



Introduction

« Un immense besoin d'étonnement, voilà toute l'enfance, et c'est en songeant à cela que j'applaudis, nature, aux géants que tu formes »

Victor Hugo

À quel âge remontent vos premiers souvenirs ? L'enfance est heureusement, pour beaucoup d'entre nous, une époque bénie caractérisée par la spontanéité, la joie, l'enthousiasme, les découvertes et l'émerveillement. C'est une période de la vie où énormément de choses se construisent, dans notre rapport à nous-mêmes, aux autres, à la vie. L'enfance, c'est la partie spontanée, joyeuse, lumineuse et profonde en nous qui demande à être protégée.

L'enfance est aussi une période où le stress est souvent déjà très présent. Dans nos sociétés de comparaison sociale et de compétition, la pression de la réussite, le stress des parents, les difficultés relationnelles avec les enseignants ou d'autres élèves sont autant de facteurs de stress qui peuvent affecter l'enfant. Et les recherches scientifiques sur le domaine montrent que le stress peut contrarier et affecter négativement le développement du cerveau et les capacités d'apprentissage. Le cerveau étant encore en plein développement, sa sensibilité aux effets négatifs du stress est accrue¹.

Cet apprentissage constant et foisonnant qui caractérise l'enfance se reflète au niveau de la densité des connexions neuronales. Nos structures cérébrales sont, dans l'enfance, extrêmement plastiques, elles sont très sensibles aux stimulations environnementales et, par conséquent, aux expériences que nous vivons. Durant la première année de notre vie, le nombre de synapses (zones de contact entre deux neurones) décuple². C'est ce qu'on appelle la synaptogenèse.

Ce nombre croissant de connexions enregistre un nombre impressionnant d'informations par jour. Seulement, il arrive un moment dans le développement où un tri s'opère parmi ces nombreuses connexions. En effet, le cerveau tend à se spécialiser en éliminant les connexions peu sollicitées. Cela s'appelle l'élagage synaptique. Il débute dans le cortex sensorimoteur vers l'âge de 6 mois et dans le cortex préfrontal vers l'âge de 6 ans³. La période de maturation arrive à terme vers l'âge

1. GUEGUEN C., 2014.
2. BANICH M. T. et COMPTON R. J., 2011.
3. *Ibid.*

de 3 ans pour le cortex sensorimoteur, vers l'âge de 8 ans pour le cortex pariétal et temporal et vers l'âge de 16 ans pour le cortex préfrontal. Ces temps de maturation sont un facteur parmi d'autres expliquant pourquoi il arrive aux enfants d'être pris par de fortes émotions qu'ils ont parfois du mal à gérer. Cela explique aussi en partie le manque d'inhibition souvent relevé par les enseignants chez leurs élèves. Si vous êtes enseignant(e), il vous est sûrement déjà arrivé de pouvoir vous sentir démun(e) lors des incessantes interruptions des élèves, bien qu'appropriées ! Ou encore avez-vous déjà ressenti de la frustration de voir un élève répondre la première chose qui lui passe par la tête alors que vous le savez capable de mieux...

D'où l'importance de varier les expériences de l'enfant, de soutenir son potentiel d'apprentissage en l'exposant à un environnement bienveillant, en lui permettant de mieux comprendre ses émotions et en favorisant son potentiel de résilience, de coopération, d'attitudes pro-sociales, d'ouverture aux autres et au monde.

C'est le sujet de cet ouvrage. Par un entraînement à la présence attentive et bienveillante (appelée aussi « pleine conscience » ou *mindfulness*), nous verrons comment travailler, avec le corps, la respiration, les 5 sens, les émotions, les pensées, la bienveillance et la gratitude pour tendre vers l'exploration de ces potentiels. Plutôt qu'un essai théorique, ce livre est un petit manuel pratique où l'enseignant trouvera des fiches qui lui permettront de mettre facilement en place une large variété de séances de pleine conscience dans sa classe. Nous avons voulu également aborder quelques-unes des principales questions relatives à la pratique de la pleine conscience.

Il y a trois points qu'il nous semblait important de souligner. Premièrement, les potentiels de résilience, d'émerveillement, de bonté, de créativité sont déjà présents chez les enfants. Il nous appartient avant tout de construire un environnement qui puisse les soutenir. Un deuxième élément est que, en ce qui concerne les attitudes, les émotions et les comportements, nous enseignons davantage à l'enfant par ce que nous sommes, par ce que nous incarnons au quotidien en tant que parents, enseignants, citoyens, que par ce que nous disons. Enfin, cultiver la pleine conscience relève moins de la transmission d'un savoir que d'une manière d'être. Cela suppose donc une cohérence entre l'attitude de l'enseignant et ce qui est transmis à la classe. En cela, la pratique et l'engagement de l'enseignant nous paraissent essentiels. Sinon, on pourrait en arriver à un enseignement désincarné, comme un outil de plus pour calmer les enfants ou pour améliorer leurs performances.

