



École Jacques-Cartier.

Le bien-être au programme

Depuis le mois de janvier, les deux classes de CP de l'école Jacques-Cartier, du quartier de Nétreville, bénéficient du programme PEACE : Présence, Écoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement. Son objectif ? Améliorer le bien-être des enfants et des enseignants, afin de favoriser un climat de classe serein, bienveillant, propice aux apprentissages.

Développer l'attention et la concentration

En présence de leurs professeurs des écoles, les enfants sont encadrés par une bénévole de l'association SEVES Bien-Être, formée par l'AMLE, Association pour la Méditation Laïque dans l'Enseignement. Deux fois par semaine, à raison d'une trentaine de minutes et pendant dix semaines, les enfants participent à des activités ludiques afin de développer l'attention et la concentration. Ils pratiquent également des exercices corporels et de respiration. Quelques séances développent plus particulièrement la gestion du stress, la régulation des émotions, la gratitude et la bienveillance.

Satisfaction générale

Satisfaction côté enseignantes : **«Après un temps d'adaptation, les enfants ressentent maintenant le bénéfice de la concentration. Les ateliers ont permis une prise de conscience du corps et de la respiration et les enfants ont compris le fonctionnement des différents organes de la respiration»**. Interrogés, les enfants adhèrent à ces activités : **«J'aime bien les exercices inspirer/expirer et je n'aime pas être dérangée pendant cette respiration»**. **«J'ai aimé la grenouille et la coccinelle qui nous aident à ressentir notre corps»**. **«C'est bien ! Surtout faire le volcan et l'arbre pour nous sentir forts, j'aime bien faire les mouvements»**.

Présentation le 2 juin

Quatre bénévoles de l'association sont formés et accrédités par l'AMLE pour animer ces ateliers. Ils peuvent venir présenter le programme dans les écoles, centres de loisirs, etc., et répondre aux questions. Plusieurs classes ont déjà bénéficié de ce programme dans les écoles élémentaire à Guichainville, Notre-Dame Saint-Louis à Louviers, Jacques Cartier à Évreux, école maternelle Romain-Rolland à Évreux.



Enfants et enseignants ont adhéré à ces activités améliorant leur bien-être. Sèves Bien-Être