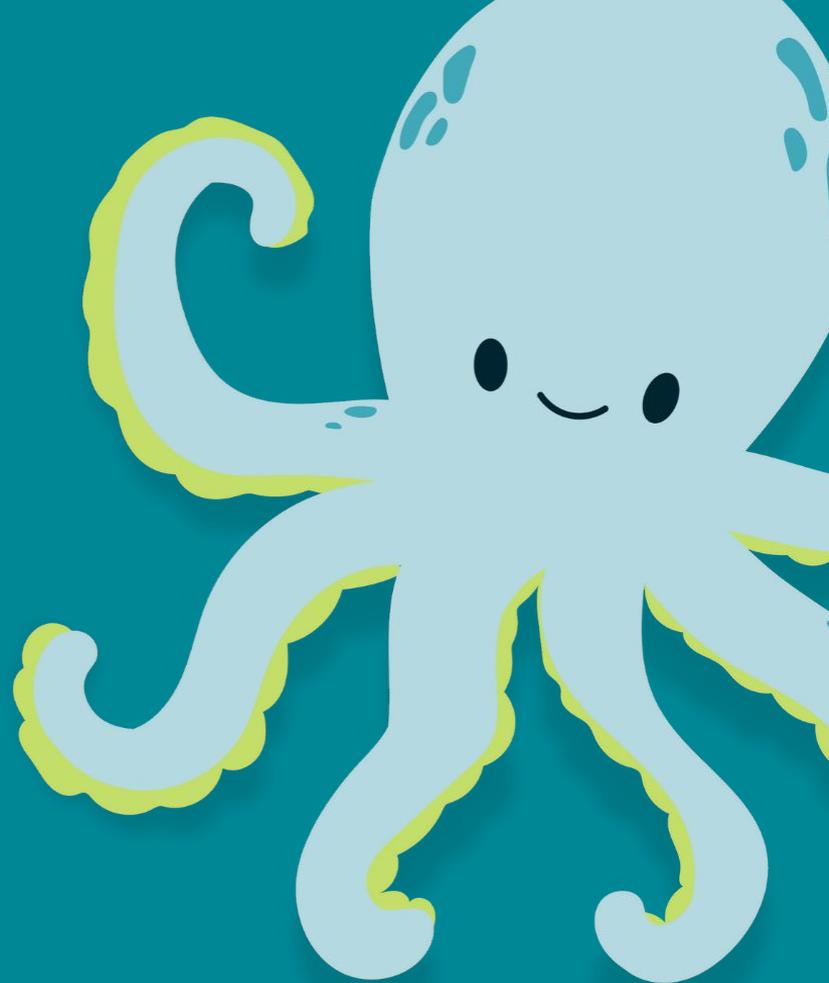


# Même les pieuvres ont besoin de prioriser

Travailler en éducation et prendre  
soin de soi... c'est possible !



# Vous êtes abonné.e à Ancrage

## Objectifs de la séance de bienvenue

1. **Comprendre le contexte** de votre abonnement
2. **Expérimenter une pratique** ensemble
3. **Déboulonner 3 mythes** sur la méditation
4. **Accéder à votre ressource** selon vos besoins





## Invitez le bien-être à l'école

**Chez Ancrage, nous renforçons le bien-être et la santé mentale en milieu scolaire et professionnel.** Nous outillons les équipes pour réduire le stress, prévenir l'épuisement et cultiver des environnements inclusifs et profondément humains où chacun peut s'épanouir, apprendre et contribuer pleinement.

# Notre équipe dédiée, issue du milieu scolaire



**Carlo Coccaro**  
Entrepreneur social  
et fondateur



**Isabelle Veilleux**  
Enseignante et spécialiste  
de la présence attentive



**Hélène Parent**  
Enseignante et spécialiste  
de la présence attentive



**Stéphanie Gagnon**  
Enseignante et spécialiste  
de la présence attentive



**Karine Rondeau**  
Professeure à l'UQAM  
et partenaire



**Martin Therrien-Bélec**  
Enseignant et spécialiste  
de la présence attentive



# Étude sur le programme Ancrage

Consultez l'article paru dans [«Vivre le primaire»](#)

Menée par la professeure Karine Rondeau, du département de didactique de l'Université du Québec à Montréal.