Le métier d'enseignant est essentiel à nos sociétés. Il est au cœur de la construction de notre commune humanité et d'une société plus apaisée, solidaire et joyeuse. Les enseignants n'ont cependant qu'une petite partie d'influence : l'impact de l'hérédité, de l'environnement familial et culturel, des fréquentations de l'enfant et donc des multiples expériences de vie qu'il fera en dehors de l'école est prépondérant. Mais quelle que soit sa taille, cette influence est essentielle. Nous espérons que cet ouvrage pourra contribuer aux ressources nécessaires aux enseignants et aux enfants pour construire ce monde de demain.

PARTIE 1

La pleine conscience à l'école

Le cadre d'analyse

1. L'enfant et ses émotions

2. Que vient faire la méditation dans une salle de classe ?

- 2.1 Vous avez dit « pleine conscience » ?
- 2.2 Des apports prometteurs

3. En tant qu'enseignant(e)

- 3.1 Suis-je à ma place pour proposer des moments de méditation à mes élèves, alors que je ne suis pas instructeur(trice) ?
- 3.2 Ateliers de sensibilisation
- 3.3 Explorer son intention
- 3.4 Cultiver sa propre pratique
- 3.5 Des bénéfices pour l'enseignant aussi
- 3.6 Suite et... suites

1. L'ENFANT ET SES ÉMOTIONS

Lou a 5 ans. Dernièrement, il a découvert le dessin animé du Roi Lion et a été très choqué par la scène où Simba, le petit lionceau, ne parvient pas à réveiller son père, mort suite à une chute vertigineuse. Lou a compris qu'il ne s'agissait là que de dessins. Mais il fait le lien avec notre sort à tous, commence à s'inquiéter lorsque ses parents quittent la maison, pense à la mort sans arrêt. Depuis, il ne dort plus bien et parle à sa maman des « pensées » qui viennent l'embêter. L'évocation d'un lion au zoo, d'une feuille morte, d'un accident... tout rappelle les images du dessin animé qui l'a tellement attristé et relance ses peurs. Il y pense souvent et a du mal à s'endormir. Par conséquent, la journée, il a du mal à se concentrer sur ses feuilles aussi bien en classe que durant ses devoirs à la maison.

Margaux est une jeune fille de 11 ans. À nouveau, aujourd'hui, elle s'est disputée à la récré. De rage, elle a arraché et brisé un objet apporté par son amie. Interrogée par la surveillante sur son geste, elle n'a pu que répondre : « Je ne peux pas m'en empêcher. » De retour de la récréation, Margaux est tendue. Elle se remémore la scène et a honte d'elle. Elle ressasse : comment s'est-elle encore retrouvée à faire cela, est-elle si méchante ? Elle se sent à la fois nulle et furieuse, et s'agite sur sa chaise. Perdue dans sa ruminantion et sa colère, elle entend à un moment : « Et bien sûr, comme d'habitude, c'est Margaux qui n'écoute pas ! Peux-tu me répéter ce que j'ai dit ? » Margaux en est incapable, voit les regards portés sur elle, se sent piégée. Elle serre les dents, jette son stylo à terre et sort de la classe.

Nous nous figurons parfois que l'enfance est dépourvue de soucis et d'émotions pénibles. Comme si le stress et les préoccupations des adultes étaient les seules sources possibles de difficultés. Et pourtant, les enfants rencontrent eux aussi, au fil de leurs journées, de l'inquiétude, de la tristesse ou de la colère. Lorsqu'ils arrivent à l'école les cahiers pleins le cartable, les enfants apportent aussi avec eux un ensemble de pensées, d'émotions et de sensations, bref l'ensemble du paysage émotionnel qui est le leur. Bien entendu, il y a des rires et des jeux, des rêveries concernant leur héros préféré et des secrets à partager avec les copains à la récré. Mais il y a aussi tout le reste : papa et maman qui se sont disputés au petit déjeuner, la dictée qu'on n'est pas certain de maîtriser, une mauvaise nuit, une dispute à propos du match de foot...

Dans l'autre sens, le stress vécu à l'école a un impact tout autant sur l'enfant que sur celui généré dans le cadre extrascolaire. Ce stress produit par les évaluations fréquentes, les horaires, la pression de la réussite, la comparaison avec les autres, les tensions et les conflits dans la classe ou la cour de récréation aura un effet sur la capacité des enfants à apprendre et à réussir à l'école⁴. Lorsqu'il rentre chez lui, l'enfant est parfois dans un tel état émotion-

4. POPE D., 2010.

nel que cela contamine son entourage et nourrit une boucle négative. Celle-ci sera aggravée dans certains cas par des mauvais résultats, ce qui inquiètera les parents et contribuera à la fois au stress ressenti et vécu par l'enfant.

2. QUE VIENT FAIRE LA MÉDITATION DANS UNE SALLE DE CLASSE ?

Actuellement, on observe une évolution dans la considération des écoles pour les besoins sociaux, émotionnels et comportementaux des élèves. Selon certains auteurs⁵, il semble évident que les écoles doivent fournir à la fois un support au bien-être émotionnel et social de leurs élèves et un cursus académique fourni. De plus, l'école semble être un lieu idéal pour enseigner la méditation, car ce lieu accueille un grand nombre d'enfants de manière régulière durant une période de développement cruciale pour le reste de la vie⁶.

