



Programme GAM – Promotion du bien-être psycho-émotionnel des préadolescents

RAPPORT D'ÉVALUATION

Première expérimentation française

Collège Madame de Sévigné – Maun (Morbihan)

Novembre 2025 – Mars 2026

Résumé

Dans un contexte marqué par une augmentation préoccupante des difficultés psychologiques chez les enfants et les adolescents, la promotion de la santé mentale constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. Afin de contribuer à cette dynamique de prévention, le groupe « Bienveillance – Sortir de la violence », porté par l'Association de la Maison de Santé de Ronsouze (AMSAR), a souhaité expérimenter en France le programme de promotion du bien-être psycho-émotionnel développé par l'association Generation Alpha Minds (GAM).

Cette initiative, menée de novembre 2025 à mars 2026 auprès d'une classe de 6ème du Collège Madame de Sévigné à Maun, constitue la première mise en œuvre du programme GAM sur le territoire français.

Fondé sur les connaissances récentes en neurosciences et en développement humain, le programme vise à développer les compétences psychosociales des préadolescents à travers des pratiques de pleine conscience, des exercices de respiration, des activités créatives et des temps d'échange favorisant la connaissance de soi, la régulation émotionnelle et la qualité des relations.

Douze séances ont été animées par une équipe composée de deux psychologues cliniciennes et d'un médecin généraliste, spécifiquement formées par la Dre Perla Kaliman et son équipe au programme GAM, fondé sur la régulation attentionnelle, émotionnelle et relationnelle, dans une approche sensible aux traumatismes chez l'enfant.

L'évaluation réalisée auprès des enfants, des familles et des professionnels de l'établissement met en évidence une satisfaction globale élevée, une évolution positive de la dynamique du groupe et une appropriation effective d'outils de gestion émotionnelle par une partie importante des participants.

Au-delà des résultats observés, cette première expérimentation a permis d'évaluer les conditions de faisabilité du programme dans le contexte scolaire français et d'identifier plusieurs pistes d'amélioration en vue d'un déploiement futur.



1. Contexte et genèse du projet

La santé mentale des enfants et des adolescents constitue aujourd'hui une préoccupation majeure de santé publique. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un adolescent sur sept souffre d'un trouble mental et près de la moitié des troubles psychiatriques apparaissent avant l'âge de quatorze ans.

Dans les établissements scolaires, les professionnels observent une augmentation des situations d'anxiété, de mal-être, de difficultés relationnelles et de fragilité émotionnelle. Ces constats soulignent l'importance de développer des actions de prévention précoces favorisant le bien-être psychologique et les compétences psychosociales.

C'est dans cette perspective que le groupe « Bienveillance – Sortir de la violence », rattaché à l'Association de la Maison de Santé de Ronsouze (AMSAR) à Ploërmel, s'est engagé dans une réflexion autour des approches innovantes de promotion de la santé mentale.

La rencontre avec Generation Alpha Minds (GAM) a permis d'envisager l'implantation en France d'un programme déjà expérimenté dans plusieurs pays, notamment en Colombie, en Argentine, au Salvador et en Ukraine.

L'expérimentation menée au Collège Madame de Sévigné à Mauron constitue ainsi la première mise en œuvre du programme GAM en France et la première formation d'institutrices françaises à cette approche.

2. Le programme GAM : fondements et philosophie

Generation Alpha Minds est une association fondée par la Dre Perla Kaliman, docteure en biochimie et chercheuse en neurosciences.

Ses travaux portent notamment sur les effets des pratiques contemplatives sur la santé physique et mentale. Elle a développé le programme « Bien-être Mental dans l'Enfance », destiné aux préadolescents.

Le programme repose sur le modèle des quatre piliers d'un esprit sain développé par le Center for Healthy Minds de l'Université du Wisconsin-Madison :

- La pleine conscience : apprendre à être attentif à l'instant présent ;
- Le discernement : mieux comprendre ses pensées, ses émotions et ses réactions ;
- La connexion : développer des relations positives, bienveillantes et empathiques ;
- Le sens dans la vie : cultiver les valeurs personnelles, le sentiment d'appartenance et la capacité à trouver une direction.

Le programme combine pratiques contemplatives (méditation, respiration, yoga), activités créatives (dessin, écriture, fabrication d'objets symboliques), contes, jeux et échanges collectifs.

Il ne s'agit pas d'une intervention thérapeutique mais d'un accompagnement collectif visant à renforcer les ressources internes des enfants et leur capacité à faire face aux défis du quotidien.



