

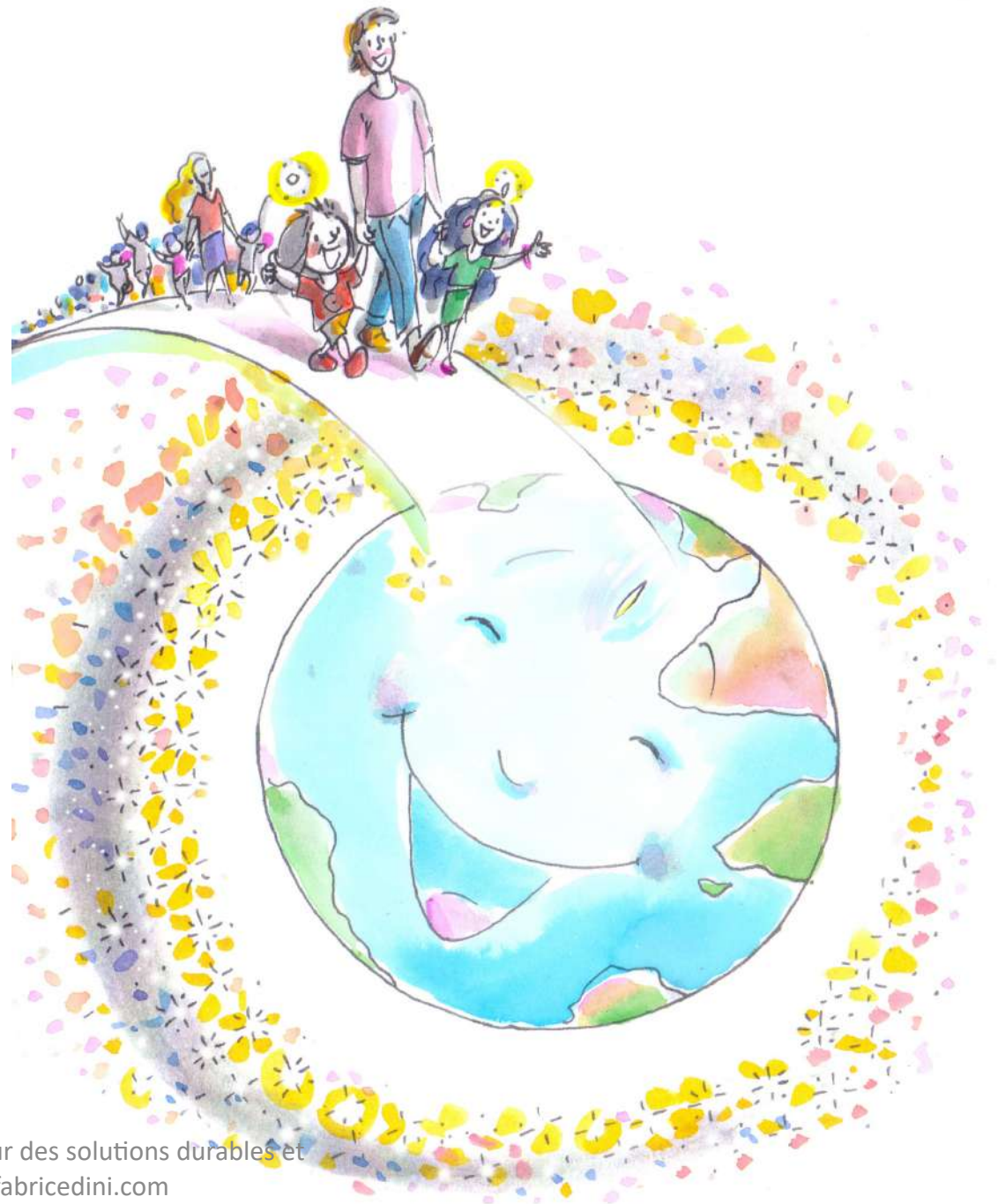
Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces

Fabrice Dini



Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com

Mettre en place les conditions optimales pour que chacune et chacun puisse grandir en s'épanouissant et développer ses potentialités infinies tout en étant au service d'un futur collectif harmonieux.





Il faut développer **un mental subtil** - capable de mettre en perspective les choses et s'adapter à la situation dans l'instant présent.

Ce qui est vrai à un certain âge n'est pas nécessairement ce qui sera juste quelques années plus tard.

Parfois, il faut faire preuve d'autorité, à d'autres moments, d'une générosité inconditionnelle...

Violence, stress, burnout, addictions, dépendance aux écrans, surpoids, cyberharcèlement, pression sociale, santé mentale, drogue, anxiété, dépression, burnout scolaire, isolement social, trouble du sommeil, harcèlement scolaire, troubles de l'attention, problèmes familiaux, estime de soi, consommation excessive....

Être proactif, prévoyant, offrir un programme équilibré, rationnel et validé scientifiquement

VS

Être dans la réactivité, se cantonner mécaniquement aux habitudes établies, ajouter des solutions dans un programme surchargé



Un écosystème éducatif ouvert et dynamique

- Parent /famille
- École
- Village/quartier

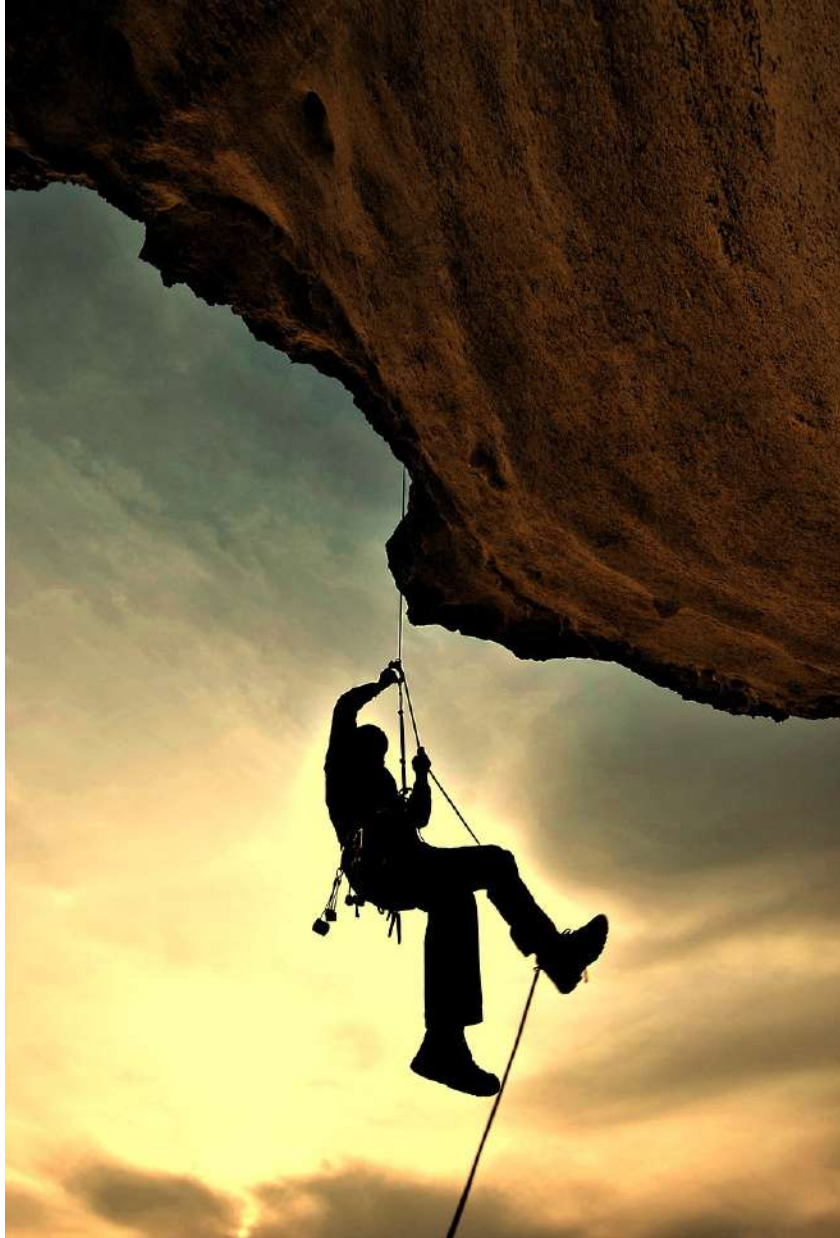
- La nature
- L'excellence : sportifs, artistes, retraités, spécialistes, etc.
- Ferme, entreprise, artisans, etc.



Chacun,
chacune
est unique
et a un rôle
unique à jouer

Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com





*Nemo dat quod non
habet*

**Nul ne peut donner
ce qu'il n'a pas**



**Collaborons
avec les
parents.**

**Informons-
les !**



**Nous
transmettons
ce que nous
sommes !**

On ne transmet pas seulement notre patrimoine génétique, nous transmettons nos habitudes, notre manière d'être au monde et de vivre.

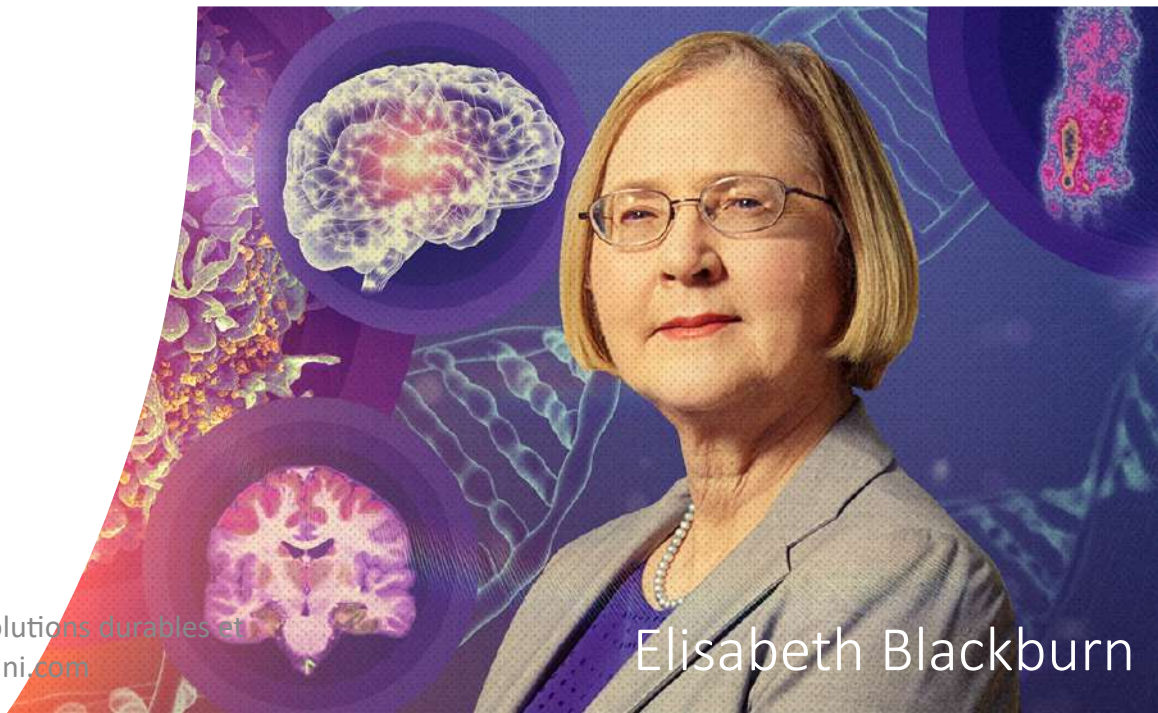


Plutôt que de motiver les enfants avec des moyens extrinsèques, nous souhaitons offrir les conditions permettant à chacun de développer une motivation intrinsèque.