Ainsi, l'objectif de ce livre n'est pas d'offrir une réponse à tous les problèmes rencontrés par les enfants ni de transformer la salle de classe en local de psychothérapie⁷. La proposition est plutôt de partir du constat que les enfants qui arrivent en classe le font avec tout ce qu'ils sont et tout ce qu'ils vivent... ce qui, parfois, les empêche d'être vraiment présents, attentifs et épanouis en classe. Ce constat, bien des enseignants l'ont déjà tiré. Nombreux sont ceux qui mettent déjà en place des dispositifs pédagogiques bénéfiques pour la gestion de leur classe (par exemple : le « quoi d'neuf », les conseils de classe, les boîtes à humeur, etc.). Est-ce que ces dispositifs sont « magiques » ? Non, mais cela ne les empêche pas d'être efficaces. En effet, si la plupart des enseignants continuent à les utiliser, c'est parce qu'ils ont remarqué que le précieux temps alloué à ce type d'activités n'est pas « perdu ». Ce moment de pause favorise au contraire une meilleure ambiance dans la classe et donc un climat plus propice aux apprentissages et à l'épanouissement.

Proposer aux enfants quelques minutes de pratique de pleine conscience par jour fait partie de ces bonnes pratiques pédagogiques et gagne à être connu davantage. Complémentaire aux autres types de bonnes pratiques évoqués plus haut, la pleine conscience vise plus particulièrement certaines dimensions qui font la structure de ce livre : porter son attention au moment présent, se reconnecter au corps, réguler autrement ses émotions et ses pensées

5. ZINS J. E. et ELIAS M. J., 2006.

6. WATERS L., BARSKY A. et *alii*, 2015.

7. Nous attirons l'attention sur l'importance de faire appel à des ressources extérieures (discussion avec les parents, la direction, les centres psychomédicosociaux, etc.) lorsqu'un enfant présente une souffrance ou des comportements préoccupants à un degré qui dépasse le champ d'intervention de l'enseignant. Par exemple : se ronger les ongles et s'inquiéter pour sa dictée sont fréquents et « gérables ». Se mettre à trembler, à suffoquer, voire à perdre connaissance à l'idée de la dictée sort de ce qu'un enseignant peut gérer seul en classe.

et cultiver la bienveillance. De plus, une fois qu'elle est apprise, cette pratique a l'avantage de pouvoir être appliquée de façon autonome. Faire découvrir la méditation à un enfant est donc un cadeau, une corde à son arc qui peut l'accompagner toute sa vie durant. Face à une telle richesse, cet ouvrage a pour intention de sensibiliser les enseignants à cette pratique et de les aider concrètement à faire découvrir aux enfants cette compétence simple et fondamentale : la pleine conscience.

2.1 Vous avez dit « pleine conscience » ?

Mais qu'est-ce que la « pleine conscience » ? Cette expression est tellement entendue depuis quelques années (aussi sous sa forme anglophone *mindfulness*) qu'on pourrait penser qu'il s'agit là de quelque chose de « nouveau ». Il n'en est rien. Il s'agit d'une capacité humaine fondamentale, dont nous pouvons tous faire l'expérience et à laquelle chacun d'entre nous goûte de temps à autre au fil de la vie. La définition donnée par Jon Kabat-Zinn⁸ est qu'il s'agit d'un état de conscience résultant du fait de porter intentionnellement son attention sur l'expérience telle qu'elle se déroule, moment après moment, sans jugement. Nous pouvons connaître cet état, pour l'avoir ressenti lors d'une balade en forêt ou de la contemplation d'un coucher de soleil. Il est présent à nos sens, à ce paysage, à l'odeur de la mer, au sable sous nos pieds, à la température ambiante. Dans de tels moments, nos soucis peuvent parfois nous paraître – bien que toujours réels – moins dramatiques que le reste du temps. Nous sommes juste pleinement présents à cet arbre, à cette odeur d'humus, et au bruit de nos pas. Cette façon d'être, il est impossible de la maintenir en permanence. Cependant, il existe des pratiques qui permettent d'en favoriser l'émergence. La méditation de pleine conscience est à ce titre particulièrement intéressante.

La bienveillance est une dimension essentielle dans la pratique de la pleine conscience : nous sommes en effet invités à une attitude d'ouverture, d'amitié et de générosité envers notre propre expérience (nos sensations, nos émotions, nos pensées...) et ce particulièrement dans les moments difficiles. Cette bienveillance est aussi étendue aux autres et à notre relation avec le monde. C'est la raison pour laquelle, au sein du travail que nous menons dans l'association Émergences, nous aimons parler de « pleine conscience bienveillante », dans la lignée de Matthieu Ricard, qui accompagne nos activités depuis le commencement.

