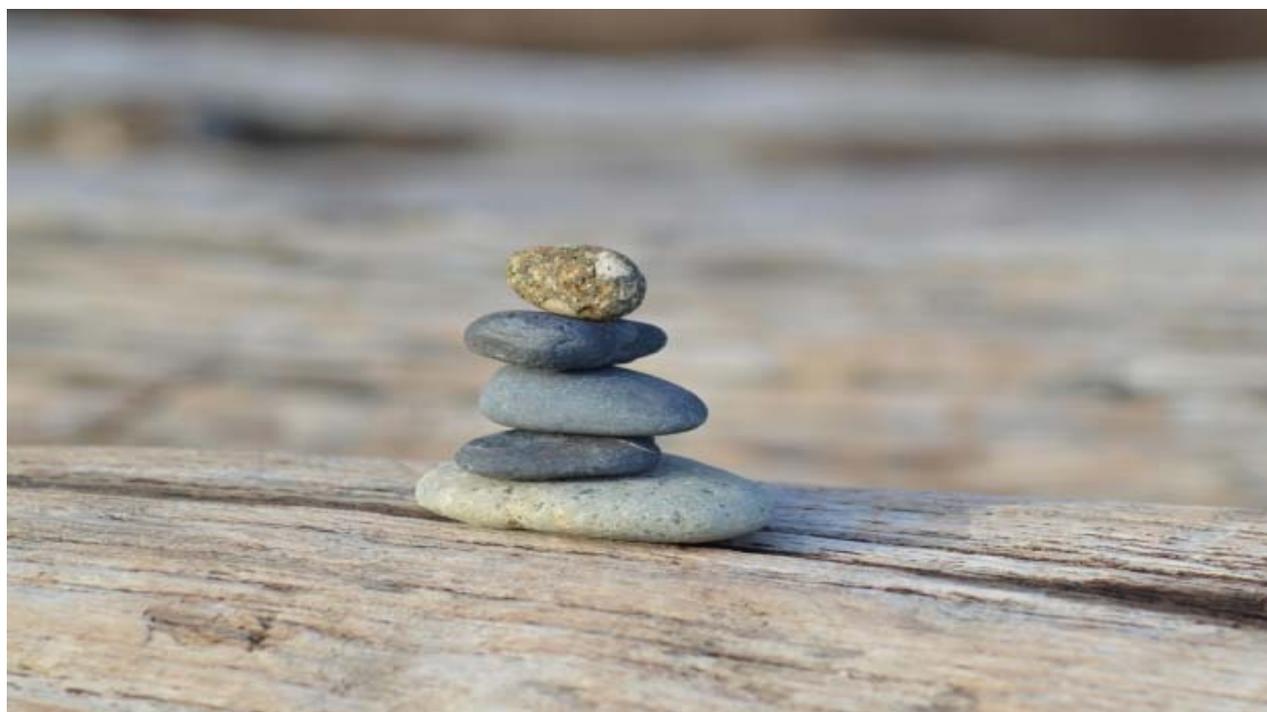


LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE COMME OUTIL PEDAGOGIQUE : PHENOMENE DE MODE OU REVELATION ?



France Baie

ANALYSE UFAPEC
AVRIL 2016 | 08.16



Résumé :

De plus en plus souvent, nos enfants reviennent de l'école en relatant leur journée : « Mon prof a encore débuté son cours par un temps de méditation ! ». Certains en rigolent, certains s'en réjouissent, certains changent d'avis en prenant conscience des bienfaits de cette approche! Mais qu'est-ce qu'au juste ce temps de méditation et de pleine conscience ? Est-ce vraiment nouveau ? Est-ce vraiment bénéfique aux enfants et à leur scolarité ? Aujourd'hui, ce temps de méditation est utilisé dans les entreprises, dans les prisons, dans les hôpitaux, pour les personnes souffrant de burn out... Mais la méditation a-t-elle sa place à l'école ? Doit-elle rentrer dans les programmes scolaires? Est-ce notre société stressée et notre course perpétuelle contre le temps qui déclenche un tel engouement pour ce temps de pause et d'introspection ? Les enfants ont-ils besoin de cette « zénitude » pour promouvoir leur confiance en eux, développer leur personne, développer leurs compétences de savoir-être et participer à une société éducative ?

Mots-clés :

Méditation, pleine conscience, apprentissage, école, élèves, outil pédagogique, technique d'apprentissage, concentration, attention- stress, émotions, scolarité, introspection, météo intérieure, formations des enseignants, confiance en soi, processus cognitifs, ruminations mentales, bien-être.



