

# À l'école, méditer, c'est pas sorcier!

Et pour les adultes en devenir, qu'en est-il ? La méditation a déjà fait ses preuves à l'étranger, mais se heurte dans l'Hexagone aux réticences de l'Éducation nationale.

**D**ans la classe de Maud Tavel\*, les cloches sonnent deux ou trois fois par jour. Ces deux petites cloches tibétaines, posées sur le bureau de l'enseignante de maternelle, ont une vocation bien particulière : elles se font l'écho des émotions, de la « météo intérieure » du moment. Chacun dans la classe peut venir les faire tinter lorsque l'angoisse ou la saturation guette, et que le besoin de calme se fait sentir. « *Nous nous arrêtons alors tous là où nous sommes, tranquillement, et posons les mains sur la table, pour faire silence, observer et ressentir ce qui se passe en nous. Je m'attendais à ce qu'il y ait des dérapages mais, à ma grande surprise, il n'y a jamais eu de*

*carillon intempestif* », explique l'institutrice de 35 ans au doux accent flamand, qui aborde chaque rentrée avec ses élèves par un travail sur les émotions.

Dans son école de campagne du nord de la France, située dans un milieu plutôt favorisé, « *sans soucis économiques ou sociaux particuliers* », la jeune institutrice

”Quand je suis énervé dans la cour de récré, je respire profondément comme la grenouille.“

Steve (CP)



ressentait une frustration : « *Dès la maternelle, on nous demande de faire de bons petits élèves qui savent compter jusqu'à trente et reconnaître une pyramide, mais sans prendre en compte réellement leur bien-être ni laisser place à l'expression de leurs émotions. Pour ceux qui entrent dans les cases, aucun problème, mais pour tous les autres, qui s'ennuient à l'école ou qui sont en difficulté ? Je voulais faire mon possible pour que tous au moins soient déjà bien avec eux-mêmes.* »

## TEMPS DE SILENCE

À quelques centaines de kilomètres de là, au pied des barres du quartier de la Paillade à Montpellier, dans un contexte fort différent, des temps de silence rythment aussi le quotidien de la classe de CE2/CM1 de Cédric Serres. « *J'ai mis en place ces retours à la respiration, à ce que l'on ressent, pour aider les élèves à se tranquilliser et à construire leur concentration, parce que c'est quelque chose qui s'apprend, parce que c'est quelque chose qui s'apprend, explique l'enseignant en ZEP. Au quartier, les enfants sont constamment devant des écrans sans être présents à ce qui se passe, ou alors dehors, exposés à un environnement hyperagressif, souvent démunis des bases essentielles qui pourraient leur permettre de se poser.* »

Entre les murs de la classe, ce simple rituel permet de retrouver son calme. Cela aide aussi comme transition, à l'issue de la récréation par exemple, entre un moment d'activité physique et un autre où la quiétude est nécessaire pour permettre de la concentration de chacun. « *Il s'agit de demander à l'enfant comment il se sent. L'objectif est de lui permettre de ressentir, sans jugement, pour qu'une écoute puisse avoir lieu, plutôt que de faire n'importe quoi, et de mettre en difficulté toute la classe.* »

Ces exemples de méditation à l'école restent aujourd'hui des expériences individuelles et isolées au sein du



”Si je n'ai pas envie d'être dérangé, je vais dans ma cabane dans ma tête.“

Amed (CP)

système éducatif. Ils s'inspirent de la méditation de pleine conscience, développée par le médecin Jon Kabat-Zinn à la fin des années 1970 aux États-Unis et conçue au départ pour les adultes. La méthode, adaptée aux enfants par différents instructeurs professionnels – Eline Snel aux Pays-Bas, Chris Cullen en Angleterre –, arrive aujourd'hui aux portes de l'Éducation nationale, non sans susciter quelques inquiétudes. Tel qu'il est pratiqué, l'outil est codifié et laïcisé, et n'a plus rien de religieux.

Pour dissiper tout malentendu d'ailleurs, le terme de « méditation » en tant que tel n'est jamais utilisé à l'école : « *L'institution n'aime pas ce mot, qui renvoie à des pratiques religieuses, voire sectaires, pour certains et qui fait peur* », explique la kinésithérapeute Charlotte Borch-Jacobsen, qui a commencé des séances de MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) pour les enfants fin 2011. Dans la pratique, les séances portent le nom de relaxation, temps calme ou encore de travail sur l'attention et la concentration...

Une telle approche n'est-elle pas trop difficile pour les enfants ? Si certains médecins évoquent leur perplexité, la

psychologue Jeanne Siaud-Facchin, qui travaille beaucoup sur la difficulté scolaire et anime des groupes de méditation à l'école, explique que « *les enfants ont cette capacité spontanée, à la différence des adultes, d'être présents et attentifs à ce qu'ils mangent, ils mangent, absorbés par leurs sensations, totalement dans l'instant présent... Ils n'ont aucune rumination mentale, pas d'inquiétude pour le futur, pas de nostalgie de ce qui appartient au passé.* »

Pourtant, dans un contexte sociétal où tout s'accélère, où se multiplient les écrans, les stimulations extérieures, la pression pour la réussite, cette disposition naturelle est de plus en plus malmenée,

”J'aime écouter le son de la clochette et rien d'autre. Pendant les exercices en classe, c'est agréable d'avoir du temps avec moi-même.“

Émilie (CM2)

et les difficultés s'accumulent : stress, agitation, peur de l'échec, manque de confiance en soi... Bien plus qu'un effet de mode, cette approche du développement de l'intériorité pourrait répondre à un véritable besoin de notre époque. « *Les éducateurs doivent composer avec de nouvelles générations qui ont beaucoup plus de besoins en terme de pacification émotionnelle et de stabilisation attentionnelle* », analyse Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne.