Issue de la tradition bouddhiste, la méditation de pleine conscience est actuellement connue en Occident pour son adaptation laïque en « programme » d'entraînement de 8 semaines. Le premier programme de ce type, le *Mindfulness-Based Stress Reduction*, a été créé à la fin des années '70 par Jon Kabat-Zinn⁹,

8. KABAT-ZINN J., 2003.

9. KABAT-ZINN J., 2009.

aux États-Unis. Ce programme consiste en 8 sessions hebdomadaires d'environ 2 h 30, d'une séance d'introduction et d'une journée de retraite. Il est proposé aux participants de pratiquer de manière quotidienne (plus ou moins trois quarts d'heure) entre chaque séance. Tout comme l'apprentissage du piano ou d'une autre compétence artistique, c'est la pratique régulière qui permet de changer notre manière d'être à nous-mêmes et aux autres, particulièrement en situation de stress.

Étant donné l'efficacité scientifiquement démontrée de ce programme, des chercheurs en psychologie¹⁰ ont proposé un second programme, le *Mindfulness-based Cognitive Therapy*. Ces programmes – ainsi que leurs nombreuses adaptations – ont fait l'objet, ces vingt dernières années, de centaines d'études scientifiques¹¹, qui en valident aujourd'hui l'intérêt pour la santé physique et mentale et qui expliquent l'expansion considérable de la méditation de pleine conscience dans nos sociétés. La littérature montre les effets positifs que les interventions basées sur la *mindfulness* ont sur des domaines très variés, tels que les douleurs chroniques, l'asthme, la fibromyalgie, le psoriasis, l'anxiété ou les rechutes dépressives. En tant que traitement complémentaire, la *mindfulness* est aussi utilisée en oncologie pour réduire le stress et améliorer le bien-être et la qualité de vie¹².

Cette pratique est sortie de son contexte spirituel, ou *New Age*, pour passer au contexte hospitalier tout d'abord et ensuite à la population tout-venant. On médite à présent en cours du soir, en entreprise, en prison, et aussi... à l'école.

2.2 Des apports prometteurs

Les apports de la pleine conscience ont été établis de manière assez solide pour la population adulte ; toutefois, il n'y a pas encore d'évidence empirique généralisée concernant l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience chez les enfants et les adolescents¹³.

Des recherches préliminaires suggèrent néanmoins que les programmes de pleine conscience pour les enfants sont bénéfiques à de nombreux points de vue. Il a par exemple été montré que la participation à un groupe de pleine conscience diminuait, chez les enfants, leurs niveaux d'anxiété, de dépression, de stress (aussi bien ressenti que mesuré physiologiquement), d'impulsivité et de problèmes somatiques. Par ailleurs, cela augmentait leur bien-être, leur estime de soi, la qualité de leur sommeil, leur attention en classe et leurs capacités de régulation émotionnelle. Non seulement les enfants se sentaient mieux, mais en plus cela avait un impact sur la façon dont ils interagissaient.

10. SEGAL Z., WILLIAMS M. et TEASDALE J. D., 2006.

11. BAER R. A., 2003 ; GROSSMAN P., NIEMANN L. *et alii*, 2004 ; HÖLZEL B. K., LAZAR S. W. *et alii*, 2011.

12. BREMNER *et alii*, 2017.

13. BURKE C. A., 2010.

Les études ont rapporté une participation plus importante aux activités et davantage de respect envers les autres.

Comment expliquer un effet aussi diversifié ? Une des réponses se trouve dans notre cerveau. En effet, la pratique de la pleine conscience modifie en de nombreux endroits la façon dont notre cerveau fonctionne. Parfois, avec beaucoup de pratique, cela en modifie même la structure. À ce jour, une multitude d'études ont été menées auprès d'adultes, permettant de mesurer ces changements. Ce n'est cependant pas encore le cas pour les enfants. Étant donné la similarité entre enfants et adultes concernant les bénéfiques comportements de la méditation, il est néanmoins raisonnable de penser que des mécanismes semblables soient à l'œuvre au niveau neuronal¹⁴. Selon Hölzel et son équipe, les principaux changements au niveau cérébral, suite à la pratique de la pleine conscience, concerneraient l'attention, la conscience corporelle, la régulation émotionnelle et le changement dans la perspective de soi¹⁵. Cette liste n'est sans doute pas exhaustive, car, chaque mois, de nouveaux articles scientifiques rallongent la liste.