Bénéfices nommés par les participantes à l'étude sur Ancrage:

 Apprendre à s'arrêter pour être plus disponible ensuite.

 Apprendre à (s') observer pour agir de manière plus appropriée.

 Apprendre à (se) choisir pour vivre davantage de satisfaction.

Dossier

## Prendre soin de soi dans la vie professionnelle n'est pas un luxe, c'est une priorité!



**Karine Rondeau**  
Professeure  
Université du Québec à Montréal  
rondeau.karine@uqam.ca



**Hélène Parent**  
Formatrice et conseillère au contenu  
Ancrage  
helene.parent@monancrage.com

« Me reconnecter à moi-même est probablement le plus beau cadeau que je me sois offert à ce stade-ci de ma carrière. »

« Quand je me sens surchargée ou dépassée, j'ai l'impression que je ne suis plus disponible, ni pour moi-même ni pour les autres. Je suis sur le pilote automatique. Je roule sans m'arrêter. Je cours sans me ressentir. Ça peut être dangereux, non? »

« Pour pouvoir être réellement avec et là pour l'autre, je dois aussi apprendre à être avec et là pour moi-même, comme le ferait une très bonne amie. »

« Prendre soin de moi dans mon travail au quotidien ne devrait pas être un luxe impossible à offrir. Ça devrait être une priorité! Parce que si je ne vais pas bien, ça aura nécessairement des conséquences sur

Ces propos sont ceux de quelques-unes des 25 personnes<sup>1</sup> du milieu scolaire québécois ayant délibérément choisi de s'engager dans le programme Ancrage ainsi que dans une étude y étant associée<sup>2</sup> durant l'année scolaire 2022-2023. Ce programme a été conçu dans les dernières années par une équipe<sup>3</sup> soucieuse de promouvoir le bien-être de toutes les personnes qui interviennent dans les milieux scolaires par l'entremise d'une ressource qui soit non seulement accessible et de qualité, mais qui soit réellement soutenante dans le quotidien de la vie professionnelle de ces personnes.

Cette initiative est tout à fait dans l'air du temps, comme la question du bien-être est au cœur de nombreux projets éducatifs, surtout dans le contexte actuel où l'épuisement professionnel rôde dans les milieux scolaires et alors que le taux d'attrition dans la profession enseignante est des plus alarmant (Komanyi, 2015). Elle a vu le jour grâce à la découverte





# Présence attentive et données probantes

La pratique de la pleine conscience ou de la présence attentive (mindfulness) peut s'avérer utile dans le développement de cet ensemble de compétences [sociales et affectives], de par le fait qu'elle implique une attention à l'égard des pensées, des émotions et des sensations physiques ressenties dans le moment présent.



## Réduit

- Stress
- Épuisement professionnel
- Détresse psychologique



## Améliore

- Bien-être
- Satisfaction au travail
- Compassion

Selon Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M. et al. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness* 11, 1579–1598 (2020).

«La pratique de la pleine conscience ou de la présence attentive serait associée à un stress moindre et à la capacité d'offrir un soutien émotionnel accru aux élèves.»

(COLLIE, 2017)



# Même les ninjas ont besoin de ralentir !

L'ARRÊT DEBOUT



A - Je m'arrête.



R - Je respire.



R - Je regarde.



E - J'écoute.



T - Je touche la vie en moi.



Je remarque comment je me sens.



Faire un arrêt est une façon simple de connecter à soi et de remarquer ce qu'on n'aurait pas perçu autrement.

Connectez-vous pour plus d'outils.