Introduction

Quand un élève arrive en classe, il ne se trouve pas toujours directement « en mode école ». Il a encore dans sa tête beaucoup de choses et énormément de pensées à gérer. A l'image de notre société « zappante », son cerveau zappe lui aussi sans arrêt entre les conversations qu'il a eues chez lui, les disputes de ses parents qu'il a entendu la veille, les vidéos qu'il a regardées sur son smartphone (parfois même la nuit), le stress qu'il a eu à prendre son train, les confidences, amitiés et disputes avec les copains... Il ressent l'animosité des cours de récréation, il garde en tête les échecs, les questionnements sur sa vie intime, familiale, amoureuse, la pression scolaire et parentale, etc. Ses neurones sont soit en ébullition soit complètement anéantis. Afin de mettre les enfants dans de bonnes conditions d'apprentissage, certains enseignants utilisent des techniques de concentration telle que la « méditation de pleine conscience ». En utilisant cette technique, les enseignants essaient de faire en sorte que leurs élèves retrouvent un peu de calme, de concentration et évacuent ces « pensées polluantes ». Mais qu'est-ce qu'au juste cette méditation de pleine conscience ? Est-elle bien sérieuse ou plutôt « bidon » ? Pourquoi cet attrait ? Cette méditation de pleine conscience peut-elle favoriser les apprentissages ? Peut-elle aider les élèves en difficultés scolaires ou qui sont dans un mal être (perte de confiance en soi, manque de motivation, peur de l'échec, pression familiale ou autre,...). A-t-elle le vent en poupe ? Est-ce notre société stressée et notre course perpétuelle contre le temps qui déclenche un tel engouement pour ce temps de pause et d'introspection ? De plus en plus, la méditation est utilisée dans les entreprises, dans les prisons, dans les hôpitaux, pour les personnes souffrant de burn out... mais la méditation a-t-elle vraiment sa place à l'école ? Peut-elle rentrer dans les programmes scolaires ? Peut-elle être proposée dans les formations continuées des enseignants ? Cette méditation permettrait-elle un mieux « vivre-ensemble » ? Qu'en pensent les élèves, les enseignants et les parents ? Ouvrir nos horizons, réfléchir à de nouveaux outils d'apprentissage, mieux les comprendre et surtout mieux les jauger est, pour l'UFAPEC, un enjeu de société !

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

« La Pleine Conscience est une pratique de méditation également appelée « Mindfulness ».

La Pleine Conscience est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Kabat-Zinn, 2003).

Sa pratique constitue un entraînement de l'esprit, permettant de nous libérer des mécanismes automatiques, source de mal-être ou de détresse psychologique. La Pleine Conscience permet ainsi le développement d'une aptitude à être en relation différente avec l'expérience vécue »¹.

¹ <http://www.pleine-conscience.be/> - lien vérifié le 23 février 2016

Selon Jon Kabat-Zinn², la méditation de pleine conscience est considérée comme le cœur de la méditation bouddhiste. « Ma définition la plus rapide en est : la conscience qui émerge quand on porte intentionnellement son attention sur le moment présent sans juger – ni lui, ni soi. C'est une attitude qui prédispose à la paix de l'esprit et du cœur, à la compassion, à l'amour. Nous l'enseignons d'une façon qui, nous l'espérons, respecte l'esprit de la voie bouddhiste, le dharma³, mais dans un langage universel et laïc »⁴.

La pleine conscience peut-elle favoriser les apprentissages ?

Catherine Moreau du magazine PROF⁵ a interrogé Ilios Kotsou⁶, chercheur en psychologie des émotions, pour mieux cerner ce qu'est la « méditation de pleine conscience » et surtout pour savoir si cette méditation pouvait favoriser le bien-être et les apprentissages en classe.

Pour le chercheur en psychologie : « Les émotions influencent la façon dont l'enfant perçoit les choses, ce dont il se souvient, la manière dont il traite l'information. Elles jouent aussi un rôle sur la manière dont il interprète les événements, les jugements et les décisions qu'il prend. Certaines ruminations mentales peuvent l'empêcher de se concentrer et le rendre vulnérable à l'anxiété. Cela peut être, par exemple, des pensées telles que « Je n'y arriverai pas, ce n'est jamais assez bien. En s'exerçant à être attentif et consciemment présent, l'enfant peut apprendre à s'arrêter, à reprendre son souffle. Et conquérir davantage de confiance en lui. Bien gérer ses émotions favorise également les processus cognitifs tels que la mémoire de travail, l'attention et la planification »⁷.

A entendre ce chercheur en psychologie, la méditation de pleine conscience permettrait de mettre l'élève dans de bonnes conditions d'apprentissage. C'est aussi ce que le magazine « Psychologies » semble dire avec cette image d'un conte bien célèbre : « Un peu comme les cailloux du Petit Poucet lui permettent de rentrer chez lui, le calme et l'apaisement permettent aux enfants de retrouver le chemin de leurs connaissances. Prenons l'exemple d'un enfant qui n'arrive pas à retenir sa leçon, alors qu'il a correctement révisé. S'il est incapable de réciter en classe, ou d'utiliser ses

² Professeur émérite de médecine. Il a fondé et il dirige la Clinique de Réduction du Stress (Stress Reduction Clinic) et le centre pour la pleine conscience en médecine (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) de l'université médicale du Massachusetts. Il enseigne la « méditation de la pleine conscience » (mindfulness meditation) comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie.

