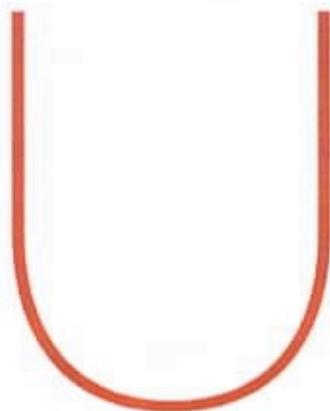


# LA PLEINE CONSCIENCE ENTRE À L'ÉCOLE

En France, la méditation en milieu scolaire n'en est qu'à ses débuts, mais elle se diffuse rapidement. A ce jour, presque un tiers des académies l'ont intégrée dans leur plan de formation.

PAR SYLVIE BUY (TEXTE)



Un après-midi de décembre, dans la classe de CP B de l'école maternelle des Pâquerettes, dans une ZEP du Petit Nanterre, en région parisienne. Au premier son de clochette, qui marque le début de la séance de méditation, les onze enfants respirent longuement, les yeux fermés. Derrière leurs petits masques, Jad, Baptiste, Léonie et les autres prennent quelques secondes pour se recentrer, avant le rappel des règles : « Ici, on fait du mieux qu'on peut, on n'embête pas les autres, il n'y a rien à réussir ! » lance Catherine Fiscus, assistante sociale, qui anime

depuis cinq ans des cours de méditation dans cet établissement. Assis autour de Gribouille, une grenouille en peluche verte, les élèves se concentrent sur leur « météo interne ». Puis ils l'illustrent avec leurs doigts, écartés pour grand soleil, pointés vers le bas si l'humeur est à la pluie. Ponctué par le tintement de la cloche, s'enchaînent chansons, histoires et temps calmes. « Ils sont toujours un peu agités au début, mais deviennent peu à peu attentifs : ils adorent ça », résume Catherine après 45 minutes d'exercices.

La méditation a décidément le vent en poupe dans l'Hexagone. Non seulement les Français sont de plus en plus nombreux à apprécier ses bénéfices, selon les experts, mais les enseignants commencent aussi à se rendre compte de ses bienfaits sur les élèves. Il faut dire que celle-ci a fait ses preuves dans plusieurs pays. A commencer par les Pays-Bas, précurseurs dans ce domaine, qui ont intégré cette démarche dans les établissements il y a plus de trente ans. Désormais, les professeurs néerlandais qui le souhaitent peuvent se faire financer une formation par l'Etat. Le Royaume-Uni

est aussi bien avancé sur le sujet : depuis 2015, le ministère de l'Éducation nationale a débloqué plus de 1,6 million d'euros pour former 5 000 enseignants à la pleine conscience (le programme est baptisé *Mindfulness at school*). Ainsi, des écoles de zones défavorisées, comme à Liverpool, ont mis en place des cours pour soutenir les enfants en situation familiale difficile. D'ici à 2021, l'expérimentation sera étendue à 370 établissements, où des centaines de jeunes de 11 à 17 ans vont bénéficier d'une heure de cours par semaine en santé mentale, incluant des techniques de relaxation, de respiration et de méditation. En France, le développement de la méditation en milieu scolaire n'en est qu'à ses débuts, et repose surtout sur des initiatives personnelles et des associations, mais il progresse. Depuis 2015, près de 28 000 élèves de 7 à 18 ans (environ deux tiers à l'école et un tiers dans le secondaire) ont été formés à la méditation de pleine conscience dans 650 établissements, selon la dernière enquête d'Initiative Mindfulness France (IMF), un think tank dédié à la méditation. Au total,



Getty Images / iStockphoto

Depuis 2015, près de 28 000 élèves français (dont les deux tiers environ avant le collège) ont été formés à la pleine conscience dans 650 établissements.

dix académies sur trente-cinq, presque un tiers, ont, à ce jour, intégré cette discipline dans leur plan académique de formation.

