

L'ÉCOLE,

UN CERCLE VERTUEUX

Pour nos enfants aussi, c'est la course en permanence. Résultat ? Ils sont fatigués, agités, stressés. Mais en Suisse, aux États-Unis ou au Québec, la méditation à l'école permet d'améliorer le bien-être des élèves et leurs performances. Une pratique qui pourrait faire son chemin en France.

Par Anne-Laure Vaineau et Paul Velasquez

Dès les premières années d'école primaire, autour de 6-7 ans, le quotidien des enfants commence à prendre l'allure d'un marathon. « Réveille-toi ! Habille-toi ! On est en retard ! Vite, va à l'école. Reviens. Prends ton goûter. Dépêche-toi de faire tes devoirs. Prends ta douche et va vite te coucher pour ne pas être fatigué demain... » Du lundi au vendredi, et parfois même le week-end pour ceux qui enchaînent avec les entraînements sportifs ou les activités. Le tout, en pleine période d'apprentissages, où il s'agit de pouvoir être attentif et concentré. « On voit arriver en consultation des enfants en état de quasi burn out, s'inquiète la psychothérapeute Jeanne Siaud-Facchin. C'est encore très rare, mais c'est tout de même alarmant. La vie des enfants, à l'image de la nôtre, est soumise à une accélération du temps qui est épuisante. » Si prendre conscience de cela nous permet autant que possible de relâcher la pression et de leur aménager des mo-

ments de répit, il peut être difficile d'inverser complètement la vapeur. Mais il est possible de les aider à moins subir le stress de cette course contre le temps. En leur apprenant à mieux reconnaître leurs émotions pour ne plus en avoir peur. En leur faisant découvrir ce qu'est le calme, et ce qui est à l'intérieur d'eux-mêmes, quand le monde arrête de tourner autour. En les entraînant à mobiliser toutes leurs ressources, pour réussir à se concentrer et ainsi renforcer leur confiance en eux. C'est ce que propose la méditation de pleine conscience, à partir de laquelle Jeanne Siaud-Facchin a mis au point une véritable méthode à destination des enfants, mais aussi des adolescents.

« Concrètement, c'est s'entraîner à être présent à ce qu'ils sont en train de vivre, à ne plus avoir la tête ailleurs pour pouvoir se relier à toutes leurs sensations. » La différence avec la relaxation ou la sophrologie ? « Il ne s'agit pas de rechercher la détente ou le relâchement. Il s'agit de se relier, d'entrer en contact avec soi, avec ses émotions présentes, qu'elles soient positives ou négatives. » De façon imagée, cela revient à « fermer les volets de sa maison », comme aime l'expliquer la psychothérapeute aux enfants. « Je leur dis que c'est comme s'ils étaient une boule à neige qui viendrait d'être secouée. Et que d'un coup, on décidait d'attendre que tous les flocons retombent, pour voir enfin apparaître la figurine ou le paysage derrière. Ce qui apparaît alors, quand le calme est atteint, c'est ce qu'il y a à l'intérieur d'eux-mêmes. »

« Tous les travaux en neurosciences l'ont démontré, la méditation de pleine conscience permet instantanément de faire baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress) dans le sang, affirme la psychothérapeute. Parallèlement, elle déclenche la sécrétion de tout un cocktail d'hormones qui font du bien, telles que l'ocytocine, et les endorphines. L'incidence physiologique est donc instantanée. » C'est bien souvent ce qui



donne envie aux enfants de recommencer. D'autant que la plupart d'entre eux, avant de découvrir la pleine conscience, ne savent pas vraiment ce que signifie « le calme ». « Nous passons notre temps à leur dire "maintenant ça suffit, calme-toi". Mais sans leur expliquer ce que cela peut leur apporter, ni comment y parvenir. Avec des mots simples, on peut leur dire qu'être calme, cela permet de se sentir mieux dans son corps, plus chaud à l'intérieur, plus doux, plus tranquille... Ou, comme me l'a dit un enfant un jour "comme si on s'allongeait sur un petit nuage tout moelleux". Je prends le pari que tous auront envie d'essayer ! »

À L'ÉCOLE, MÉDITER POUR MIEUX APPRENDRE

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 connaissances lors du

LENOIR, PASSEUR DE LA PENSÉE

Frédéric Lenoir a vécu une aventure intense avec des centaines d'enfants à travers le monde francophone, de Paris à Madrid, en passant par Abidjan ou Genève. Celle de la méditation et de la philosophie, dès le plus jeune âge. L'amour, le respect, le bonheur, le sens de la vie interpellent aussi les petits enfants, et les ateliers que mène Frédéric Lenoir témoignent de leur incroyable capacité à penser. Il a également monté une fondation, Savoir être et vivre ensemble, dont la vocation est de former des animateurs de philosophie et de méditation dans les écoles.