Tous les enfants sont des chercheurs, des explorateurs, des analystes, des anatomistes impitoyables.

Faites appel à ces qualités, et ils acquerront naturellement le véritable esprit scientifique et les bases indispensables de la connaissance scientifique.

Sri Aurobindo



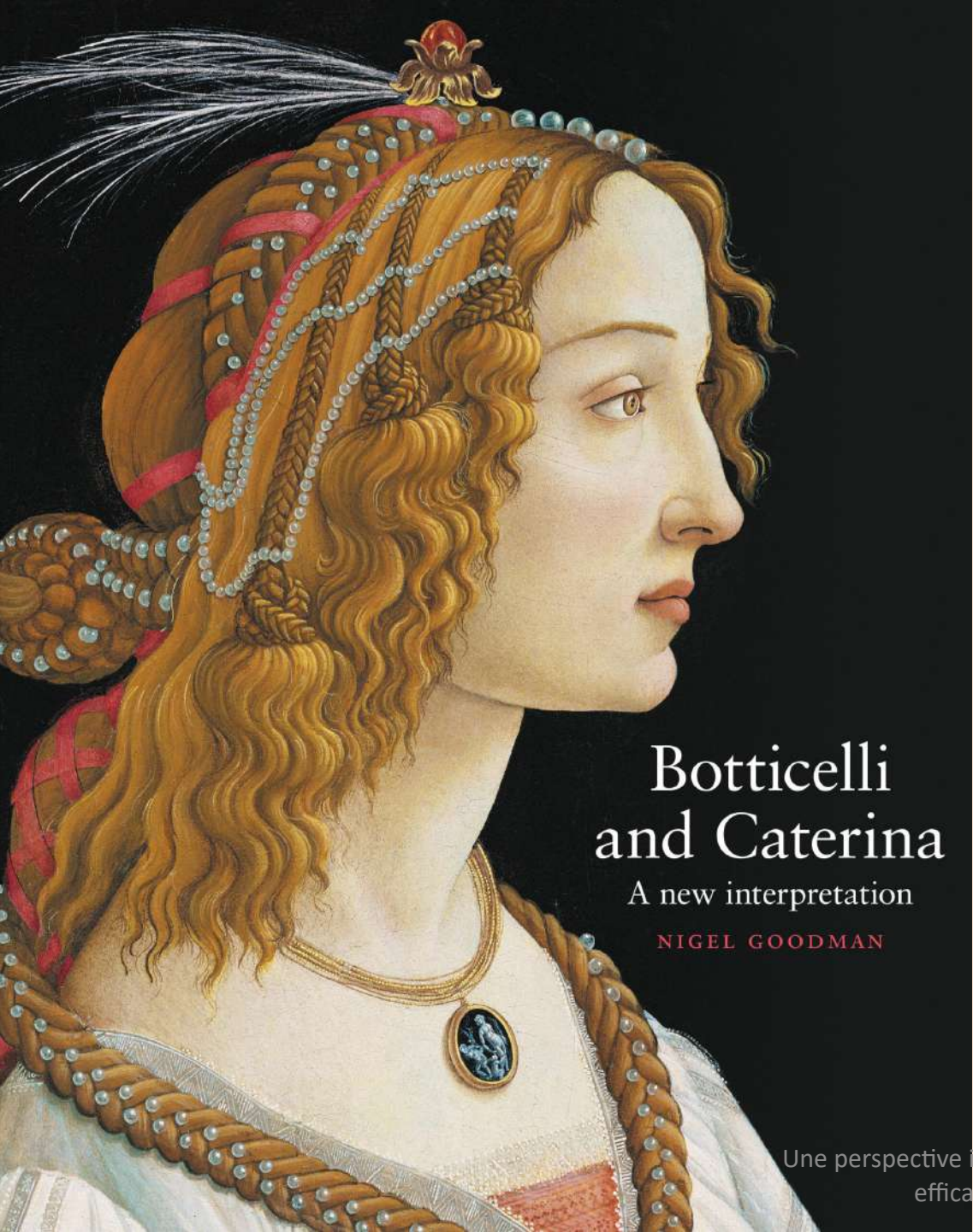
Elisabeth Blackburn



Tous les enfants ont
une curiosité
intellectuelle
insatiable et ils sont
doués pour les
questions
métaphysiques.

Il faut en profiter pour
les ouvrir peu à peu à
la compréhension du
monde et d'eux-
mêmes.

Sri Aurobindo



Botticelli and Caterina

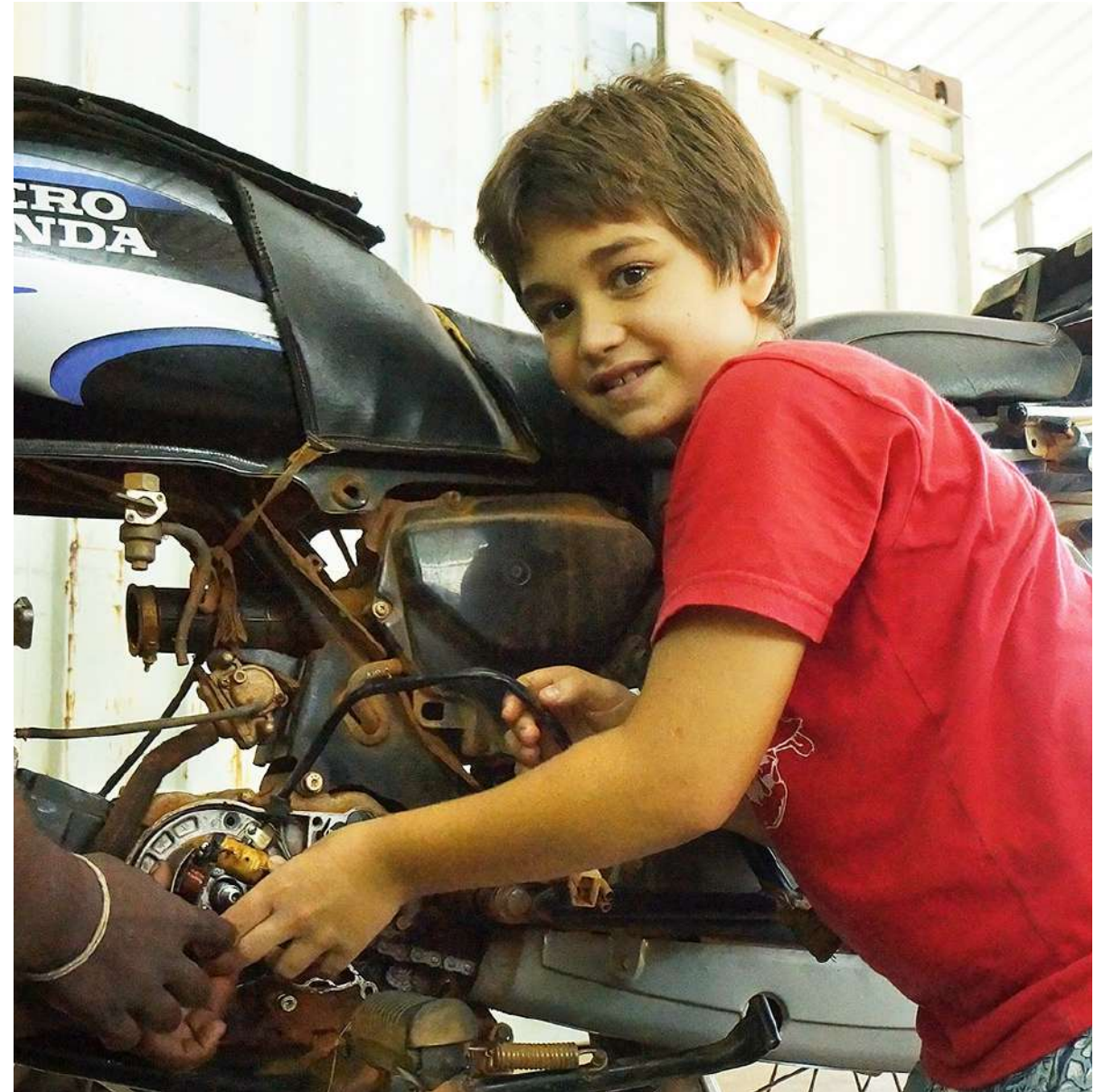
A new interpretation

NIGEL GOODMAN

Tous les enfants ont le don
d'imitation et un certain
pouvoir imaginaire.

Il faut s'en servir pour
développer en eux la fibre
artistique.

Sri Aurobindo



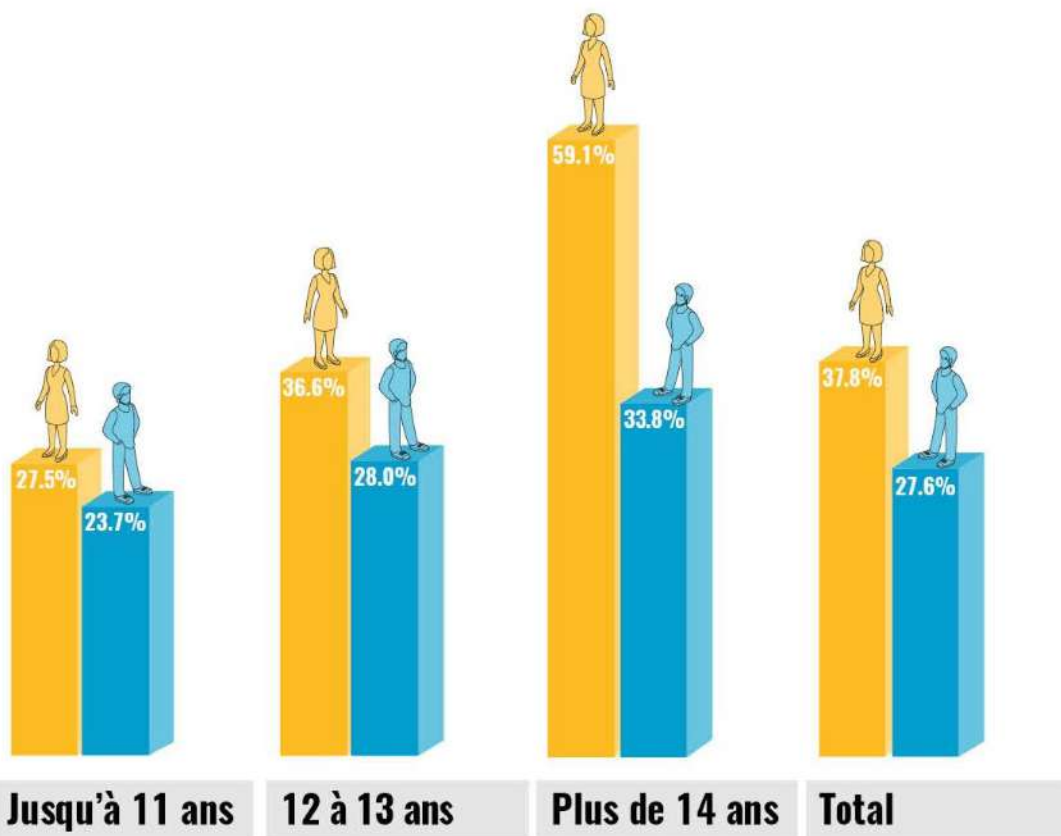
Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com



Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabriceuni.com

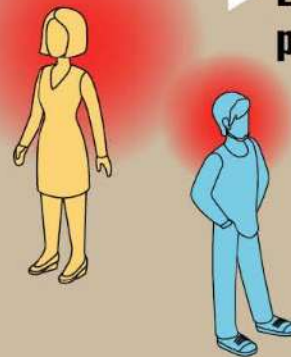
PROPORTION D'ENFANTS ET DE JEUNES SOUMIS À UN STRESS ÉLEVÉ

Expression du syndrome global du stress par sexe et par classe d'âge.

