



La nouvelle école

À Jeubon, dans le Nord, un collège a remplacé les heures de retenue par des heures de méditation. Anecdote ? De plus en plus d'enseignants se tournent vers la pleine conscience pour aider leurs élèves à se délester du stress et progresser en classe. Sans forcément se sentir soutenus dans cette démarche.

TEXTE Clémentine Koenig

ILLUSTRATIONS Elsa Hieramente / Le déjeuner du crocodile



« **B**onjour, j'aimerais pendant les regroupements ou lorsque le désordre est trop important faire de la méditation avec ma classe de maternelle. Auriez-vous un descriptif d'exercices progressifs à faire ? » Nous sommes en septembre 2016, et @Celsimo lance un appel à l'aide sur le forum de Céline Alvarez. L'ancienne institutrice de maternelle mentionne dans son best-seller *Les Lois naturelles de l'enfant* des exercices d'attention « s'apparentant à une approche méditative de pleine conscience » pratiqués avec ses élèves de maternelle : fermer les yeux, porter son attention sur chaque partie de son corps, écouter les sons habituellement imperceptibles – l'aiguille de l'horloge, une mouche passant par là... Aux dires de Céline, ce simple exercice rend ses élèves plus calmes, leurs gestes « plus maîtrisés », « plus délicats », leurs relations sociales « plus apaisées »... Quel prof ne rêve pas de tels élèves modèles ?

DES GRENOUILLES CHEZ LES DÉPUTÉS

Sur le forum, les réponses affluent : maîtres et maîtresses d'école s'échangent volontiers comptines, vidéos et astuces. Dans la quête du calme en classe, le système D prévaut. Entre eux, les instituteurs se prêtent *Calme et attentif comme une grenouille*, le livre miracle d'Eline Snel pour initier les petits à la pleine conscience ; certains passent en classe le CD qui accompagne le livre. Mais peu ont les ressources nécessaires – l'argent, le temps, le soutien de la direction – pour aller plus loin. En dépit du succès de son expérience, Céline Alvarez n'a pas été autorisée à étendre son projet éducatif, qui croisait la méthode Montessori et les sciences cognitives ; elle a démissionné de l'Éducation nationale en 2014.

Pourtant, de nombreuses études le montrent : la méditation en classe, ça marche. Le yoga aussi. Avec un peu de retard par rapport aux États-Unis, à la Grande-Bretagne ou aux Pays-Bas (pays d'origine de la fameuse grenouille calme et attentive), les études détaillant les bienfaits de la méditation pour les jeunes se multiplient en France. La première expérience d'ampleur nationale est en cours depuis 2015, à l'initiative de l'association Enfance et Attention, de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et de l'université de Bordeaux. Elle vise à évaluer les effets du programme d'intervention d'Eline Snel, "L'attention, ça marche", sur la santé et le bien-être d'enfants scolarisés français et belges de 4 à 11 ans. Les premiers résultats sont très positifs : étalés sur huit semaines, les ateliers permettent aux enfants de mieux se réguler émotionnellement, d'être plus attentifs et d'avoir une meilleure estime de soi. Les aptitudes de pleine conscience sont particulièrement bénéfiques pour les élèves en difficulté, notent les responsables de l'étude. Avant de conclure que « la question de la formation est essentielle pour les professionnels de la santé et de l'éducation ». Laurence de Gaspary, présidente d'Enfance et Attention, insiste sur ce point : « C'est bien pour ça qu'on travaille à la sensibilisation des politiques, afin d'amorcer et de favoriser le développement de politiques publiques pour intégrer la méditation soit dans le cadre des ESPE [les Écoles supérieures du professorat et de l'éducation, où se forment les futurs enseignants], soit pour que l'Éducation nationale l'intègre dans ses programmes scolaires. » Une association sœur, Mindfulness France, a mis en place en 2018 des groupes de pratique de méditation à l'Assemblée

nationale. En janvier 2019, quatorze députés et collaborateurs ont ainsi pu suivre une formation de huit semaines en méditation MBSR. « Pour l'école de la confiance », annonce le site du ministère de l'Éducation... Quid d'une école de la conscience ?

