



WISE UP

Wellness Integration and Smart Education
for Understanding and Prevention

Pour une éducation plus
consciente à l'ère
numérique.



Co-funded by
the European Union

Programme européen de prévention et de promotion de la santé mentale (2025-2027)
Projet Erasmus+ n° 101196078 ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

SOMMAIRE

- 01** POURQUOI WISE-UP?
- 02** LE PROGRAMME WISE UP
- 03** LES OBJECTIFS
- 04** UN PARCOURS EN 5 ÉTAPES
- 05** LE RÔLE DE L'AMLE
- 06** ÉTABLISSEMENTS PIONNIERS
- 07** MODALITÉS DE PARTICIPATION
- 08** LES PARTENAIRES

“

WISE  UP

Wise Up vise à promouvoir une culture du bien-être émotionnel et de la résilience dans les écoles européennes. Dans un monde où la technologie est omniprésente, le programme encourage une utilisation consciente, responsable et équilibrée des outils numériques, aidant les élèves et les éducateurs à renouer avec la concentration, l'empathie et la conscience émotionnelle. La présence attentive est utilisée comme une approche éducative transversale qui favorise l'apprentissage, l'attention et la santé mentale.

01. POURQUOI WISE-UP ?

Aujourd'hui, les jeunes évoluent dans un environnement saturé d'écrans :

- **notifications** permanentes,
- **flux** d'informations **continu**,
- réseaux sociaux **omniprésents**.

À l'école, cela se traduit par :

- une **attention** plus difficile à stabiliser,
- davantage de **stress** et d'émotions fortes,
- des **tensions** dans les relations et le climat de classe,
- une **fatigue** numérique croissante.



Les équipes éducatives manquent souvent d'outils simples, fiables et adaptés pour accompagner ces défis au quotidien.

Protégeons nos jeunes !

Favorisons l'intelligence émotionnelle, les compétences sociales et la maîtrise critique du numérique, en les aidant à reconnaître et à gérer leurs émotions tout en naviguant dans le monde en ligne de manière sûre et responsable.

POURQUOI AGIR ?



1 jeune sur 10 présente des signes **d'usage problématique des réseaux sociaux**, avec des conséquences réelles. "Les adolescents, les écrans et la santé mentale" Organisation mondiale de la Santé (OMS) 2025.



2 lycéens sur 10 **déclarent être connectés aux équipements numériques en permanence** (Étude Association e-enfance).

La technologie est une chance, mais un usage non régulé peut fragiliser le bien-être des jeunes. Les principaux risques :

Santé mentale

Usage excessif → plus d'anxiété, de dépression et de comparaison sociale, surtout chez les adolescentes.

Sommeil perturbé

Les écrans le soir diminuent la qualité et la durée du sommeil, un facteur clé de santé mentale.

Cyberharcèlement & contenus nocifs


Exposition à des contenus violents ou déstabilisants → hausse de la détresse psychologique.

Comportements compulsifs

Les plateformes exploitent les vulnérabilités (notifications, FoMO, récompenses variables) → usages problématiques.

02. LE PROGRAMME WISE-UP



 **Wellness Integration and Smart Education for Understanding and Prevention**
est un projet européen Erasmus+ (2025–2027).

Ce programme vise à renforcer la **santé mentale et numérique des jeunes** (collèges & lycées) & **des éducateurs**, en intégrant dans la vie scolaire :

- la **présence attentive** (mindfulness),
- les **compétences psychosociales** (attention, régulation émotionnelle, coopération, empathie),
- **des usages numériques plus conscients, équilibrés et régulés.**

Cette approche permet de mieux répondre aux défis actuels : surcharge attentionnelle, stress numérique, émotions intenses, difficultés relationnelles et climat de classe fragile.



Le projet réunit 12 organisations partenaires dans 6 pays :

 Italie •  France •  Allemagne  Grèce •  Espagne •  Turquie

Pour la France, l'AMLE est le **point de contact officiel** pour la coordination du projet et la formation des formateurs.



03. LES OBJECTIFS

LE PROGRAMME PERMET AUX ENSEIGNANTS ET PERSONNELS ÉDUCATIFS DE :

- développer une pratique de **présence attentive** intégrée au quotidien professionnel ;
- disposer d'outils concrets pour **réguler le stress numérique** et la surcharge informationnelle
- renforcer la **coopération**, l'attention et un climat de classe plus apaisé ;
- accompagner plus efficacement les élèves sur les **enjeux émotionnels** liés au numérique.

WISE-UP AIDE LES ÉLÈVES À :

- **mieux se concentrer** et stabiliser leur attention ;
- comprendre les liens entre **usage du numérique et bien-être**
- développer une meilleure **régulation émotionnelle** et une estime de soi plus solide ;
- clarifier leurs habitudes numériques et rechercher un **équilibre entre en ligne et hors ligne**.



