



## Formation aux ressources pédagogiques MoMento (FRP)

*Pratique de la présence attentive pour les enseignant·es et leurs classes –  
promouvoir le bien-être & renforcer un climat de classe positif*

La pression et le stress font désormais partie du quotidien de l'école, tant pour les enseignant·es que pour les élèves. La pratique de la présence attentive permet de cultiver la connaissance de soi et de renforcer les ressources internes afin de créer plus de bien-être. Les participants au cours ont déjà une expérience personnelle de la présence attentive. La formation offre un large aperçu des ressources pédagogiques MoMento ainsi que de nombreux espaces d'entraînement pour expérimenter les pratiques, exercices et autres éléments de ces ressources.

### **Groupe cible**

Enseignant·es ainsi que pédagogues spécialisés, psychologues scolaires et sociaux, assistants sociaux et autres personnes encadrant des enfants et des adolescents à tous les niveaux scolaires. La formation est généralement ouverte à toutes les personnes intéressées, mais requiert impérativement l'une des expériences préalables suivantes : avoir suivi un cours MBSR, MBCT ou MSC ou avoir participé à une retraite de présence attentive, ainsi qu'une pratique régulière de la présence attentive.

### **Objectifs de cours**

Les participants

- découvrent et approfondissent des principes et des stratégies de l'enseignement en présence attentive ;
- échangent des expériences déjà faites dans le domaine de la présence attentive avec des enfants et des jeunes ;
- expérimentent et animent eux-mêmes des pratiques de présence attentive, des exercices, des jeux et des exemples de séquences ;
- découvrent et testent les ressources pédagogiques MoMento qui les concerne (Teddy/Kids/Youth).

### **Mode de fonctionnement**

Le cours est basé sur l'expérience et la pratique de la présence attentive. L'échange au sein du groupe est un élément central, car cette possibilité n'existe souvent pas dans sa propre école/institution. Nous nous efforçons de répondre autant que possible aux besoins concrets des participants. Ainsi, chaque formation est conçue de manière légèrement différente.

### **Dates et horaires**

Vendredi 26.9.25 de 17.30 à 20.30 heures

Samedi 27.9.25 de 09.00 à 17.00 heures

Dimanche 28.9.25 de 09.00 à 17.00 heures

### **Lieu du cours**

Ville et salle de cours à confirmer, probablement à Lausanne.

**Frais de cours**

550 CHF frais de cours y compris matériel numérique (cahier du cours, dossier pédagogique MoMento, posters didactiques, enregistrements audio)

90 CHF matériel imprimé (3 sets de cartes : émotions, jeux et présence attentive)

**640 CHF Total** / 340 CHF pour les étudiants jusqu'à 25 ans

(→ de nombreuses écoles ou cantons prennent en charge les frais de cours)

**Communauté MoMento**

Les participants reçoivent un certificat de « Formateur-trice MoMento d'enfants et de jeunes » et feront ainsi partie de notre communauté nationale. Celle-ci propose des réunions zoom gratuites pour l'échange et d'autres possibilités d'approfondissement. Des ressources nouvelles ou actualisées sont en outre mises en libre accès via une newsletter.

**Responsables de la formation**

Viviane Vienat - Enseignante MBSR, responsable de projet éducation dans le Parc régional Chasseral, formatrice de cours dans différentes HEP et formatrice scolaire MoMento.

Matthias Rüst - Directeur général et responsable pédagogique de MoMento Swiss, enseignant MBSR, formateur de cours à la HEP de Zurich, auteur coordinateur du programme MoMento.

**Questions & inscriptions**

Veillez-vous adresser à [romandie@momento.swiss](mailto:romandie@momento.swiss) pour toute question ou pour vous préinscrire à la formation. Nombre de participants limité à 15 personnes.