



Formation de *formateurs-trices scolaires* MoMento 2026

MoMento Swiss

Nous promovons une école et une société dans lesquelles les enfants et les jeunes sont accompagnés, soutenus et renforcés dans leur développement d'une personnalité saine, autonome et responsable. Nous nous engageons pour le bien-être, la gestion du stress, la santé mentale, les compétences de vie, des relations saines, un climat d'apprentissage et de classe positif et une cohabitation pacifique.

Notre approche

Nous développons et diffusons des programmes spécifiques comme MoMento École et MoMento Famille, qui proposent des ressources pédagogiques et des formations pour les enfants, les adolescents et toutes les personnes qui leur sont proches. Les programmes sont basés sur des approches largement reconnues comme la présence attentive (pleine conscience) et l'apprentissage socio-émotionnel (SEL), ils sont conformes au plan d'études romands (PER) et utilisent les résultats de recherches en neurosciences et en sciences sociales.

MoMento École

Ce programme suisse complet est basé sur la présence attentive et s'engage pour le développement des compétences socio-émotionnelles dans les écoles enfantines, primaires et secondaires. Basé sur des expériences internationales, il adopte une approche institutionnelle globale et s'adresse aux enseignant-es, aux professionnels de l'école et aux élèves.

Les formateurs-trices

MoMento École forme les enseignant-es et les autres professionnels de l'école (enseignants spécialisés, psychologues scolaires, travailleurs sociaux, etc.) à la présence attentive et à la mise en œuvre des outils pédagogiques de classe. Ceux-ci deviennent des *formateurs-trices MoMento pour enfants et adolescents* et peuvent utiliser les outils pédagogiques librement. Au cours d'une deuxième étape de formation, des personnes sélectionnées sont formées en tant que *formateurs-trices scolaires MoMento*. Ceux-ci peuvent donner les formations pour enseignant-es dans les écoles ou via des cours publics.

Première formation en Suisse romande

Après trois cycles de formation en Suisse alémanique ayant constitué une communauté de 25 formateurs et formatrices scolaires MoMento, nous organisons la première formation pour formateurs-trices en français. Nous recherchons 6 à 10 participant-es personnellement motivés de toute la Suisse romande qui souhaitent devenir à l'avenir des formateurs-trices scolaires MoMento. La formation se compose de 10 jours répartis sur 5 week-ends et d'un processus de formation en ligne de 9 mois (voir détails ci-dessous).

Profil et conditions

- **Valeurs** : un très haut niveau d'accord personnel avec les attitudes, les valeurs, les objectifs, les intentions, les visions et les stratégies de MoMento Swiss et du programme scolaire MoMento.
- **Présence attentive** : une pratique de la présence attentive établie depuis plusieurs années, dont la participation à au moins 1 ou 2 cours (MBSR, MBCT, MSC, etc.) et à au moins 1 ou 2 retraites de méditation de plusieurs jours.
- **Expérience professionnelle** : Bonne connaissance de la réalité actuelle dans les écoles romandes et expérience active dans la formation d'adultes, dans l'animation d'ateliers, l'accompagnement, etc.
- **Expérience avec MoMento** : expérience active en tant qu'*formateur-trice MoMento pour enfants et adolescents* (mise en œuvre du dossier pédagogique de classe, idéalement à plusieurs niveaux, différents contextes possibles).

L'esprit de la formation

La formation veut vivre et illustrer l'esprit du programme MoMento. Bien que les connaissances et les compétences soient nécessaires, la formation est surtout axée sur les relations humaines que nous voulons promouvoir dans les écoles via MoMento. A cet égard, la co-construction, la mise en réseau et la création d'un sentiment de communauté sont des aspects essentiels de la formation.

Objectif de la formation

L'objectif général pour MoMento est que les participants aient l'attitude, les compétences pratiques et les connaissances nécessaires pour pouvoir mettre en œuvre le programme et plus particulièrement la formation pour enseignant-es MoMento (FEN) dans les écoles ou dans les cours ouverts. Ceci dans le but de construire un réseau de formateurs MoMento en Suisse romande pour implémenter le programme.

Développement personnel

L'enseignement de la présence attentive repose avant tout sur qui nous *sommes* et comment nous nous comportons de manière consciente dans notre propre vie, plutôt que sur des connaissances ou des savoirs spécifiques. C'est pour cette raison que le travail personnel sur nous-mêmes (pratique de la présence attentive, auto-observation, autoréflexion, etc.) et en groupes est un élément central de la formation.