UN PROGRAMME EN 8 MODULES

1. Santé mentale, bien-être numérique et présence attentive
2. Bases de la présence attentive, conscience corporelle
3. Modes d'attention et distraction numérique
4. Biais de négativité & ressources positives
5. Stress & bien-être numérique : développer une hygiène digitale
6. Communication consciente et coopération en collectif
7. Accueil des émotions difficiles & comportements inadaptés
8. Application dans la vie quotidienne et aide à la mise en œuvre

04. UN PARCOURS EN 5 ÉTAPES DANS L'ÉTABLISSEMENT

Le programme WISE-UP se déploie dans les établissements selon une **démarche progressive**, construite pour favoriser l'engagement des équipes éducatives et l'intégration réelle des pratiques de présence attentive dans le parcours éducatif.

1. Rencontre de lancement & mobilisation de l'équipe

Une première rencontre (en ligne ou sur site) permet de présenter le programme à l'équipe éducative, d'exposer les enjeux liés à la santé mentale et numérique, et d'identifier les enseignants volontaires.

Objectif : créer une **compréhension commune** du projet et installer une dynamique d'équipe.

2. Formation des équipes (16h)

Les éducateurs participent à une formation structurée de 16 heures (en présentiel ou hybride).

Elle comprend :

- les bases de la présence attentive dans l'éducation et pour la prévention en santé mentale de la jeunesse,
- la régulation du stress numérique et son impact sur les émotions et la connexion sociale
- des pratiques courtes intégrables pendant le temps scolaire ou en dehors et des ateliers avec les jeunes,
- l'exploration des émotions et d'une communication plus consciente en collectif.

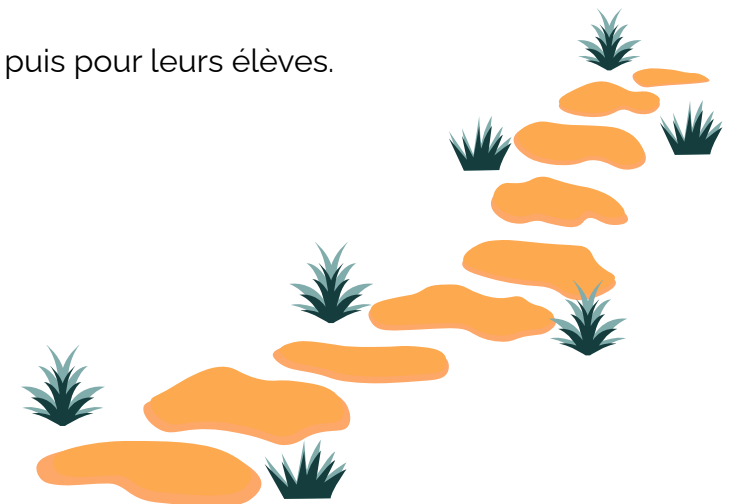
Objectif : permettre aux éducateurs de **s'approprier les outils**, pour eux-mêmes d'abord, puis pour leurs élèves.

3. Ateliers élèves (4h)

Les élèves participent à 2 à 4 ateliers **interactifs** centrés sur :

- leurs usages numériques,
- leurs émotions face au digital,
- l'identification des "stress numériques",
- des pratiques pour retrouver l'équilibre et se connecter autrement,

Objectif : aider les élèves à **mieux comprendre leurs habitudes numériques**, leurs besoins émotionnels, et à trouver des réponses plus conscientes par eux-mêmes



04. UN PARCOURS EN 5 ÉTAPES DANS L'ÉTABLISSEMENT

4. Intégration en classe et accompagnement

Après les ateliers, les participants mettent progressivement en place des pratiques, routines et échanges entre collègues ou envers les familles.

- pauses attentionnelles
- activités de coopération
- temps d'autorégulation émotionnelle.
- Communication et diffusion des apprentissages, etc

Objectif : favoriser une **intégration durable**, adaptée au rythme et au contexte de l'établissement.

5. Évaluation & restitution européenne

- un questionnaire avant/après pour les élèves permet d'évaluer les usages numériques et le bien-être,
- les équipes partagent les évolutions observées,
- les résultats alimentent la recherche européenne et les recommandations du consortium.

Objectif : contribuer à une **amélioration continue**, et inscrire l'établissement dans un réseau européen engagé.



05. LE RÔLE DE L'AMLE

L'AMLE (Association Méditation Laïque pour l'Éducation) est le partenaire officiel du programme WISE-UP en France.