³ Terme polymorphe et important dans les philosophies et religions indiennes - Dharma désigne l'ensemble des normes et lois, sociales, politiques, familiales, personnelles, naturelles ou cosmiques - <https://fr.wikipedia.org/wiki/Dharma> - lien vérifié le 6 mars 2016

⁴ <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medicines-douces/Se-soigner-autrement/Articles-et-Dossiers/Mediter-guerit-le-corps/La-meditation-renforce-l-immunite-selon-Jon-Kabat-Zinn> - lien vérifié le 6 mars 2016.

⁵ MOREAU C., « A l'écoute de sa météo intérieure » - Magazine PROF – 2014 – N°23 – p.36

⁶ Auteur de plusieurs ouvrages (dont *Éloge de la lucidité: se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux*, Laffont 2014) et animateur de formations en méditation de pleine conscience.

⁷ MOREAU C., « A l'écoute de sa météo intérieure » - Magazine PROF – 2014 – N°23 – p.36

connaissances lors du contrôle, c'est à cause du stress, parce qu'il ne retrouve plus le chemin. Si l'enfant apprend, par des exercices de méditation de pleine conscience, à se recentrer et à se relier à lui-même, et qu'il les reproduit avant de réviser, et avant d'être interrogé, il retrouvera plus facilement le chemin de ses ressources »⁸.

L'article 6 du décret « Missions prioritaires de l'enseignement »⁹ donne pour objectifs de promouvoir la confiance en soi, le développement de la personne de chacun des élèves et d'amener tous les élèves à s'approprier des savoirs et à acquérir des compétences qui les rendent aptes à apprendre toute leur vie... Pour parvenir à ces objectifs, notre société et notre enseignement ont donc intérêt à avoir davantage d'élèves moins stressés prêts à être plus attentifs et plus concentrés pour aborder les apprentissages. Les conditions et le contexte d'apprentissage sont sans doute plus importants qu'on ne le pense...

A l'écoute de sa météo intérieure

Selon Ilios Kotsou, « Dans la méditation de pleine conscience, on observe ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses émotions, ses sensations, ses pensées qui vont et qui viennent) et autour de soi à travers ses sens (perception des odeurs, des sons. L'attention est donc portée sur le ressenti non-verbal, corporel et sensoriel. Il s'agit, en quelque sorte, d'être à l'écoute de sa météo intérieure »¹⁰.

Pour en savoir plus sur cette « écoute météorologique intérieure », l'UFAPEC a interrogé Monsieur Vander Borgh¹¹, professeur de religion au Lycée Martin V de Louvain-la-Neuve qui pratique depuis plusieurs années la méditation de pleine conscience avec des adolescents dans le cadre de ses cours.

Vous êtes le seul dans votre école à pratiquer la méditation avec vos élèves, comment cela est-il perçu par les autres enseignants ?

« Au début, mon ressenti était que les autres enseignants me regardaient un peu bizarrement quand ils apprenaient que je faisais de la méditation avec mes élèves mais progressivement ils ont considéré plus positivement cette approche. Il faut dire que la méditation a fait ses preuves. On en parle davantage. Les élèves sont plus détendus, plus concentrés pour entamer leurs apprentissages ».

En deux mots pourriez-vous résumer ce que vous entendez par méditation ?

« Pour moi, c'est porter attention de manière volontaire au moment présent, à ses pensées, à ses sentiments ou ses émotions, à ses intuitions, ses sensations, de manière bienveillante et sans jugement ».

⁸ <http://www.psychologies.com/Famille/Enfants/Epanouissement-de-l-enfant/Articles-et-Dossiers/Meditation-les-enfants-et-les-ados-aussi/4A-l-ecole-mediter-pour-mieux-apprendre-> lien vérifié le 14 mars 2016

⁹ http://www.gallilex.cfwb.be/document/pdf/21557_000.pdf - lien vérifié le 29 février 2016

¹⁰ C. Moreau, « A l'écoute de sa météo intérieure » - Magazine PROF – 2014 – N°23 – p.36

¹¹ Interview de Monsieur Vander Borgh, le 3 mars 2016

Cette méditation peut-elle participer à une meilleure société ?

« Actuellement, les adolescents sont de plus en plus dans le « zapping » permanent, dans l'extériorité, dans la pression des performances scolaires, il me semble important de leur faire découvrir leur intériorité, d'apprendre à s'arrêter, à se retirer en soi-même, à se détacher de ce qui les entoure... Une société sans âme est une société qui meurt ! »

Y a-t-il des points communs avec la prière ?