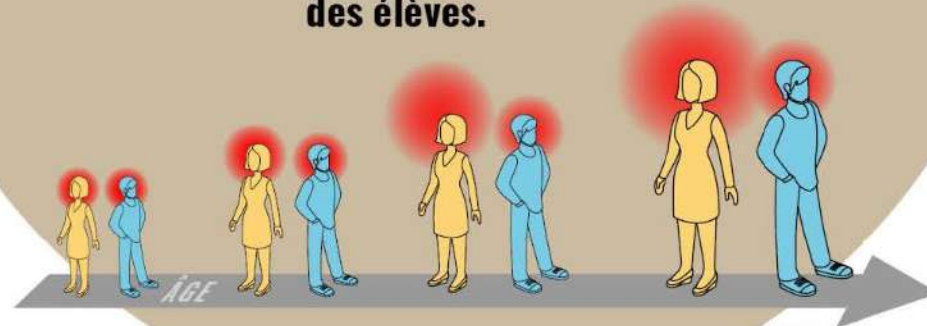


PRÉVALENCE DU STRESS

▶ Les filles sont nettement plus stressées que les garçons.



▶ Et cette différence augmente significativement avec l'âge des élèves.

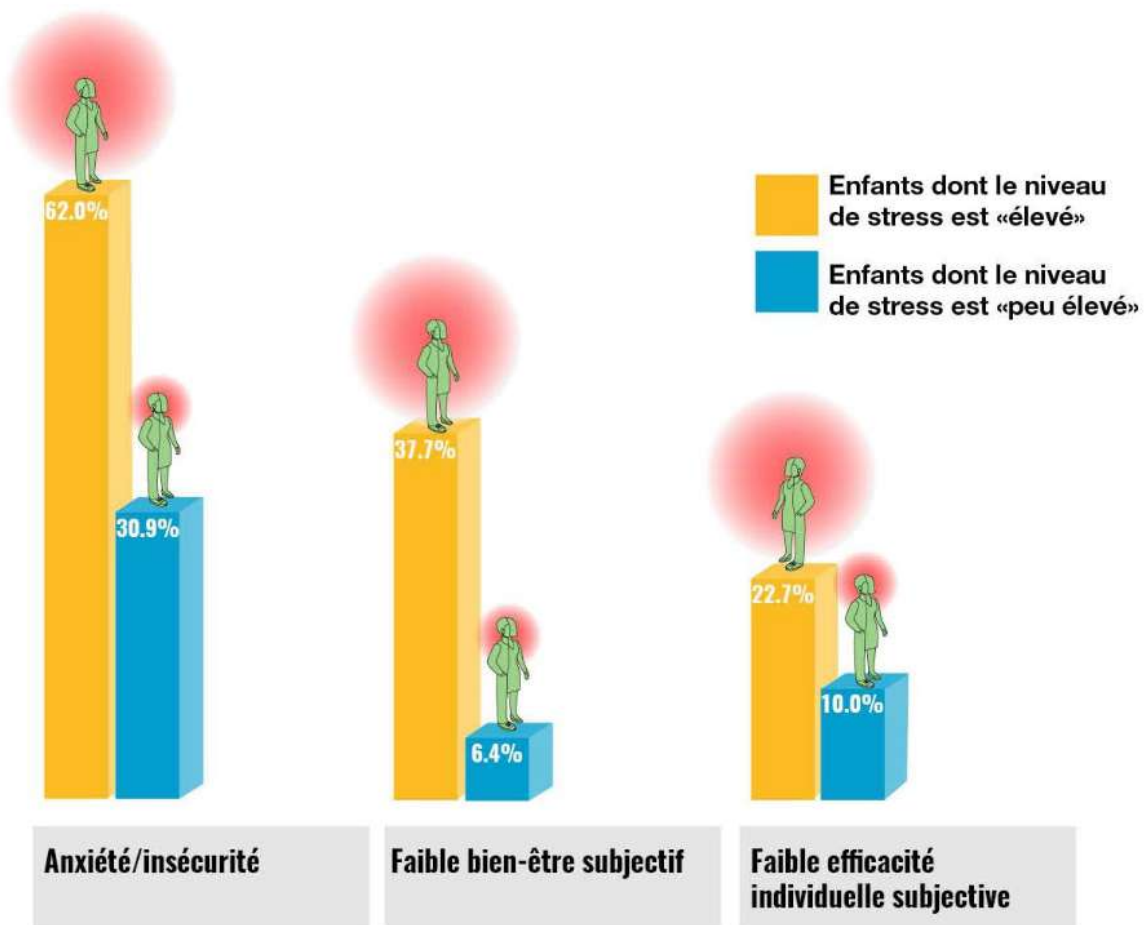


PROJUVENTUTE.CH



CONSÉQUENCES DU STRESS

Indicateurs de la santé mentale des enfants soumis à un stress élevé (tiers supérieur) par rapport aux autres enfants.



CONSÉQUENCES DU STRESS

▶ Les enfants et les jeunes soumis à un stress élevé sont clairement plus anxieux et insécurisés que leurs camarades.

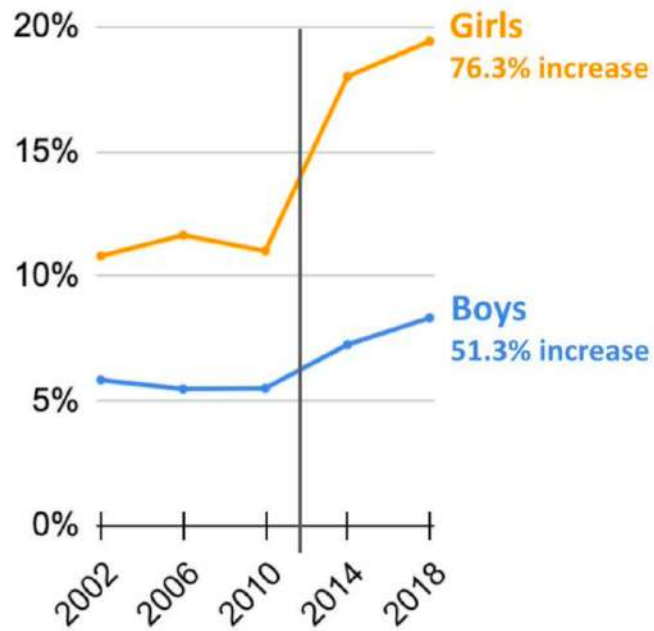


▶ Leur bien-être subjectif est considérablement réduit et leur sentiment d'efficacité individuelle en pâtit.

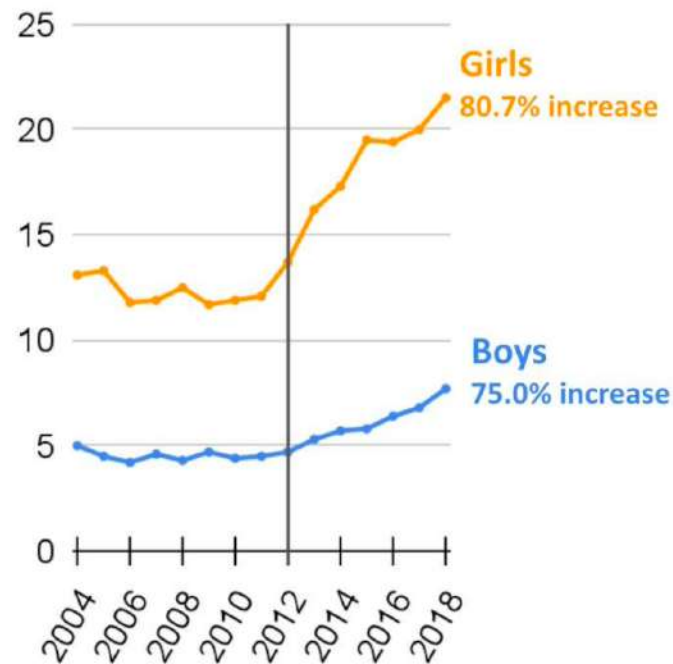


Problèmes de santé mentale chez les adolescents à la hausse dans le monde

Pourcentage d'adolescent-es nordiques présentant une détresse psychologique élevée - (âges 11 à 15)



Pourcentage d'adolescent-es américain-es souffrant de dépression majeure (âges 12 à 17)



Soins psychiatriques en hospitalisation pour anxiété – Finlande (âges 13 à 17)

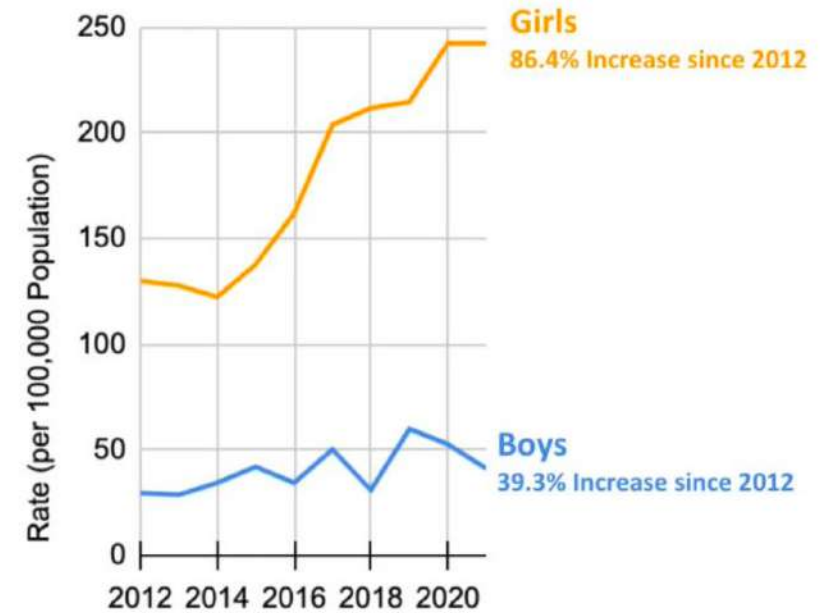


Figure 6. Anxiety Diagnosis after Inpatient Psychiatric Treatment in Finland. Data from the Finnish Institute of Health and Welfare. See 6.2.2 in *Nordic Adolescent Mood Disorders since 2010*.