## CALME ET CONCENTRATION

De là à voir un jour la méditation intégrée dans le quotidien des classes de l'Hexagone... C'est le rêve de Laurence de Gaspary, à l'origine de la toute jeune association Enfance et attention, créée en avril dernier, qui compte parmi ses adhérents les grands promoteurs de la *mindfulness* (Jon Kabat-Zinn, Christophe André, Eline Snel...), et qui s'est fixé l'objectif d'une diffusion à grande échelle au sein du système français. Elle s'appuie notamment sur l'exemple de la formation lancée aux Pays-Bas dès 2008 par Eline Snel, intitulée « *L'attention, ça marche!* ». Vingt écoles pilotes y ont participé pendant huit semaines, à raison d'une séance



► hebdomadaire d'une heure et demie et de cinq minutes d'exercice chaque jour. Ces exercices ont été poursuivis tout au long de l'année scolaire. Interpellé par les professionnels sur le terrain, le gouvernement néerlandais a décidé de payer dès 2009 cette formation aux enseignants qui le souhaitaient. Près de 130 d'entre eux ont ainsi été formés à la méthode, qui depuis l'an dernier est également proposée en France et en Belgique.

Les effets ont été évalués : les enfants se sentent plus en confiance, dorment mieux, sont moins violents et plus solidaires les uns envers les autres. Les enseignants constatent davantage de calme en classe, une meilleure concentration, une plus grande ouverture d'esprit, et même de meilleures notes aux tests. Ils disent aussi mieux se sentir, comme en témoigne Maud Tavel dans son école du

### À LIRE

■ **Calme et attentif comme une grenouille**, d'Eline Snel (*Les Arènes*, 2012). La méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits, mise au point par la thérapeute néerlandaise.

■ **Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi**, de Jeanne Siaud-Facchin (*Odile Jacob*, 2014). Des exercices et des idées pour aider les petits et grands enfants à pratiquer et à s'épanouir.

” Dans certaines positions, c'est plus facile de se concentrer. J'ai appris à ne pas faire l'andouille et j'ai découvert que j'avais aussi des qualités. “

Romuald (CM2)

Nord : « *Cela m'a donné un nouvel élan dans ce que je pouvais apporter aux élèves, dans le rapport avec eux : plus de présence en termes de qualité relationnelle, plus de partage aussi – le principe de la méditation, c'est de vivre ensemble, enfants comme adultes, la même expérience. Cela modifie l'ambiance de la classe, le fonctionnement et le rythme scolaire aussi.* »

### PROTÉGER LE JEUNE PUBLIC

Alors qu'elle a fait l'objet de très nombreuses recherches dans le monde anglo-saxon, il manque aujourd'hui des études francophones consacrées à l'intérêt de la méditation de pleine conscience auprès des enfants. Un passage obligé au pays du cartésianisme et du laïcisme républicain. Les résistances sont fortes du côté du ministère de l'Éducation nationale, soucieux de protéger le jeune public dont il a la charge de l'influence des gourous et des charlatans. « *La méditation ne fait absolument pas partie ni des programmes, ni des compétences du socle commun*, claque un responsable dans les couloirs de la rue de Grenelle. *Ce qui existe dans les écoles et est encouragé, ce sont les discussions philosophiques pour enfants, mais cela n'a rien à voir. Parfois aussi, on trouve quelques séances de relaxation dans le cadre de l'EPS, mais c'est très rare.* »

En attendant, l'introduction de la méditation dans les activités périscolaires – mises en place dans le cadre de la nouvelle réforme des rythmes à l'école primaire – est envisagée par l'association Enfance et attention à la rentrée prochaine. Là, nul besoin de faire de la place dans les programmes... ■

ANNA LETI

ILLUSTRATIONS SOLEDAD

\* Le prénom et le nom ont été modifiés.

## DES ÉTUDES POUR CONVAINCRE

■ Comme dans le milieu médical il y a dix ans, la méditation à l'école doit rassurer et faire ses preuves grâce à des expériences pilotes. Une première étude scientifique sera lancée en janvier 2015 par le Laboratoire de psychologie, santé et qualité de vie de l'université de Bordeaux auprès d'une dizaine de classes de France et de Belgique – soit environ 250 élèves – pour évaluer les effets sur la réussite scolaire et le bien-être des enfants à l'école de la méthode « L'attention, ça marche ! », proposée par la thérapeute néerlandaise Eline Snel. Par ailleurs, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) a officiellement chargé une équipe de recherche interuniversitaire grenobloise de réaliser pour juin 2015 une étude sur l'ensemble des programmes de méditation existant aujourd'hui dans les écoles de France.