Ses missions :

- Coordonner la mise en œuvre du programme dans les établissements français.
- Sélectionner et former les **formateurs WISE-UP**.
- Assurer la **formation des équipes** (16h).
- Fournir les supports pédagogiques (manuels, déroulé pour les ateliers, activités, etc) et l'inscription sur l'app WISE UP
- Accompagner les équipes éducatives dans l'intégration progressive des pratiques.
- Faire le lien avec le consortium européen (12 partenaires dans 6 pays).
- Contribuer à la recherche, aux restitutions et aux recommandations finales.

Les formatrices WISE UP X AMLE



CANDICE MARRO



AUDREY LE HOUEYOU



SOLANGE EON



SABRINA LANARRE



ANNE-MARIE LAFONT



MICHÈLE LETELLIER



ANNE PHILIPPON



BÉATRICE MAMET



MAUD GUAQUERE



Des formateurs sont en cours de formation pour un déploiement national en 2026.

06. LES ÉTABLISSEMENTS PIONNIERS

Le lancement en septembre 2025 a permis à 16 établissements de bénéficier du programme.

École élémentaire École Bourg — 97129 Lamentin (Guadeloupe)

Collège Emile Thomas — 83300 Draguignan

Collège Saint Vincent – Hendaye — 64700 Hendaye

Collège Anne Franck — 84310 Morières-lès-Avignon

Collège Alain Fournier — 91400 Orsay

Collège A. Fleming Orsay — 91400 Orsay

Collège Jules Verne — 50600 Saint-Hilaire-du-Harcouët

Collège Maurice Becanne — 31300 Toulouse

Collège Charles Péguy — 77390 Verneuil-l'Étang



Lycée Jean d'Ormesson — 13831 Châteaurenard

Lycée Pro Léon Blum — 83300 Draguignan

Lycée Jean Moulin — 83300 Draguignan

Lycée Yves Leborgne — 83300 Draguignan

Lycée Juminer — 97129 Lamentin (Guadeloupe)

Lycée Jean Lurçat — 13500 Martigues

Lycée Faustin Fléret — 97190 Guadeloupe



+145
enseignants en
formation



+800
élèves
sensibilisés

07. MODALITÉS DE PARTICIPATION



QUI PEUT CANDIDATER ?

- Collèges et lycées publics ou privés
- Établissements situés en France hexagonale ou DOM



ENGAGEMENT DEMANDÉ

- Participation à la réunion de lancement
- Mobilisation d'une équipe d'éducateurs volontaires
- Accueil des **16h de formation des équipes**
- Accueil des **4h d'ateliers élèves**
- Participation aux **évaluations** (questionnaires)



COÛT POUR L'ÉTABLISSEMENT

AUCUN FRAIS

Le programme est
entièrement financé par :

Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.

NOUVEAU MONDE
Fonds de dotation

CANDIDATURES OUVERTES

Vous pouvez candidater pour
intégrer le programme WISE-UP
à la rentrée 2026

Remplissez le formulaire :



CANDIDATER



08. LES PARTENAIRES

ORGANISÉ PAR :



Erasmus+

Enrichit les vies, ouvre les esprits.

AVEC LE SOUTIEN DE :

NOUVEAU MONDE

Fonds de dotation

EN COLLABORATION AVEC:



TIBER UMBRIA COMETT
EDUCATION PROGRAMME
Italy (IT)

www.tucep.org



A.M.L.E. Association
Méditation Laïque
pour l'Éducation

ASSOCIATION MEDITATION
LAIQUE POUR L'EDUCATION
France (FR)

www.amle.org



RED EUROPEA LOS JOVENES
IMPORTAN AHORA YOMN
Spain (ES)

www.youthmattersnow.org



IZMIT İLCE MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ İİMEM
Turkey (TR)

www.izmit.meb.gov.tr



Associazione Zen
in the City
Italy (IT)

www.zeninthecity.org



AKIJU - ACHTSAMKEIT FÜR
KINDER UND JUGENDLICHE E.V.
Germany (DE)

www.akiju.de



IB Mitte gGmbH für Bildung
und Soziale Dienste Niederlassung Sachsen
Internationaler Bund
Germany (DE)

www.italrosario.com



SAKARYA UNIVERSİTESİ
SAKARYA UNIVERSITY SAU
Turkey (TR)

www.sakarya.edu.tr



ASSOCIAZIONE MINDFULNESS
PROJECT ASSOCIAZIONE
Italy (IT)

www.mindproject.com



ONE BREATH MINDFULNESS
CENTER E.E.
Greece (GR)

www.onebreath.eu



THESSALIAS REGIONAL DIRECTORATE
FOR PRIMARY & SECONDARY
EDUCATION OF THESSALY
Greece (GR)

www.unr.edu.gr



DIGIVIS SRL
Italy (IT)

www.digivis.eu

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



Avec le soutien de

NOUVEAU MONDE

Fonds de dotation