L'amygdale et le stress

L'amygdale correspond à deux régions en forme d'amande, située dans le système limbique. Celle-ci aide à réguler les émotions et à encoder les souvenirs, en particulier lorsqu'il s'agit de souvenirs associés à la peur.

On constate une réduction de la matière grise dans l'amygdale suite au programme MBSR.

Un tiers des enfants et des jeunes en Suisse sont soumis à un stress élevé.

Pro Juventute

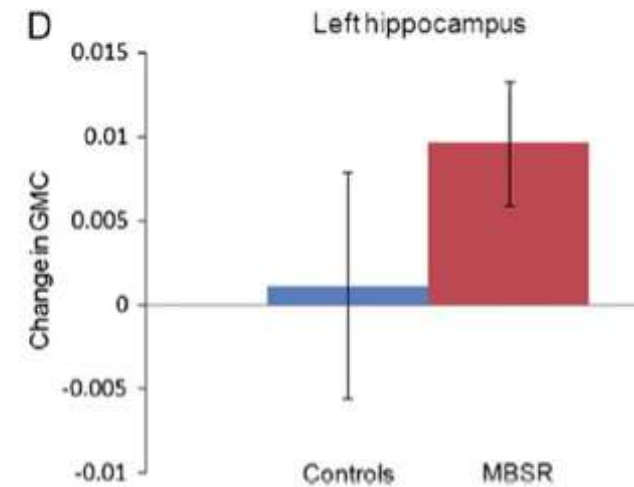




Régulation émotionnelle, mémorisation et apprentissage

On note un épaississement de la matière grise dans l'hippocampe

(qui joue un rôle de premier plan dans la régulation émotionnelle, la mémorisation, l'apprentissage, la vigilance, et l'adaptation à son environnement).



Gestion du stress par la cohérence cardiaque



Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com



*Chaque homme peut,
s'il le désire,
devenir le sculpteur
de son propre cerveau.*

Ramon Caja

La neuro- plasticité

Cortex
préfrontal

Noyau
accumbens

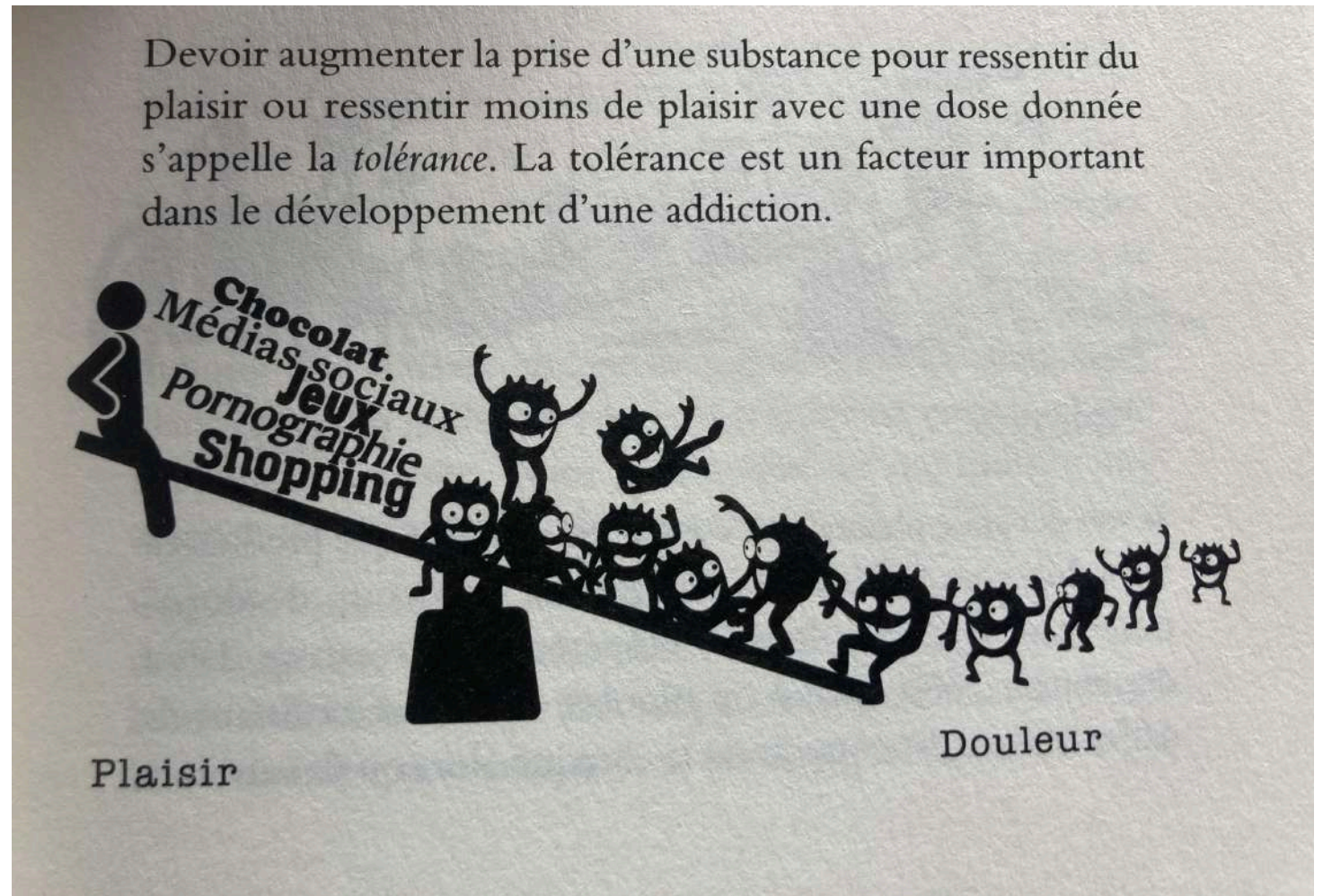
Aire
tegmentale
ventrale

Les circuits de la
récompense
la dopamine

La tolérance ou neuroadaptation

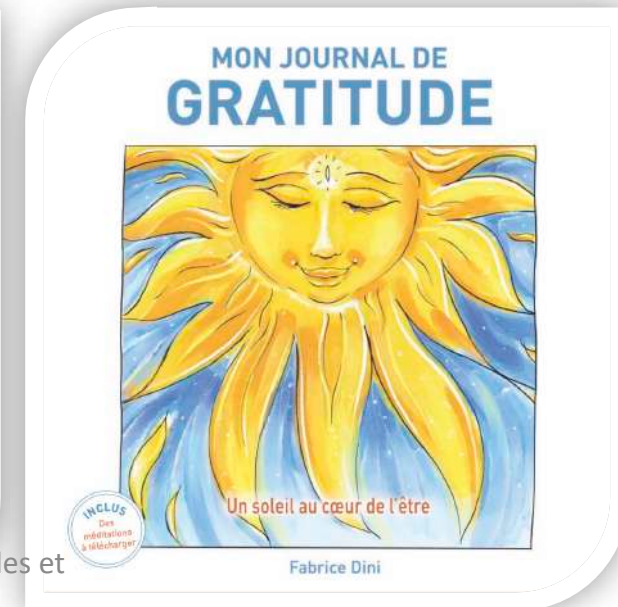
Une exposition répétée au même stimulus de plaisir affaiblit et diminue la durée de la bascule vers le plaisir tandis que le contrecoup vers la souffrance devient plus marqué et persistant.... Il faut augmenter la dose...

Anna Lembke



Le Projet Gratitude

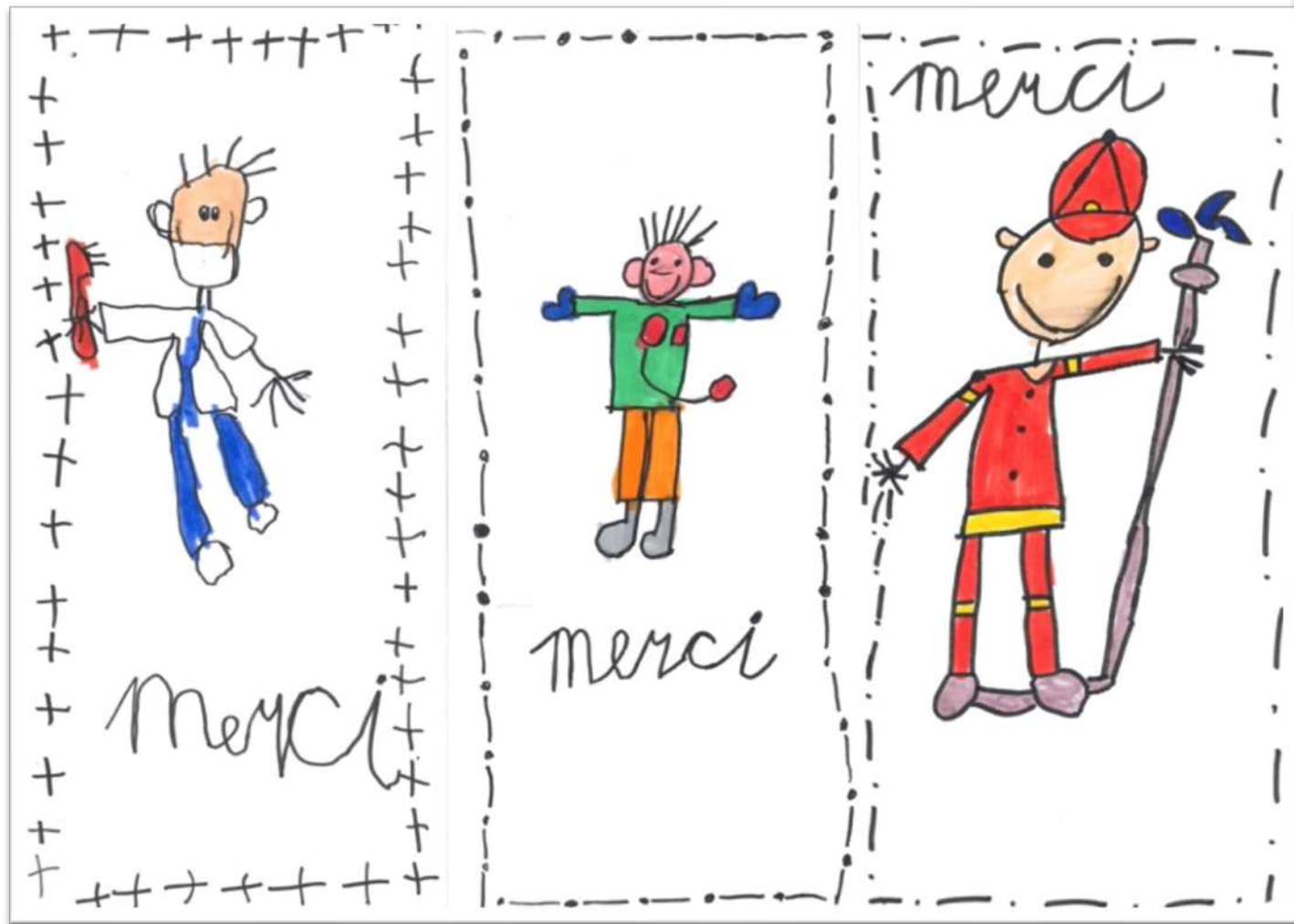
Promotion de la santé psychique
et des comportements prosociaux
auprès des enfants et des adolescent·es



Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com

Citez une
de vos
activités
préférées et
ce que cela
vous
apporte.