3. Les partenaires du projet

Generation Alpha Minds (<http://www.generationalphaminds.org>)

Le programme a bénéficié du soutien constant de Generation Alpha Minds qui a mis à disposition :

- le programme pédagogique complet ;

- le manuel de formation des instructeurs ;
- la formation initiale des intervenantes ;
- un accompagnement méthodologique tout au long du projet ;
- les outils d'évaluation ;
- des temps de supervision et d'échanges réguliers ;
- l'expertise scientifique développée autour des travaux de la Dre Perla Kaliman.

AMSAR

L'AMSAR a assuré le portage opérationnel de l'expérimentation.

L'association a coordonné les différentes étapes du projet, mobilisé les ressources humaines nécessaires, assuré l'organisation logistique, soutenu les intervenantes et facilité les liens avec l'établissement scolaire.

Cette collaboration étroite entre GAM et l'AMSAR a constitué l'un des facteurs essentiels de la réussite du projet.

4. L'équipe d'intervention

Le programme a été animé par trois professionnelles de santé formées spécifiquement à l'approche GAM, fondée sur les principes de la prise en compte des traumatismes chez l'enfant et de la pleine conscience.

Ondine Mondoloni-Lépinay

Psychologue clinicienne en exercice libéral, praticienne EMDR-DSA et certifiée en relaxothérapie. Elle anime également des ateliers psycho-corporels destinés aux femmes victimes de violences et est formée à l'Éducation Thérapeutique du Patient.

Anne Gaucher

Médecin généraliste à Rennes, titulaire d'une formation universitaire en Médecine, Méditation et Neurosciences ainsi qu'institutrice MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Barbara Philip

Psychologue clinicienne, psychothérapeute ARS et sexologue. Thérapeute EMDR, instructrice MBCT certifiée et formée en Éducation Thérapeutique du Patient. Coordinatrice du groupe « Bienveillance – Sortir de la violence » au sein de l'AMSAR.

La complémentarité de leurs compétences a constitué un atout majeur pour la mise en œuvre du programme.

5. Préparation et mise en œuvre

La formation des trois instructrices s'est déroulée sur six séances de deux heures en visioconférence avec la Dre Perla Kaliman et Anne-France Arnoux.

Chaque session permettait de découvrir et d'approfondir deux séances du programme. Les participantes étaient invitées à étudier préalablement les contenus puis à les expérimenter elles-mêmes afin de favoriser leur appropriation.

En parallèle de la formation, plusieurs échanges ont été nécessaires avec le collège, notamment avec l'infirmière scolaire.

Des réunions en visio hebdomadaires ainsi qu'une réunion de travail en présentiel entre les trois intervenantes a également permis d'organiser concrètement la mise en œuvre du projet, de répartir les responsabilités et d'anticiper les besoins matériels.

Tout au long du programme, un travail important de préparation, d'installation, de rangement et de débriefing a accompagné chacune des séances. Des bilans réguliers ont été transmis à l'équipe GAM afin d'assurer un suivi continu de l'expérimentation.



6. Déroulement du programme

Le programme s'est déroulé de novembre 2025 à mars 2026 auprès de seize élèves de sixième.

Douze séances de deux heures ont été organisées à raison d'une séance hebdomadaire.

Les thématiques abordées ont été les suivantes :

1. Se connecter à l'ici et maintenant
2. Appuyer sur le bouton pause
3. Voir avec d'autres yeux
4. Regarder au-delà des apparences
5. Apprécier les belles choses
6. Partager la bienveillance

7. Surfer sur les émotions difficiles
8. Explorer la carte de son trésor intérieur
9. Trouver le calme dans la tempête
10. Déployer ses ailes de confiance
11. Apprendre à se connecter en sécurité
12. Découvrir les fils invisibles qui nous unissent tous

Chaque séance associait exercices de respiration, pratiques de pleine conscience, activités créatives et temps d'échange autour du thème du jour. Au cours des séances 7 à 12, les pratiques introduites précédemment ont été consolidées et intégrées, tandis que de nouvelles activités spécifiquement conçues pour favoriser le traitement et la régulation des émotions difficiles ont été proposées.

Chaque séance comportait plusieurs temps de partage structurés, offrant aux enfants l'occasion de réfléchir à leurs expériences et d'identifier des moyens concrets d'intégrer les compétences nouvellement acquises dans leur vie quotidienne. Enfin, chaque séance se terminait par un bref défi ludique visant à encourager les enfants à mettre en pratique, dans leur quotidien et jusqu'à la séance suivante, les compétences tout juste apprises.