« Oui, effectivement, il y a des points communs avec la prière mais ce n'est tout de même pas la même chose ! Dans la méditation comme dans la prière, il y a une recherche de silence, de détachement, de sérénité et d'intériorité. Mais la finalité n'est pas la même ! La méditation a pour objectif de nous libérer de certaines contraintes qui polluent notre vie intérieure. La prière a pour but de nous mettre en contact avec Dieu et d'entretenir notre relation avec lui.

Peut-on pratiquer la méditation dans n'importe quel cours et pas uniquement dans le cadre du cours de religion ?

« Bien sûr ! Cette méditation peut être pratiquée dans n'importe quel cours car elle permet aux élèves de se concentrer, de diminuer le stress, de renforcer l'estime de soi et de favoriser les apprentissages. Le seul problème (ressenti comme tel par certains enseignants) c'est que cette méditation prend un peu de temps et que nous n'avons que 50 minutes de cours ».

Cette méditation peut-elle rentrer en tant que telle dans les programmes scolaires ?

Pour moi, elle devrait pouvoir y rentrer car elle permet réellement aux élèves de rentrer plus sereinement et de manière plus concentrée dans leurs apprentissages. J'ai de la chance que la direction de mon école ait accepté que je fasse de la méditation en classe car elle est consciente des bénéfices et des répercussions positives que cette technique a sur les élèves. Hélas, ce n'est pas partout pareil ! Pour moi, notre enseignement a de vraies lacunes et est beaucoup trop cadencé !

Je trouve aussi dommage que dans nos écoles il n'y ait plus d'endroit ou de local où l'on peut avoir du calme. Avant, il y avait encore des chapelles au sein des écoles, où on pouvait fuir l'agitation et la pression. Je crois que cela ferait du bien aux élèves et aux professeurs de pouvoir avoir des lieux propices à l'intériorité, au repos, au calme.

Pratiquement, comment procédez-vous avec les élèves ?

« Je pratique un moment de méditation presque à chaque début de cours. Cela prend plus ou moins 5 à 10 minutes. Je demande à mes élèves de s'asseoir, d'avoir les jambes décroisées, les pieds bien à plat et bien ancrés au sol, de poser les mains à plat sur les cuisses paumes tournées vers le ciel, de se tenir bien droit, la colonne vertébrale plantée dans le bassin et les vertèbres cervicales dans cet alignement, la tête droite, et de fermer les yeux. La première étape est de se centrer sur sa respiration pour arriver à une respiration abdominale, puis de faire le « scan body », c'est à dire de mettre leur



conscience à partir des pieds et de remonter ainsi tout le corps. Puis d'être juste là en silence sans autre but que d'être présent à soi-même. Accueillir et laisser passer les pensées, les émotions, les sensations... être juste dans l'ici et maintenant avec bienveillance pour soi-même.

Cela leur plaît-il vraiment?

Au début, il y a toujours un tiers des élèves que cela amuse, un autre tiers qui s'y intéresse vraiment et encore un autre tiers qui comprend au fur et à mesure tout ce que cela peut lui apporter ! Mais je crois que ce serait plutôt à eux de vous en parler !

Nous avons pris Monsieur Vander Borghet au mot. Voici quelques témoignages¹² des élèves de sa classe :

« On devrait pratiquer la méditation avant les cours dans toutes les écoles. Franchement, on se sent vraiment plus apaisés et plus dynamiques après avoir médité ».

« Perdre 5 minutes pour en avoir 45 autres productives, j'appelle cela gagner du temps ! Après la méditation, on se sent plus en éveil et plus serein. Certains élèves peuvent encore utiliser cette technique quand ils seront plus grands dans une situation d'énerverment, ou avant de partir au travail ».

« Cette méthode permet de mieux suivre les cours, de mieux se concentrer et de mieux réussir son année ».

« J'ai beaucoup apprécié la méditation, pouvoir se détendre 5 minutes dans la journée et relâcher la « vitesse » qu'on nous impose pour vivre. On n'a plus le temps de rien et là, on prend le temps de faire un pas vers sa conscience intérieure, d'effacer les problèmes qu'on a. Cela peut aussi aider à avoir une meilleure réflexion... ».

Outre ces témoignages assez positifs, un élève nous dit qu'au début il lui était difficile de tenir son sérieux et de rentrer dans cette méditation peut-être parce que qu'il se trouvait ridicule et qu'il ressentait « le regard des autres » posé sur lui.

¹² Témoignages des élèves de 4^{ème} et 5^{ème} secondaire qui sont restés anonymes par respect pour leur vie privée.

La méditation franchit les frontières... Aurait-elle le vent en poupe ?

