

Tribune : réponse de personnels de l'Éducation Nationale au communiqué de la LDH en date du 25 juin 2021 et à la lettre ouverte de plusieurs organisations datée du 18 janvier 2022 demandant un retrait de la pratique de la méditation de pleine conscience en milieu scolaire.

Le communiqué de la LDH et la lettre ouverte de plusieurs organisations, dont la LDH, se veulent être une alerte aux concitoyens et au ministre de l'Éducation Nationale quant aux supposés dangers de l'intégration de la méditation de pleine conscience en particulier dans l'école publique.

Ces textes nous apparaissent comme une remise en cause de l'expérience et de la conscience professionnelle des acteurs de l'Éducation Nationale qui choisissent d'intégrer cette approche avec leurs élèves. Le titre du communiqué clame qu'en « *entrant dans l'école publique, la méditation de pleine conscience vient tacler de plein fouet la loi de séparation des églises de l'Etat, socle de la laïcité* ». Nous aimerions avant toute chose clarifier la définition de cette pratique.

La pleine conscience est une expression désignant une **attitude d'attention, de présence bienveillante et de conscience vigilante**. Elle peut être interne lorsque l'attention est dirigée sur les sensations corporelles, les pensées, les émotions et les mouvements du corps de l'individu ou externe si l'attention est focalisée sur le monde environnant comme les sons, les objets, les événements etc... **Elle est un moyen de mieux se connaître et est universelle, puisqu'elle propose avant tout de développer le « muscle » de l'attention** : envers soi-même, envers son environnement et envers autrui.

Nous n'avons jamais constaté de quelconque dérive ni de référence religieuse dans ces temps de pratique à l'école qui permettent avant tout un retour à l'attention, une pause de respiration et une présence concrète à l'environnement immédiat favorisant une mise en condition pour les apprentissages et un climat scolaire apaisé. C'est nous accorder peu de crédit que d'insinuer que plusieurs centaines d'établissements scolaires en France se lanceraient à l'aveugle dans une pratique religieuse à l'école !

Les programmes de formation que nous avons suivis font pour la plupart l'objet de recherches, sont évalués par certaines CARDIE (Cellule Académique Recherche Développement Innovation Expérimentation) ou proposés au PAF (Plan académique de formation). Le curriculum proposé est rigoureux, la formation - très pratique - est encadrée et un suivi est proposé dans la mise en application. De plus, cette approche nous permet de faire face aux problématiques rencontrées au sein de l'école :

- Difficultés d'attention, de concentration et de mémorisation
- Stress et émotions perturbatrices
- Perte de motivation dans les apprentissages
- Dégradation du climat scolaire et harcèlement.

Nous aimerions également rappeler que les compétences développées grâce à l'approche de la méditation de pleine conscience sont en lien avec les textes officiels de l'Éducation Nationale.

Domaine 1 : Penser et communiquer - L'élève s'exprime par des activités physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.[1]

Domaine 2 : Méthodes et outils pour apprendre - Pour acquérir des connaissances et des compétences, l'élève met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.

Domaine 3 : Formation de la personne et du citoyen - L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.

Voici aussi 2 articles issus des priorités nationales et académique :

171H et 172H : Prévention de la violence (climat scolaire, gestion de classe).

172K : Prévention et lutte contre le décrochage scolaire.[2]

Ainsi que du **référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation** :

P3 : Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves.

P4 : Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves.[3]

Et enfin, on peut lire, dans le « **Parcours éducation de santé** » en vigueur dans les établissements scolaires depuis 2016, que l'entraînement des CPS (compétences psychosociales) figure en clair dans le premier axe.

Or la Pleine Conscience permet justement le développement des CPS, définies en 1993 par l'Organisation mondiale de la santé comme « l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental en adoptant un comportement approprié et positif à l'égard des relations entretenues avec les autres », parmi lesquelles nous retrouvons : savoir communiquer efficacement, avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, savoir faire face à son stress et ses émotions.

Une autre remarque infondée est que cette pratique « concentre l'esprit sur la vacuité » et ôterait ainsi la capacité de réflexion, en profitant de la malléabilité du cerveau de l'enfant pour y intégrer des éléments de culte et d'influence. Notre expérience est que cette pratique participe au contraire à l'éveil et à la capacité de distanciation ou recul par rapport aux pensées, approfondit la réflexion et l'aptitude à verbaliser son expérience. Chez les plus jeunes, dès la maternelle, l'objectif est de développer la proprioception, le rapport au corps et aux sens et d'amener une alphabétisation des émotions entre autres choses. Les

programmes de méditation de pleine conscience sont adaptés en fonction des âges et sont particulièrement utiles en temps de crise de la santé mentale parmi l'enfance et la jeunesse ! La recherche a en outre démontré une réduction des inégalités, de l'impulsivité et la promotion du sentiment de proximité sociale. [4]

Nous souhaitons signaler que cette approche, contrairement à d'autres pratiques proposées au sein de l'école, a fait l'objet de méta analyses (plus de 37 publications scientifiques) et s'inscrit dans une démarche de co-construction entre experts et acteurs de l'Éducation Nationale. C'est également dans ce souci d'honnêteté et de transparence qu'une recherche nationale a été proposée au ministère en janvier 2021.

A la lecture du communiqué et de la lettre ouverte, il est impossible d'imaginer que la Ligue et les organisations signataires se soient déplacées dans les écoles pour assister à quelques séances, preuve à l'appui. Nous n'avons pas non plus été consultés dans le cadre d'un retour d'expérience et il n'y a manifestement eu aucune démarche de vérification quant aux résultats des recherches. Nous les invitons donc à le faire, par souci d'échange et de dialogue, propre à l'éthique qui nous unit.