Contenu (modules)

Les contenus approximatifs sont déterminés par les modules transversaux suivants :

1. *L'école d'aujourd'hui en Suisse : analyse et réflexions*
2. *Le(s) mouvement(s) de la présence attentive en éducation*
3. *La présence attentive : théorie, pratique, applications et effets*
4. *Qualités et compétences des formateurs en présence attentive*
5. *Relations enseignant-e - élève & modèle relationnel MoMento*
6. *Neurosciences : physiologie du stress & neuroplasticité*
7. *Sciences des émotions & psychologie positive*
8. *Structure, contenu & mise en œuvre du programme MoMento*

Structure (stratégies d'apprentissage)

L'apprentissage combine plusieurs stratégies de formation ou d'apprentissage :

1. *Cinq formations en présentiel pour un total de 10 jours complets de formation*
2. *Six réunions thématiques en ligne (2h le soir) entre les formations en présentiel*
3. *Lecture personnelle des modules avec réflexion écrite (forum en ligne)*
4. *Mise en œuvre de deux formations de classe MoMento avec des élèves*
5. *Pratique personnelle de la présence attentive et développement personnel*

Horaire & lieux de formation

La formation s'étend sur 9 mois avec la structure temporelle suivante. Les lieux exacts de formation (centres de séminaires) seront définis ultérieurement :

- | | |
|-------------------------------|--|
| 13 - 15 mars 2026 (2.5 jours) | → Premier week-end de formation (dans un centre de séminaire) |
| 14 - 17 mai 2026 (3.5 jours) | → Deuxième week-end de formation (ascension, dans un centre) |
| 13 juin 2026 (1 jour) | → Journée de formation en ligne pour s'exercer aux ateliers en ligne |
| 19 sept. 2026 (1 jours) | → Journée de formation sur place (sans nuitée, salle facilement access.) |
| 13 - 15 nov. 2026 (2.5 jours) | → Dernier week-end de formation (dans un centre de séminaire) |

Frais de participation

Le coût de la formation s'élève à 2 190 CHF par personne et comprend les repas et l'hébergement pendant les trois week-ends dans les centres de séminaires (valeur approximative de 900 CHF). A part les voyages, il n'y a donc pas de frais supplémentaires. Les frais de participation ne couvrent qu'une partie des coûts réels de la formation, le reste est couvert par des dons de fondations. Si nécessaire, les frais de participation peuvent être payés de manière flexible dans le temps (jusqu'à la fin du 2026). En tout cas, l'aspect financier ne devrait pas être un obstacle à la candidature ou à la participation.

Avantages et perspectives

Tous les participant-es pourront profiter des avantages suivants :

- Mise en œuvre rémunérée (en tant que freelance) de formations d'enseignant-es MoMento et d'autres modules dans ta propre région en tant que formateur-trice scolaire MoMento. Les écoles sont acquises via MoMento Swiss et/ou directement par le/la formateur-trice scolaire.
- Possibilités, sous forme de projets de MoMento Swiss, de participer au développement du programme MoMento (par ex. nouveaux modules, mis à jour des différents matériaux, etc.)
- Membre et participant-e actif à la *communauté nationale des formateurs-trices MoMento*, un espace de collaboration et de formation continue ciblée sur la présence attentive en éducation et les compétences de vie.
- Devenir également formateur-trice de MoMento Famille via une formation supplémentaire plus courte et pouvoir proposer les offres de MoMento Famille dans sa propre région.

Communauté des formateurs scolaires MoMento

Des structures et des processus sont définis pour la communauté afin de soutenir le plus efficacement possible les formateurs et formatrices scolaires et de grandir ensemble en tant que mouvement. Il s'agit donc d'un réseau professionnel et d'une communauté pour la promotion de la présence attentive en éducation, qui devrait prendre de l'importance au fil des ans. Actuellement, la communauté compte 25 membres.

Équipe de 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.

Visiting Teachers - Des enseignant-es connu-es de présence attentive seront sollicités pour participer. Dans les formations passées nous avons eu notamment l'appui de [Bob Stahl](#) et [Allan Goldstein](#).

Candidature & processus de sélection

Nous demandons à tous les candidat-es intéressé-es d'envoyer un dossier de candidature complet composé d'une lettre de motivation personnelle (2 pages maximum) et d'un CV mis à jour par e-mail (romandie@momento.swiss). Chaque personne qui postule sera invitée à passer au moins un entretien en ligne ou présentiellement. Les candidatures sont acceptées jusqu'à la fin de l'année 2025, mais nous apprécions les candidatures anticipées (processus d'évaluation en continu).

Ce qui nous intéresse le plus dans ta lettre de motivation :

1. Qui es-tu en tant que personne ? Qu'est-ce qui te motive ? Quelle est ta vision, qu'est-ce qui t'anime ?
2. Comment as-tu "découvert" la pratique de la présence attentive, comment la vis-tu aujourd'hui, que signifie-t-elle pour toi ?
3. Des informations détaillées sur les conditions préalables définies dans le "profil" ci-dessus, spécialement à propos de ton expérience professionnelle et de tes connaissances du système éducatif.

Merci beaucoup pour ton intérêt !

L'équipe de formation MoMento,
Viviane & Matthias

Contact pour les questions :

romandie@momento.swiss

Participante à un cycle de formation en Suisse allemande :

« Je suis vraiment ravie que mes besoins initiaux de réseautage, d'appartenance, d'échange avec des personnes qui sont sur le même chemin que moi aient été et soient si merveilleusement satisfaits par MoMento et notre groupe de formateurs scolaires. En plus de mes motivations initiales pour suivre cette formation, j'ai rencontré des personnes formidables et un programme merveilleux. Je suis très reconnaissante de pouvoir représenter MoMento, car il a du sens et je peux le soutenir à 100%. »