

# QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES PARENTS

## PROGRAMME MINDUP

### **Qu'est-ce que MindUP?**

MindUP est un programme administré en classe par les pédagogues, qui vise à enseigner des habiletés socio-émotionnelles en faisant le lien entre la neuroscience cognitive, la psychologie positive et l'état de pleine conscience.

### **Qu'est-ce que l'état de pleine conscience?**

L'état de pleine conscience consiste à prêter toute son attention au moment présent : à nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques, ainsi qu'à ce qui nous entoure.

### **Comment le programme MindUP est-il appliqué?**

MindUP consiste en 15 leçons intégrées au programme à temps plein pour la maternelle. Ces leçons sont conformes aux directives du ministère de l'Éducation de l'Ontario et aux objectifs du conseil scolaire de district catholique de London (LDCSB). Les leçons, adaptées aux jeunes enfants, portent sur différents sujets : mode de fonctionnement du cerveau, pleine conscience des sensations physiques, mouvements effectués en pleine conscience, adoption de différents points de vue, appréciation, pratique de marques de gentillesse, etc.

### **Quels sont les bénéfices de MindUP?**

Il a été montré que MindUP réduisait le stress, améliorait les résultats scolaires, renforçait la capacité de concentration, aidait les enfants à voir les choses de diverses façons, et développait l'empathie et la gentillesse.

### **Où trouver davantage de renseignements?**

Pour plus de renseignements, ainsi que pour voir des vidéos et découvrir les données de recherche, veuillez visiter [www.MindUP.org](http://www.MindUP.org), le site de la Fondation Hawn.

*Pour moi, l'état de pleine conscience, c'est le fait d'être présent à autrui, présent à Dieu... c'est par là qu'on commence à comprendre que tout ce qui nous arrive de bon vient de Dieu.*

*- Joe Bezzina, coordonnateur du programme,  
LDCSB*