« Une journée dans la classe de Christopher Lee ne commence jamais sans un exercice de « respiration ». La tête posée sur leurs bras croisés sur le bureau, à côté des livres de maths, des élèves de septième année (l'équivalent du CM2¹³) de l'école Renfrew de Vancouver (Canada) apprennent à respirer. Ou plutôt à s'écouter respirer, en silence ou, comme ce matin, sur l'Ave Maria chanté par Andrea Bocelli. L'exercice de relaxation est tiré du programme éducatif MindUp, pratiqué par plus d'un millier d'enseignants de la ville de l'Ouest canadien. Appliquée depuis près de dix ans dans les écoles de Vancouver, cette pratique pédagogique s'inspire de la très tendance technique de « pleine conscience » (mindfulness), qui aide à combattre le stress ou la dépression en se recentrant sur l'instant présent. MindUp y ajoute des leçons d'empathie, de contrôle des émotions ou encore d'optimisme. Un cocktail de positivité appelé « apprentissages émotionnels et sociaux », qui a pour but d'améliorer le bien-être des élèves et, in fine, leur réussite scolaire »¹⁴.

Aujourd'hui, la méditation semble avoir le vent en poupe et est utilisée dans les entreprises, dans les prisons, dans les hôpitaux, pour les personnes souffrant de burn out... "La pleine conscience s'adresse à tout le monde et non plus seulement à quelques illuminés en sandales de retour d'un voyage en Inde... même si j'aime beaucoup l'Inde et les sandales!"¹⁵, plaisante Caroline Jacob, ostéopathe, formatrice en pleine conscience et membre du réseau Emergences¹⁶. La méditation de « pleine conscience » a aussi franchi la grille des écoles dans plusieurs pays tel qu'au Canada. Education et méditation se conjuguaient-elles désormais au présent ? Le sujet, en Belgique, est-il rébarbatif ou est-il à méditer dans les réformes de notre enseignement ?

L'UFAPEC a voulu en savoir plus. Elle a interrogé Marie-France Homerin, responsable de formations Cecafof¹⁷ :

¹³ Equivalent de la cinquième primaire en Belgique

¹⁴ http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html#tFBrZQ266lTS3HBw.99 - lien vérifié le 6 mars 2016

¹⁵ LUONG J., « La pleine conscience a changé ma vie », Magazine Victoire, 16 avril 2016 – p. 34

¹⁶ <https://www.emergences.org/> - lien vérifié le 25 avril 2016

¹⁷ <http://enseignement.catholique.be/cecafof/index.php> - lien vérifié le 14 mars 2016

« En tant que responsable de formation continuée pour la formation dite « transversale¹⁸ » des enseignants du secondaire du Diocèse de Malines-Bruxelles (qui comprend donc les écoles libres catholiques de Bruxelles et du Brabant Wallon), j'ai proposé un module intitulé : « Gestion du stress, se sentir aligné grâce à la pleine conscience ». Je suis convaincue qu'un enseignant formé à la pleine conscience pourra faire des exercices de pleine conscience en classe : pour améliorer le bien-être de chacun, pour une bonne ambiance de classe, pour développer l'attention et la concentration et donc un meilleur climat pour les apprentissages des élèves. Je pense que la pleine conscience a sa place à l'école pour les enseignants, mais aussi pour les élèves. Mais je suis aussi convaincue qu'on ne doit pas imposer cette formation à la méditation aux enseignants et que cet enseignement doit se faire sur une base volontaire... ».

Méditation : pour un mieux « vivre-ensemble »?

A l'UFAPEC, nous avons de plus en plus de parents qui nous téléphonent inquiets en nous relatant des faits de violence ou de harcèlement entre enfants au sein des écoles. Cette violence psychologique, verbale ou physique qui s'installe dans nos écoles a très probablement une incidence sur le climat et l'ambiance dans la classe et du même coup sur les apprentissages ! L'UFAPEC se demande si cette méditation de pleine conscience pourrait également rendre un climat plus serein dans les classes. Selon les équipes de Kimberly Schonert-Reichl¹⁹, chercheuse en psychologie (Vancouver²⁰), la méditation de pleine conscience diminuerait les incivilités à l'école. « La conclusion est sans appel : avec ces exercices, les incivilités en classe diminuent, la sensation de bien-être des écoliers va croissant tout comme leurs résultats en maths... Soit les techniques de relaxation permettent de mieux se concentrer, soit c'est la bonne ambiance dans la classe qui crée un meilleur climat d'apprentissage »²¹, ajoute Kimberly Schonert-Reichl.

Pour la chercheuse en psychologie, le développement personnel et social d'un enfant est l'un des fondamentaux à acquérir et est aussi important que le « lire-écrire-compter » :

« Auparavant, les recruteurs recherchaient des têtes bien pleines ; aujourd'hui, ils veulent aussi des compétences humaines de contrôle de soi et de travail en équipe », observe Kimberly Schonert-Reichl... » L'enjeu est aussi de bâtir en classe les conditions d'un vivre-ensemble qui dépasse les murs de l'école.