DE NOUVEAUX HORIZONS

Marion Müh est professeure des écoles en maternelle, en poste à Meudon depuis douze ans. Après s'être formée à la méditation MBSR, elle a voulu partager ses connaissances avec ses classes. Elle s'est rapidement formée à la méthode d'Eline Snel (une formation intensive de 194 heures) et termine maintenant sa troisième année de formation au RYE, l'association pour la Recherche sur le Yoga dans l'Éducation, afin d'enseigner le yoga à ses élèves. Cela implique pour elle d'accepter de "changer de casquette" : « On a la casquette de pédagogue, on doit enseigner des compétences, des connaissances, le programme officiel : les mathématiques, le français... Et avec la méditation, on met une autre casquette : on est sur des qualités humaines. On arrive à connaître les enfants différemment. » Jeanne Siaud-Facchin, psychologue et autrice de *Tout est là, juste là, la méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, abonde dans ce sens : « La grande particularité de la méditation, c'est qu'elle ne s'enseigne pas, elle se partage. Le prof fait avec les élèves. Il incarne ce qu'il propose. Ce n'est pas si facile : il ferme les yeux et perd ses élèves de vue. Il faut accepter cette forme de partage, de lâcher-prise et de confiance qui crée l'alchimie entre le prof et les élèves. » Marion Müh poursuit : « Pour avoir vu un avant et un après, le groupe n'est plus le même. Des liens plus forts se tissent. On apprend à mieux se connaître soi, et ainsi à mieux connaître les autres. » L'enseignante intervient aussi (en tant qu'autoentrepreneure) dans les écoles dites "alternatives" : Montessori, Steiner-Waldorf, Freinet... « Humainement parlant, découvrir ce qui se passe dans ces écoles m'enrichit énormément. Cela m'a

ouvert des horizons en tant qu'enseignante classique. Il y a une vraie demande du côté des écoles alternatives. Elles sont plus tournées vers le bien-être de l'enfant. Les programmes de l'école publique sont bienveillants, ils parlent de bien-être, d'émotions, mais ils ne



Assurer le bien-être des enfants

La dernière grande enquête sur le bien-être des enfants à l'école, publiée par l'OCDE, date de 2009. Elle compare la qualité de vie des enfants dans 25 pays développés. Sur les critères du "bien-être éducationnel" et de la "qualité de vie scolaire", la France apparaît respectivement 23^e et 22^e. Seuls 21 % des Français de 11-15 ans déclarent aimer l'école, contre 39 % des Néerlandais et 41 % des Norvégiens.



nomment pas de méthode. Donc comprend qui peut, chacun fait à sa sauce, c'est un peu le problème... »

Thomas Coquelin, enseignant de CE1 à Nantes, n'a pas de formation de méditation. Il utilise les Antisèches du Bonheur, de courtes méditations audio. En début d'année, il a pris un temps de réflexion avec sa classe pour comprendre quels étaient leurs besoins. Il leur a expliqué ce qu'était la méditation et quelles étaient ses origines, notamment pour dissiper toute confusion possible avec une pratique religieuse. Leur moment rituel ? Après l'agitation de la pause de midi. Mais les enfants ont vite fait de réutiliser les techniques apprises loin du cadre formel de la classe. Lors d'une sortie scolaire à la piscine, par exemple, Thomas a vu quelques-uns de ses élèves, au milieu de la confusion bruyante du vestiaire des garçons, décider de prendre un temps pour méditer. « J'ai trouvé intéressant qu'ils puissent à ce moment-là, sans l'appui du fichier audio, se "poser" et faire leur propre scan corporel pour ressentir leurs émotions et essayer de se recentrer. » Tous ne l'ont pas fait, note Thomas, seulement ceux qui en ressentaient le besoin.

« J'AI VU LES ENFANTS SE TRANSFORMER »

Si tous les professeurs témoignent d'un changement d'attitude de la part de leurs élèves, il faut bien noter que l'école peut (aussi) avoir un autre objectif en ligne de mire : de meilleures notes, tout simplement. Une récente étude américaine, copilotée par le professeur de yoga Eddie Stern, a montré qu'une classe de lycéens ayant suivi des cours de yoga hebdomadaires sur 40 semaines avait vu sa moyenne générale augmenter de 2,7 points. Un phénomène qui n'a rien d'un miracle : le yoga, à travers les postures, la respiration et l'attention, apprend au système nerveux à « se réguler à tout moment ». Une pratique régulière va dans le sens de l'« autorégulation » du corps, écrit Stern. Parallèlement à l'écriture de *Tout est là, juste là*, Jeanne Siaud-Facchin a créé Mindful UP, un programme de formation pour enseigner la méditation de pleine conscience aux jeunes. Elle confirme les propos d'Eddie Stern. « Je me souviens d'une discussion avec une prof de maths, lors d'une formation dans un lycée. Pour elle, impossible de s'imaginer qu'elle allait demander à ses classes de Première S de fermer les yeux ! Elle a eu le courage de tenter, et a été