La progression pédagogique visait à accompagner les enfants depuis l'observation de leur monde intérieur (régulation attentionnelle et émotionnelle) et le développement de compétences relationnelles et d'un sentiment d'appartenance plus large.



7. Évaluation et résultats

L'évaluation du programme a été réalisée à partir de questionnaires de satisfaction adressés aux enfants participants et à leurs familles, complétés par les retours des professionnels de l'établissement scolaire. Cette démarche visait à recueillir des éléments concernant l'expérience vécue, la compréhension des activités proposées ainsi que les effets perçus du programme.

7.1 Retour des enfants

L'évaluation a concerné les seize élèves ayant participé au programme. Les résultats mettent en évidence une appréciation globalement très positive de l'expérience.

Dans l'ensemble, les enfants ont exprimé un fort niveau de satisfaction concernant leur participation : 75% des participants ont exprimé avoir aimé participer au programme et 88% ont répondu qu'ils/elles recommanderaient ce programme à d'autres enfants. Les réponses recueillies se situent majoritairement dans les niveaux les plus élevés des échelles proposées, témoignant d'un intérêt marqué pour les séances et d'une adhésion progressive au programme.

Les commentaires qualitatifs confirment cette tendance. Les enfants ont particulièrement apprécié les activités créatives, les temps d'échange collectifs et les exercices concrets permettant de mieux comprendre leurs émotions. Certains outils ont marqué les participants de façon récurrente, notamment la « bouteille des émotions » avec les paillettes, le « bouton pause », les exercices de respiration ou encore les activités réalisées autour de la grande table.

Les résultats montrent également que les élèves se sont majoritairement sentis écoutés, respectés et considérés durant les séances (81 % des réponses positives et 19 % de réponses neutres). Les réponses mettent en évidence la qualité du cadre proposé, fondé sur l'écoute, la bienveillance et la sécurité affective. Plusieurs enfants évoquent spontanément les animatrices dans leurs commentaires, soulignant l'importance du lien de confiance construit au fil des rencontres.

Les activités proposées semblent avoir été globalement bien comprises. Les enfants ont été en mesure d'identifier les objectifs des exercices et de faire des liens avec leur propre vécu.

Concernant les effets perçus sur leur bien-être, les réponses révèlent des bénéfices variables selon les participants, ce qui apparaît cohérent avec la diversité des profils et des situations individuelles. Plusieurs enfants rapportent avoir appris à se calmer plus facilement, à mieux reconnaître leurs émotions ou à utiliser certains outils en dehors des séances.

Une part importante des participants indique avoir eu envie de réutiliser certains exercices découverts pendant le programme, ce qui témoigne d'une réelle appropriation des contenus proposés.

Enfin, la majorité des élèves déclarent qu'ils recommanderaient cette expérience à d'autres enfants, constituant un indicateur particulièrement significatif de satisfaction.

Dans son ensemble, cette évaluation met en évidence un programme apprécié des participants et favorable au développement du bien-être relationnel et émotionnel.



7.2 Retour des familles

Huit familles sur seize ont répondu au questionnaire proposé à l'issue du programme.

Les résultats mettent en évidence un impact globalement positif du dispositif sur les enfants participants.

Une majorité des parents indique que leur enfant a parlé spontanément du programme à la maison, avec intérêt ou enthousiasme. Plusieurs familles rapportent que les supports réalisés pendant les séances ont été présentés à la maison et ont servi de support à des échanges autour des émotions et du vécu scolaire.

Parmi les outils les plus fréquemment évoqués figurent :

- le bouton pause ;
- la bouteille des émotions ;
- les exercices de respiration ;
- les activités autour des « lunettes de couleur » permettant de voir les situations sous différents angles.

Même si les changements observés restent parfois discrets, plusieurs parents rapportent des évolutions positives concernant :

- l'expression des émotions ;
- la gestion des frustrations ;
- la communication avec les adultes ;

- les relations avec les autres ;
- l'écoute et la patience.

Certaines familles observent notamment que leur enfant exprime plus facilement ses ressentis, verbalise davantage ses difficultés ou semble plus apaisé dans certaines situations du quotidien.

Les parents ont particulièrement apprécié le caractère concret, ludique et accessible du programme ainsi que la qualité de l'accompagnement proposé.

Dans l'ensemble, les réponses traduisent une perception favorable du programme et de son utilité pour les enfants.

7.3 Retour des professionnels du collège

Les retours recueillis auprès des adultes de l'établissement sont plus nuancés.

Les professionnels interrogés considèrent unanimement que le programme présente un intérêt pour les enfants et qu'il répond à des besoins réels en matière de bien-être et de développement des compétences psychosociales.

