



INNER PEACE ASSOCIATION

INNER PEACE



Le projet Inner Peace

Un projet Inner Peace pour intéresser les jeunes générations à la construction d'une société sans conflits.

À l'origine, le projet s'est appelé Inner Peace Day, une célébration internationale qui a lieu le 21 Mars en tant que "Journée mondiale de la paix intérieure", au cours de laquelle les élèves ont pu expérimenter la paix par le silence de la méditation.

L'initiative a connu un tel succès que le projet a très vite été étendu à l'ensemble de l'année scolaire (par Inner Peace class). Notre activité est arrivée à impliquer des dizaines de milliers de bénévoles et d'enseignants dans 51 pays.

Le projet implique les efforts de centaines de volontaires et apporte non seulement de l'espoir, mais aussi une aide pratique aux enfants qui grandissent dans un environnement extrêmement

difficile. Toutes nos sessions sont proposées gratuitement et suivent une approche totalement laïque.

Le soutien des enseignants et des chefs d'établissements est venu d'une constatation objective: le projet a un impact direct sur le comportement en classe et le résultat scolaire des jeunes. La méditation est la clé pour faire en sorte que ce message de paix soit une expérience concrète, réelle et inoubliable.



Partenariat

Inner Peace Day, la "Journée de la paix intérieure" bénéficie d'un réseau de collaborations internationales dans le domaine des organisations bénévoles et non gouvernementales. Voici la liste des principaux partenaires:



Ⓢ Légende / logo
En haut à gauche:
Save the Children - UNICEF - Global Networks for Rights and Development - Caritas - YMCA (Liban) - IRC - SOS Children's Village - CONI - AIESEC - Unesco Center for Peace.

Inner Peace Day

Inner Peace est un projet international qui, depuis de nombreuses années, a impliqué des centaines de milliers d'étudiants du monde entier. L'objectif du projet est de diffuser un message universel de paix à travers la méditation.

Certaines personnalités internationales de l'histoire récente, comme le Mahatma Gandhi, Martin Luther King et Nelson Mandela, ont toujours affirmé ce principe simple: pour apporter la paix dans le monde, il faut d'abord l'avoir ressentie en soi-même. Bien que leur exemple ait clairement montré la voie à suivre, la paix est souvent absente de notre quotidien: la violence, le racisme, l'intolérance et les guerres imprègnent toujours notre vie.

IP propose de considérer la paix comme un état intérieur à découvrir. La méditation est le moyen le plus simple et le plus immédiat pour faire l'expérience de la paix intérieure, qui nous conduit dans un état de silence mental. La méditation aide à développer la mémoire et l'attention, ce qui améliore les capacités d'apprentissage.

Les bénéfices des techniques de méditation proposées ont été démontrés par une vaste littérature medico-scientifique. Les personnes qui connaissent cet état de paix, deviennent de plus en plus conscientes du lien profond qui existe entre les êtres vivants. Nous pensons que cette pratique peut aider les jeunes à affronter plus facilement les difficultés et le stress de la société moderne. Il contribue également à renforcer en eux des valeurs fondamentales comme le respect du monde environnant.

Le projet Inner Peace aide donc à répondre à deux objectifs fondamentaux de l'école: le bien-être individuel et l'harmonie collective. Il a été étudié pour s'adapter à tous les étudiants du monde et de chaque culture. Notre espoir pour un monde en paix réside dans la jeunesse et c'est pourquoi nous avons mis en place des situations pour qu'ils comprennent l'importance du respect mutuel.



“

La méditation est le moyen le plus simple et le plus immédiat d'atteindre la paix intérieure

Les bénéfices d'Inner Peace

La valeur unique de ce projet réside dans l'expérience de la méditation. La paix intérieure est un état qui permet de se libérer du stress et de la mélancolie; la méditation est la clé pour vivre cet état au quotidien, même et surtout à l'école. Voici quelques-uns des principaux avantages de la méditation tirés de notre expériences dans les écoles du monde entier.

LE HARCÈLEMENT

Le projet Inner Peace résout toutes les petites et les grandes frictions qui peuvent survenir entre les élèves car il plonge vraiment les étudiants dans une atmosphère de détente et de sécurité, qui est la base pour de meilleurs apprentissages scolaires. De nombreux retours venant de chefs d'établissements et d'enseignants témoignent de l'éradication du harcèlement dans les écoles qui ont rejoint le projet.