Notre école cultive la gratitude et nous avons pensé à vous...

Ecole primaire ERVEO



bonjour monsieur le

dentiste les bonbons. c'est si bon!

Mais... oh non, pas la piqûre!

Il le fait bien pourtant!

Merci de réparer mes petites
dents!

Bonjour les pompiers,

Pimpon pimpon et c'est parti
avec votre beau camion!

A toute vitesse vous forcez pour éteindre
les feux des maisons.

Merci de nous garder loin des

flamme sans sécurité. ZACK



L'activité physique une heure tous les jours

Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com

43

% de la population
suisse est en
surpoids ou obèse.

En 30 ans, la proportion des personnes obèses a doublé.

L'activité physique permet de développer

- un caractère sain et fort
- les aptitudes physiques
- l'énergie physique
- la maîtrise de soi, la discipline, l'obéissance, l'ordre, l'acceptation des décisions de l'arbitre
- l'esprit d'équipe, la loyauté
- l'éveil de la conscience instinctive du corps
- la bonne humeur
- la tolérance et la considération pour tous, une attitude amicale envers les adversaires
- l'abstention de toute tricherie
- une acceptation égale de la victoire et de la défaite, sans mauvaise humeur, sans ressentiment ni malveillance envers l'adversaire heureux

Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com



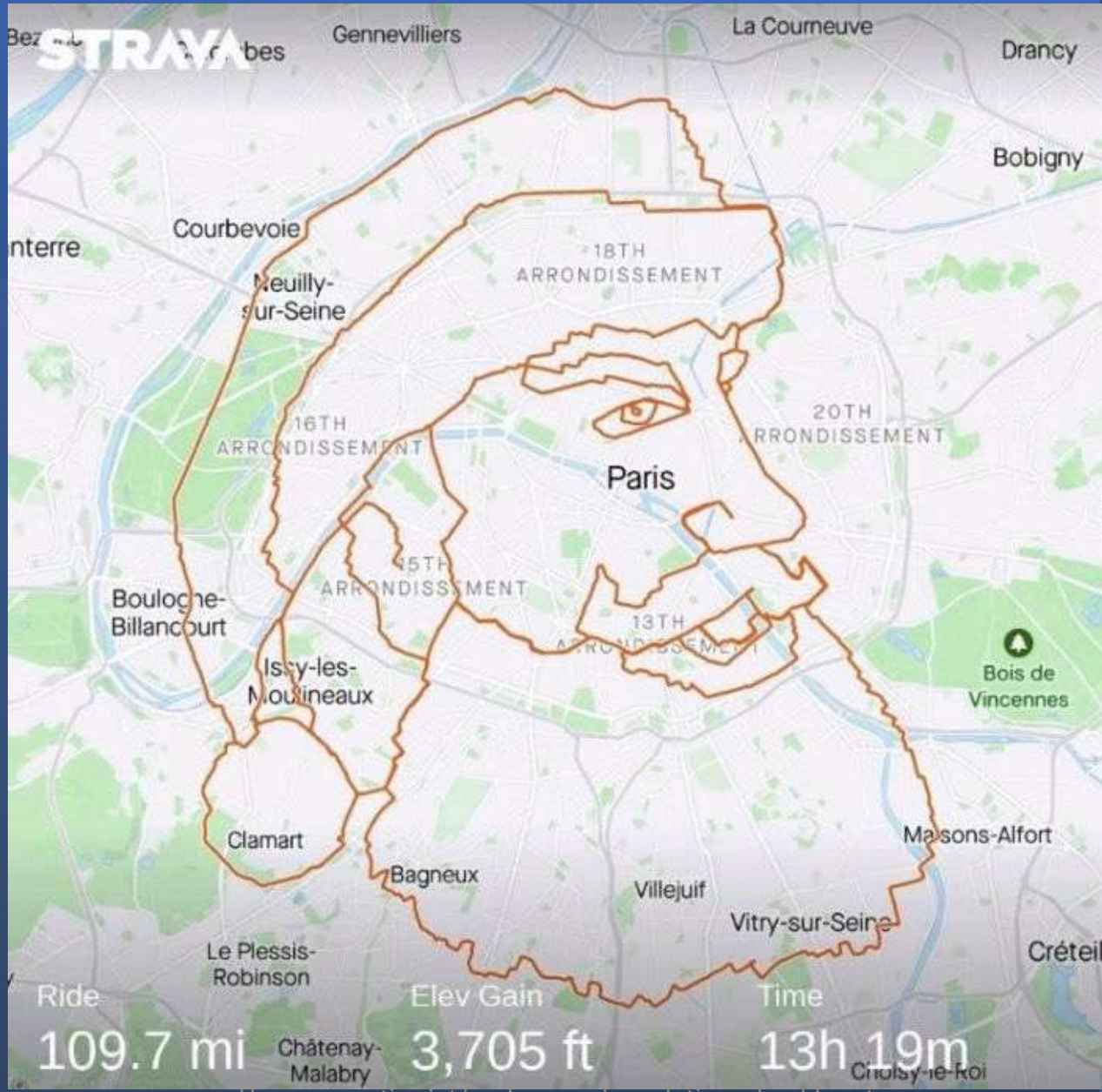
L'exercice physique et le cerveau

L'exercice physique augmente le nombre de nouvelles cellules cérébrales,

- agrandit la taille des cellules de l'hippocampe
- accroît le BDNF (ce qui rend le cerveau plus plastique et mieux adapté au changement)
- augmente le PLT (considéré comme un mécanisme cellulaire de premier plan pour l'apprentissage et la mémoire)
- favorise l'angiogenèse - la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans le cerveau

L'aérobie libère toute une série d'hormones cérébrales et de neurotransmetteurs, comme la dopamine, la sérotonine, les endorphines et la testostérone, dont il a été prouvé qu'ils exercent tous un effet positif sur l'humeur.





Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com



Les enfants ne peuvent pas s'autoréguler seuls ; c'est à l'adulte de leur offrir un rythme et des habitudes de vie saines, avec des règles claires (sommeil, alimentation, activité physique). La discipline, cela se cultive.

Puis, petit à petit, il s'agit de leur accorder de l'autonomie pour qu'ils apprennent à faire des choix équilibrés par eux-mêmes.

“Je sais aussi, par une longue expérience, que **si tu fais un effort à l'entraînement même lorsque tu n'en as pas particulièrement envie**, la récompense est que tu gagneras des matchs même quand tu ne te sentiras pas au meilleur de ta forme. C'est ainsi que l'on gagne des championnats, c'est ce qui distingue un grand joueur d'un bon joueur. La différence réside **dans la qualité de ta préparation.**”

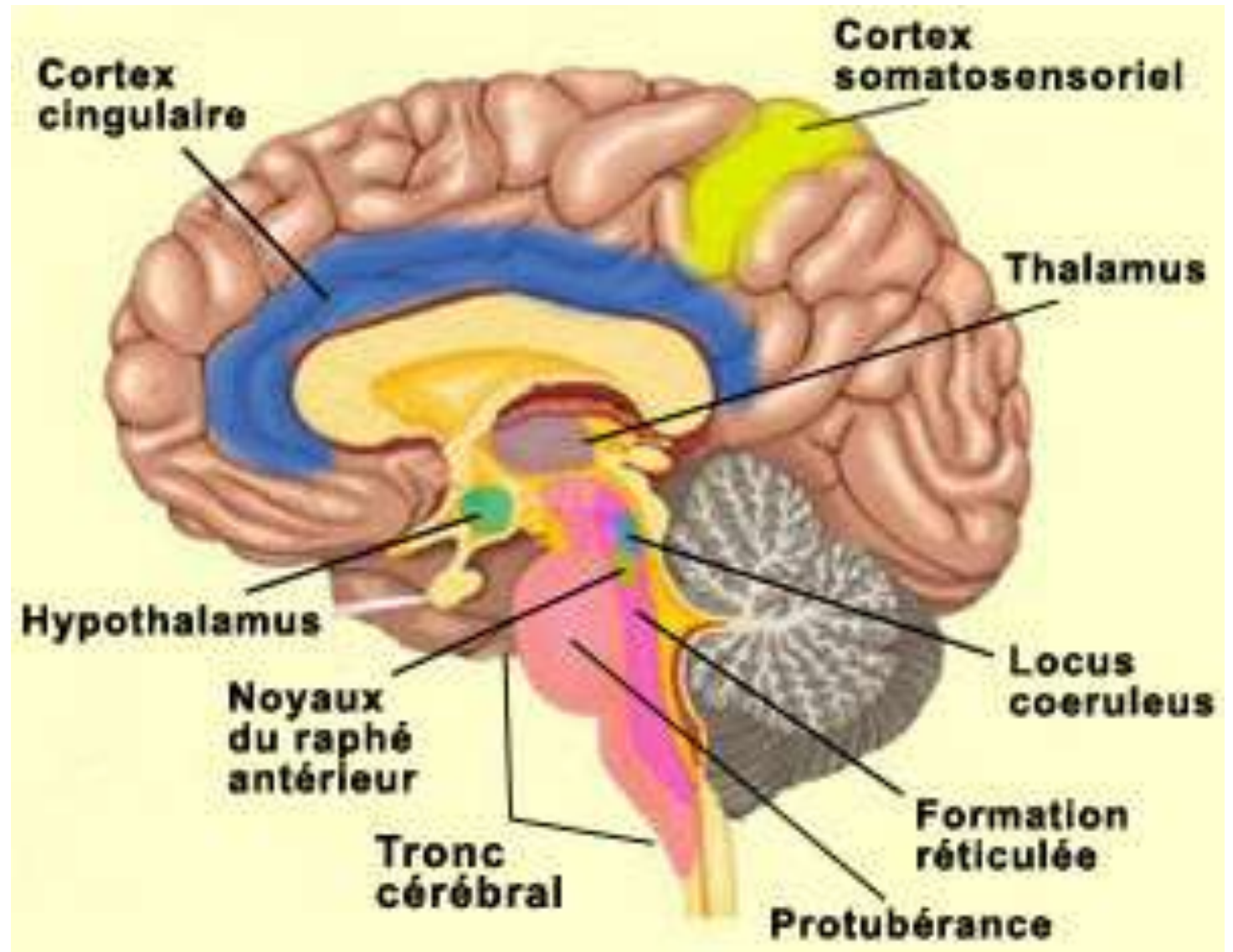
Rafael Nadal

Le CCAM, cortex cingulaire antérieur médian

Le cortex cingulaire antérieur médian contribue à l'atteinte des objectifs de plusieurs façons : il soutient une forte détermination :

- je vais absolument le faire, quoi qu'il arrive
- je ne le ferai pas

TENACITÉ ET VOLONTÉ





Être
à l'écoute
des messages
du corps

L'art de se reposer

Un tiers de la population en Suisse souffrait de troubles du sommeil en 2022. Les personnes les plus touchées par cette augmentation sont les jeunes de 15 à 39 ans et les femmes. Office fédéral de la statistique

La neuroplasticité - le renforcement des synapses a lieu principalement pendant le sommeil. De plus, les périodes de Non-Sleep Deep Rest, comme le yoga nidra jouent également un rôle clé dans le processus de consolidation et d'adaptation cérébrale.

Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com



La pédagogie par la nature

Dans la nature, les enfants développent davantage la concentration et la créativité, ils sont moins souvent malades ; ils ont un meilleur équilibre émotionnel, apprennent à s'entraider davantage et ont moins de conflits entre eux.

L'hyperactivité ainsi que de nombreuses autres maladies sont atténuées dans la nature quand elles ne disparaissent pas tout simplement.





Développer les sens

La précision et la
connaissance
scientifique

La sensibilité et la
créativité de
l'artiste

À long terme, les écrans peuvent être responsables du développement des yeux secs et d'une vision fluctuante, entraîner de la photophobie (une sensibilité excessive des yeux à la lumière), causer ou aggraver un problème de coordination des yeux ou contribuer à favoriser la progression de la myopie

Les compétences émotionnelles

Identifier - Comprendre -
Exprimer - Réguler - Utiliser

Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com



Le Projet Forces de Caractère



Fabrice Dini

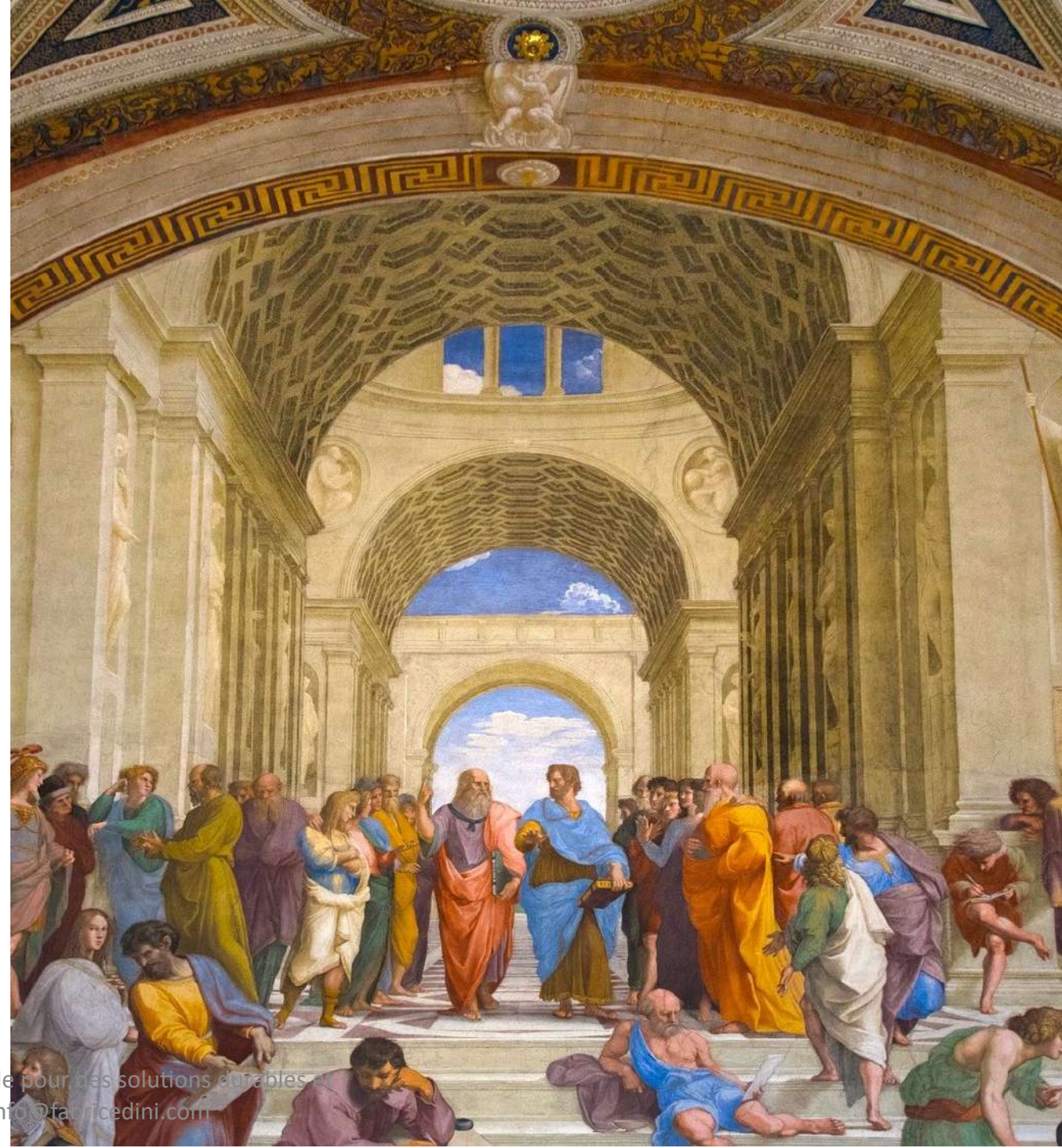
Découvrir et cultiver les forces de caractère des élèves



ÉDUCATION INTÉGRALE

2^e Édition

Martin Seligman et Christopher Peterson ont collaboré pendant trois ans avec **55 scientifiques de renom** et ont **recherché à travers plus de 2'500 ans d'histoire** les vertus et forces de caractère citées à travers les différentes civilisations.



25'852'016'738'884'976'640'000

Il y a 5,1 millions de combinaisons possibles de bouquets de cinq forces.

Si l'on prend les 24 forces, le nombre de combinaisons possibles est de 25'852'016'738'884'976'640'000.

Les probabilités que vous rencontriez quelqu'un qui a la même combinaison de forces de caractère que vous est improbable.

Chacun de nous ici-bas est inévitable, chacun de nous est illimité ! Walt Whitman

Il en est des hommes comme des terrains, où parfois existe un filon d'or dont le propriétaire ne se doute pas.

Alexander Pope

Deux personnes sur trois ne sont pas conscientes de leurs forces

Linley, 2008



Nommez
vos forces
principales
+
quand les
utilisez-
vous ?





Les personnes
qui ont la possibilité
d'utiliser leurs forces
sont six fois
plus susceptibles
d'être impliquées
et épanouies
dans leur travail.

Dans les écoles

- Les élèves qui avaient bénéficié de programmes en lien avec les forces de caractère avaient augmenté leur curiosité, leur créativité ainsi que leur fibre sociale (empathie, coopération, contrôle de soi, assurance).
- Les élèves avaient aussi développé la passion d'apprendre, l'engagement et le plaisir d'être à l'école ; cela a également réduit la dépression et l'anxiété tout en améliorant les performances scolaires.
- De plus, une étude de Lisa Wagner a démontré que les forces de caractère avaient un impact positif sur les relations entre pairs.





Il n'y a
qu'un guide
vrai,
c'est
le guide
intérieur.

Mirra Alfassa

Connais-toi toi-même

- Comment te sens-tu après cette rencontre ?
- Quel est l'impact de cette action sur ton énergie physique ?
- Sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau de joie de vivre après avoir regardé six épisodes d'une série ?
- Après avoir joué à ce jeu, comment évalues-tu ton humeur ?
- Ressens-tu des changements dans ton corps, ton énergie physique, tes émotions, ton état psychologique ?

Posons des questions, invitons la réflexion.



Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com



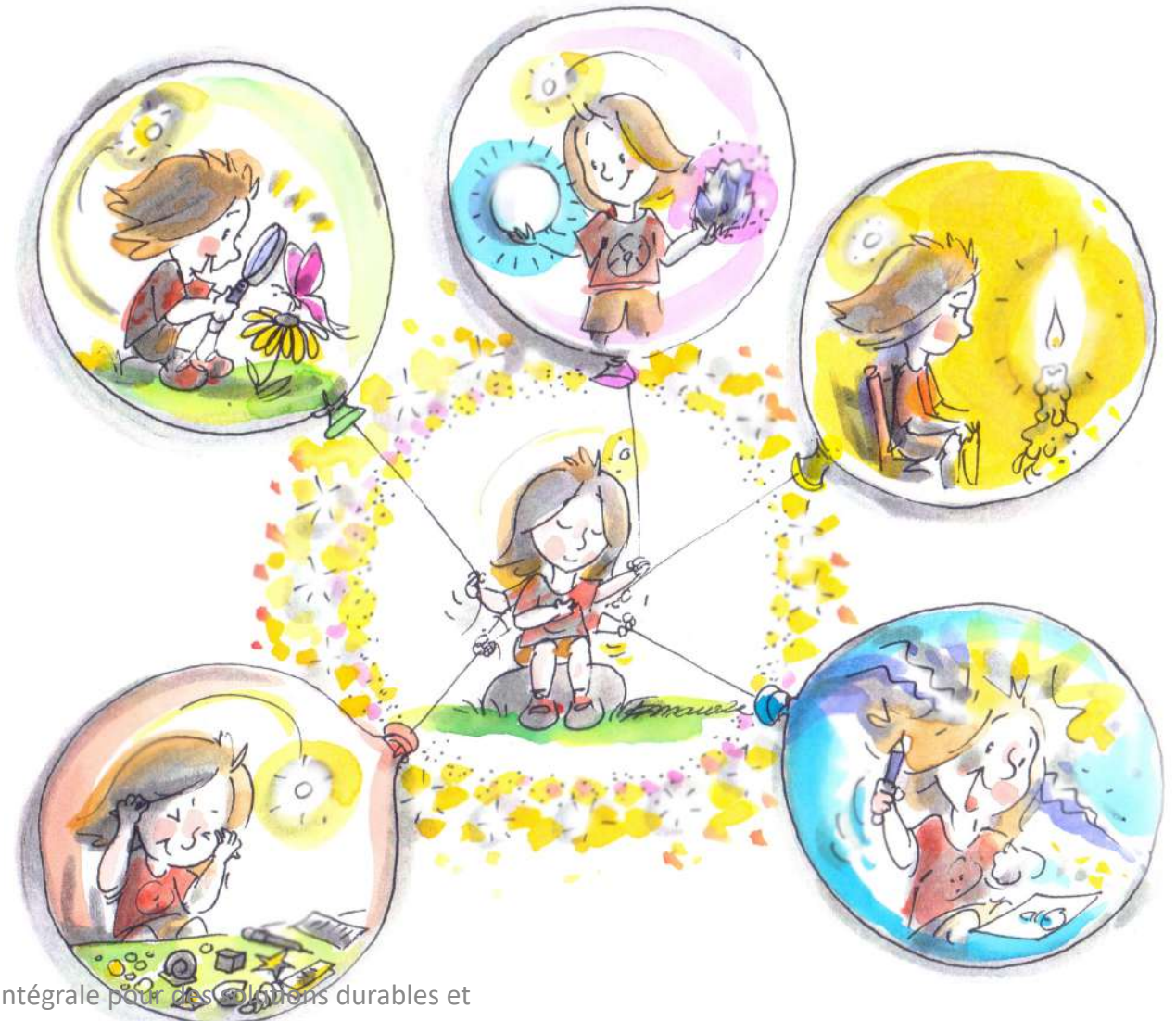
« Il faut apprendre aux enfants à
aimer surmonter les difficultés... »



Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com

Les facultés mentales

- l'observation
- la comparaison
- la concentration
- le discernement
- la mémoire
- le raisonnement
- l'imagination
- la logique
- l'intuition





« La valeur d'un homme est en proportion de sa capacité d'attention concentrée. »

La faculté d'attention concentrée peut se développer scientifiquement par un entraînement méthodique. »

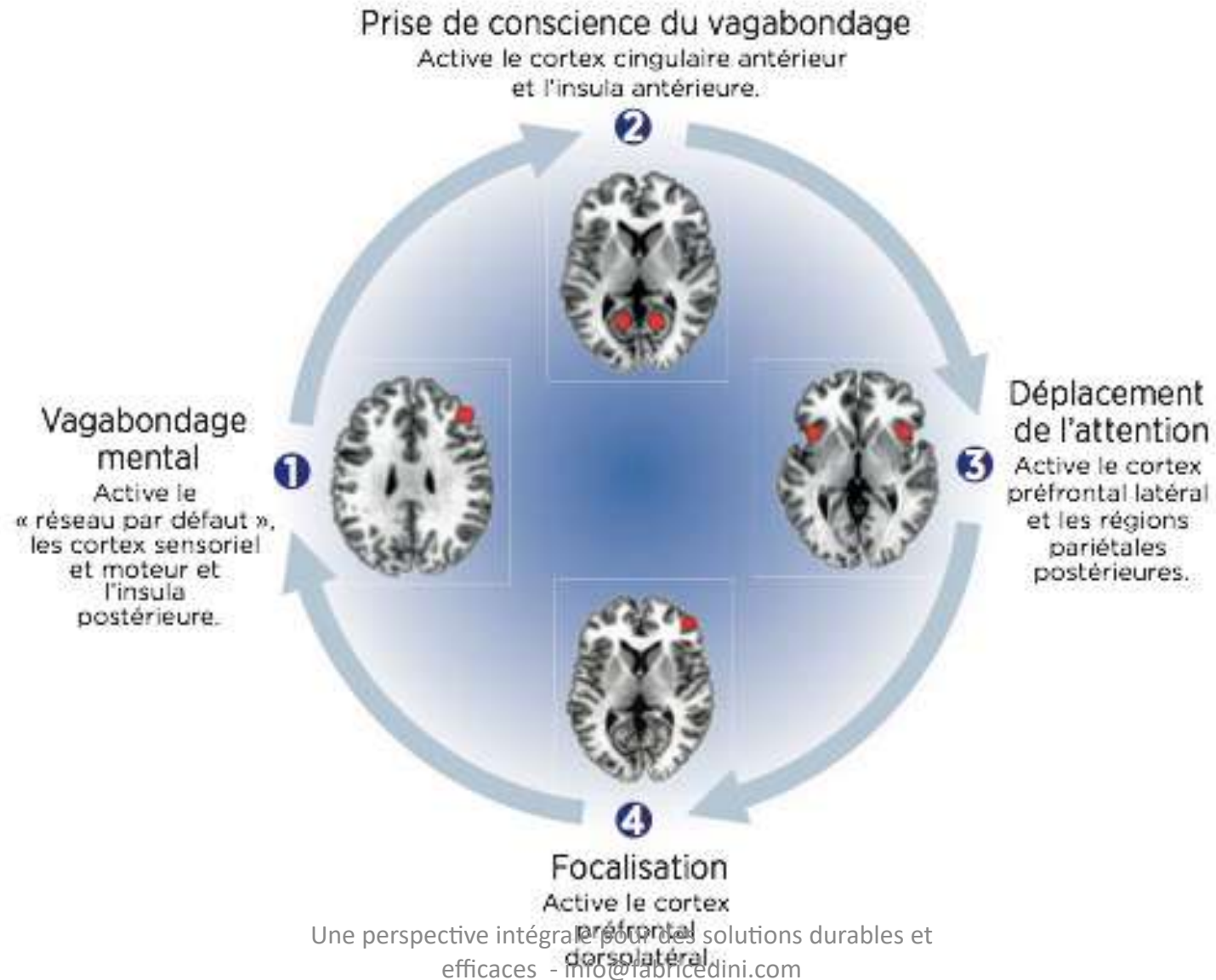
Mirra Alfassa



Dans une étude au Canada menée par Microsoft, la durée moyenne d'attention des adolescents et jeunes adultes en l'an 2000 était de 12 secondes. En 2016, elle était réduite à huit secondes, soit moins qu'un poisson rouge.

www.medicaldaily.com/human-attention-span-shortens-8-seconds-due-digital-technology-3-ways-stay-focused-333474"

La pratique de l'attention



La raison, un super-instinct de l'espèce

La première chose qu'il faudrait apprendre à tout être humain dès qu'il est capable de penser, c'est qu'il doit obéir à la raison qui est un super-instinct de l'espèce.

La raison est le maître de la nature de l'espèce humaine.

Si vous n'avez pas de raison, vous serez comme un bouchon sur une mer démontée.

Mirra Alfassa

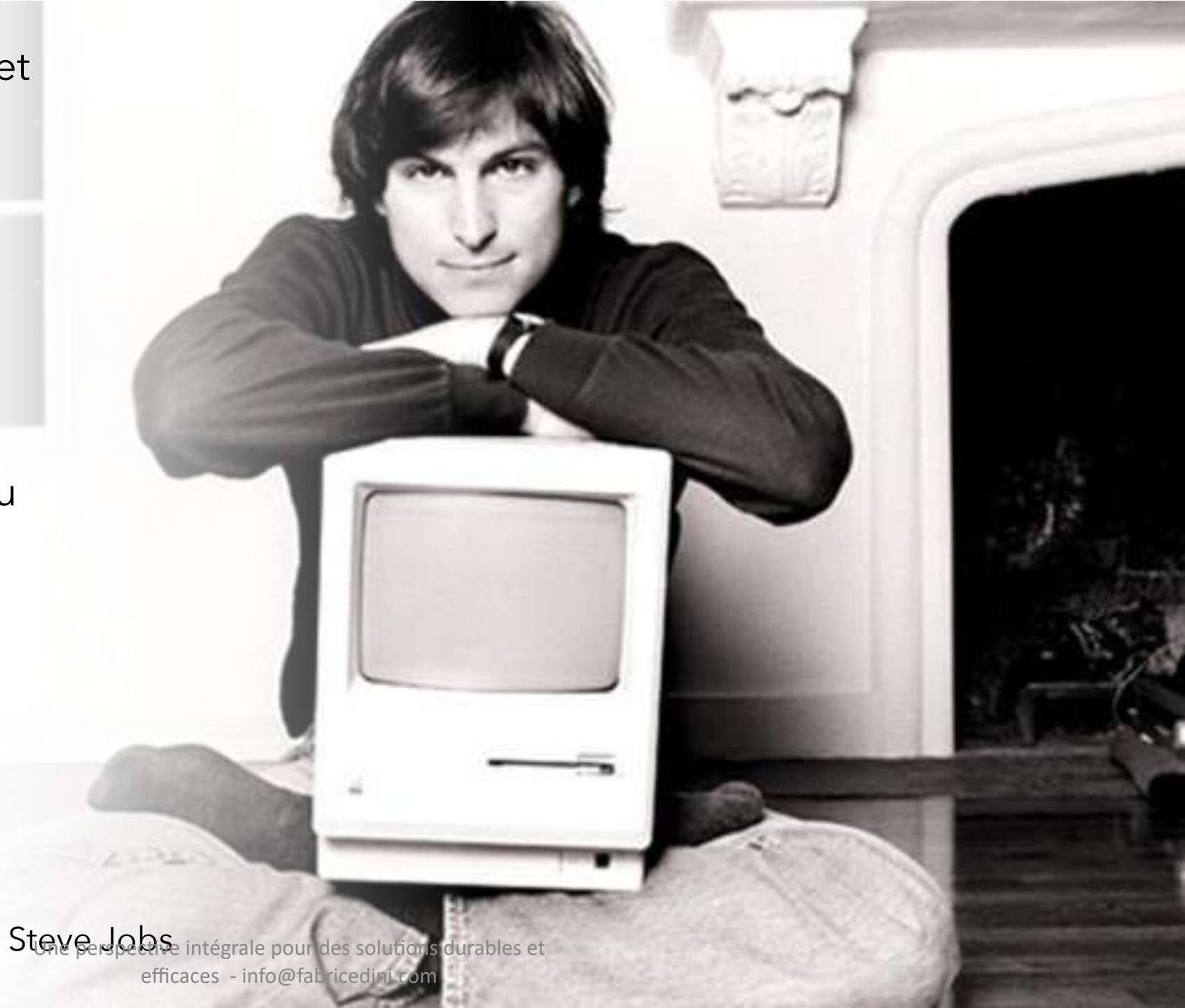
...la compréhension intuitive et la conscience sont plus importantes que la pensée abstraite et l'analyse logique intellectuelle.