Quelles sont les raisons pour lesquelles la méditation se développe dans nos établissements scolaires ? Au-delà d'un simple effet de mode, cet engouement correspond à un besoin sur le terrain. A en croire l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), dont l'enquête Programme International pour le suivi des acquis des élèves (Pisa) compare tous les quatre ans les performances scolaires dans les pays riches, les jeunes Français sont parmi les plus stressés au monde. Ainsi, selon les derniers chiffres sur le sujet qui remontent à 2012, plus d'un élève sur deux se dit «très tendu» en France quand il a un devoir de mathématiques à faire, alors qu'ils ne sont qu'un tiers, en moyenne, dans les pays de l'OCDE. Comparés à leurs camarades européens, ils sont même deux fois plus anxieux ! Le constat n'a rien de nouveau, car notre système scolaire

est l'un de ceux qui imposent le plus de pression et d'injonctions à la performance et à la réussite. Pour les jeunes Français, c'est une source de stress supplémentaire. «On vit dans une société où tout va très vite, et où l'attention des enfants est ultra sollicitée et éparpillée», souligne Laurence de Gaspary, la présidente de l'association Enfance et Attention, qui intervient comme instructrice en méditation en maternelle et dans le primaire. Cette situation est très fatigante psychologiquement pour les jeunes, car leur cerveau a besoin de moments de pause. Pour elle, comme pour de nombreux professionnels, la pleine conscience est un contrepoids efficace à cet impératif de compétition, car elle place les enfants dans une démarche de bienveillance envers eux-mêmes et envers les autres.

Chez nous comme ailleurs, les méthodes de méditation pour les jeunes ont été calquées sur celle de pleine conscience pour les adultes. Couramment appelée MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), cette dernière a été fondée par le chercheur américain Jon Kabat-Zinn dans les

années 1990. Elle est enseignée à travers des stages de huit à dix semaines, à raison d'une ou deux séances hebdomadaires complétées, dans le cas des enfants, par quelques minutes quotidiennes de retour au calme. Car, pour être plus accessibles, les techniques ont, bien sûr, été adaptées aux jeunes selon leur âge, et rendues plus ludiques. L'apprentissage, dispensé par l'enseignant ou un intervenant extérieur, est ainsi progressif. Il débute avec la respiration, et la notion d'«ancrage» et de concentration. Vient ensuite la prise de conscience du stress et des émotions, que les jeunes apprennent à réguler. Et enfin un travail sur le rapport aux autres, appelé «capacités psychosociales», grâce auquel on cherche à faire grandir l'aptitude à l'empathie, à l'écoute active de l'autre. «A long terme de journée, on reproche aux enfants de ne pas être assez attentifs, mais on ne leur dit pas comment faire. Or l'attention et la concentration, cela s'apprend, c'est un entraînement», explique Candice Marro, la présidente de l'Association pour la méditation dans l'enseignement (AME).

Le programme de pleine conscience à destination des jeunes créé par cette psychothérapeute en 2014 est l'une des deux méthodes qui se diffusent actuellement dans les écoles françaises. Baptisé «Peace» pour «Présence, écoute, attention, concentration dans l'enseignement», et aussi présent en Belgique, en Suisse et au Québec, ce dernier a, en quatre ans, formé 700 enseignants et instructeurs dans 450 établissements de l'Hexagone. Conçu pour les enfants de 7 à 18 ans, il se déroule sous forme de stages. Mais il peut aussi être développé tout au long de l'année, à raison d'une ou deux séances hebdomadaires, qui durent entre 3 et 15 minutes. L'autre méthode – appelée «L'attention, ●●●

●●● ça marche ! – vient des Pays-Bas. Elle a été créée il y a vingt ans par la thérapeute néerlandaise Eline Snel, et est décrite dans son livre *Calme et attentif comme une grenouille* (éd. Les Arènes, 2010). Traduit en vingt-sept langues, ce guide s'est vendu à 500 000 exemplaires en France, où plus de 300 instructeurs de la petite enfance ont été formés à la technique depuis 2012. Basée sur des séances de 4 minutes, celle-ci a essaimé à travers le monde (Belgique, Argentine, Norvège, Turquie, Hong-kong et Amérique latine). «Les petits de 4 à 7 ans adorent la grenouille car ils s'identifient facilement à elle dans la mesure où elle fait, comme eux, de grands bonds, mais peut aussi rester assise, parfaitement immobile», assure Laurence de Gaspary, qui développe le programme avec son association Enfance et Attention.

Quelle que soit la façon de procéder, une chose est sûre : les bienfaits sur les enfants sont reconnus par les chercheurs. Publiée en décembre 2019 dans les *Annales médico-psychologiques*, la première évaluation française de la méthode d'Eline Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*, montre l'intérêt de la méditation sur les enfants. Ce travail, conduit par l'équipe Inserm du professeur Grégory Michel à l'université de Bordeaux (unité Épidémiologie et Biostatistique), consistait à évaluer – grâce à des questionnaires proposés aux enfants, aux enseignants et aux parents – l'état de bien-être de plus de 300 enfants du CE2 au CM2, avant et après huit semaines de séances de pleine conscience, par rapport à un groupe contrôle n'ayant pas médité. Conclusion : la pratique a produit le plus d'effet sur les 30 % d'enfants qui présentaient le plus de difficultés comportementales, émotionnelles et d'attention. «Chez ces enfants particulièrement anxieux, précise Grégory Michel, on a observé une réduction très significative des émotions négatives comme la tristesse et l'anxiété. Ils avaient moins de problèmes d'agitation, et leur situation

scolaire et familiale s'est améliorée.» Ces enfants se sont révélés plus heureux (sur une échelle de bonheur), mieux dans leur corps, et ils ont développé plus de confiance en eux.