TROUBLE DE DÉFICIT DE L'ATTENTION

Le trouble de déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité) est un problème très répandu de nos jours. Il a un effet très préjudiciable sur le développement et l'intégration de nombreux enfants. Plusieurs études, comme indiquées ci-dessous, ont démontré les effets positifs de la méditation sur les enfants et les jeunes touchés par ces troubles. La grande expérience de terrain de l'association Inner Peace a confirmé ces résultats, de même que les nombreux enseignants qui ont collaboré avec l'association dans des centaines d'écoles dans le monde, et qui avaient, à chaque fois, des besoins très spécifiques à résoudre.

L'INTÉGRATION

Comme les élèves font ensemble l'expérience de la beauté de la paix intérieure, les tensions internes et l'amertume disparaissent, ce qui agit sur la bonne santé du groupe. Ils découvrent la nature illusoire des différences de couleur de peau, d'origine ethnique, de religion et de sexe, et sont capables d'apprécier la richesse que la diversité apporte au groupe classe. à leur projet d'école.



ROME – 21 MARS 2017 INNER PEACE DAY
LES ENFANTS MÉDITENT AU PARLEMENT ITALIEN

LA RÉUSSITE

Le projet Inner Peace a également un effet positif et direct sur le taux de réussite de l'école. Comme les élèves apprennent à se détendre, à calmer leurs pensées et à canaliser leur attention, leur mémoire et leur concentration s'améliorent automatiquement. Ce résultat joue un grand rôle dans le succès de l'initiative et explique pourquoi de nombreuses écoles ont choisi d'étendre l'expérience d'une journée à l'année scolaire et d'intégrer le projet.

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL:

Inner Peace a un effet direct sur l'amélioration de l'estime de soi et sur la réduction des émotions négatives. Le calme de la méditation aide l'étudiant à trouver un équilibre pour mieux affronter les défis extérieurs ou émotionnels. La méditation amène l'enfant à prendre conscience de ses propres qualités. Ainsi, chacun trouve plus facilement une place dans sa communauté.

Inner Peace partagée à grande échelle

Cet état de bien-être et de silence mental est resté durant des millénaires, l'apanage de quelques chercheurs qui ont mené une vie ascétique à l'écart de la société.

Aujourd'hui enfin, la conscience humaine est de nature à expérimenter ce niveau spontané d'état méditatif à grande échelle.

Voici deux exemples de méditations collectives organisées par Inner Peace dans différentes parties du monde: au Parlement italien de Rome et à la Tour Eiffel à Paris.



Les personnalités source d'inspiration

Le vingtième siècle a vu l'apparition de plusieurs personnalités universelles qui, tout en parlant de paix, ont provoqué de vraies transformations dans la société, qui semblaient auparavant totalement utopiques.

Le Mahatma Gandhi en est un brillant exemple. Il a été l'instigateur moderne du principe de la non-violence et un homme politique capable de conduire son peuple à la liberté. Il a mené son pays à l'indépendance sans faire usage d'armes à feu, à bout de ténacité et d'amour pour ses concitoyens.

Martin Luther King en est un autre martyr de la lutte contre le racisme, un combattant contre les terribles préjugés envers les Afro-américains. Son discours sublime et inoubliable "I have a dream" (J'ai fait un rêve) reste une source d'inspiration pour tous ceux qui luttent pour un monde plus juste.

Nelson Mandela est un brillant exemple de courage et de constance. Il a incarné le message du pardon tout au

long de sa vie, en tant que prisonnier envers ses gardiens de prison et ses oppresseurs, puis comme homme d'état envers ses détracteurs.

Aujourd'hui, Malala Yousafzai, la jeune activiste pakistanaise prix Nobel de la paix, une adolescente qui a manqué mourir pour avoir défié les Talibans est engagée pour défendre le droit des filles à l'éducation.

Ces gens extraordinaires, capables non seulement de discours enthousiastes, mais aussi de transformations historiques et efficaces de la société, ont toujours mis l'accent sur un point en particulier: il est impossible de parvenir à la paix dans le monde si on ne la trouve pas d'abord en soi-même.



'40
M. Gandhi

Leader du mouvement populaire non-violent de désobéissance civile qui a contribué à l'indépendance de l'Inde

"Si nous voulons parvenir à une paix réelle dans le monde, il nous faudra commencer avec les enfants"



'70
Shri Mataji Nirmala Devi

Dévouée à l'émancipation de l'humanité par la technique de la méditation

"Il n'y aura jamais de paix dans le monde tant que nous ne connaissons pas la paix intérieure"



'60
M. L. King

Leader charismatique et activiste pour les droits civils aux États-Unis

"Soyez la paix que vous souhaitez voir dans le monde"



'80
N. Mandela

Révolutionnaire de la lutte contre l'apartheid en Afrique du Sud, homme politique et philanthrope. Lauréat du Prix Nobel de la Paix

"La paix n'est pas un rêve: elle peut devenir réalité; mais vous devez être capables de rêver si vous voulez la conserver"



'90
Malala Yousafzai

La plus jeune femme à avoir obtenu le Prix Nobel de la Paix. Jeune activiste célèbre pour la défense des droits des enfants à l'éducation.

