

Année 2021-2022

ATELIERS PHILO-MEDITATION au collège CLEMENT MAROT



1 Projet du Collège Clément Marot

Avec l'appui de la direction du collège, la CPE Kathy Ropers a mis en place une expérimentation sur l'année 2020-21 au sein du Collège Clément Marot. Une série de 17 ateliers Philo-méditation a été menée auprès des élèves volontaires du 6^{ème} à la 3^{ème}, sur le temps périscolaire dans une salle dédiée (salle Zen).

Fort du succès de cette expérimentation, la direction a choisi de mener une série de 20 ateliers Philo-méditation auprès des classes de 6^{ème} sur l'année 2021-22. A partir de novembre 2021, les ateliers ont été programmés et deux thèmes ont été retenus par l'équipe : l'autorité et la communication.

L'animation s'est déroulée selon les modalités suivantes : Sur le temps de vie de classe et en lien avec les professeurs principaux, 2 ateliers par demi-groupe (12 élèves) pour garantir un cadre bienveillant et une écoute active.

1 Présentation de l'intervenante (chez Mots et Sens)

Nom : Emeline AUBERT-DOZEVILLE

Titre : Animatrice Philo-méditation et Sophrologue certifiée.

- **Sophrologue (formation CFSP 2ans)**
 - **Certificat de Sophrologue** attestant de 452 h de formation, stage sur 10 séances en groupe (titre RNCP - certification SFS).
 - Technique Corporelle basée sur la respiration et le mouvement.
 - Adultes, adolescents et enfants.
- **Membre de l'Observatoire de la sensibilité.**
 - **Sophro-coaching** pour aider les enfants et adolescents à **sensibilité élevée** à prendre confiance et cultiver leur différence.
- **Animatrice d'ateliers Philo « Vivre Ensemble »**
 - **Certificat SEVE en 2020. En PJ**
 - **Parcours SEVE**, association agréée par l'Education nationale,
 - Participation au projet de **Cité Educative à Hérouville-Saint-Clair.**
 - Animation auprès d'animateurs adultes – **Cohésion d'équipe**
- **Animatrice Développement Durable (DD)**
 - **Ingénieure territoriale** (Bac+6 Mastère Sces de l'Environnement)
 - Prestataire du **SYVEDAC**, ateliers Philo en collège sur le DD.

1 Déroulé et cadre de l'atelier Philo-méditation

❖ Le déroulé d'un atelier philo-méditation : (durée 1h)

- Cadre de la séance
- Explication, répartition de rôles
- Méditation (présence au corps, les ressentis)
- Lecture d'un texte support ou autre.
- Débat de 15-20 min (expression et écoute)
- Présentation des textes et images des élèves au groupe (restitution collective).

❖ Cadre :

- Présence au corps, gestion des émotions
- Ecoute active & Bienveillance
- Liberté d'expression dans un cadre bienveillant

1 Organisation générale – Novembre à décembre 2021

20 ateliers d'1h répartis de la manière suivante :

- 5 classes de 6^{ème} (A, B, C, D, E) répartis en demi-groupe (1 et 2)
- 2 ateliers par demi-groupe (10 à 15 élèves)

1.1 Communication

Inscription dans le programme scolaire, vie de classe « Parcours citoyen ».

- Calendrier Pronote.
- Communication par mail aux parents.

1.2 Calendrier des ateliers

Professeurs principaux concernés :

6 A Mme Villy
6B Mme Rivière
6C Mme Lécluse
6D Mme Heiz
6E Mme Allaire

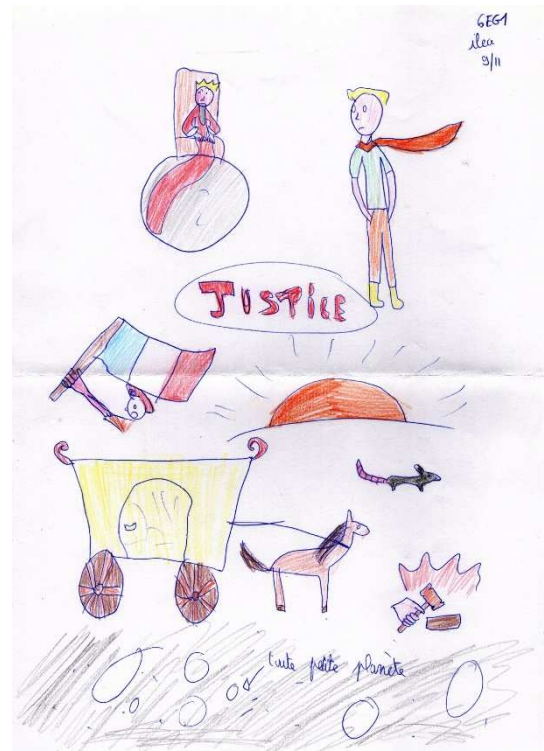
SEANCES PHILO MEDITATION : Répartition des groupes par classe

