

Support de cours du programme Connecté : La respiration / Connais-toi toi-même / Les validations scientifiques / les réactions automatiques

**Illustration de l'atelier numéro 5 : « Est-ce qu'il m'arrive de réagir automatiquement ? »**

Introduction de 3 minutes sur « Le corps comme support de l'attention » puis 3 nouvelles minutes sur « La respiration comme support ». Puis 2 minutes pour faire écouter aux élèves une bande audio (fournie) tout en leur proposant d'observer « les sensations qui s'élèvent dans le corps en réponse aux sons. » S'ensuivent 8 minutes d'échanges autour de la question ouverte : « Qu'est-ce que les sensations? », etc.



David Rycroft

**« Ce n'est pas comme les autres matières, où on apprend quelque chose à l'extérieur. Ici, nous sommes comme des explorateurs mais ce qu'on examine, c'est nous-mêmes ».**

David Rycroft

seignements du « véritable sens de la méditation » transmis par Sogyal Rinpoche ainsi que sur les méthodes de *mindfulness* (pleine conscience).

**EXPÉRIMENTER**

Mais avant de transmettre ces pratiques aux élèves, les enseignants ont besoin d'y être formés et de les expérimenter sur eux-mêmes. « Les éducateurs devraient incarner les qualités qu'ils essaient de partager. S'ils ne pratiquent pas la pleine conscience, ça ne va pas marcher » prévient David Rycroft. Avec son épouse Vinciane et d'autres personnes proches de *Mind with Heart*, ils organisent des formations destinées aux professionnels de l'éducation. Celles-ci se composent de deux sessions de trois journées chacune, au cours desquelles les participants se familiarisent avec la méditation et la compassion en les appliquant d'abord à eux-mêmes. Puis ils apprennent « à faire une minute de méditation dans leur cours, quel que soit le sujet » indique Vinciane Rycroft. La seconde session,

ouverte aux personnes ayant déjà une pratique personnelle, va leur apprendre « à consolider leur pratique et introduire des ateliers avec le livret ados ». Les enseignants ont à leur disposition un guide de consignes précises, qui les accompagne pas à pas dans le déroulement des neuf ateliers.

Après avoir été testé dans plusieurs écoles en France depuis 2011, le programme *Connecté* est dans sa phase de lancement. D'ici quelques mois, Vinciane, David, Brigitte et Julia pourront analyser les retours d'expérience du collège Joliot-Curie de Fontenay-sous-Bois et du lycée Ermesinde au Luxembourg. Auxquels se rajouteront sûrement de nouveaux enseignants et établissements, vu l'intérêt croissant pour ces programmes. ●

**RÉFÉRENCES**

Association *Mind with Heart* : [mindwithheart.org/fr](http://mindwithheart.org/fr)

Raymond Barby : [agepsraymondbarby.wordpress.com](http://agepsraymondbarby.wordpress.com)

Association « Être et accueillir » de Brigitte Gamby-Cerf : [www.etre-acc.com](http://www.etre-acc.com)

Lycée Ermesinde au Luxembourg : [www.lem.lu](http://www.lem.lu)

**REPORTAGE**



**LES MÉTHODES DE PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE**

Par Philippe Judenne, journaliste et pratiquant du bouddhisme tibétain

**Des programmes de méditation laïque de pleine conscience sont proposés à des jeunes élèves et des adolescents seulement que depuis quelques années en France. Sortant à peine du cadre de l'initiative de quelques bonnes volontés, ces programmes bien connus en Amérique du nord et dans quelques pays d'Europe commencent à faire leurs preuves dans l'hexagone.**

Sept ans environ, c'est l'âge de « raison » à partir duquel un enfant commence à pouvoir penser sur lui-même, ressentir ses états émotionnels et ceux des autres, décrire ce qui s'est formé dans son esprit. Si ap-

prendre à lire est dans l'ordre des choses, pourquoi ne pas entraîner une habileté à se connaître soi-même par des exercices qui suivent un programme de pleine conscience adapté à son âge ? Cette

connaissance de soi n'est-elle pas aussi utile ? Ainsi des psychologues, des pédagogues et d'autres, convaincus de la portée et des bienfaits d'un programme de pleine conscience, ont construit à destination des jeunes des adaptations des programmes MBSR et MBCT (voir encadré), méthodes ayant fait leur preuves chez les adultes depuis longtemps. Depuis, les nombreux protocoles existants pour les enfants et les adolescents ont



été validés positivement par un grand nombre d'études réalisées essentiellement aux États-Unis et dans quelques écoles anglaises et néerlandaises.