"un enfant, un professeur, un livre, un crayon peuvent changer le monde."

8,5 millions
de personnes sensibilisées via les médias

65
ONG

51
Nations

525
écoles concernées



2350
bénévoles



Inner Peace dans le monde

Le projet a commencé et continue de se concentrer sur la jeune génération, mais il y a maintenant un nombre croissant de programmes pour les générations plus âgées et les communautés vulnérables. Nous allons vers des gens de toutes les religions et de toutes éducations, de l'institution la plus prestigieuse au camps de réfugiés.

Dans des pays aussi différents que les États-Unis, la Nouvelle-Zélande, le Liban, la Chine, la France, l'Espagne, le Vietnam, la Belgique, l'Allemagne, les Pays-Bas, la République Tchèque, le Liban, l'Inde et l'Angleterre...etc des millions de jeunes ont expérimenté les bienfaits d'Inner Peace.

Sans aucun financement ni sponsors officiels, le projet s'est développé dans 51 pays uniquement grâce à l'enthousiasme d'un groupe de bénévoles et par le bouche-à-oreille. Si son développement est aussi spectaculaire, c'est qu'il reste au-delà de toutes croyances et de tous clivages sociaux.



Les avantages de la méditation d'un point de vue scientifique

Le cerveau est une chose complexe. Chaque seconde de chaque jour, il traite les informations de nos sens et commande des actions, transmet pensées et sentiments par un phénomène appelé conscience. Nous comprenons très peu de choses sur la conscience, mais nous en apprenons plus sur le fonctionnement du cerveau et sur la façon dont la méditation peut affecter les processus mentaux.

La science moderne dispose désormais des instruments nécessaires pour localiser nos pensées et c'est une image fascinante. Nous pensons constamment et notre attention est attirée d'un endroit à l'autre. Au fur et à mesure, ces pensées finissent par nous épuiser. La journée moderne souffre d'un excès d'informations ce qui peut générer stress ou dépression.

La vie moderne soumet notre attention à un niveau de stress inconnu jusqu'ici. L'attention est en permanence sollicitée dans toutes les directions pour suivre et traiter les informations, d'une surcharge de smartphones, de publicités, d'écrans en tous genres.



“
La méditation est efficace contre le stress et peut améliorer la santé mentale et physique

Pour des enfants, cela peut s'avérer particulièrement difficile car leur attention risque de s'épuiser, ce qui compromet leur capacité de concentration.

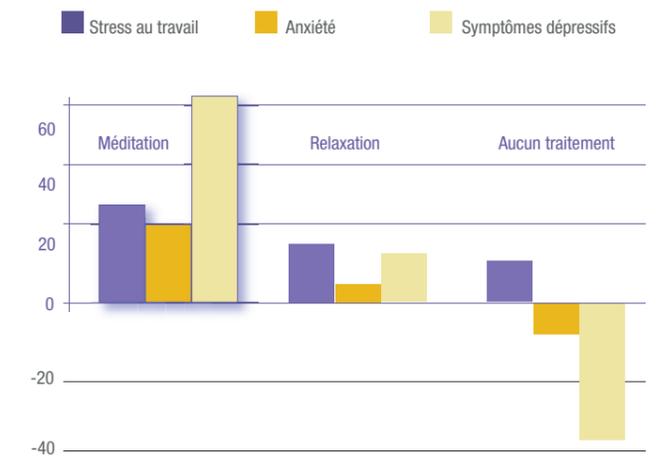
Chez les jeunes, ce surmenage de l'attention s'aggrave avec les pressions sociales et personnelles, comme la compétition scolaire, l'instabilité familiale, la pression des camarades. Il y a conflit entre la nécessité constante du jeune de s'exprimer et son envie d'appartenir à un groupe. Ces facteurs peuvent conduire aux syndromes de burn-out, de dépression, d'anxiété et de stress.

Des études ont montré que la méditation peut aider les adolescents à réduire les symptômes mentionnés ci-dessus.