CLASSE	DATE	HORAIRE	GROUPE	N °Séance
6A	Jeudi 18/11	8h25-9h20	G1	1 sur 2
6A	Lundi 22/11	10h30-11h25	G1	2 sur 2
6A	Lundi 6/12	10h30-11h25	G2	1 sur 2
6A	Vendredi 28/01	10h30-11h25	G2	2 sur 2
6B	Jeudi 18/11	11h25-12h20	G1	1 sur 2
6B	Lundi 22/11	8h25-9h20	G1	2 sur 2
6B	Lundi 6/12	8h25-9h20	G2	1 sur 2
6B	Lundi 02/05	15h35-16h30	G2	2 sur 2
6C	Vendredi 12/11	15h35-16h30	G1	1 sur 2
6C	Vendredi 26/11	15h35-16h30	G2	1 sur 2
6C	Mardi 16/11	15h35-16h30	G1	2 sur 2
6C	Mardi 30/11	15h35-16h30	G2	2 sur 2
6D	Lundi 15/11	13h30-14h25	G2	1 sur 2
6D	Lundi 29/11	13h30-14h25	G2	2 sur 2
6D	Vendredi 12/11	13h30-14h25	G1	1 sur 2
6D	Vendredi 26/11	13h30-14h25	G1	2 sur 2
6E	Mardi 9/11	13h30-14h25	G1	1 sur 2
6E	Mardi 23/11	13h30-14h25	G2	1 sur 2
6E	Vendredi 03/12	15h35-16h30	G2	2 sur 2
6E	Vendredi 28/01	11h25-12h20	G1	2 sur 2

1 Thème des ateliers

1.1 Atelier 1, L'autorité, c'est quoi ?

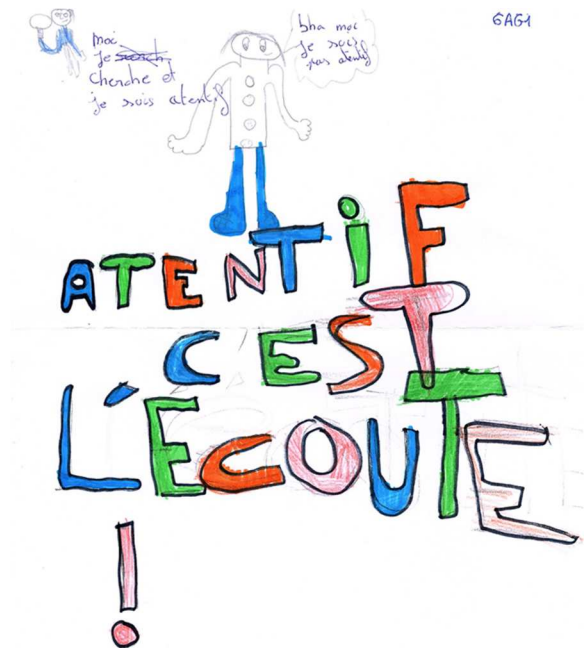
- Il y a plusieurs formes d'autorité : celles des parents, des enfants entre eux...
- L'autorité c'est répondre aux règles
- Des personnes ont besoin de crier pour marquer l'autorité. se sentir supérieur.
- On utilise la voix, les gestes, l'expression du visage.
- L'autorité c'est naturel c'est certain, quelqu'un d'autoritaire a une voix grave.
- Certaines personnes autoritaires font peur, ils utilisent des mots qui font peur.
- L'autorité c'est ordonner, mais pas seulement.



- On peut se faire respecter sans donner des ordres.
- C'est parfois désagréable, parfois méchant
- Le parent peut donner une récompense quand son enfant range sa chambre,
- On ne peut pas ordonner à quelqu'un de bailler, c'est naturel, cela ne se commande pas.
- Certains n'arrivent pas à se faire respecter et manquent d'autorité
- On peut se faire respecter et être agréable et bienveillant
- L'autorité sert pour la justice et pour la paix
- Sans autorité, tout le monde peut faire ce qu'il veut. Il n'y a aucune sanction et c'est le chaos.

1.2 Atelier 2, La communication c'est quoi ?

- Communiquer, c'est se comprendre
- S'exprimer, faire attention à ce qu'on dit
- C'est partager avec un ami
- Dire son besoin
- C'est exprimer ses émotions
- C'est accepter et pas toujours prendre au premier degré
- C'est créer un lien, selon ses affinités
- Si on parle face à face, c'est plus facile pour se comprendre
- Faire des signes pour dire quelque chose
- Quand on est tranquille, on est plus attentif et on comprend mieux



- A distance on est content d'avoir le téléphone pour communiquer rapidement
- On peut prévenir d'un danger
- Au téléphone et avec les réseaux sociaux, on ne voit pas les signes, le visage
- On est absorbé, on ne voit pas le monde
- Si on ne communique pas on cache nos émotions
- Quand tu fronces les sourcils, tu as peur.
- Quand on voit la personne en vrai on peut attirer son attention
- On peut être focus sur la personne

Atelier sur la communication – Ecrit d'un élève de 6^{ème}. (rôle du journaliste)

- Brian de lui dire ou de faire des signes pour avoir quelque chose
- Louane si on communique pas on sort pas émotions
- Mila la connexion entre le corps et le cerveau
- Brian faire des signes joyeux ou souris ...
- Maï quand tu fronce les sourcils ça pète ...
- Mamou de prévenir le danger
- Mila téléphone - lettre
- Louane dessiner
- Brian l'objet du cerveau
- Mamou les journalistes, la radio, télé
- Louane on ne communique surtout le temps
- Yasmine on se voit pas en réel
- Mila on a pas d'amie
- Mamou on est absorbé et on voit pas le monde
- Mamou respecter les autres
- Louane échanger avec les autres
- Brian les amis choisit par beauté gentil on le met à l'écart alors qui est gentil
- Maï les muets n'a pas vraiment envie de libérer leurs émotions avec le langage avec quelqu'un