Il est important de mentionner que la plupart des recherches citées ci-dessus mesuraient l'effet de programmes de pleine conscience assez intensifs (par exemple, 10 à 15 minutes par jour, tous les jours, avec une séance de 50 minutes par semaine, et cela durant plusieurs semaines). Cependant, il semblerait que des « mini-moments » de méditation réguliers soient déjà bénéfiques. Il a, par exemple, été démontré dans la population adulte que de simples pratiques de centration sur la respiration diminuaient certains indicateurs physiologiques associés au stress, amélioraient l'humeur et l'attention, et augmentaient l'empathie¹⁶. Notre expérience montre qu'il en est de même avec les enfants, et il est à supposer que la recherche le démontrera. Ce qui a déjà été démontré récemment, c'est que les enfants qui avaient participé à une simple et unique pratique de 10 minutes de pleine conscience en classe (associant étirements et respiration consciente) se disaient par après plus calmes que ces mêmes enfants lorsqu'ils venaient de passer 10 minutes de jeu libre (en classe, avec des jeux non excitants comme du coloriage ou des blocs de Lego)¹⁷. Néanmoins, il est important de noter qu'il y a de nombreux biais qui empêchent de généraliser ces résultats à plus large échelle qu'au contexte de l'étude elle-même¹⁸.

Malgré leurs biais, quelles sont les conclusions générales que nous pouvons en tirer ? Sur base de la revue de la littérature réalisée sur 35 études par Maynard, Solis, Miller, Kristen et Brendel (2017), les résultats principaux suggèrent que les interventions basées sur la pleine conscience chez les enfants dans le cadre

14. SCHONERT-REICHL K. A. et ROESER R. W., 2016.

15. HÖLZEL B. K., LAZAR S. W. *et alii*, 2011.

16. DITTO B., ECLACHE M. et GOLDMAN N., 2006 ; TAN L. B. G., LO B. C. Y. et MACRAE C. N., 2014 ; TANG Y., MA Y. *et alii*, 2009.

17. NADLER R., CORDY M. *et alii*, 2017.

18. WATERS L., BARSKY A. *et alii*, 2015 ; BURKE C. A., 2010.

scolaire ont un effet positif¹⁹ sur les processus cognitifs et socioémotionnels, mais qu'ils n'améliorent pas significativement – en tout cas, à court terme²⁰ – le comportement et la réussite académique. C'est également ce que rapportent Waters, Barsky, Ridd et Allen (2015) : ils ont montré dans leur revue que, de manière générale, la méditation avait un effet significatif²¹ sur le bien-être ainsi que sur les compétences sociales des élèves. Concernant l'apport de la pleine conscience sur les performances académiques, ils soulignent qu'il n'y a tout simplement pas assez de littérature pour pouvoir en tirer une conclusion. Ils ont également relevé que la méditation induit des changements dans le cortex préfrontal, ce qui augmente les capacités des fonctions exécutives, l'attention, la concentration et la régulation émotionnelle²².

On peut en conclure que l'avenir des interventions basées sur la pleine conscience est prometteur²³, mais que de futures recherches plus rigoureuses sont nécessaires²⁴ : notamment des études plus larges avec un format d'intervention plus standardisé et une méthodologie plus robuste²⁵.

Un point qu'il nous semble cependant important de relever est que ces études, qui tentent de mesurer l'impact des interventions de pleine conscience sur telle composante cognitive ou comportementale de l'enfant, s'inscrivent parfois dans une vision qui tend à concevoir la pleine conscience comme un outil permettant d'aboutir à « des performances ». Or la pleine conscience se veut justement un espace d'observation où il n'y a plus de comparaisons ou d'objectif de réussites directes à la clef. De nos jours, la culture de l'excellence est largement répandue dans de nombreux domaines. Lorsque l'on s'intéresse aux conséquences d'une telle vision, on constate que celles-ci sont peu plaisantes : « hyper-compétition, dévalorisation des savoirs construits sur l'expérience, transformation continuelle des pratiques professionnelles, précarisation, indifférence aux contenus, évaluations standardisées et répétées, avec, comme corolaire, le risque d'une perte d'estime de soi, d'une démotivation et d'une diminution effective de la qualité du travail fourni²⁶ ».

C'est pourquoi nous concevons plutôt l'amélioration des performances académiques comme une éventuelle *conséquence* du bien-être de l'élève, celui-ci étant favorisé par la pratique de la pleine conscience, plutôt que comme un objectif primordial attendu de cette pratique. Nous postulons

19. Mais la taille de l'effet est petite.

20. Les « post-tests » se réalisent, au maximum, 6 mois après l'intervention ; donc, on ne sait pas ce qu'il en est des résultats au-delà de cette période.

21. Même s'il est faible.

22. CAHN & POLICH, 2006 ; DAIDSON *et alii*, 2003 ; GREESON, 2009 ; LUTZ, 2008 cités par WATERS L., BARSKY A. *et alii*, 2015.

23. ZENNER C., EHERRNLEBEN-KURZ S. et EWALACH H., 2014 ; MAK C., WHITTINGHAM K. *et alii*, 2018.

24. MEIKLEJOHN J., PHILLIPS C. *et alii*, 2012 ; MAYNARD B., SOLIS M. *et alii*, 2017 ; MAK C., WHITTINGHAM K. *et alii*, 2018.

25. BURKE C. A., 2010.

26. Extrait de la « charte de désexcellence » de l'atelier des chercheurs de l'ULB : <<http://lac.ulb.ac.be/LAC/home.html>>.

que la performance académique découlera elle-même d'un climat de classe positif et soutenu par des élèves bienveillants entre eux, ainsi que d'un(e) enseignant(e) attentif(ve), disponible et compréhensif(ve). La pleine conscience sera utilisée comme un vecteur par lequel ces différents comportements pourront émerger.