En revanche, peu de changements significatifs ont été observés au niveau du groupe-classe dans son ensemble durant la période de mise en œuvre.

Ce constat doit toutefois être interprété avec prudence en raison du faible nombre de retours recueillis et de la difficulté à percevoir certains changements émotionnels ou relationnels dans le cadre scolaire ordinaire.

Ces observations soulignent néanmoins l'importance d'une meilleure association des équipes éducatives lors de futures expérimentations afin de favoriser l'intégration du programme dans la vie de l'établissement.

8. Analyse de l'expérience pilote

Évolution de la dynamique de groupe

L'un des enseignements les plus marquants de cette expérimentation concerne l'évolution progressive de la dynamique relationnelle au sein du groupe.

Lors des premières séances, les animatrices ont observé une agitation importante, des difficultés d'écoute mutuelle ainsi que certaines attitudes critiques ou moqueuses entre pairs.

La mise en place progressive d'activités récurrentes, tels que la météo intérieure, les temps de respiration ou les exercices d'écoute, a permis de créer un cadre sécurisant et prévisible pour les élèves.

Au fil des rencontres, les échanges sont devenus plus respectueux, plus authentiques et plus profonds. Les enfants ont progressivement développé une capacité accrue à écouter les autres, à partager leurs expériences personnelles et à accueillir les émotions exprimées dans le groupe.

Cette évolution apparaît comme l'un des résultats les plus significatifs du programme.



Implication et adhésion des élèves

L'engagement des participants s'est renforcé progressivement au cours du programme.

Si certaines résistances étaient perceptibles au début de l'expérimentation, les élèves ont progressivement investi cet espace comme un lieu de confiance favorisant l'expression personnelle.

Les moments les plus appréciés ont été les activités créatives, les histoires et les temps de partage.

Des adaptations ont parfois été nécessaires afin de tenir compte de la capacité attentionnelle du groupe. L'organisation de certains exercices en petits groupes s'est révélée particulièrement efficace pour favoriser la participation de tous.



Les décalages observés

Cette expérimentation met également en évidence plusieurs décalages qui méritent d'être soulignés.

Le premier concerne l'écart entre les valeurs de bienveillance, de sécurité émotionnelle et d'écoute travaillées pendant les séances et la réalité quotidienne à laquelle les enfants sont confrontés dans leur environnement scolaire, familial ou social.

Le second concerne la différence observée entre les retours généralement très positifs des enfants et des familles d'une part, et les retours plus réservés de certains professionnels de l'établissement d'autre part.

Cette divergence peut refléter des attentes différentes concernant les effets attendus du programme. Elle souligne l'importance de clarifier les objectifs poursuivis et de mieux associer l'ensemble des acteurs concernés dès le lancement du projet.

9. Ressources mobilisées et contributions des partenaires

La réalisation de cette expérimentation a reposé sur une mobilisation importante de ressources humaines, pédagogiques et organisationnelles :

A- Le Collège a fait preuve d'une grande sensibilité face aux enjeux actuels liés à la santé mentale des enfants et des adolescents, en ouvrant ses portes à un programme innovant et pionnier. Il a également assuré un soutien logistique essentiel, notamment par l'organisation des horaires, la mobilisation des élèves, la mise à disposition d'une salle adaptée ainsi que la présence d'une infirmière scolaire tout au long des séances.

B- Le programme a bénéficié de la contribution essentielle de Generation Alpha Minds qui a mis gratuitement à disposition :

- le programme « Bien-être Mental dans l'Enfance » ;

- le manuel pédagogique destiné aux instructeurs ;
- l'ensemble du parcours de formation ;
- les outils d'évaluation ;
- les temps de supervision ;
- l'accompagnement méthodologique ;
- l'expertise scientifique développée par la Dre Perla Kaliman et son équipe.

Cette contribution représente un investissement important qui a rendu possible l'expérimentation française du programme.

C- LAMSAR a assuré le portage du projet à travers :

- la coordination générale ;
- l'organisation logistique ;
- la mobilisation des intervenantes ;
- la préparation et l'animation des séances ;
- les échanges avec l'établissement ;
- le suivi et l'évaluation du programme.

La mise en œuvre du projet a également reposé sur un engagement conséquent des trois intervenantes. Outre les temps de formation, chaque séance a nécessité un important travail de préparation, d'installation du matériel, d'animation, de rangement, de débriefing et de rédaction des bilans transmis à GAM.

Cette mobilisation constitue un élément essentiel à prendre en compte dans l'évaluation globale de l'expérimentation.