La méditation est efficace contre le stress et peut améliorer la santé mentale et physique aussi bien que la qualité de la vie [1-3]. Pendant la méditation, la suractivité du mental se calme [5] suite à une augmentation de l'activité du système nerveux parasympathique [6]. Cela permet au pratiquant de faire l'expérience d'un état de profonde conscience, où l'attention, tout en restant vigilante, est calme.[7]

Les études s'appuyant sur les électroencéphalogrammes ont démontré que le système limbique dans le lobe frontal de l'hémisphère gauche, la zone clé du cerveau pour créer des émotions positives, est activé quand notre mental est sans pensée. [7] Une fois cet état atteint, le pratiquant commence à éprouver des sensations de joie et de bonheur. [7] Un prolongement de ces sentiments, combiné avec la capacité de se concentrer sans stress [5], est un facteur significatif contre la dépression et l'anxiété [1,2,4]. Il contribue à une meilleure qualité de la vie tout autant qu'à de meilleures performances à l'école comme dans la vie sociale [2, 3].

Le graphique montre le degré d'amélioration du stress au travail, de l'anxiété et de la dépression sur des sujets qui ont pratiqué pendant huit semaines soit la méditation de silence mental soit d'autres formes de relaxation soit aucun traitement.



1. Rai, Umesh (1993) La science médicale illuminée: nouvelle perspective dans la conscience vibratoire pour les soins de la santé holistique
2. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C, Evid Complément Alternat Med. 2011.
3. Harrison H, Manocha R, Rubia K. Études Cliniques sur la psychologie et la psychiatrie des enfants, 2004; 9(4): 479-497.
4. Chung SC, Brooks MM, Rai M, et al. J Altern Complément Med. Juin 2012;18(6): 589-96.
5. Aftanas LI, Golosheikine SA. Neurosci Lett. Sept 2002 20;330(2): 143-6.
6. Pavlov SV, Reva NV, Loktev KV et al. Int J Psychophysiol. Mars 2015 ;95(3):363-71.
7. Hernández SE1, Suero J, Rubia K, et al. J Altern Complément Med. Mars 2015, 1(3):175-9.

Comment parvenir à la paix intérieure?

La méditation s'enracine dans la sagesse populaire ancestrale et de nombreuses études scientifiques et médicales ont validé son importance. L'état méditatif est en fait une expérience universelle que l'on retrouve dans toutes les cultures et toutes les époques.

La méditation

La méditation développe une perception physique subjective de notre bien-être. C'est aussi une expérience collective parce qu'elle nous enseigne à vivre avec les autres de façon plus harmonieuse et sereine.

La méditation nous enseigne à prendre conscience de nos tensions intérieures et à les relâcher. Elle répond à l'invitation que tous les sages de chaque époque ont formulée: "Connais-toi toi-même."

La devise de référence d'Inner Peace est: "Il n'y aura jamais de paix dans le monde tant que nous ne connaissons pas la paix intérieure."

Lors des activités de Inner Peace, les professeurs ont constaté que leurs élèves étaient très sérieux et profonds dans leur méditation.



La classe avec Inner Peace

1 PROGRAMMES

Nous réservons à toutes les tranches d'âge une attention particulière. Grâce à différents matériels pédagogiques, l'expérience de la méditation est proposée à travers des exercices simples et ludiques, des chansons, pour tous les niveaux, de l'école maternelle à l'université.

2 ÉCOLES MATERNELLES ET PRIMAIRES

C'est avec des chansons, de la musique et des histoires, que nous accompagnons les plus petits dans la recherche du trésor le plus précieux, celui de la magie du silence intérieur où naissent les plus belles sensations. Des moments relaxants de méditation alternent avec des jeux, des chansons de gestes, et entraînent les enfants dans une atmosphère insouciant et amicale. Nous n'enseignons pas vraiment les valeurs universelles de la paix: notre rôle est d'accompagner les enfants, avec douceur et bonne humeur, à s'interroger sur ce qu'est la paix et à découvrir leurs propres qualités intérieures.

3 COLLÈGE

Méditer c'est faire l'expérience de la richesse de la paix intérieure, dont les grandes personnalités du XXe siècle ont parlé. La plupart des jeunes les connaissent: le Mahatma Gandhi, Martin Luther King et Nelson Mandela ont démontré dans leur vie combien le changement social dépend d'une prise de conscience profonde de soi-même et de ses propres capacités. Leur exemple sera une source d'inspiration pour les moments de méditation, présentés avec des exercices faciles. Le témoignage des vidéos et des dessins réalisés par d'autres jeunes, du même âge et venant du monde entier, qui ont aussi ressenti la paix intérieure dans leurs écoles, couronnera l'expérience.

4 LYCÉES ET UNIVERSITÉS

Dans une vision qui tend à inspirer un profond sentiment d'unité et d'empathie avec le monde extérieur, la méditation devient une expérience universelle enrichie grâce aux apports culturels, scientifiques et artistiques de tous les âges et cultures. Elle nous permet de mettre en œuvre le changement individuel qui résonne positivement dans tous les aspects de la vie. Une occasion précieuse pour consolider les valeurs du respect et de l'intégration.



INNER PEACE DAY