3. EN TANT QU'ENSEIGNANT(E)

3.1 Suis-je à ma place pour proposer des moments de méditation à mes élèves, alors que je ne suis pas instructeur(trice) ?

À présent, une question primordiale se pose : faut-il être un instructeur formé aux programmes de pleine conscience pour animer des méditations en classe ? La réponse à cette question n'est sans doute pas binaire et nécessite des précautions et des nuances.

3.2 Ateliers de sensibilisation

Premièrement, cela dépend de jusqu'où nous souhaitons aller. Il est évident qu'un programme intensif, presté par un professionnel, maximisera la possibilité d'intégrer la pratique et d'en retirer des bénéfices. Un instructeur peut par ailleurs se permettre, de par sa formation, d'explorer avec les enfants des thématiques psychologiques telles que les émotions ou les pensées avec davantage d'aisance que ne le ferait une autre personne. Cela étant dit, l'institution scolaire n'a pas toujours la possibilité (par manque d'envie, de temps ou d'argent) d'inviter une équipe d'intervenants. Dès lors, il nous semblerait dommage d'empêcher les enseignants et les enfants de découvrir une pratique universelle (elle n'appartient à personne) et tellement bénéfique. Par ailleurs, les enseignants passent 30 heures par semaine avec leurs élèves, ce qui en fait des acteurs de première ligne indispensables. Dès lors, le parti pris de ce livre est d'offrir une base accessible à un grand nombre d'enseignants, une sorte de porte d'entrée à la pratique de la méditation en classe. La plupart des exercices sont inspirés des différents programmes de pleine conscience. Cependant, certaines pratiques et thématiques présentes dans les programmes ne sont pas reprises dans ce livre, parce qu'elles font appel à un champ théorique et éthique qui demande une réelle formation. Les fiches de ce livre peuvent donc être considérées comme des mini-ateliers de sensibilisation à la pleine conscience (ou de continuité, après un programme).

Deuxièmement, cela dépend de la façon dont la pratique sera proposée aux enfants. Si la personne – parent, enseignant ou éducateur – qui propose ce type d'atelier de sensibilisation à la pleine conscience n'est pas instructrice, il importe selon nous qu'elle considère deux dimensions à la base de sa démarche : son intention et sa propre pratique.

3.3 Explorer son intention

Concernant l'intention, il est essentiel pour toute personne offrant des pratiques de méditation de se demander *pourquoi* elle le fait. Bien entendu, il est légitime qu'un enseignant souhaite avoir un climat propice à l'apprentissage. Et nous avons vu plus haut que la méditation de pleine conscience favorisait cela. Cependant, il serait dangereux que cela constitue l'unique motivation et que ce bénéfice possible se transforme en exigence. La tentation pourrait être, dans ce cas, *d'utiliser* la méditation pour *rendre* les enfants calmes. L'exemple par l'absurde d'un détournement de la méditation dans le milieu scolaire est celui de la « chaise à *Mindfulness* », sur laquelle étaient envoyés les enfants qui s'étaient mal comportés en classe²⁷.

La méditation n'est pas un outil de contrôle ou d'influence. Il s'agit plutôt d'une proposition ouverte, semant les graines d'une libération intérieure. Cette pratique favorise la connaissance de soi, une meilleure gestion des émotions et des pensées, et l'éclosion de davantage d'altruisme. Ces bénéfices concernent l'ensemble de la personne humaine et dépassent de loin les seules heures scolaires. Nous invitons donc les adultes à proposer ces pratiques avec bienveillance et sans attentes préconçues ou trop pressantes. Tel enfant agité se montrera peut-être plus calme, c'est vrai. Mais tel autre s'endormira, car il se connectera à sa fatigue accumulée. Un troisième ouvrira les yeux pleins d'étoiles disant que la vie est belle, alors que son voisin dira qu'il a eu du mal à ne pas laisser passer des pensées qui l'inquiètent. Un dernier, enfin, sera peut-être aussi agité que d'habitude, mais apprendra au fil des pratiques à mieux comprendre ce qui l'agite. C'est là pour chacun d'eux les germes d'un changement possible. Changement qui sera flagrant ou subtil... mais qui se répercutera sur leur vie future.

3.4 Cultiver sa propre pratique

Concernant la pratique de l'enseignant, si celui-ci n'est pas spécifiquement formé à la pleine conscience, il est alors nécessaire selon nous que la pleine conscience soit au moins pour lui quelque chose de régulièrement vécu, d'expérimenté et d'incarné, et pas uniquement une belle idée ou quelques astuces et ficelles issues d'un livre ou d'un tutoriel. Dans l'ouvrage collectif *Handbook of Mindfulness in Education*²⁸, les auteurs proposent que les enseignants cultivent la pleine conscience avant de la proposer aux enfants pour trois raisons.