**Les programmes**

Ils s'articulent autour de 3 axes principaux (habiter son corps / optimiser l'attention / ouvrir son cœur) qui sont développés pendant 6 à 8 séances hebdomadaires d'environ 60 à 80 minutes (jusqu'à 10 séances pour les adolescents). Certaines différences sont parfois perceptibles selon les programmes : on y trouvera plus d'exercices corporels, yoga ou autres, ou des parties plus longues consacrées à l'enseignement verbal. Certaines méditations proposées dans des programmes comme celui d'Eline Snel (« L'attention, ça marche ») ou Chris Cullen (« dot.B ») privilégient largement les images. Ce qui n'est pas sans rappeler

les méditations inspirées du maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh.

Pour les tout jeunes, la particularité des programmes est de laisser une place prépondérante à l'expression créative et à l'alternance des activités ludiques-pédagogiques avec les discussions interactives. La souplesse est de mise pour un travail adéquat avec les enfants ! Pourtant « des exercices sont répétés à chaque séance sur des moments courts afin de ritualiser des pratiques que les enfants pourront utiliser spontanément dans leurs vies quotidiennes » explique Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne et pionnière de l'enseignement de la méditation de pleine conscience dans un cadre laïque. « Ces habitudes marquent les temps forts : la clochette pour rassembler son attention, la *réglette d'humeur* utilisée systématiquement en début et en fin de séance et qui

habitué à se poser la question essentielle : *Comment je me sens-là, à cet instant, et qu'est ce qui se trouve en moi ?* »<sup>(1)</sup>

**La mise en place**

Le scolaire et le périscolaire sont deux sphères qui demandent des mises en place différentes. Pour le scolaire, le programme s'aménage dans les classes avec les instituteurs qui reprennent souvent la séance de la semaine sous la forme d'un petit exercice de 10 minutes. L'intervenant relève de l'Education nationale.

L'intervention en périscolaire, décidée par les municipalités, est une intervention sans suivi quotidien mais qui donne une bonne possibilité aux enfants d'être en contact avec des exercices de pleine conscience au moins une fois par semaine.

« Sur le terrain chaque intervenant a sa propre porte d'entrée, soit directement auprès d'un instituteur, soit par des as-

sociations de parents d'élèves ou des directeurs d'établissement » explique Laurence de Gaspary, de l'association Enfance et Attention : « Pour ma part, le contact s'est fait avec une assistante sociale et une psychologue scolaire. C'est la première rencontre qui établit l'intérêt de la démarche. Après, cela remonte à la direction de l'établissement qui va contacter son inspection académique pour obtenir l'accord. La démarche se fait pour l'instant sur le terrain avec les personnes les plus proches des enfants, en fait. »

Alors qu'il est encore possible dans le primaire et les petites classes de libérer un peu de temps pour un programme de pleine conscience, l'aménagement dans un emploi du temps au niveau lycée devient impossible et les programmes pour les adolescents s'exercent alors hors de l'école, dans un cadre privé. Souvent

ce sont les parents qui initient la démarche parce que leur enfant est stressé, qu'il a des problèmes scolaires ou fami-

**« Nous ne venons pas faire de la relaxation, nous ne venons pas apporter des solutions de performances scolaires »**

liaux et qu'ils pensent que la participation à un programme de pleine conscience peut être bénéfique sans forcément passer par la case « psy ».

**Les attentes parentales & la position juste**

« Plus vous aurez d'attentes, plus vous serez déçus » explique Laurence de Gaspary. « Quel que soit le milieu dans lequel on intervient il s'agit d'un des préalables qu'il faut absolument expliciter, et très vite. C'est très important d'avertir les parents ou les instituteurs : nous ne venons pas

« Apprendre comment arrêter tout ce que vous êtes en train de faire pour passer à un mode « être », apprendre comment dégager du temps pour vous-même, comment ralentir le rythme et nourrir en vous le calme et l'acceptation de vous-même, apprendre à observer l'agitation de votre esprit d'instant en instant, la façon d'observer vos pensées et de les laisser passer sans être pris et emporté par elles, la façon de créer de l'espace pour voir sous un angle nouveau d'anciens problèmes et percevoir l'interconnexion entre les choses : voici quelques enseignements de la pleine conscience. » (Jon Kabat-Zinn, médecin américain et fondateur de la MBSR, programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience, mis au point à partir de 1972).