Outre les impacts positifs sur les apprentissages, la méditation de pleine conscience aurait des répercussions positives sur le groupe-classe et le « mieux vivre ensemble » . Elle permettrait également une amélioration du bien-être de l'enfant et jouerait sur son épanouissement personnel. « Les parents nous disent notamment qu'ils

¹⁸ Non liée à une discipline particulière

¹⁹ Chercheuse en psychologie qui a contribué au développement du programme MindUp et qui pendant quatre mois a comparé les résultats de deux échantillons d'élèves, l'un suivant ce programme et l'autre non. <http://ecps.educ.ubc.ca/person/kimberly-schonert-reichl/> - lien vérifié le 14 mars 2016

²⁰ Vancouver est située dans les basses-terres continentales de la province de Colombie-Britannique, au Canada - <https://fr.wikipedia.org/wiki/Vancouver> - lien vérifié le 14 mars 2016

²¹ http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html - lien vérifié le 14 mars 2016

remarquent une meilleure qualité du sommeil »²², précise Catherine Lannoy, enseignante. « Certains enfants, forcément perturbés depuis les attentats semblent plus apaisés ».

Un article issu du journal « Le Monde »²³ intitulé « La méditation comme outil pédagogique » met également en évidence le fait que pour des enfants issus de milieux en situation précaire ou en situation difficile, souvent imprégnés du stress qui se vit à la maison, un temps de calme et de concentration avant d'entamer les apprentissages semble être bénéfique et jouerait ainsi le rôle d'« égalisateur social » entre les familles favorisées et celles qui le sont moins.

Julie Stevens est enseignante à 3/4 temps dont un mi-temps dans le DASPA (primo-arrivants). Elle a aussi 6 périodes de coordination au Campus Saint-Jean à Molenbeek (enseignement à encadrement différencié). C'est dans cette école qu'elle propose, entre autres, des ateliers en utilisant la médiation de pleine conscience. L'UFAPEC l'a interrogée :

« Nous avons commencé l'année scolaire dernière, à l'essai, quelques ateliers de pleine conscience (méthode "Calme et attentif comme une grenouille" de Eline Snell²⁴). Cette année, des classes de la 2^e maternelle à la 6^e primaire profitent d'une petite dizaine d'ateliers (soit yoga/ braingym, soit pleine conscience). Même s'il est encore difficile à ce jour de parler de bénéfice visible, les enfants sont très enthousiastes et demandeurs, on sent qu'il y a un fossé à combler. Les ateliers ont lieu une fois par semaine à différents moments de la journée en fonction de ma disponibilité horaire. L'idéal serait évidemment 5 minutes par jour en début de journée... ».

Pour Julie Stevens, c'est certain, les enfants issus de l'enseignement à encadrement différencié sont motivés et enthousiastes quand ils participent aux ateliers de méditation de pleine conscience.

Attention aux dérives !

Si utiliser la méditation de pleine conscience en classe semble avoir des avantages (favoriser les apprentissages, aider les élèves à se concentrer, permettre un meilleur épanouissement, un meilleur bien-être personnel et une meilleure ambiance en classe...), elle est aussi également critiquée.

Certains spécialistes tels que Jean-Marie Gauthier (professeur émérite de psychologie de l'enfant et de l'adolescent à l'Ulg) tient à tempérer l'enthousiasme que suscite la méditation de pleine conscience pour les enfants. Il craint que l'on considère la méditation comme une "bonne à tout à faire". :

²² Makereel C. , « La méditation, un jeu d'enfants » – Le Soir – Mardi 12 avril 2016 – p.22

²³ http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html - La méditation comme outil pédagogique – lien vérifié le 14 mars 2016.

²⁴ <http://www.femininbio.com/sante-bien-etre/actualites-nouveautes/calme-attentif-grenouille-meditation-enfants-81234>

"Cela peut avoir des effets positifs, comme permettre aux enfants de mieux se concentrer, mais je tiens à apporter quelques nuances. D'abord, il est intéressant que les enfants s'expriment sur ce qui se passe à l'école et, dans ce cadre-là, la méditation ne va pas résoudre tous les problèmes qui se déroulent au sein des établissements. Si on espère apaiser tous les conflits par la méditation, on fait fausse route. Il faut les traiter pour ce qu'ils sont. Ensuite, il n'est pas certain que ces cours pourraient être appliqués à toutes les écoles, ce qui pourrait accentuer les inégalités. Enfin, il faut que les enfants disposent de suffisamment de sécurité interne pour s'adonner à la méditation..."²⁵

Certains enseignants²⁶ craignent que cette méditation encombre ou réduise le temps d'apprentissage.

« Les enfants n'ont déjà pas beaucoup de temps pour apprendre. 50 minutes, c'est si vite passé ! », affirme Marie, enseignante.

« On ajoute toujours et toujours des choses nouvelles, les enfants vont finir par s'embrouiller. Que va-t-on encore inventer ? », affirme Philippe, enseignant.

