



Rebecca Shankland

Pleine conscience au collège

Votre adolescent est stressé ? Il aimerait réussir mieux à l'école et gérer mieux ses relations avec ses camarades ? Un nombre croissant de recherches démontrent les bénéfices multiples de la pratique de la pleine conscience en matière de réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression, ainsi que dans l'amélioration de l'attention, de la bienveillance et de la coopération. Aujourd'hui, les entreprises, les institutions sociales, médico-sociales et certains établissements scolaires ouvrent leurs portes à ces pratiques qui favorisent un mieux-être des individus et des groupes, offrant de nouvelles perspectives d'amélioration des relations sociales et de la réussite, notamment scolaire.

Imaginez les élèves dans un atelier où le son d'un bol tibétain rythme les exercices. Chacun prend le temps de déposer ses tracas et surtout... respire. La pratique de la pleine conscience consiste à cultiver une présence attentive à l'expérience du moment, sans porter de jugement sur celle-ci. L'élève est assis en tailleur et porte son attention aux sons qui parviennent à ses oreilles. Il laisse venir ces sons, sans se demander s'il les apprécie ou non. Il reste simplement là, présent à lui-même et à ce qui l'entoure. Rapidement, il découvre que son esprit est fougueux et s'envole loin de l'expérience du moment, parfois bien loin de la réalité, anticipant le pire ou ressassant des éléments insolubles du passé... Alors il revient au moment présent, pour profiter simplement du fait d'être là.

“ CHACUN DÉPOSE SES TRACAS et surtout... respire. ”

Ces ateliers existent ! Nous avons proposé une expérience au collège Dora Maar de Saint-Denis : chaque jeudi, place à la pleine conscience au sein d'un atelier inspiré du programme MBCT-C* animé par Gaëlle Piton, surnommée “Super Nanny” par les élèves en raison de sa frange et de ses lunettes rouges. Ils s'inscrivent dans le cadre d'un programme plus global de prévention des violences et du stress à l'école, mis en place par l'Unité Ville et Santé grâce à un cofinancement de l'Agence Régionale de Santé. Ce type d'atelier cultive l'attention bienveillante envers soi et autrui, le respect et le non-jugement. Au fil des séances, les collégiens portent un regard différent sur le monde qui les entoure, se disent plus apaisés. Ils se passent le mot et le collège doit s'adapter tant la demande de participation est importante ! M. Mamino, principal, et Mme Laborde, conseillère principale d'éducation, soutiennent la démarche après avoir fait le constat d'une amélioration sur le plan scolaire (meilleure concentration, intérêt accru, confiance en leurs capacités à progresser) et relationnel (diminution des bousculades et des propos blessants entre camarades). Alors, quand en parlerez-vous au principal du collège de votre ado ? //

* Pour en savoir plus : R. J. Semple, R. J. et J. Lee. *Traiter l'enfant anxieux grâce à la pleine conscience*. De Boeck, 2016.

Rebecca Shankland est psychologue, chercheuse et responsable du D.U. de Psychologie positive à l'université Grenoble Alpes. Elle est l'auteure de *La Psychologie positive*, paru chez Dunod en 2014.