

4 jours de formation A.M.E.  
« Instructeur en Milieu Scolaire et Éducatif »

Cette formation donne les bases pour faire pratiquer un programme basé sur le développement de la Présence, l'Écoute, l'Attention, la Concentration et l'Empathie aux enfants et adolescents, pendant le temps scolaire, ou en-dehors (C.L.A.E, ateliers...), selon les modalités du programme P.E.A.C.E.

La formation vous donne la **possibilité** d'être **certifié Instructeur P.E.A.C.E.**

### LE PROGRAMME P.E.A.C.E.

- La mise en place du programme P.E.A.C.E. (**P**résence, **E**coute, **A**ttention et **C**oncentration dans l'Enseignement), a pour objectif principal de faire bénéficier les élèves et les équipes éducatives des effets positifs de la méditation laïque, tant du point de vue des apprentissages que des relations interpersonnelles et du bien-être de chacun.
- **Les modalités pratiques** : le programme P.E.A.C.E. propose une première introduction de 10 semaines d'intervention durant le temps scolaire.
- P.E.A.C.E. propose les modalités d'une première introduction de la pratique de la méditation au sein de l'école. Au fur et à mesure des avancées et des résultats obtenus, d'autres pratiques sont envisagées, dont la production et l'échange d'outils pédagogiques, des ateliers de formation pour les enseignants et des interventions à tous les niveaux de l'enseignement, du primaire aux écoles supérieures et universités.

- **Méthodologie**

Nos instructeurs possèdent une grande expérience de la méditation sous son aspect laïc et ont l'habitude d'utiliser des outils complémentaires et synergiques (Yoga, Qi Gong, MBSR, Brain Gym®). Toutes les méthodologies employées font l'objet d'échanges entre les membres de l'équipe pédagogique. Cette formation est une formation-action, elle intègre des mises en situation, retours d'expérience, supervision et s'efforce de recouvrir les applications inter-degrés du programme.

- **Modalité**

Un instructeur formé au programme P.E.A.C.E guide la pratique pour les élèves et leurs enseignants pendant une dizaine de minutes.

Il choisit les modalités de son intervention en suivant la trame P.E.A.C.E. fournie, en intégrant la lecture des expériences existantes et des échanges avec les autres intervenants du projet.

## **Fréquence et Durée du Programme P.E.A.C.E.**

De 1 à 4 matinées par semaine pendant un minimum de 10 semaines

- L'originalité de P.E.A.C.E. est de proposer une pratique dite de « méditation de pleine conscience et de pleine présence », du programme M.B.S.R (Mindfulness based Stress Reduction), du Brain Gym®, et des exercices d'éveil corporels (yoga, Qi Gong). Ces outils se combinent au sein de séquences précises corps-émotions-pensées-autrui qui favorisent le bien-être, le calme, l'apprentissage, l'identification et la gestion des émotions ainsi que le mieux-vivre ensemble.

## **LE CONTENU DE LA FORMATION**

Chaque module combine théorie et pratique, ainsi qu'un temps d'échange, de réflexion et de mise en situation. Le nombre de participants à la formation est limité à 16 personnes.

Les approches pratiquées alternativement sont :

- La méditation laïque de Pleine Conscience et de Pleine Présence
- Le yoga et exercices corporels
- Le Brain Gym®
- Des pratiques issues de la psychologie positive et de la neuroscience.

**Les modules :**

- **Module 1 = Le programme P.E.A.C.E et la trame.**
- **Module 2 = Les origines et applications de la méditation laïque. Semaines 1 et 2 de P.E.A.C.E. : pratiques corporelles d'attention au corps et au souffle**
- **Module 3 = La Pleine Conscience – l'ancrage grâce au corps et au souffle, la respiration fluidique, le renforcement de l'attention et de la concentration.**
- **Module 4 = Le stress et les émotions : Brain Gym® et neuroscience**
- **Module 5 = La confiance en soi, les émotions authentiques. Le cycle physiologique de l'émotion.**
- **Module 6 = L'ouverture aux autres et le mieux vivre-ensemble.**
- **Module 7 = Psychologie comportementale et positive et mises en situation**
- **Module 8 = Animation de séances inter-degrés.**

## L'ACCREDITATION

Processus d'accréditation :

L'accréditation est accordée après avoir rempli les conditions suivantes:

- Avoir suivi le parcours de 4 jours de formation
- Avoir assisté à 2 séances animées par nos intervenants référents dans le cadre d'un programme P.E.A.C.E. (possibilité d'utiliser des supports vidéos)
- Fournir un extrait de casier judiciaire
- Signer et respecter la charte éthique de l'association
- Suite aux 4 jours de formation, animer une fois le programme P.E.A.C.E. de manière bénévole au sein d'un établissement scolaire avec un processus de supervision (il existe deux options, voir rubrique « Supervision »)
- Avoir rencontré le personnel éducatif de l'établissement avant le début du programme
- Rédiger tout au long de ce programme un journal de séances, qui sera transmis à l'A.M.E.
- Rencontrer le personnel éducatif de l'établissement un mois après le début puis à la fin du programme

