

Des ateliers de pratique attentionnelle en classe à Vercorin

MOTS CLÉS : CALME • 2H-8H • PROMOTION SANTÉ VALAIS

Apprendre à être attentif à soi et aux autres, développer la confiance en soi, mieux gérer ses émotions... C'est ce qu'expérimentent cette année les élèves de l'école de Vercorin, de la 2^e à la 8^e HarmoS, grâce à des ateliers hebdomadaires d'entraînement à l'attention. Initiés par Patricia Pistorius Albasini, enseignante formée à ces approches, et avec le soutien de Promotion Santé Valais, ces ateliers visent à développer les compétences socio-émotionnelles des enfants, en complément des apprentissages scolaires disciplinaires.



Des exercices de respiration...

Chaque semaine, pendant 8 séances de 30 à 45 minutes adaptées à l'âge des enfants, les élèves découvrent une facette de la pleine conscience : ancrage dans la respiration, écoute des sensations du corps, reconnaissance et régulation des émotions, observation des pensées, développement de la bienveillance envers soi et les autres... Des outils concrets et ludiques sont proposés, comme des exercices de respiration, des visualisations positives ou encore des moments privilégiés d'échanges et de partages de l'expérience de chacun. Entre les séances, les enseignants réinvestissent certaines pratiques dans la vie de la classe.

Après quelques mois d'expérimentation, les bénéfices se font déjà sentir. Les élèves apprennent à se centrer plus facilement, sont plus calmes et concentrés. Ils gagnent en

confiance et développent une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Les conflits diminuent et l'ambiance de classe devient plus sereine et propice aux apprentissages. Les enfants se montrent aussi plus bienveillants les uns envers les autres et développent un esprit d'entraide et de coopération.

«Initiés par Patricia Pistorius Albasini, ces ateliers visent à développer les compétences socio-émotionnelles des enfants.»

Nicolas Bressoud

Fort de ces résultats encourageants, l'équipe enseignante de Vercorin

souhaite pérenniser ces ateliers et faire de l'entraînement à l'attention un véritable projet d'établissement, en lien avec le domaine de la formation générale du PER et avec l'encadrement de Promotion Santé Valais. Une belle source d'inspiration qui pourrait essaimer dans d'autres écoles du canton. Car le développement socio-émotionnel s'avère être une clé essentielle pour le bien-être et la réussite des élèves, à l'école comme dans la vie.

Nicolas Bressoud •
nicolas.bressoud@hepvs.ch

Compléments en ligne

<https://bit.ly/3QJg0GO>

