



## Favoriser la santé mentale et le bien-être des jeunes et des éducateurs

2025

---



# SOMMAIRE

- 01** NOTRE MISSION
- 02** NOS OUTILS PÉDAGOGIQUES
- 03** NOS PROGRAMMES PHARES
- 04** L'ÉQUIPE ET LA GOUVERNANCE
- 05** NOS PARTENAIRES
- 06** L'A.M.L.E. EN CHIFFRES
- 07** TÉMOIGNAGES

# 01. NOTRE MISSION

L'AMLE est une association d'intérêt général qui agit pour la santé mentale positive et le bien-être des enfants, des adolescents et de ceux qui les accompagnent.

Nous accompagnons les enseignants et éducateurs avec des outils concrets, et étayés scientifiquement, afin de :

- **Renforcer l'attention, la concentration et la régulation émotionnelle**, facteurs clés d'un climat scolaire serein.
- **Développer la coopération, l'empathie et le respect mutuel**, indispensables à la qualité de vie en milieu éducatif.
- **Outiller les professionnels** par des dispositifs pédagogiques accessibles et validés scientifiquement.



## NOTRE APPROCHE SCIENTIFIQUE

- Pédagogies basées sur la recherche en **neurosciences, psychologie et sciences de l'éducation**.
- **Pédagogie P.E.A.C.E.®** : recherche-action depuis 2018
- **Pédagogie Wise-Up** : évaluation scientifique échelle européenne 2025-2027.

## POURQUOI AGIR ?



des enfants de 6 à 11 ans présentent un **trouble probable de santé mentale** (Santé Publique France, 2022).



des élèves présentent un **état de stress ou d'anxiété** (Observatoire EcolHuma, 2023).



des collégiens et 58 % des lycéens subissent des **plaintes somatiques et psychologiques récurrentes**. (Santé Publique France "EnClass" 2022).



1 enseignant sur 2 **en situation d'épuisement émotionnel** (Observatoire EcolHuma, 2024).

# LE RÉSEAU DES ÉDUCATEURS FORMÉS

L'AMLE, c'est un réseau d'éducateurs engagés pour une éducation plus apaisée.



**950**  
Éducateurs formés



**+1200**  
établissements



## 02. NOS OUTILS PÉDAGOGIQUES

Ces outils sont conçus en cohérence avec les recommandations de l'Éducation nationale pour agir en faveur de la santé mentale et du bien-être des élèves, et s'appuient sur des pratiques validées par la recherche en psychologie et sciences de l'éducation.



### COMPÉTENCES COGNITIVES – ATTENTION & RÉFLEXION

- Exercices courts de respiration et d'ancrage corporel
- Rituels de début de séance favorisant la concentration
- Activités de pensée critique et de recul
- Prise de décision et choix responsables



### COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES – CONSCIENCE & RÉGULATION

- Identification et expression des émotions
- Outils de régulation (pause réflexive, carnet d'émotions, fenêtre de tolérance)
- Stratégies simples de retour au calme
- Développement de la confiance et de l'estime de soi



### COMPÉTENCES SOCIALES – COOPÉRATION & RELATION

- Exercices d'écoute active et de reformulation
- Activités coopératives et de solidarité
- Cercles de parole et pratiques d'inclusion
- Jeux pédagogiques favorisant empathie et climat scolaire positif



### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES & ACCOMPAGNEMENT

- Guides éducateurs, carnets jeunes et fiches pratiques
- Plateforme numérique (vidéos, séances audio, workbooks)
- Application WISE UP (+40 activités santé mentale & numérique)

#### **Jeu de cartes P.E.A.C.E.®**

Outil pédagogique codifié

→ 40 cartes inspirées du programme P.E.A.C.E.® pour développer attention, émotions et coopération, utilisable dès 5 ans, en classe ou à la maison.



# 03. NOS PROGRAMMES PHARES

## PAUSE – PRENDRE SOIN DE SOI



- 5 sessions (10h de formation) en ligne ou en présentiel
- **Objectif** : destiné aux éducateurs pour un premier pas vers un bien-être au travail : pratiques simples autour du stress, des émotions & des relations.

## P.E.A.C.E.® – TRANSMETTRE LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)



- 4 sessions (28h de formation) en ligne et présentiel + stage pratique & supervision
- **Objectif** : permettre aux éducateurs d'animer des séances avec les élèves pour favoriser l'attention, concentration, la régulation des émotions, la coopération et l'empathie.