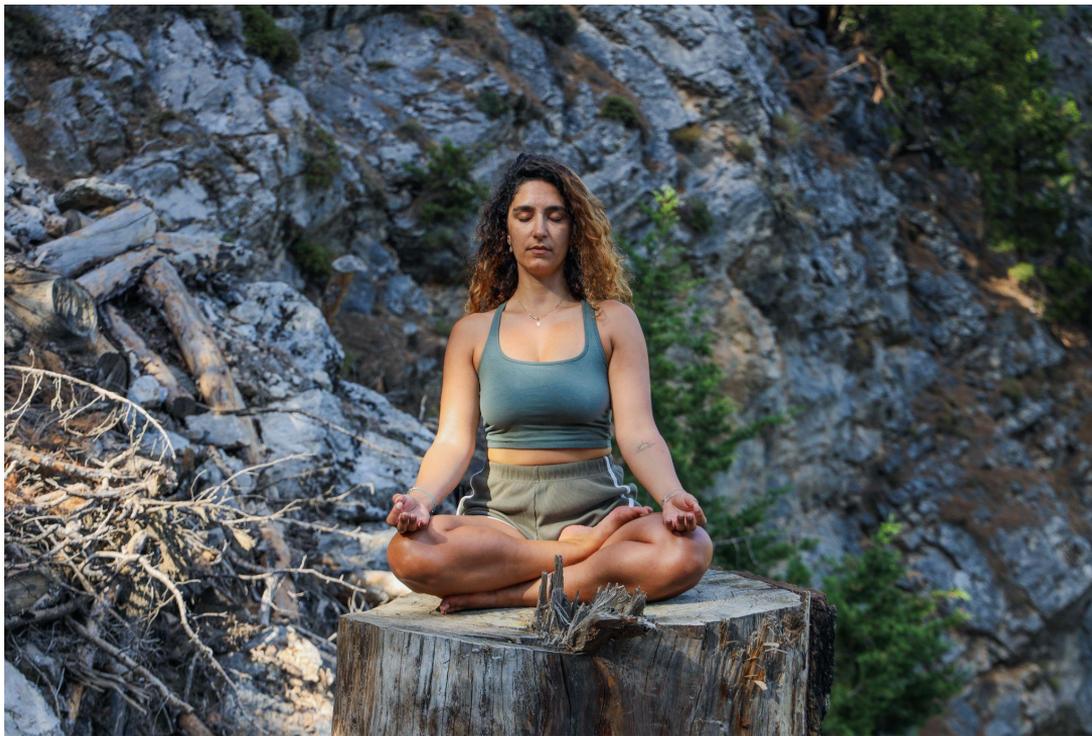


[ecole.vip/AM003](https://ecole.vip/AM003)

# Présence attentive et pratique méditative



# Mythe #1: Méditer doit avoir l'air de ça:



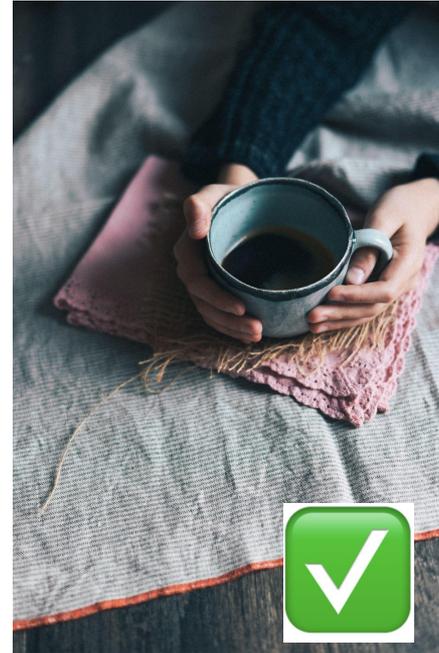
# Mythes et réalités

## LA PRÉSENCE ATTENTIVE...

- ne requiert ni les yeux fermés, ni une posture particulière.