1. La première est celle de prendre soin d'eux-mêmes, car il s'agit d'un métier où le stress est à la fois fréquent et délétère pour la qualité de leur relation aux enfants.
2. Ensuite, parce que la pratique leur permettra d'incarner la pleine conscience au quotidien. Outre l'avantage d'offrir à l'enfant un modèle

27. Exemple observé et raconté par SCHONERT-REICHL K. A. et ROESER R. W., 2016.

28. SCHONERT-REICHL K. A. et ROESER R. W., 2016.

(utile pour l'apprentissage par imitation), cette façon d'être permettra à l'enseignant d'instaurer une ambiance de non-jugement et d'acceptation, qui sera ressentie par l'enfant comme sécurisante et qui devrait favoriser, pour des raisons physiologiques, le lien à l'adulte et l'apprentissage. Une étude récente auprès d'un millier d'enseignants a montré que ceux qui avaient des scores plus élevés en pleine conscience étaient aussi ceux qui avaient les meilleures relations avec les enfants de leurs classes²⁹.

3. Enfin, une pratique méditative régulière fournira aux enseignants des bases plus solides pour offrir des interventions pertinentes et cohérentes avec l'approche de la pleine conscience.

Pour illustrer ces propos : comment une personne pourrait-elle expliquer à un enfant comment jouer du piano, si elle-même ne s'y est jamais essayée ?

Certains apprentissages déclaratifs peuvent reposer uniquement sur des mots et des concepts (par exemple : « si j'ai lu que Lima était la capitale du Pérou, je n'ai pas besoin de m'y rendre pour m'en souvenir et pour le faire apprendre aux enfants »). D'autres apprentissages dits procéduraux ont davantage trait à des habiletés peu accessibles à la conscience et sont acquis par la répétition de l'expérience (par exemple : « à force de jeter un ballon dans un panier de basket... à un moment, je « sens » comment faire et je pourrai plus facilement guider et accompagner un apprenant dans son apprentissage »). Il est donc essentiel que les instructions proposées par l'adulte soient ancrées dans une pratique personnelle de la méditation.

3.5 Des bénéfices pour l'enseignant aussi

Des premières recherches ont montré que les enseignants pratiquant de manière régulière la pleine conscience avaient augmenté leur bien-être, leur sentiment d'efficacité personnelle, leur capacité à gérer leur classe et avaient développé et maintenu des relations soutenantes avec leurs élèves³⁰.

3.6 Suite et... suites

Suite à quelques exercices, Lou a pu trouver une nouvelle façon de « faire avec » ce qu'il appelait les mauvaises pensées : « Je pense au lion, alors ça me donne mal au ventre. Alors ça me fait me sentir encore plus mal et, du coup, je pense encore plus à ça, et ça n'arrête plus ! Comme si ma tristesse faisait des allers-retours de mon ventre à ma tête. Maintenant, quand je sens que ça commence, je me dis « Tiens, voilà les pensées tristes » et je mets mon attention sur la respiration. Alors ça se calme. »

29. BECKER B. D., GALLAGHER K. C. et WHITAKER R. C., 2017.

30. MEIKLEJOHN J., PHILLIPS C. et alii, 2012.

Margaux quant à elle continue à dire qu'elle a « le sang chaud » et qu'elle « démarre au quart de tour ». Et pourtant, elle passe moins souvent à l'acte. Elle nous dit : « Je me rends mieux compte de tout ce que je me dis dans ma tête, et comment ça me fait mal. Et aussi je sens plus rapidement que je vais m'énerver. Maintenant j'arrive plus souvent à m'arrêter juste avant d'exploser. À la place, je dis que je suis fâchée. Du coup, les choses se passent autrement. »



FICHE 4

Le son de la cloche



Âge : pour tous



Matériel : des petites cymbales tibétaines (aussi appelées « Ting Sha ») ou un bol tibétain ou tout instrument qui produit un son qui résonne un moment (par exemple : un gong, un triangle ou un bâton de pluie)



Durée : 30 secondes ou plus



Mise en œuvre : partout, tout le temps !



Intention de l'exercice

L'attention aux sons, et plus particulièrement au son des cloches, est une pratique de base dans la pleine conscience. En plus d'entraîner l'attention à se poser et à rester sur un objet fixe (ici, le son), elle devient comme un petit rituel d'invitation à revenir dans la présent : « J'écoute le son, je suis ici, maintenant, sans me préoccuper de quoi que ce soit d'autre. »



Attitude de l'adulte

Lorsque vous sonnez la cloche, ou le bol, soyez vous-même en position stable et droite, dans la position de la montagne et profitez de cet instant, vous aussi, pour vous ancrer dans le présent.



Déroulement

Les enfants sont assis à leur place ou en cercle autour de l'enseignant (si c'est possible pour la première expérience).

La proposition faite aux élèves est de s'installer et, si possible, de fermer les yeux. La consigne est la suivante.