## P.E.A.C.E. ÉDUC'SANTÉ – ACCOMPAGNER DES JEUNES EN SITUATION DE FRAGILITÉ

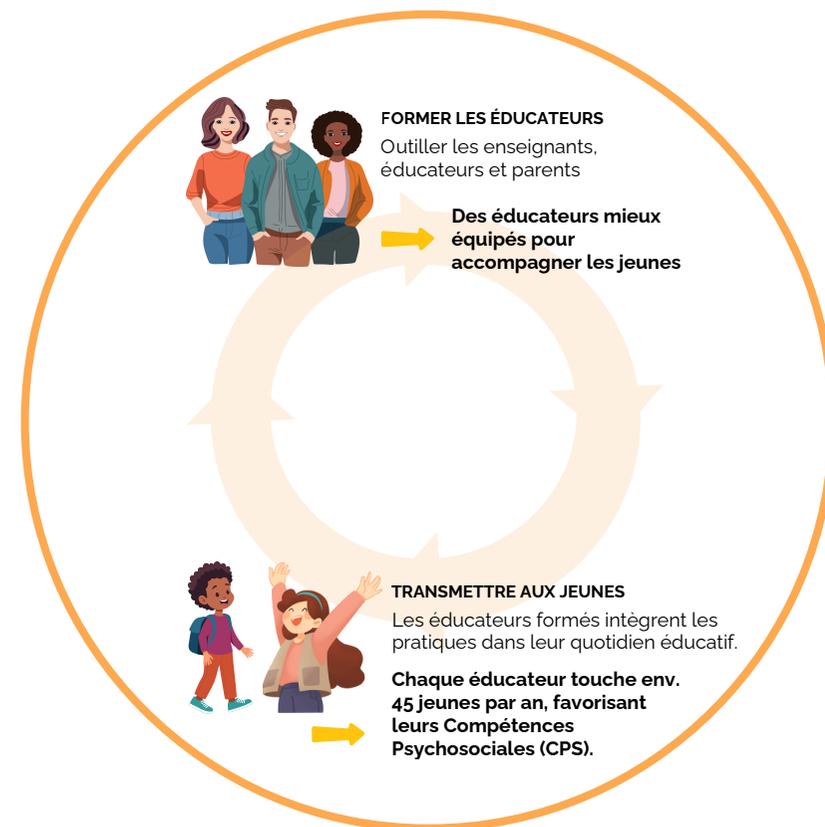


- 8 sessions (16h de formation) en ligne ou présentiel
- **Objectif** : permettre aux professionnels d'acquérir des outils simples pour mieux accompagner les jeunes en situation de fragilité (trauma, handicaps, troubles dys, etc) en favorisant un climat de confiance, de sécurité et de bien-être partagé.

## WISE-UP – SANTÉ MENTALE & NUMÉRIQUE



- 8 sessions (16h de formation) en présentiel + application numérique, ateliers élèves, étude scientifique
- **Objectif** : Projet Erasmus+ 2025–2027 pour former les équipes éducatives à une pédagogie innovante adaptée aux usages numériques des adolescents.



# 03. NOS PROGRAMMES PHARES

Des parcours structurés et codifiés qui développent les compétences cognitives, émotionnelles et sociales essentielles à la santé mentale et au climat scolaire.

## PAUSE – 5 MODULES

1. Introduction à la présence attentive, aux concepts, bienfaits, techniques
2. Attention consciente : posture, respiration, sensations corporelles
3. Compréhension et régulation des émotions
4. Compréhension et gestion du stress
5. Cultiver des émotions positives et des ressources intérieures

## P.E.A.C.E.® – 10 MODULES

1. Développer l'attention au corps et au souffle
2. Approfondir le ressenti corps-souffle
3. Renforcer la stabilité et l'équilibre
4. Exercer ses capacités de concentration
5. Prendre conscience des émotions
6. Faire face au stress et aux émotions
7. Développer la confiance en soi
8. Cultiver l'empathie
9. Sourire aux autres et coopérer
10. Partager et transmettre

## P.E.A.C.E.® ÉDUC'SANTÉ – 5 MODULES

1. Les bases de la pratique avec les enfants /adolescents en situation de fragilité
2. Les pratiques qui favorisent le bien-être physique et mental
3. Pratiques pour la régulation du stress et des émotions
4. Pratiques pour développer les ressources et la confiance en soi
5. Pratiques en soutien à la gestion de la douleur

## WISE-UP – 8 MODULES

1. Santé mentale, bien-être numérique et présence attentive
2. Lien corps-esprit et ancrage corporel
3. Attention et conscience élargie (exercices sensoriels)
4. Biais de négativité & ressources positives
5. Stress & numérique : fenêtre de tolérance, hygiène digitale
6. Communication consciente et coopération en classe
7. Accueil des émotions difficiles & comportements inadaptés
8. Applications pratiques en classe, équipe éducative et familles



### Un accompagnement professionnel de qualité

- Formations individuelles ou en intra pour les équipes éducatives.
- Interventions en établissements pour dispenser les programmes
- Accréditation et supervision des formateurs pour garantir la qualité et la pérennité.
- Communauté de pratiques et interventions.