En attendant, nous souhaitons laisser les milliers de personnel de l'Éducation Nationale concernés et leurs élèves bénéficier des apports de cette pratique et faire leur métier au service du bien-être à l'école et du développement des compétences psychosociales, dans un climat où la santé mentale des jeunes et des encadrants est particulièrement fragilisée.

Signataires :

- Anne-Marie Lafont, formatrice académique, Académie Aix-Marseille
- Marielle Lemaire, enseignante d'anglais certifiée, médiatrice et coordinatrice du dispositif de Persévérance Scolaire pour les élèves à BEP (Besoins Educatifs Particuliers), Collège Georges Brassens, Paris 19e
- Sarah Légéas, professeur certifiée d'histoire-géographie, Collège George Brassens, Paris 19^e
- Mélanie Dore, professeur, Mouans-Sartoux
- Christelle Pangallo, enseignante, Massongy
- Françoise Molina, professeur des écoles retraitée, Rocbaron
- Sylvie Rossa, surveillante d'externat, Bruntatt
- Sylvie Sordes, enseignante collège, Colomiers
- Eliza Petro, directrice, Rieux
- Sylvie Panchout, conseillère principale d'éducation, Bonnières Sur Seine
- Merryl Chareyre, professeur des écoles, Issou
- Françoise Lagardère, professeur de mathématiques, Hendaye
- Elodie Cardinal, enseignante, Paris
- Fabien Fanget, enseignant, La Talaudière
- Stephanie Dib, professeur des écoles, Saint Claude
- Adeline Geoffray, retraitée éducation nationale, Paris
- Karine L'hote, AESH, Evreux
- Philippe Genre, professeur de sport, Paris
- Noémie Didelle, conseillère formation continue, Nouille sur Marne
- Romain Mastier, Enseignant, Beausemblant

- Guy Hombergen, professeur éducation physique retraité, Saint Clément
- Elisabeth Brevet, enseignante spécialisée en RASED, Ste Catherine de Fierbois
- Catherine Villot, directrice retraitée, Quincy-Voisins
- Carole Saliba, professeur des écoles, Toulouse
- Elodie Bedu, enseignant chercheur, Strasbourg
- Marie-France Grohando, infirmière Education Nationale, Chateaudun
- Anne-Elisabeth Louboutin, enseignante-documentaliste, Paris
- Bénédicte Bréchet, professeur des écoles, Ville d'Avray
- Maryse Berdah, professeur des écoles, Fontenay-aux-Roses
- Fanny Colomb, professeur des écoles, Saint Etienne
- Isabelle Geoffray, professeur certifié, Crespieres
- Emilie Bret, professeur des écoles, Cagnac Les Mines
- Sophie Bielle, enseignante, Pessac
- Emmanuelle Waliczek, professeur certifié, Maroeuil
- Marion Hamelin, professeur des écoles, Sceaux
- Isabelle Rigoulay, enseignante en maternelle, Logron
- Dominique Butet, professeur des écoles, Paris
- Caroline Fayard, professeur des écoles, Ivry-sur-Seine
- Véronique Vial, professeur des écoles, Boege
- Stéphanie Biuso, institutrice primaire, Strée
- Patricia Collas, AESH autisme, Bois Colombes
- Charlotte Caron, professeur des écoles, Cambron
- Christelle Garcia, ATSEM, Bergerac
- Stéphanie Benhamdine, enseignante, Saint Laurent d'Agny
- Nathalie Bissardon, enseignante spécialisée ressource, St Symphorien sur Coise
- Virginie Amir Tahmasseb, professeur des écoles, Bergerac
- Nathalie Moulin-Virard, enseignante spécialisée, Mâron
- Natacha Fayolle, directrice et enseignante, Fontainebleau
- Lydie Soulet, enseignante, Lacrouzette
- Bernard Dalmas, directeur d'école, Villeneuve le Comte
- Marielle Lemaire, enseignante et responsable de dispositif, Paris
- Valérie Ursule, professeur des écoles, Jarzé-Villages
- Laurence Fleury, enseignante, Moncé en Belin
- Pascale Cho, professeur certifié, Albertville
- Derya Gundag, institutrice, St Ouen
- Hélène Grimonpont, enseignante spécialisée, Armentières
- Anne De Coligny, professeur des écoles, Arcueil
- Brigitte Pire, psychologue scolaire, Virton
- Claire Monteiro, professeure certifiée de lettres modernes, Toulouse
- Laurianne Mitton, professeure, Gien
- Christine Bacoup, AESH, Bois Arnault
- Corinne Fattorini, enseignante, Arcueil
- Frédérique Le Borgne, professeur des écoles, Paris
- Angelina Gourdien, AESH, Louin
- Natalie Gauthier, enseignante, Poitiers
- Sophie Le Morvan – Mollard, enseignante, Paris
- Catherine Vinokourov, enseignante, Plan d'Aups Sainte Baume

- Coline Heros, professeur d'EPS, Cournon d'Auvergne
- Julie Le Falher, enseignante, Morieux
- Nathalie Chauveau, enseignante, Saint Mamert du Gard

[1] Socle commun 2016 [2] Dans les priorités nationales et académiques 2017-2018171D et 172C :Enseignement moral et civique. [3] référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation [4] 2 Michel, G., Meyer, E., Grabé, M., Meriau, V., Cuadrado, J., Poujade, S. H., Garcia M .& Salla, J.(2019, December). Effets de la «Mindfulness» sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2. (Vol. 177, No. 10, pp. 981-986).