Une évaluation du programme Peace, conduite actuellement par Rebecca Shankland, chercheuse au laboratoire de psychologie positive de Grenoble, est elle aussi prometteuse. Menée sur vingt et une classes du CE2 à la terminale, l'étude porte sur 438 élèves qui ont suivi la méthode pendant un an, en 2019. S'appuyant sur des questionnaires avant et après le programme, elle a été interrompue à cause de la Covid-19. Mais Candice Marro, la créatrice de Peace, avance déjà quelques résultats encourageants : «Huit enfants sur dix se sentent plus calmes à l'issue de la

Après une année  
de pratique,  
80 % des enfants  
se disent  
plus calmes, et 70 %  
plus concentrés

méditation, sept sur dix constatent une amélioration de leur attention et leur concentration. Et 73 % reconnaissent être plus bienveillants envers les autres», résume-t-elle.

Mieux : pour les chercheurs, la méditation serait un excellent outil pour atténuer la violence au sortir de l'enfance. Les travaux montrent en effet que, lorsqu'elle s'inscrit dans la durée, toute intervention précoce en milieu scolaire avec de la méditation est un investissement majeur pour prévenir les problèmes plus graves qui apparaissent à l'adolescence, au moment de la transition vers le collège. Et le constat est le même chez les professionnels : quand les élèves pratiquent la méditation, ils vivent beaucoup mieux le passage en sixième, un mo-

ment charnière où les tensions et difficultés s'amplifient souvent. «Le cerveau émotionnel des ados est un vrai volcan sous tension», rappelle la psychothérapeute Candice Marro. En sortant de l'enfance, ils changent littéralement de peau. Leur corps se transforme, et ils sont très dépendants du regard des autres. C'est à ce moment-là qu'il y a le plus de souffrance mentale et de montées d'agressivité et d'impulsivité.»

Pour ne rien arranger, les adolescents subissent une pression énorme, sans forcément avoir la maturité pour y faire face. Ils doivent, bien sûr, penser à leur orientation scolaire. Mais ils sont également confrontés à une société anxigène (planète en danger, avenir professionnel incertain...) et sans cesse projetés vers des objectifs à atteindre ou des désirs à satisfaire. Le tout en étant ultra stimulés par les écrans et les réseaux sociaux. Or ils ne s'accordent, en général, aucun répit pour se poser. «C'est à cet âge-là qu'ils auraient le plus besoin d'apprendre à se recentrer sur l'instant présent, et à réguler leur stress et leurs émotions grâce à la méditation», insiste la psychothérapeute.

Certes, sur le terrain, les préjugés des jeunes vis-à-vis de la méditation ne manquent pas. «Ils vous attendent souvent au tournant en demandant : "On vous envoie parce qu'on est la classe difficile ?", remarque une formatrice. Pourtant, une fois la confiance installée et les bons leviers utilisés – comme le rapport au corps, si important à cet âge –, le changement est parfois radical. «Il m'est arrivé de voir un petit caïd perturber le début des séances, puis venir me remercier à la fin du stage parce qu'il avait retrouvé confiance en lui.» Certains ados s'organisent même pour continuer les séances au collège après le départ des formateurs !

Avec la crise de la Covid-19, même les politiques ont fini par admettre les bienfaits de la pratique pour faire face au mal-être des jeunes, déstabilisés par les mesures sanitaires. La situation est tellement préoccupante qu'une commission d'enquête intuiti-

lée «Impact de la Covid sur la jeunesse» a été créée cet été à l'Assemblée nationale. Et l'une des solutions qui a émergé est... la méditation ! Il faut reconnaître que, pour faire entendre leur voix, les associations bénéficient d'un allié de poids sur le sujet : le député LREM d'Ille-et-Vilaine Gaël Le Bohec. Méditant convaincu, cet élu qui anime depuis 2018 des sessions de pleine conscience à l'Assemblée nationale défend bec et ongles la pratique à l'école, en citant les travaux du chercheur Grégory Michel. «Il a montré qu'avec elle, les enfants les plus en difficulté progressent plus rapidement que les autres et tendent à les rattraper : nous avons là un outil qui réduit les inégalités dans l'école de la République sans coûter des

milliards d'euros», soutient l'édile. Depuis deux ans, grâce à son influence, les associations et les chercheurs Grégory Michel et Rebecca Shankland ont pu être auditionnés plusieurs fois par les députés.