[VOIR LES PARCOURS](#)



# 04. L'ÉQUIPE ET LA GOUVERNANCE

## L'équipe opérationnelle



**CANDICE MARRO**  
Directrice générale  
& Co-fondatrice de l'AMLE



**ELSA DELAUNAY**  
Chargée de communication  
& opérationnel



**SOPHIE BIELLE**  
Chargée de vie associative  
& suivi des apprenants

## Les formateurs et formatrices



CHRISTOPHE FRAEFEL



CANDICE MARRO



SOLANGE EON



CÉLINE SPIQUEL



ANNE-MARIE LAFONT



CHRISTIANE ROLIN



BARBARA FOUCAULT



GABRIELA LEONE



SOAZIG NIZAN



BÉATRICE MAMET



CÉLINE NICOLAS

24

formateurs actifs



# 04. L'ÉQUIPE ET LA GOUVERNANCE

## Le Conseil d'Administration



CAROLINE LESIRE

**Présidente**

Co-fondatrice & Directrice  
d'Émergences.



BARBARA FOUCAULT

**Vice-Présidente**

Psychologue scolaire



SOLANGE ÉON

**Trésorière**

Infirmière D.E. retraitée



CÉLINE NICOLAS

**Secrétaire Générale**

Professeure agrégée  
en poste



ANNE-MARIE LAFONT

**Administratrice**

Professeur, formatrice  
académique, autrice.



CHRISTIANE ROLIN

**Administratrice**

Psychologue clinicienne,  
instructrice MBSR

## Le Conseil Pédagogique & Scientifique



En cours de constitution avec des chercheurs, institutionnels et professionnels de l'éducation.

# 05. NOS PARTENAIRES

## Parrains



## Institutionnels

WISE UP

Co-funded by the European Union



LYCEE-EREA  
TOULOUSE-LAUTREC  
VAUCRESSON



Erasmus+  
Enrichit les vies, ouvre les esprits.



NOUVEAU MONDE

Fonds de dotation



mindful education



# 06. L'A.M.L.E. EN CHIFFRES

Un ancrage pédagogique et territorial éprouvé :



**5 FORMATIONS**  
+ plateforme e-learning



**1200 ÉTABLISSEMENTS**  
ont reçu nos programmes



**950 ÉDUCATEURS**  
formés à nos programmes



Une communauté d'éducateurs, de scientifiques, de partenaires et d'institutionnels engagés :



**240 INSTRUCTEURS**  
référéncés pour animer  
nos programmes



**+400 ADHÉRENTS**  
actifs qui échangent  
entre pairs



**+25 PARTENAIRES**  
Associatifs, fonds de  
dotation, institutionnels

Des pédagogies évaluées :

- Programme P.E.A.C.E.® en recherche-action depuis 2018.
- 1ère UE "méditation et apprentissages" à l'INSPE d'Aix-Marseille depuis 2021.
- Présentation à l'Assemblée nationale en 2022.
- 5 mémoires universitaires en psychologie (2019-2022).

Pour aller plus loin : [Notre rapport annuel 2024](#).

# 07. TÉMOIGNAGES

→ Voir notre mur de témoignages



Suivre la formation PAUSE a créé des choses différentes dans ma façon d'aborder mon travail. J'ai mis en place le temps de méditation tous les midis pour moi pour reprendre la classe de manière beaucoup plus calme et posée. Ça m'aide vraiment beaucoup. Et je trouve que cette formation, elle me fait beaucoup réfléchir sur ma manière d'être avec les enfants, sur ma manière d'être aussi avec moi-même, c'est certain, mais aussi sur ma manière d'être avec les enfants et je sens que je suis sur un cheminement. Ce n'est pas encore terminé, mais en tout cas, je sens que ç'a semé quelques petites graines qui me font réfléchir différemment. Un grand merci !

"Peace m'a aidé à être plus attentif. Ça m'aide à me calmer plus facilement à la maison, à l'école. J'adore les pratiques parce que ça m'a aidé aussi à être plus ouvert à ce qui se passe autour de moi.

Exercices que j'ai repris en classe en début d'heure quand j'en ressens le besoin, ou quand je sens que les élèves en ont besoin. Cela me fait une vraie petite bulle d'oxygène, dans la "tempête" de la journée de travail.

Un programme très progressif, il y a toujours différents outils proposés en fonction des problématiques.

Votre accueil était bienveillant, la théorie comme les pratiques enrichissantes.

Ça m'a permis dans mon accompagnement auprès des enfants à me positionner dans une écoute, à ne plus les diriger, à attendre que ça vienne d'eux.

En tant que directrice d'école, j'ai noté des effets sur les élèves mais aussi sur les enseignants. Un climat de classe apaisé, serein, de la bienveillance et une meilleure concentration

# Merci !

Soutenons ensemble la santé mentale et le bien-être  
des jeunes et des éducateurs.

Rendez-vous sur notre site  
pour plus d'informations.



<https://meditation-enseignement.com>



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



Avec le soutien de

**NOUVEAU MONDE**

Fonds de dotation