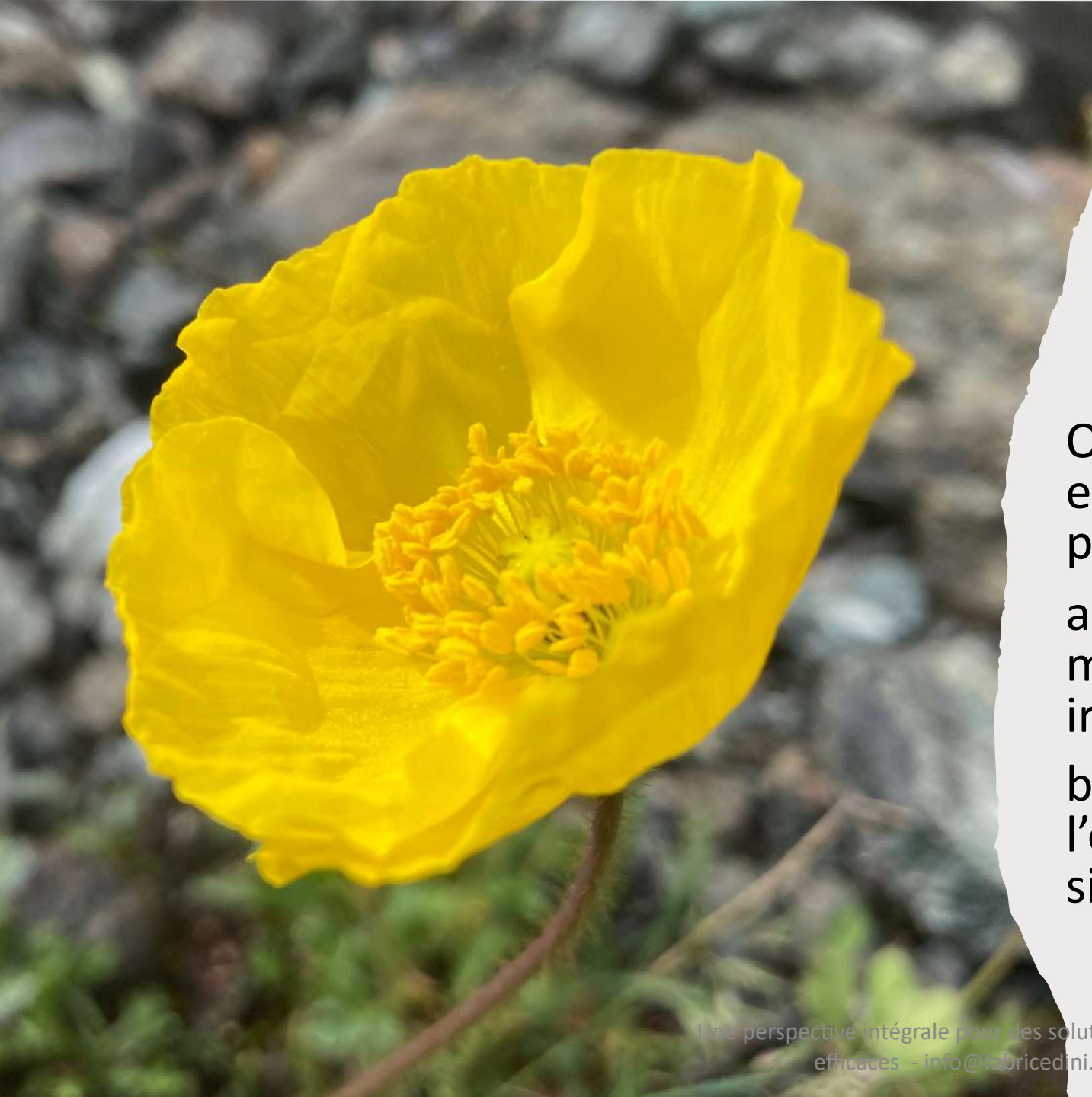
L'intuition est une chose très puissante, plus puissante que l'intellect à mon avis. Cela a eu un grand impact sur mon travail.

«Nous n'autorisons pas l'iPad à la maison. Nous pensons que c'est trop dangereux pour eux, en réalité.»

Steve Jobs

Une perspective intégrale pour des solutions durables et efficaces - info@fabricedini.com





La soif du merveilleux et la réalité du monde

On devrait toujours, dans l'éducation, encourager les deux tendances parallèlement :

- a) la tendance à avoir soif du merveilleux, de ce qui paraît irréalisable...
- b) la perception du monde tel qu'il est, l'observation exacte, correcte, sincère...

Mirra Alfassa

Le pouvoir de la beauté



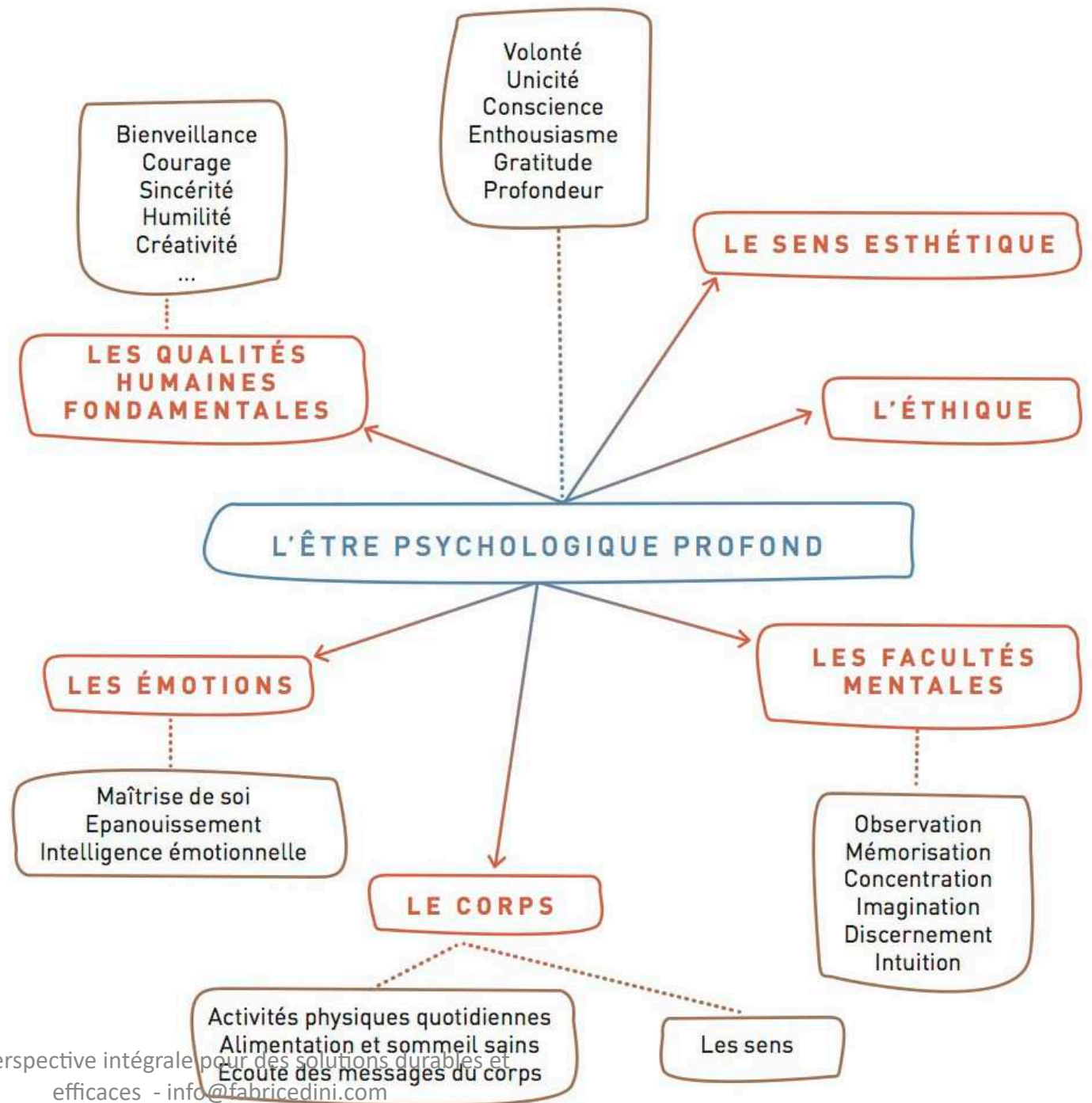
Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com



Des neuroscientifiques de sept universités américaines ont démontrés que la participation aux activités artistiques (danse, musique, théâtre, art visuel) est reliée à :

-
- Une amélioration des capacités cognitives : renforcement de la mémoire, des compétences en lecture et écriture, de la pensée créative
 - Une plus grande implication des élèves dans leur scolarité
 - Un engagement accru dans la collectivité et dans les activités pro-sociales
 - Un meilleur taux d'obtention de diplôme

UNE VISION INTÉGRALE



Nous nous dirigeons collectivement vers une éducation intégrale.

C'est un des moyens les plus puissants pour ramener un peu d'harmonie dans ce monde en crise.

Aucune école dans le monde n'offre tous les éléments d'une éducation intégrale.

Les jeunes à qui l'on offre cette éducation sont différents !





Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com



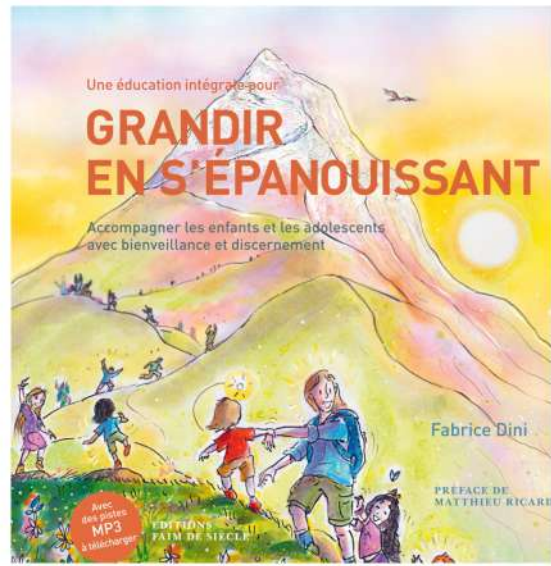


merci

Allons de l'avant... ensemble !

Une perspective intégrale pour des solutions durables et
efficaces - info@fabricedini.com

info@fabricedini.com



LE
PRIVILÈGE
D'ÊTRE

Cultiver la bienveillance,
la vastitude et la stabilité en pleine conscience

FABRICE DINI



AVEC 14 MÉDITATIONS À TÉLÉCHARGER

Fabrice Dini

Découvrir et cultiver
les forces de caractère
des élèves



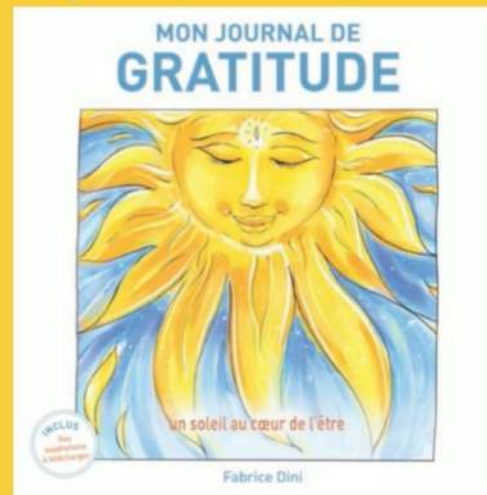
ÉDUCATION INTÉGRALE

2^e Édition

JEUNES ENFANTS

ENFANTS/ADOS

ADULTES



 **SAVITRI**
AU SERVICE DE LA VÉRITÉ

www.éditions-savitri.ch