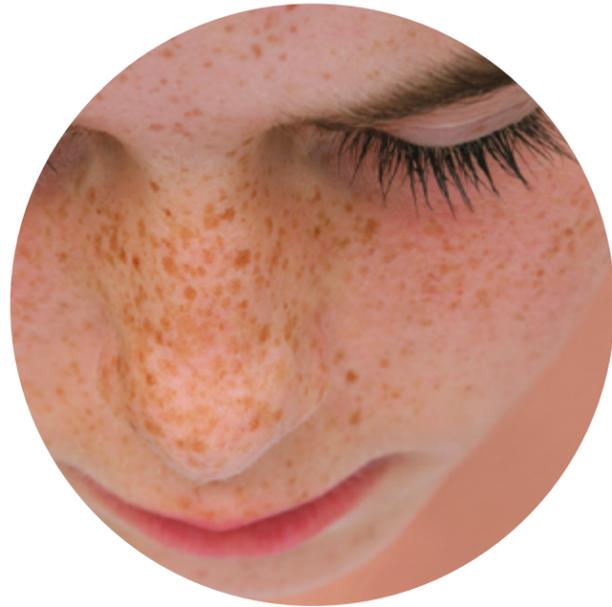
**MBSR et MBCT**

Les programmes très pragmatiques, fondés sur l'expérience comprennent :

- 8 séances hebdomadaires de 2 à 3 heures qui font intervenir des exercices de pleine conscience (yoga, méditation guidée, exercices spécifiques, etc) qui font cultiver l'attention au corps et aux fonctionnements de l'esprit.
- Pendant chacune des huit semaines, le participant au programme doit faire à son domicile des exercices et faire un suivi en notant « ce qui se passe ». Cette activité requiert environ 40 mn par jour.

Une journée de Pleine Conscience se déroule en groupe et clôture le programme.

(1) « Tout est là, juste là » Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob



faire de la relaxation, nous ne venons pas apporter des solutions de performance scolaire, nous ne proposons pas de thérapie, par contre nous venons proposer des outils et des approches qui donnent aux enfants de l'espace, qui leur permettent une expérience de contact avec eux-mêmes et de prendre conscience de certaines choses. Par la suite, cela peut les aider à être plus attentifs, moins stressés et il peut y avoir des effets au niveau de l'ambiance dans la classe, de leur comportement, de leur travail scolaire etc. Soizic Michelot est éducatrice spécialisée, formée à l'accompagnement du programme MBSR : « Un des gros boulots en entretien est de déconstruire les attentes parentales. Si le souhait des parents est que leur enfant soit plus calme, attentif, je leur conseille, si je sens une ouverture de leur part, de mettre aussi les exercices en

application pour eux-mêmes avec des livres bien faits pour cela (ceux de Christophe André, Eline Snel, Jeanne Siaud-Facchin, etc.). En s'exerçant à des courtes méditations sur le souffle, à être en contact avec ses pensées, ses réactions automatiques, ses émotions, les parents se lancent parfois dans les 8 semaines d'un protocole MBSR.

#### L'habileté des instructeurs

Eline Snel demande à ce que les candidats instructeurs voulant se former à sa méthode aient au minimum suivi les 8 semaines de MBSR en établissant une pratique personnelle. Cette expérience à la première personne de la méditation est essentielle et constitue l'intention de fond. Comme le rappelle Jeanne Siaud-Facchin, « Seuls les praticiens bien formés à la méditation et qui sont engagés personnellement dans la pleine conscience peuvent proposer

des programmes de pleine conscience. La transmission, c'est d'abord, et avant tout, l'identification à une façon d'être. »

Si l'Éducation nationale ouvrira peut-être un jour ses portes pour rendre des outils de méditation accessibles aux jeunes enfants, les adolescents devront rencontrer ces outils dans un cadre plus privé où le bouche à oreille entre parents aura son rôle à jouer pour aiguiller vers les praticiens pertinents. ●

#### NOS RÉFÉRENCES

« Gérer mon stress », Journal pour les adolescent Gina Biegel  
[http://laboitealivres.com/\\_collections/LBL\\_extrait\\_stress.pdf](http://laboitealivres.com/_collections/LBL_extrait_stress.pdf)