- peut se pratiquer simplement, à même votre routine.



## Mythe # 2 : Méditer guérit de tous les maux



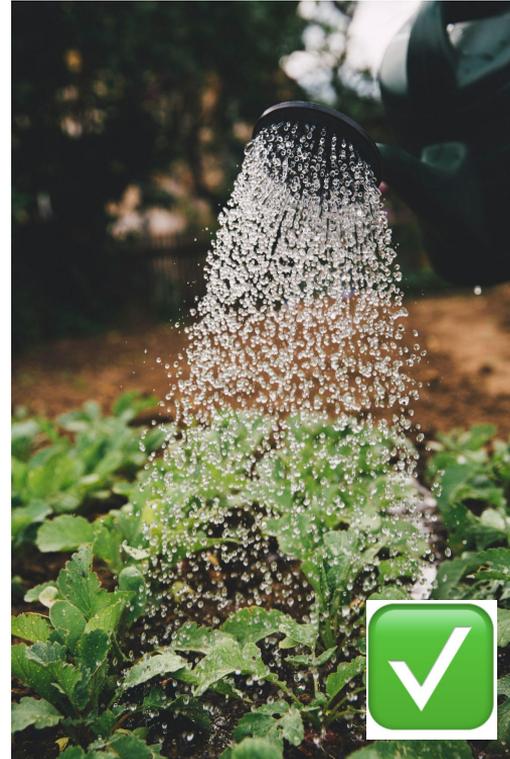
# Mythes et réalités

## LA PRÉSENCE ATTENTIVE...

- **n'est ni une pilule miracle ni une baguette magique.**



- **se cultive lentement.**



## Mythe # 3 : Méditer c'est faire le vide



# Mythes et réalités

## LA PRÉSENCE ATTENTIVE...

- **ne consiste pas à faire le vide dans son esprit.**



- **consiste à observer les mouvements de l'esprit.**





# Notre service d'accompagnement peut se vivre de différentes façons !



## Pratique personnelle

Formation, méditation, séances en ligne pour le personnel scolaire.



## Pratique en équipe-école

Rencontre de lancement, fiches d'animation pour les réunions.



## Pratique avec les élèves

Trousse-classe, capsules pour les jeunes.

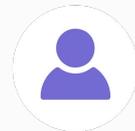


**Profitez de votre accès  
dès maintenant!**



**[monancrage.com/connexion](https://monancrage.com/connexion)**





# Formation et méditation en ligne

ASYNCHRONE

**8 modules de formation sous forme de courtes capsules vidéo (10 minutes).**

Pour comprendre la théorie à la base de l'approche de la présence attentive et ses applications concrètes dans le monde scolaire.

**Méditations guidées et explications des méditations sous forme de capsules audios.**

Durées variées des méditations pour chaque thème (1, 5 et 10 minutes).

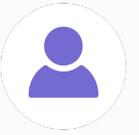
▼ INTRODUCTION - GOÛTER À LA PRATIQUE

 <p>4 MIN</p> <p>Bonnes pratiques et considérations éthiques - Capsule d'introduction à la...</p>	 <p>4 MIN</p> <p>Comprendre - Pause de présence attentive</p>	 <p>1 MIN</p> <p>1 min - Pratiquer - Pause de présence...</p>	 <p>5 MIN</p> <p>5 min - Pratiquer - Pause de présence...</p>
--	--	--	--

▼ MODULE 1 - L'INTENTION - S'ENGAGER DANS LA PRATIQUE

 <p>12 MIN</p> <p>L'intention - Pourquoi pratiquer la présence attentive? - Capsule 1 de la...</p>	 <p>5 MIN</p> <p>Comprendre - Intention</p>	 <p>1 MIN</p> <p>1 min - Pratiquer - Intention</p>	 <p>5 MIN</p> <p>5 min - Pratiquer - Intention</p>
---	--	---	---





PRATIQUE PERSONNELLE

# Séances de pratique méditative en groupe

SYNCHRONES

EN VIRTUEL

**Sur inscription, de type «à la carte».**

Des occasions concrètes de pratiquer la méditation en groupe, avec d'autres intervenant.e.s scolaires.