totallement séduite. Ce qu'il faut comprendre, c'est que la pleine conscience ne va pas simplement aider les élèves à apaiser leur stress et à réguler leurs émotions, même si cela entre en compte. Le message qu'il faut faire passer à l'école, c'est qu'apprendre en étant stressé, c'est comme regarder Canal+ sans décodeur : tout est embrouillé ! En faisant baisser le taux de cortisol, la méditation libère de la place dans le cerveau pour l'apprentissage. Elle optimise les capacités de la mémoire, elle favorise la

concentration. Donc vous avez devant vous des élèves qui ont des ressources attentionnelles et des compétences cognitives incroyablement vigoureuses. » Marie-Line Chef San-Marcelino confirme cette idée : la méditation fait gagner du temps, et ô combien ! Formatrice pour la Mindfulness Training Academy d'Eline Snel, elle intervient depuis plusieurs années dans une toute petite école privée de Biol, une commune du nord de l'Isère d'à peine 1000 habitants. Catherine Morestin, la directrice de cette école

maternelle et primaire, dit avoir vu les enfants « se transformer » au fil des années. Elle note avec fierté qu'à la fin de l'année scolaire, tous ses petits CP savent lire couramment et avec fluidité. Aujourd'hui, tout le personnel de l'école, enseignants et assistantes maternelles, est formé à la méditation MBSR. Afin d'utiliser ces outils avec leurs élèves. « Je veux que jusqu'au CM2 les élèves fassent de la méditation, pour être vraiment armés pour l'entrée au collège », déclare-t-elle.

AU PROGRAMME DEMAIN ?

En février 2019, le gouvernement britannique a mis en place un programme de santé sociale intégrant la pleine conscience dans les écoles. « Le gouvernement a débloqué un budget important pour la formation des enseignants et pour réaliser des études qui visent à évaluer les bénéfices observés pour ensuite formaliser les données... Pour l'instant, le programme s'étend à 370 écoles. On sent qu'il y a une vraie volonté », analyse Laurence de Gaspary. Au Canada et aux Pays-Bas, la pleine conscience est intégrée aux programmes scolaires depuis le début des années 2000. En France, une part de méfiance subsiste. Dans un article publié sur le site The Conversation, Sylvain Wagnon, professeur en sciences de l'éducation à l'université de Montpellier, se questionne à ce sujet : « L'Éducation nationale doit se poser la question des interventions de plus en plus nombreuses mais aussi disparates d'associations pas toujours agréées et d'un intérêt croissant des enseignants pour cette pratique qui ouvre effectivement un champ de perspectives inexploré. »

Les formations dispensées par l'association pour la Recherche sur le Yoga dans l'Éducation, elles, ont bien été agréées par le ministère de l'Éducation en 2013 – soit 35 ans après la création du RYE. Aujourd'hui, le RYE croule sous les demandes de formations, qui affichent complet des mois à l'avance. Marion Müh tient à le souligner : si les élèves, les parents et les enseignants sont enchantés, l'approbation de l'inspecteur des écoles est « très aléatoire : l'un peut promouvoir ces méthodes et le suivant, non ». Au-delà de la fameuse "liberté pédagogique tout en restant dans le cadre des programmes" subsiste donc la question du soutien reçu par les enseignants. Comment faire passer le message aux "décideurs" ? La séance de méditation deviendra-t-elle un jour la nouvelle "leçon de morale" de l'école ? D'une toute petite école du nord de l'Isère aux bancs de l'Assemblée nationale, le message se propage peu à peu : la méditation n'est ni une thérapie ni une baguette magique, mais bien une pratique qui aide les enfants et les ados à gérer leur stress, ainsi que les adultes qui s'occupent d'eux. Et si cela fait de meilleurs élèves, c'est tant mieux. ★



Happy, l'école en pleine conscience (titre original : *Maybe happy*) est un documentaire d'Hélène Walter et Éric Georgeault. Les réalisateurs français ont choisi la ville de San Francisco pour filmer les différentes initiatives de pleine conscience mise en place dans les écoles, avouant n'avoir pas trouvé assez de matériaux pour leur film en France... Pour organiser une projection ou savoir si le film passe près de chez vous, toutes les informations sont sur www.jupiter-films.com.