Un site internet sérieux et complet: [www.mbsr-paris.fr](http://www.mbsr-paris.fr)

Matériel didactique : fiches programme MBSR  
[www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.pdf](http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.pdf)

Association Enfance et Attention : [contact@enfanceetattention.org](mailto:contact@enfanceetattention.org)

## “ L'attention, ça marche ”

### L'histoire d'un programme de pleine conscience laïque.

Le programme « L'attention, ça marche » propose de développer l'attention et le calme, de façon ludique et à la portée des enfants. À l'origine de cette méthode, Eline Snel, thérapeute hollandaise, adapte entre 2008 et 2010 le programme MBSR initialement destiné aux adultes à une formation à la pleine conscience pour les enfants à l'école. Le programme est adapté par tranche d'âge (4-8 ans / 8-11 ans / 11-14 ans) et comporte une version pour les adolescents (14-19 ans) où des séquences pour la communication avec les autres et la gestion des émotions perturbatrices sont ajoutés.

Dans les petites classes, où l'emploi du temps des élèves permet encore un aménagement, l'intervention en classe se déroule en 8 séances hebdomadaires avec un matériel pédagogique simple, pragmatique (manuel, fiches d'exercices, CD audio...). Elle est menée par un intervenant formé à l'animation de la méthode, toujours en présence du professeur au sein de la classe. La grenouille Grégoire, calme et attentive, est le fil conducteur d'activités sollicitant le corps, la respiration, les cinq sens, la reconnaissance des émotions et l'imagination créatrice. C'est en suivant cette trame que sont présentés « le spaghetti », « le raisin sec », « la météo des émotions », « l'arbre à souhaits » : autant de jeux, de petites histoires et d'astuces aux noms sympathiques. Les validations scientifiques réalisées à l'étranger montrent que l'accompagnement de ces jeunes enfants pendant les huit semaines que dure la méthode leur permet de mieux se concentrer, de cesser de ruminer les mêmes choses, de gérer différemment leurs humeurs et leurs impulsions. Ils apprennent également à mieux se détendre et à avoir une attitude ouverte et bienveillante envers eux-mêmes et envers les autres. Gageons, sans vraiment prendre de risque, que les résultats de l'étude menée en France en 2015 corroboreront ses voisines européennes et ses plus lointaines cousines et permettront à la grenouille Grégoire de passer plus facilement les portes de nos services publics sans se faire taxer de gourou ou de doux illuminé.

(1) MBSR voir page 31

(2) Le gouvernement hollandais a toujours offert aux enseignants des subventions pour des formations en développement personnel et des approches d'éducation alternative (d'un montant de 2 000€ environ par enseignant, chiffre 2012).

Une méditation de la Grenouille pour les enfants :  
[www.commeunegrenouille.fr](http://www.commeunegrenouille.fr)



### En quelques dates

Depuis 1990, Eline Snell, formée à la MBSR, conduit des programmes de *Mindfulness* pour les adultes aux Pays-Bas.

En 2008, elle commence à donner des cours aux enfants dans les écoles et dans des groupes privés.

En 2010, le ministère de l'Éducation reconnaît officiellement son Académie pour l'Enseignement de la Pleine Conscience comme organisme de formation pour les enseignants.<sup>(2)</sup>

En 2012, l'éditeur Les Arènes publie la traduction de son livre grand public, préfacé par Christophe André et destiné aux parents qui veulent s'exercer avec leurs enfants : *Calme et attentif comme une grenouille*.

Le livre connaît un gros succès imprévu par l'éditeur qui correspond finalement à l'ampleur de la demande.

Le programme « L'attention, ça marche » trouve des relais en France auprès de personnes qui se forment à la méthode, se regroupant parfois en association.

En 2015, débutera une étude transnationale sur les bénéfices possibles de la méthode. Menées par le Laboratoire INSERM de l'université de Bordeaux, les évaluations porteront sur un ensemble d'environ 280 enfants répartis en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg. Ces évaluations permettront d'étudier les comportements, les interactions en classe ainsi que l'évolution des capacités de concentration et d'apprentissage des élèves. Elles seront comparées à celles d'un groupe de contrôle qui ne suit aucun programme.

Les premiers résultats seront disponibles en fin d'année.