" Les ateliers de pleine conscience à l'usage des enfants connaissent un boom incontestable, dans les écoles notamment, où les conditions de travail sont de plus en plus difficiles mais attention: il ne faut pas que ça devienne une forme de marketing du bien-être. Il faut une vraie formation!..."²⁷, affirme Catherine, enseignante.

La méditation de pleine conscience peut également faire peur à certains parents²⁸, car ceux-ci rapprochent (par méconnaissance) parfois la méditation à des pratiques utilisées dans les sciences occultes (transe, spiritisme, hypnose, magie, marche sur le feu, chamanisme...). Certains parents craignent également que la méditation puisse faire de ces pratiquants en quête de mieux être, des proies faciles pour les sectes.

²⁵ Makereel C. , « La méditation, un jeu d'enfants » – Le Soir – Mardi 12 avril 2016

²⁶ Interview par téléphone et par mails d'enseignants - le 15 mars 2016 (FB)

²⁷ Makereel C. , « La méditation, un jeu d'enfants » – Le Soir – Mardi 12 avril 2016 – p.22

²⁸ Interview par téléphone et par mails de parents - le 15 mars 2016 (FB)

« Un enseignant mal intentionné pourrait utiliser cette technique pour endoctriner les enfants », affirme Françoise, maman d'élève.

« Je reste perplexe quant à certaines de ces méthodes et même si la méditation de pleine conscience ne fait pas de lien avec le chamanisme ou encore à l'EFT²⁹. En tant que parent non-aguerré, on pourrait y voir une forme de dérive sectaire. Le mot est peut-être un peu fort et cliché. Toutefois, cela reste une pratique qui est peu ancrée dans nos cultures et qui garde une référence spirituelle pour beaucoup de gens (Cf. inspiration bouddhiste). Autre élément, je pense que cette technique peut permettre d'améliorer la qualité de vie de tout un chacun mais qu'elle ne doit pas être perçue comme un moyen de « guérir » des maladies ou un mal-être chez l'enfant. Je ne voudrais pas que l'enseignante de mon fils « se prenne » pour une psy ou un médecin au travers de la pleine conscience » affirme Caroline, maman d'élève.

Une bonne formation des enseignants et une bonne information des parents sur le sujet nous semblent donc nécessaires.

Conclusion

Aujourd'hui, notre société fait de nos enfants des êtres « zappeurs », véritables réceptacles d'un nombre incalculable d'émotions et d'informations. En effet, en arrivant en classe, les enfants ne sont pas toujours en « mode école », car ils ont en tête des tas de « pensées polluantes » (stress, pression familiale ou scolaire, peur de l'échec, soucis familiaux ou sentimentaux, ...). Si notre vie trépidante déclenche un certain « zapping » et une avalanche d'émotions et de stress pour notre descendance, notre société est aussi actuellement, plus qu'auparavant, et positivement, toujours en recherche d'un meilleur « bien-être » pour nos enfants !

"Définie comme une forme de méditation ouverte et non focalisée, la pleine conscience suppose une qualité de présence et d'attention à l'instant. Loin de chercher à faire le "vide", elle entend observer le flux de la pensée sans se laisser entraîner par lui"³⁰. La méditation permet de se recentrer, de découvrir son intériorité, de se concentrer, de réduire le stress, d'améliorer le climat de classe et d'avoir des répercussions positives sur le bien-être de l'enfant et le mieux vivre ensemble.

²⁹ L'EFT (Emotional Freedom Techniques) (littéralement : « Techniques de liberté émotionnelle ») ; L'EFT a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes. Elle se pratique par l'entretien thérapeutique et la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise, d'où cette appellation de technique dite « méridienne » - https://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Technique - lien vérifié le 16 mars 2016.

³⁰ LUONG J., « La pleine conscience a changé ma vie », Magazine Victoire, 16 avril 2016 – p. 34



Grâce à ces atouts majeurs, la méditation de pleine conscience est de plus en plus utilisée à l'école comme technique favorisant les apprentissages.

D'après de nombreux témoignages d'enseignants et de chercheurs en psychologie, la méditation de pleine conscience semble permettre aux élèves d'éloigner les ruminations mentales négatives, d'améliorer leur bien-être et, in fine, leur réussite scolaire. L'épanouissement et la réussite scolaire des enfants (issus de tous les milieux socio-économiques) est, pour l'UFAPEC, un enjeu important !

Même si cette méditation de pleine conscience semble avoir des avantages, elle suscite néanmoins des questionnements, des critiques, des doutes et des craintes du côté des spécialistes, des enseignants et des parents. Peur que l'on considère cette méditation comme remède-miracle à tous les problèmes, peur d'une certaine perte de temps, peur des dérives sectaires, peur des improvisations – « tout un chacun ne peut pas effectuer de la méditation de pleine conscience, il faut être formé ! », peur de l'autorité exercée sur l'élève et de l'endoctrinement de personnes mal intentionnées...

