



## Bienvenue à Peace of Mind!

**Le programme Peace of Mind** est un curriculum créé par une enseignante pour les élèves de la petite section à la troisième afin de les aider à développer des compétences de la vie quotidienne, telles que prendre conscience et savoir gérer des émotions éprouvantes, construire des relations saines, et résoudre des conflits de manière pacifique, mais aussi à appliquer ces compétences à leur vie de tous les jours.

A travers tout le pays, des éducateurs enseignent le curriculum Peace of Mind à plus de 14 000 élèves en école élémentaire et au collège. Peace of Mind Inc, une organisation à but non lucratif, soutient ces éducateurs à travers le développement de ressources, des sessions de formation et d'accompagnement, et des rassemblements communautaires.



L'apprentissage socio-émotionnel basé sur la pleine conscience est un élément clé dans la résolution de conflits et la création de climats plus positifs dans les écoles et les communautés. Au cours des premières années d'école, le curriculum Peace of Mind apprend aux élèves à prendre conscience et à gérer leurs émotions à travers des exercices de pleine conscience, à comprendre les sciences du cerveau liées à ces émotions, à construire des relations saines et à affronter le harcèlement, mais aussi à résoudre des conflits de manière pacifique. Dans les classes supérieures, les élèves consolident ces compétences pour également prendre conscience de leurs pensées et de leurs croyances, et décider de celles qui correspondent à leurs valeurs et de celles qui n'y correspondent pas.

### Qu'est-ce que la pleine conscience ?

“La pleine conscience signifie porter attention au moment présent d'une façon particulière, délibérément, et sans jugement.” - Dr Jon Kabat-Zinn, fondateur de la Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (MBSR) et professeur de médecine émérite à la faculté de médecine de l'université de Massachusetts.

La méditation de la pleine conscience a montré qu'elle réduisait l'anxiété, le stress, et la dépression. La pleine conscience est utilisée à travers le pays par des athlètes professionnels, des artistes, des premiers secours, et de nombreuses autres professions, pour être plus sains et heureux, pour améliorer leur performance, et faire face aux défis de la vie avec plus de compétences et de compassion. Chaque élève a la capacité de prêter attention consciemment à ce qu'il se passe à l'intérieur d'eux et autour d'eux - il suffit simplement d'apprendre les techniques pour concentrer son attention.



## Essayez à la maison !

Nous avons tous - élèves, parents, et éducateurs - un rôle à jouer dans la création d'environnements et de communautés d'apprentissage qui permettront à tous nos enfants de prospérer. Voici un exercice que vous pouvez essayer à la maison !

### **Exercice de respiration "tour de main"**



Tiens ta main devant toi comme si tu allais taper dans la main de quelqu'un, paume vers l'extérieur et doigts bien écartés. Avec l'index de ton autre main, et en commençant près de ton poignet sous ton pouce, remonte le long de ton pouce en inspirant lentement, et redescend de l'autre côté de ton pouce en expirant toujours lentement. Répète ce geste avec tous tes doigts jusqu'à ce que tu sois arrivé à ton poignet sous ton auriculaire. Qu'as-tu ressenti pendant ces cinq grandes respirations ? Comment te sens-tu ? Cliquez sur le lien ci-dessous pour regarder la vidéo de cet exercice et d'autres exercices avec votre enfant : <https://teachpeaceofmind.org/video-library/>

Pour en savoir plus, allez sur <https://teachpeaceofmind.org/newsletter-signup/> et abonnez-vous à notre lettre mensuelle pour être tenus au courant des dernières nouvelles et des moyens de participer.

### **Questions à poser à vos enfants sur Peace of Mind**

Une des meilleures façons pour les parents de se familiariser avec les compétences et les pratiques que les élèves apprennent en classe est de demander à vos enfants ! Voici quelques questions que vous pouvez leur poser régulièrement à la maison pour vous faire une idée de ce qu'ils apprennent et comment ils le mettent en pratique dans leur vie quotidienne :

*Quel exercice de pleine conscience as-tu fait cette semaine en classe de Peace of Mind ? Est-ce que tu veux bien m'apprendre ?*

*Quel est ton exercice de pleine conscience préféré ? Est-ce que tu pourrais me l'apprendre ?*

*Comment penses-tu que cet exercice pourrait t'aider à la maison ? dans ton activité préférée ?*

### **Ressources Peace of Mind pour l'étagère des familles ou le coin calme**

Beaucoup de foyers et d'écoles intègrent les supports et l'approche de Peace of Mind dans les espaces physiques en créant un "coin calme" ou un "coin de la paix". Vous trouverez les supports de Peace of Mind, y compris des histoires, des posters, des cartes d'exercice et des jeux sur le site internet de Peace of Mind: <https://teachpeaceofmind.org/shop/>

### **Histoires**

Les histoires de Peace of Mind renforcent les thèmes clés du curriculum de Peace of Mind à l'école et à la maison. Les histoires captivantes couvrent différents sujets tels que les sciences du cerveau et les grandes émotions, la gentillesse et la compassion, la gratitude et la déformation négative du cerveau, la manière de parler en pleine conscience, et bien d'autres.