association organise des [formations](#) certifiantes destinées aux intervenants et aux enseignants.

Et, pour toutes les personnes désireuses de connaître la méditation et ses bienfaits, l'A.M.E anime des 1/2 journées d'initiation à la Méditation et à la Pleine Conscience.

De nombreuses personnalités soutiennent l'A.M.E : Christophe André (psychiatre et auteur), Bernard Ugeux (docteur en théologie, Père Blanc), Dr Patrice Eon (psychiatre et auteur), Mathieu Ricard ...

Le bureau

- Présidente : Candice MARRO
- Vice-Président : Jean-Christophe DULOT
- Secrétaire : Marie-Dominique CHAMARD
- Trésorière : Solange EON

PEACE

Sous l'impulsion de Candice Marro, le programme PEACE a vu le jour en novembre 2014. Cette Pratique de l'Ecoute et de l'Attention Consciente à l'Ecole est une expérience innovante proposée dans des établissements de Toulouse et de Corbeil-Essonnes (Zone REP+).

A ce jour, ce sont 12 classes (de maternelles aux collèges), soient plus de 360 enfants et jeunes concernés au même moment, une première nationale ! (chiffres à actualiser avec les nouvelles classe du Caousou)

L'originalité de PEACE est de proposer des outils de synthèse entre la pratique dite de « méditation de pleine conscience », la M.B.S.R (Mindfulness based Stress Reduction), le Brain Gym®, l'EFT et des exercices corporels (yoga, Qi Gong). Notre éthique est de respecter et d'encourager les applications laïques de la méditation, dans le respect de la foi, des croyances et origines socio-culturelles de chacun.



Déroulement du programme :

- **Modalité** : Un intervenant, formé à la pratique de la méditation en pleine conscience ou ayant guidé des pratiques de réduction du stress, de relaxation avec des groupes, vient guider la pratique pour les élèves et leurs enseignants pendant 10 à 15 minutes.
- **Fréquence** : De 2 à 3 matinées par semaine.
- **Période** : A ce jour, le programme a une durée de 10 semaines
- **Prolongation** : La fréquence et la durée peuvent se prolonger si les enseignants et éducateurs qui ont pris part à l'expérience désirent prendre le relais et bénéficier d'une formation.

Objectifs de PEACE :

- Faire bénéficier les élèves et les équipes éducatives des effets positifs de la pratique de la méditation laïque, tant du point de vue des apprentissages que des relations interpersonnelles et du bien-être individuel de chacun.
- Développer des liens de rapports à soi et à l'environnement à travers 5 axes :
 - rapport au corps : santé, sensations internes, gestion des tensions ;
 - rapport à soi : confiance en soi, réduction du stress et de l'impulsivité ;
 - rapport aux savoirs : attention, concentration, mémoire, motivation ;
 - rapports aux autres : empathie, résolution des conflits, altruisme ;
 - rapports au monde : ouverture, curiosité, tolérance.

Evaluations

A l'issue du 1^{er} programme PEACE, nous avons réalisé une évaluation quantitative et qualitative auprès de **4 classes de CM2 (116 élèves)**.

Et les résultats sont encourageants.

- 52% des enfants se sentent mieux qu'avant à l'issue de cette expérimentation.
- Plus de 82% des enfants se ressentent plus calmes à l'issue du cycle des méditations.
- Plus de 70% des enfants constatent avoir développé leur attention et concentration grâce à la méditation.
- Plus de 69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux même.
- Plus de 73% des enfants s'estiment être davantage bienveillants envers les autres.
- Plus de 55 % des enfants parviennent grâce à la méditation à mieux vivre et exprimer leurs émotions.



Formations

Pour répondre à la demande croissante des établissements, l'association a développé 2 formations.

La formation « **Intervenants** » est destinée aux personnes souhaitant intervenir dans un cadre scolaire ou périscolaire.

Elle est ouverte à toute personne ayant une pratique de méditation, motivée et ayant l'envie de s'engager pour diffuser la méditation (voir les prérequis sur la page de formation des intervenants).

Vous serez accompagnés et supervisés en vue d'obtenir une certification.

L'adhésion à l'association A.M.E. vous permet d'accéder à cette formation.

A la demande des inspections d'Académie, l'association anime des formations « **enseignants** » et personnels d'encadrements des écoles, collèges et lycées. Cette formation sera mise en place à partir de septembre 2015 (conditions à venir).

Suite à une demande de nombreux parents qui ont pu expérimenter les effets positifs de la méditation auprès de leurs enfants, l'association organise des **½ journées d'initiation** à la Méditation et à la Pleine Conscience. Ces journées sont ouvertes à toute personne désireuse de profiter des bienfaits de la méditation.

Pour être informés de nos activités et formations, vous pouvez vous inscrire à la newsletter et nous suivre également en aimant notre page FaceBook.