D'où la nécessité d'une bonne formation des enseignants et d'une bonne information des parents sur le sujet.

L'UFAPEC se réjouit de voir que notre enseignement se cherche et inspecte les différentes pistes pour améliorer les apprentissages et réduire l'échec scolaire des enfants. « La première des priorités de l'UFAPEC, c'est de faire de l'école une école de la réussite pour tous »³¹. Mais peut-être notre enseignement pourrait-il le faire davantage ? C'est notamment par la formation continuée des enseignants que les enseignants pourront se former aux techniques nouvelles d'apprentissage. « La formation continuée doit ensuite se faire de manière cohérente et efficace, adaptée à une société et à des approches pédagogiques et des modes d'apprentissages qui évoluent constamment »³².

L'UFAPEC insiste également sur l'importance de la vigilance quant à la qualité et au sérieux de la formation continuée proposée aux enseignants notamment quand il s'agit d'ouvrir ceux-ci à de nouvelles approches.

L'UFAPEC souhaite également que l'on ne cadenasse pas les cours, mais que les enseignants puissent jouir d'une liberté et d'une autonomie reconnue tout en restant dans les limites du projet pédagogique de l'école et des programmes scolaires.

Pour demain, ère de l'hyper-robotisation, notre société aura moins de cerveaux pleins que d'individus ayant une âme, d'êtres humains heureux et épanouis capables d'aimer, de s'émerveiller, de partager, de s'adapter, de gérer leurs émotions, et de créer ensemble.

Promouvoir la confiance en soi, le développement de la personne de chacun des élèves et les amener à s'approprier des savoirs et à acquérir des compétences qui les

³¹ Mémorandum UFAPEC – Janvier 2014 – p.6 - <http://www.ufapec.be/politique-scolaire-1/memorandum-2015/memorandum-2014.html> - lien vérifié le 16 mars 2016

³² Mémorandum UFAPEC – Janvier 2014 – p.52 - <http://www.ufapec.be/politique-scolaire-1/memorandum-2015/memorandum-2014.html> - lien vérifié le 16 mars 2016



rendent aptes à apprendre toute leur vie est un enjeu important... Pour parvenir à ces objectifs, notre société et notre enseignement ont donc intérêt à mettre les élèves dans de bonnes conditions d'apprentissage, à avoir davantage d'élèves moins stressés prêts à être plus attentifs et plus concentrés pour aborder leurs cours en toute sérénité. Toutes les pistes pour y parvenir peuvent donc être explorées y compris la méditation !

Ouvrir nos horizons, réfléchir à de nouveaux outils d'apprentissage, mieux les comprendre et surtout mieux les jauger est, pour l'UFAPEC, un enjeu de société essentiel !



BIBLIOGRAPHIE :

Articles de presse :

MOREAU C. , « A l'écoute de sa météo intérieure » - Magazine PROF – 2014 – N°23 – p.36

HERINCKX C., « Méditation et prière : quel rapport ? » - Dimanche n°10 – 15 mars 2015

MAKEREEL C. , "La méditation, un jeu d'enfants" – Le Soir – Mardi 12 avril 2016 - p.22

LUONG J., « La pleine conscience a changé ma vie », Magazine Victoire, 16 avril 2016

Ouvrages :

DEWULF D., DIERICKX C, COOMAN L., MASKENS C., Mindfulness: la pleine conscience pour les ados. Mieux gérer son stress et ses émotions, Louvain-la-Neuve, De Boeck, coll. Comprendre, 2012.

KABAT-ZINN J., Au cœur de la tourmente, Paris, J'ai lu, 2012.

KOTSOU I., Petit cahier d'exercices de pleine conscience, Editions Jouvence, 2012.

SIAUD –FACCHIN J., Tout est là, juste là. Paris, Ed.Odile Jacob, 2014. Pour enfants et ados.

SNEL E., Calme et attentif comme une grenouille, Paris, Editions des Arènes, 2012.

Liens Internet :

<http://www.pleine-conscience.be/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Dharma>

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Articles-et-Dossiers/Mediter-guerit-le-corps/La-meditation-renforce-l-immunite-selon-Jon-Kabat-Zinn>

<http://www.psychologies.com/Famille/Enfants/Epanouissement-de-l-enfant/Articles-et-Dossiers/Meditation-les-enfants-et-les-ados-aussi/4A-l-ecole-mediter-pour-mieux-apprendre>

http://www.gallilex.cfwb.be/document/pdf/21557_000.pdf



http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html#tFBrZQ266ITS3HBw.99

<http://enseignement.catholique.be/cecafoc/index.php>

<http://ecps.educ.ubc.ca/person/kimberly-schonert-reichl/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Vancouver>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Technique

<http://www.ufapec.be/politique-scolaire-1/memorandum-2015/memorandum-2014.html>