## LA SUPERVISION :

La formation de 4 jours se complète par l'animation d'un programme P.E.A.C.E. de manière bénévole au sein d'un établissement scolaire avec un processus de supervision : le futur instructeur P.E.A.C.E. a alors deux options pour obtenir l'accréditation :

1. Accréditation avec supervision personnalisée : cette option est payante
  - un superviseur est mis en relation avec le futur instructeur
  - le journal de séances est régulièrement envoyé au superviseur
  - le superviseur assiste à une séance de l'instructeur ou reçoit un enregistrement vidéo ou audio d'une ou plusieurs séances.
  - Les rencontres avec le personnel de l'établissement peuvent se faire avec le superviseur (par vidéoconférence si possible)
2. Accréditation sans supervision personnalisée : cette option n'est pas payante
  - le journal de séances est envoyé à l'A.M.E. en fin de programme, accompagné obligatoirement d'un enregistrement vidéo de préférence ou audio
  - le futur instructeur rencontre seul le personnel éducatif de l'établissement et envoie un Compte-Rendu à l'A.M.E. après chacune des rencontres prévues dans le processus d'accréditation

## LES FORMATEURS :

En fonction des dates et du lieu, voici les formateurs susceptibles d'intervenir :

- **Candice Marro** : Psychothérapeute et ostéopathe, formatrice et co-dirigeante de Need-a (accompagnement des entreprises pour des ressources plus humaines).  
auteure du documentaire : « Au cœur du changement »  
**Présidente** de l'association A.M.E

- **Jean -Christophe Dulot** : Thérapeute et Formateur, spécialiste de la gestion du stress et des émotions (individuel, groupes et entreprises), praticien E.F.T
- **Marie-Dominique Chamard** : Thérapeute psycho-corporelle ; coach et formatrice (entreprises et grandes écoles) ; instructrice M.B.S.R. ; professeur de Qi Gong.  
**Secrétaire** de l'association.
- **Solange Eon-Cirio** : Infirmière et professeur de yoga, formatrice en anatomie du mouvement et à l'accompagnement.  
**Trésorière** de l'association.
- **Elisabeth Couzon** : instructrice MBCT, MBSR, Elisabeth est psychologue clinicienne formatrice et auteure de nombreux ouvrages sur la méditation de pleine conscience.
- **Patrice Eon** : Psychiatre, psychanalyste. **Membre actif** de l'association.

### DATES ET TARIFS :

La formation se déroule sur 28 heures, soit 2 WE complets, de 9h30 à 17h30.

Les dates et le lieu sont indiqués sur le site de l'association. Choisissez les vôtres. Vous pourrez alors consulter le tarif de la session choisie.

Il est possible de régler le prix de la formation en 2 ou 3 fois (+ 70€ d'adhésion à l'association en tant que membre actif).

Si vous envisagez une demande de financement auprès d'un organisme de formation, l'A.M.E. peut vous fournir les pièces nécessaires : merci d'en faire la demande par mail à [ame.equipe@gmail.com](mailto:ame.equipe@gmail.com) en précisant votre nom et adresse postale ainsi que la session de formation choisie.

### LES PRE-REQUIS POUR S'INSCRIRE :

- Pratique de la méditation et/ou d'une discipline corporelle associée.
- Motivation et disponibilité pour animer des séances de méditation en milieu scolaire.
- Adhésion aux valeurs de l'Association.

### S'INSCRIRE :

#### Adhésion à l'association :

L'adhésion à l'association de 70€ est obligatoire

Merci d'envoyer à : A.M.E, 10 Chemin Mal Clabel, 31500 Toulouse.

- Chèque d'arrhes de 120€ à l'ordre de « A.M.E ».
- Formulaire d'inscription rempli numériquement (à renvoyer par mail), décrivant vos motivations et en quoi vous remplissez les pré-requis.

et à régler au plus tard le 1<sup>er</sup> jour de la formation.

A.M.E.: association à but non-lucratif N° Siret : 811 573 179 00017

[www.meditation-enseignement.com](http://www.meditation-enseignement.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/Meditation.Enseignement>.

Email: [ame.equipe@gmail.com](mailto:ame.equipe@gmail.com)

Merci de prévoir d'amener le bulletin d'adhésion rempli pour ce jour là (téléchargeable sur le site).

Toute annulation intervenant moins de 15 jours avant le début du stage ne pourra faire l'objet d'un remboursement.