

## 1. But

- i** Le volet pratique de l'attention vise à permettre aux participants d'acquérir les connaissances liées aux fondements théoriques et pratiques nécessaires à l'animation d'un exercice de 2 à 5 minutes de pratique de l'attention pour aider les enfants à se détendre et à se concentrer afin de mieux vivre un atelier philo.

Ce volet permettra aux participants de se familiariser eux-mêmes avec la pratique et l'expérimentation dans le but de développer les qualités d'être en tant que futur animateur et de favoriser, pour eux et pour les enfants, le savoir-être et le vivre ensemble.

## 2. Objectifs

- i** -Acquérir et développer les compétences relatives au SAVOIR, SAVOIR-FAIRE et SAVOIR-ÊTRE.

### **SAVOIR :**

- Connaître d'où vient et en quoi consiste la pratique de l'attention
- Comprendre les liens entre la pratique de l'attention et l'animation d'un atelier philo, pour l'animateur
- Comprendre les liens entre la pratique de l'attention avant un atelier philosophique et les bénéfices pour les enfants

### **SAVOIR-FAIRE :**

- Savoir comment s'installer dans une pratique personnelle
- Savoir comment préparer et animer une séance de pratique de l'attention pour les enfants
- Savoir comment présenter l'intérêt de l'atelier à d'autres acteurs (parents, professeurs)

### **SAVOIR-ÊTRE :**

- Développer une qualité de présence en tant qu'animateur afin de favoriser le développement de certaines habiletés de penser utilisées lors de l'animation d'un atelier philosophique
- Développer sa qualité d'être afin de faire preuve dans son comportement, des attitudes d'ouverture, d'écoute, de patience, de confiance, d'empathie et de bienveillance

### 3. Contenu



- L'ensemble du contenu de pratique de l'attention sera couvert à l'intérieur de deux blocs de trois heures de formation. L'information au sujet des exercices pratiques sera transmise aux participants après le premier bloc.

#### **Pour le premier bloc lors du premier module :**

##### 1. Comment pratiquer

La posture : l'importance de la posture du corps et celle de l'esprit

Comment pratiquer, la base, étape par étape :

Étape 1 : S'arrêter et s'asseoir

Étape 2 : Stabiliser son attention par la présence au souffle

Étape 3 : Élargir l'espace de sa conscience : pratique des 7 principes de base de la pleine conscience

##### 2. Quand et où pratiquer : pratique formelle et pratique informelle

##### 3. Comment faire avec les enfants dans le cadre scolaire

Animer une séance :

Demeurer calme et inspirer le calme, car les enfants nous ressentent!

La posture

Aménagement et matériel

Les rituels

Définir les règles - Mettre un cadre clair

##### 4. Comment communiquer avec les enseignants et les parents

#### **Pour le deuxième bloc lors du dernier module :**

##### 1. Qu'est-ce que la pratique de l'attention

Définitions

Ce que c'est

Ce que ce n'est pas

Cela ne s'instruit pas mais se partage

On ne peut être bon ou mauvais

##### 2. Origines de la pratique de l'attention

- Un peu d'histoire

##### 3. Intérêt de la pratique de l'attention dans le cadre de la formation SEVE :

- liens faits par les philosophes
- liens avec la science
- liens avec le monde de l'enfant

#### 4. Bienfaits de la pratique de l'attention:

Les études cliniques et les neurosciences

Favorisation du savoir-être et vivre ensemble

### 5. Formule pédagogique

- i** Pratique d'exercices de façon individuelle, en petits groupes ou avec tout le groupe. Certains exercices, parfois plus longs ou plus formels, seront pratiqués afin de développer les qualités d'animateur relatives au savoir-être (présence).

Certains exercices seront pratiqués en groupe comme le feraient des enfants en présence de l'animateur.

Les concepts théoriques seront transmis par les enseignements de façon interactive, entre chacun des exercices.