10. Forces et limites de l'expérimentation

Forces

Plusieurs éléments apparaissent comme des points forts du dispositif.

Le programme propose une approche innovante fondée sur les connaissances issues des neurosciences et du développement des compétences psychosociales.

La diversité des supports utilisés tels que la respiration consciente, les activités créatives, les contes à portée symbolique, jeux et échanges), permet à chaque enfant de trouver une modalité d'expression adaptée à sa sensibilité.

Les thématiques abordées répondent aux besoins spécifiques des préadolescents et favorisent le développement de ressources utiles dans leur vie quotidienne.

La complémentarité professionnelle des trois intervenantes a constitué un véritable atout, tout comme le climat de confiance et de sécurité instauré dès les premières séances.

Enfin, plusieurs outils proposés ont trouvé un prolongement dans la vie familiale, favorisant des échanges autour des émotions et du bien-être au-delà du cadre scolaire.



Limites

Certaines limites ont également été identifiées.

L'horaire retenu, sur le temps méridien, n'était pas toujours favorable à des séances longues nécessitant attention et disponibilité émotionnelle.

La durée de deux heures s'est parfois révélée difficile à maintenir pour des élèves de sixième.

Le caractère non volontaire de la participation des enfants a pu générer certaines résistances initiales.

L'interruption du programme pendant les vacances scolaires a parfois fragilisé la continuité de la dynamique engagée.

La mise en place d'espaces d'échange entre les instructrices GAM, l'équipe éducative et les familles n'a pas pu être développée dans le cadre du projet. De tels liens sont néanmoins

recommandés dans les démarches visant à soutenir le bien-être psychoémotionnel des élèves, car ils permettent une meilleure compréhension de la démarche proposée, favorisent l'implication et le soutien de l'ensemble des acteurs concernés, et contribuent à une meilleure continuité entre les différents environnements de vie de l'enfant.

Enfin, le nombre de questionnaires parentaux recueillis demeure insuffisant pour disposer d'une vision pleinement représentative de l'ensemble des familles. Cette limite, ainsi que les retours plus réservés de certains professionnels de l'établissement, pourraient être liés, en partie, aux possibilités limitées de communication, de collaboration et d'appropriation collective de la démarche par les différents acteurs concernés.

11. Perspectives

Les enseignements tirés de cette première expérimentation permettent d'identifier plusieurs pistes d'amélioration.

Une meilleure association de l'établissement dès la phase préparatoire favoriserait l'appropriation du projet par l'ensemble de la communauté éducative et permettrait d'aligner davantage les attentes des différents acteurs.

Le développement d'actions complémentaires destinées aux enseignants et aux personnels éducatifs pourrait contribuer à diffuser plus largement la culture de bienveillance et de sécurité émotionnelle portée par le programme.

L'implication des familles pourrait également être renforcée à travers des réunions d'information en début de parcours et des temps de restitution en fin de programme.

Sur le plan organisationnel, un ajustement des horaires ainsi qu'une réflexion sur la durée des séances pourraient améliorer les conditions de participation des élèves.

Enfin, cette première expérimentation ouvre des perspectives de déploiement dans d'autres établissements scolaires. Une future phase pourrait s'appuyer sur une évaluation scientifique plus approfondie, incluant notamment des mesures avant et après intervention ainsi qu'un groupe de comparaison.

12. Conclusion

Cette première expérimentation française du programme GAM constitue une initiative pionnière dans le champ de la promotion de la santé mentale des jeunes.

En réunissant l'expertise scientifique de Generation Alpha Minds, l'engagement de l'AMSAR et l'implication de trois professionnelles de santé spécifiquement formées, le projet a permis d'offrir à des élèves de sixième un espace inédit consacré au développement de leurs compétences attentionnelles, émotionnelles et relationnelles.

Les résultats recueillis mettent en évidence une satisfaction importante des participants, une appropriation concrète de plusieurs outils d'autorégulation émotionnelle ainsi qu'une évolution positive de la dynamique du groupe.

Au-delà des bénéfices observés, cette expérimentation a démontré la faisabilité du programme dans un établissement scolaire français et a permis d'identifier les conditions favorables à son développement.

Dans un contexte où la santé mentale des jeunes constitue une priorité croissante de santé publique, cette expérience ouvre des perspectives prometteuses pour le déploiement d'actions

de prévention fondées sur les compétences psychosociales basées sur des connaissances issues des neurosciences.

Les enseignements tirés de cette phase pilote constituent aujourd'hui une base solide pour poursuivre et enrichir cette initiative à partir de cette première expérience et envisager, à terme, une diffusion plus large du programme GAM sur le territoire français.