À lire : *Philosopher et méditer avec les enfants* (Albin Michel).

► 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.

Depuis quelques années, Jeanne Siaud-Facchin intervient régulièrement directement dans les écoles, à la demande des enseignants. Ils bénéficient ainsi d'une formation qu'ils peuvent ensuite reproduire toute l'année avec leurs classes. « Il suffit déjà de faire quelques minutes (2 ou 3 suffisent) de pleine conscience avant le cours pour constater les bénéfices. Les enfants intègrent beaucoup plus solidement ce qu'on leur apprend. Ils sont plus calmes, plus apaisés, plus disponibles pour les apprentissages. Et on recommence une minute à la fin du cours. Les yeux fermés, les mains posées avec les paumes bien à plat. Pour se reconnecter à soi-même. Ça consolide ce qui vient d'être appris en mémoire, et permet de passer à une autre matière, ou à une autre activité, beaucoup plus sereinement. »

CANALISER L'ÉNERGIE DES ÉLÈVES ET ACCROÎTRE LA PATIENCE DES PROFS

D'autres initiatives méritent d'être signalées. En Suisse, rapporte le quotidien genevois *Le Temps*, depuis septembre 2015, la Côte International School a mis au point une méthode éducative fondée sur la pleine conscience. Pour leur apprendre à s'apaiser et à se reconnecter avec eux-mêmes, l'école a fait appel à une professeure de yoga et coach en méditation qui s'inspire, elle aussi, de la méditation de pleine conscience. La pratique aide les enseignants à canaliser l'énergie de la classe. Ainsi, plutôt que de perdre patience lorsque la concentration des enfants s'envole, la professeure de musique invite ses élèves à fermer les yeux et à écouter leur musique intérieure. Quelques minutes de pleine conscience suffisent pour retrouver le calme et la concentration.

Les effets bénéfiques de la pleine conscience s'observent aussi en période d'examen (voir encadré). « Lorsqu'un enfant n'arrive pas à réciter sa leçon alors qu'il l'a correctement apprise, c'est généralement parce qu'il manque de confiance en lui-même, explique Jeanne Siaud-Facchin. Sa peur de l'échec altère ses facultés de concentration et de mémorisation. » Quelques exercices de pleine conscience suffisent parfois à retrouver le chemin de la connaissance. « Les yeux fermés, l'élève respire profondément quelques minutes et observe

LES BONNES NOTES DE LA MÉDITATION

On connaissait les vertus de la méditation sur le stress, une étude publiée, en 2014, par la revue américaine *Developmental Psychology* suggère que la méditation pratiquée par plusieurs établissements nord-américains, selon la méthode Mindup, bénéficie aux performances scolaires des enfants dès 9 ans. L'étude a porté sur 99 élèves du primaire qui suivent des ateliers de méditation de pleine conscience à raison de trois minutes, trois fois par jour. L'accent est mis sur la respiration, et s'accompagne d'exercices simples comme sentir et manger en pleine conscience. Les enfants pratiquent également la gratitude et la bienveillance. Les chercheurs ont effectué des mesures physiologiques (le taux de cortisol, agent du stress notamment), comportementales, de bien-être tel qu'il est auto-évalué par les élèves, de sociabilité et de notes en maths. Les résultats sont spectaculaires. Comparé aux autres élèves, ce panel obtient des notes en maths supérieures de 15 %, et 24 % d'entre eux témoignent d'un comportement social moins agressif. Optimisme, concentration, empathie, tous les autres voyants sont également positifs.

ses pensées de peur ou d'anxiété sans les retenir ou les juger. Cette technique lui permet le moment venu de mieux puiser dans ses ressources. »

Au Québec où de nombreux établissements ont fait entrer la pleine conscience à l'école, les enseignants ont constaté une nette diminution des incivilités en classe. Ces témoignages vont dans le sens du dalaï-lama pour qui « si, dès l'âge de 8 ans, on enseignait la méditation, nous pourrions éliminer la violence dans le monde en une seule génération ».

La méditation bénéficie aux élèves, mais aussi aux professeurs. « Trois minutes de respiration permet de se recentrer et de faire tomber la pression, rappelle Jeanne Siaud-Facchin. Plus détendu, le professeur sera aussi mieux à l'accueil de ses élèves, qui à leur tour seront moins agressifs. » La méditation à l'école, un cercle vertueux! ●

Pour les exercices pratiques pour enfants et ados, voir p. 112. Atelier de méditation ouvert aux enfants, voir p. 33.