**E**t les esprits n'évoluent pas seulement à l'Assemblée nationale. Le 22 octobre dernier, le ministre de l'Éducation nationale Jean-Michel Blanquer a finalement accepté, à l'instar du Royaume-Uni, le principe d'une expérimentation de pleine conscience à l'école, en collaboration avec son ministère. A grande échelle et «dans les délais les plus brefs», a-t-il affirmé. Une décision très attendue par les enseignants qui, lorsqu'ils sou-

haitent se former pour faire pratiquer leurs élèves, le font souvent sur leur temps personnel, et avec leurs propres deniers. Toutefois, plusieurs questions restent encore en suspens. Dans quels établissements aura lieu l'expérience ? Pour quelles tranches d'âge ? Selon quelle méthode ? Et pendant combien de temps ? Mais députés, scientifiques et associations planchent déjà sur des propositions à faire au gouvernement. Gaël Le Bohec est, pour sa part, très optimiste. «Le temps de former les enseignants qui le souhaitent, au printemps peut-être, la méditation pourrait franchir officiellement les grilles des écoles et des collèges dès la rentrée 2021.» La Covid-19 aura au moins eu un bénéfice secondaire. ■

## «La méditation aide les jeunes à se détacher des écrans»

D'après cette psychiatre, des séances régulières permettent aux ados de ne pas se laisser happer par leurs impulsions.



Julie Geneste-Saelens, psychiatre addictologue au CHU de Clermont-Ferrand.

**GEO :** Vous utilisez la méditation pour lutter contre les addictions. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES), 17 % des ados passent plus de 4 h 30 par jour devant un écran. Est-ce une addiction ?

**D' Julie Geneste-Saelens :** Absolument, mais le temps passé devant les écrans n'est pas le seul critère. On a

souvent affaire à des ados qui se désintéressent des activités qu'ils pratiquaient auparavant, qui s'ennuient dès qu'ils ne sont pas devant un écran, et qui peuvent même devenir agressifs quand on leur retire. Le jeune en arrive parfois à préférer les échanges virtuels aux véritables échanges. L'interaction virtuelle, en particulier via les réseaux sociaux ou les avatars dans les jeux en ligne, peut alors devenir prépondérante. Le phénomène est inquiétant.

### Quels sont les effets sur le cerveau des jeunes ?

Dans la vraie vie, les interactions permettent à l'enfant de se construire, et à l'ado de trouver une place parmi ses pairs. A cause des écrans, le jeune perd ces interactions, et donc des occasions de développer les

capacités d'adaptation et de flexibilité psychologique grâce auxquelles il parvient à prendre du recul sur les événements. On assiste à une perte de compétences relationnelles qui conduit à un isolement, et peut aller jusqu'à une phobie d'affronter la vie réelle.

### Comment utilisez-vous la méditation pour aider à décrocher des écrans ?

Pour l'addiction aux écrans, comme pour toutes les autres (alcool, drogues, jeux...), nous organisons des stages de *mindfulness* (pleine conscience) de 8 semaines, avec des exercices adaptés. Les séances, qui sont hebdomadaires, durent 1 h 30 en groupe et trois quarts d'heure en individuel. Des exercices quotidiens sont ensuite à effectuer chez soi. La méditation permet

d'occuper autrement ce qu'on appelle la «mémoire de travail», celle qui gère les perceptions immédiates. Du coup, cette dernière se trouve moins envahie par le *craving*, à savoir l'envie impérieuse de consommer, d'être devant l'écran. Ensuite, la pratique enseigne à rester en présence d'une émotion, d'une impulsion, sans réagir. En maintenant leur attention sur le souffle, sur les sensations du corps, les jeunes apprennent à laisser passer le désir sans se laisser happer par lui, à laisser filer l'envie sans lutter, et sans y répondre non plus. Ce travail leur redonne un espace intérieur, dans lequel ils retrouvent de la liberté d'action et peuvent choisir autre chose que l'addiction. Cela les aide ainsi à se détacher des écrans.

Propos recueillis par Sylvie Buy