PRATIQUE PERSONNELLE

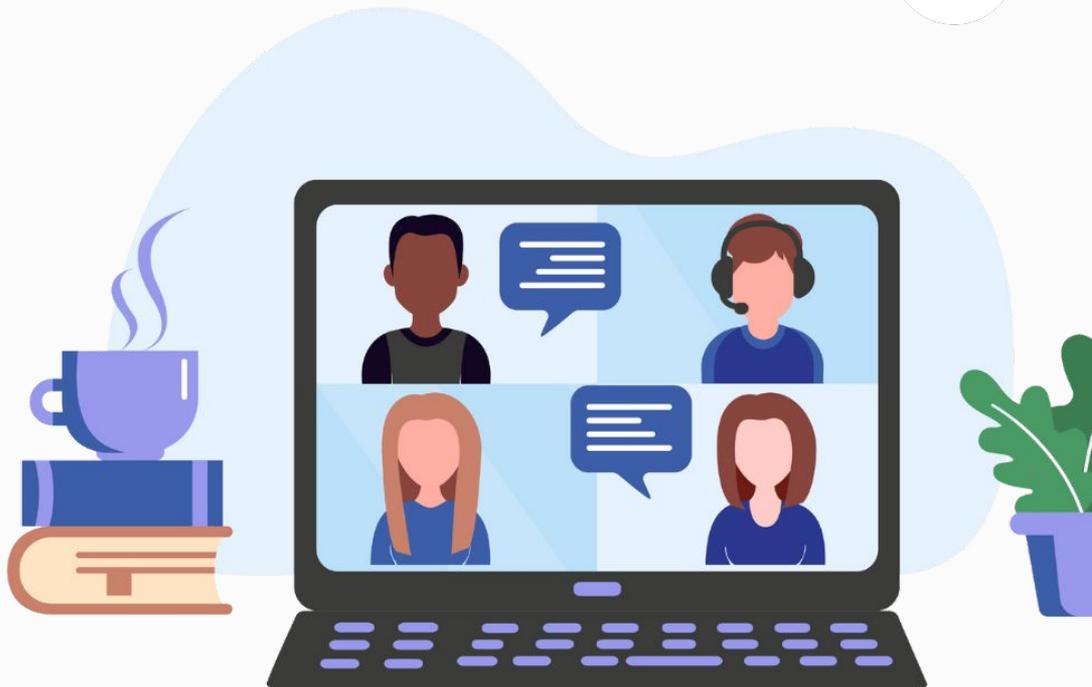
# Programme Présence en cohortes

SYNCHROME

EN VIRTUEL

**Accompagnement en continu de 10 séances de 90 minutes.**

Pour favoriser une application concrète des pratiques dans sa vie quotidienne, au travail et ailleurs.



**Attestation de formation décernée**





PRATIQUE EN ÉQUIPE-ÉCOLE

## Trousseau de fiches d'animation

NOUVEAU

MATÉRIEL HYBRIDE

**Des réunions d'équipe-école qui commencent par un moment d'Ancrage.**

Pour pratiquer avec votre équipe à l'aide des différents thèmes tout au long de l'année. Le trousseau de fiches comprend l'accès aux capsules et des questions pour réfléchir ou échanger.





PRATIQUE AVEC LES ÉLÈVES

# Trousse-classe pour les élèves

NOUVEAU

MATÉRIEL HYBRIDE

**La boîte contient 4 enveloppes-thèmes avec guides pédagogiques , activités de présence attentive, objets-déclencheurs et affichettes pour la classe.**

Capsules de méditation et matériel pédagogique en ligne pour la classe et les familles des élèves.