Je vais faire sonner cette clochette. Tâchez d'écouter le son de cette clochette le plus longtemps possible. Tant que vous entendez quelque chose, vous gardez les yeux fermés. Dès que vous n'entendez plus rien, vous pouvez ouvrir les yeux et lever la main pour vous signaler.

Répétez l'exercice deux ou trois fois. Au fur et à mesure des répétitions, il est probable que des enfants témoignent d'une plus grande facilité à mettre leur attention sur le son.

En fin d'exercice, si vous le souhaitez, demandez aux élèves ce qui se passe pour eux lors de cette expérience. Comment c'était de mettre toute son attention sur un son ? Est-ce que, malgré la consigne, l'esprit est parti ailleurs ? Et comment se sentent-ils maintenant ?

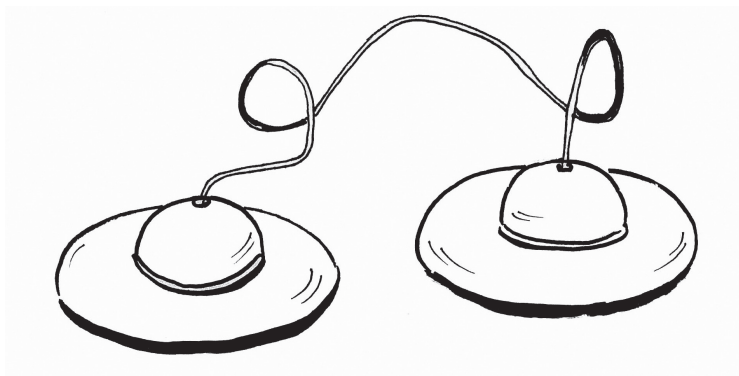


Bon à savoir

L'attention au son (ou aux sons) de la cloche, des clochettes ou de tout autre instrument que vous aurez choisi pour accompagner vos pratiques sera, dans la mesure du possible et après plusieurs répétitions, établi en rituel de début ou en fin de séquence. Non pas comme moyen de ramener (ou d'amener) le calme dans la classe, mais comme signal qui indique le début d'un moment différent dans la classe, à la façon d'un générique de séries, revenant à chaque fois, qui commence et termine ce moment particulier.

Instaurez un « **sonneur de cloche** » au sein de la classe. Au fur et à mesure des expériences, les enfants eux-mêmes peuvent choisir un moment pour « sonner la cloche » et proposer à tous les autres élèves et à l'enseignant de se recentrer et de prendre ce petit moment de pause.

Cela peut aussi être un rôle qui se tient pendant toute la semaine, à l'image du « distributeur » ou d'autres responsabilités en classe. L'enfant sera alors « l'invitéur » officiel, pour les moments de pratiques ou au cours de la journée.





Conclusion

Prendre soin de l'avenir du monde

« L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde », disait Nelson Mandela.

Nos enfants, les citoyennes et les citoyens de demain, sont l'avenir du monde. Ils ont un potentiel de bonté, de créativité, de résilience et de générosité inné pour incarner une société ouverte, solidaire, pacifique et durable. En tant qu'enseignant et parent, n'avons-nous pas la responsabilité, tels des jardiniers bienveillants, de créer les meilleures conditions possibles pour que croissent et s'épanouissent nos fleurs de demain ?

Les pratiques que nous vous avons partagées dans ce livre sont la version laïque de traditions millénaires favorisant la connaissance de soi, la confiance, la résilience et le lien aux autres et à la vie. Grâce à la neuro-plasticité, elles permettent de façonner et de valoriser dès le plus jeune âge les connexions et, par conséquent, les pensées et les comportements qui induisent un équilibre émotionnel et attentionnel, un contrôle des automatismes, tout comme elles favorisent les comportements pro-sociaux. Il ne s'agit donc pas d'essayer de créer des enfants formatés, de futurs consommateurs calmes et obéissants, mais plutôt de leur permettre de prendre soin de leur petite flamme intérieure qui en fera des membres uniques et bien dans leur peau de notre grande communauté humaine.

Selon les neurosciences, le bien-être est une compétence que nous pouvons cultiver. La pleine conscience participe à construire de « saines habitudes » de pensées ou de comportements qui favoriseront ce bien-être. Et comme nous l'avons souligné dans l'ouvrage, il est déterminant que les enseignants et les parents soient eux-mêmes familiers de ces pratiques afin de pouvoir en incarner les valeurs et les transmettre aux enfants³⁴.

Si l'éducation est l'arme la plus importante pour changer le monde, l'école et les enseignants sont des acteurs privilégiés de cette transformation possible.

34. DAVIDSON R., dans *Le Monde*.

Parce que leurs conditions de travail sont souvent difficiles, parce qu'ils sont eux-mêmes soumis aux nombreux facteurs de stress de notre société, nous souhaitons que cet ouvrage contribue aussi, même de manière minime, à leur bien-être.

Tout commence toujours maintenant. C'est en ce moment que nous avons une nouvelle opportunité de nous connecter à nos immenses ressources intérieures que nous pouvons alors mettre au service de la vie.