➔ **Accès à nos séances de soutien à l'implantation en classe.**



# Des ressources d'impact



*Je crois qu'il est important que vous soyez informé que sur le « terrain » le programme fonctionne et qu'il a aidé une enseignante précieuse au sein de l'école.*

— Directeur, école secondaire abonnée (2023-2024)



*Selon moi cette formation est parmi les meilleures que j'ai reçues dans mes nombreuses années d'enseignement.*

— Enseignante, école abonnée (2023-2024)

Écoutez nos participant.e.s



# Prochaines étapes!

- **Ajoutez votre page d'abonné.e dans vos favoris**
  - [monancrage.com/connexion](https://monancrage.com/connexion) / institution
  - **Inscrivez-vous aux activités** via la page «calendrier»
  - Consultez le contenu en ligne
- **Consultez nos courriels mensuels**
- **Mettez Ancrage à l'ordre du jour de vos réunions**
  - Explorez vos trousseaux
  - Partagez vos astuces
  - Pratiquez ensemble

- **Ne vous oubliez pas!**
  - Activez un rappel quotidien dans votre téléphone pour prendre 1 minute pour vous!



# Nous sommes tout près!

Il nous fera plaisir d'échanger avec vous, que ce soit pour faciliter l'implantation de notre service dans votre milieu ou pour répondre à toute question.

**Hélène Parent**

[helene.parent@monancrage.com](mailto:helene.parent@monancrage.com)

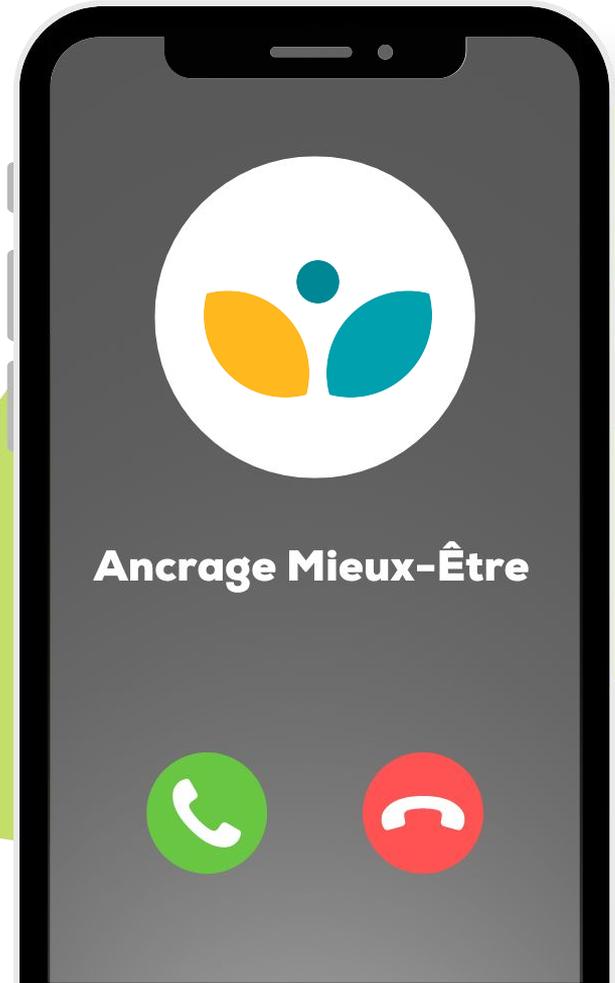
514 400-0019, poste 338

**Carlo Coccaro**

[carlo@monancrage.com](mailto:carlo@monancrage.com)

514 400-0019, poste 333

## Rétroaction sur la présentation





# Ancrage

Parce que pour prendre soin des autres,  
il faut aussi prendre soin de soi.

[monancrage.com](https://monancrage.com)



Une initiative de



grand possible