

# La pleine conscience entre dans les salles de classe

La vogue pour les pratiques spirituelles de l'Orient touche aussi l'école. La traduction récente en français d'une méthode permet d'appliquer la pleine conscience en classe.



La pleine conscience permet, outre la détente, l'expression des émotions. © SYLVAIN PIRAUX

REPORTAGE  
MARIE THIEFFRY

Assis en tailleur, la vingtaine d'élèves de la classe de deuxième primaire de l'école Plein Air à Uccle attend impatiemment. Lucas raconte sa dernière construction en Lego avec enthousiasme, Laya s'agite à côté de sa copine Lili - qui ne l'écoute que d'une oreille. Stefan, quant à lui, est carrément allongé sur le sol.

En cette fin de matinée, juste avant midi, le niveau sonore est plutôt élevé. Il ne fait que croître à l'entrée de Sophie Raynal, formatrice en pleine conscience pour enfants et adolescents. Cette cinquantenaire dynamique aux yeux bleus et au sourire serein s'est reconvertie voilà plusieurs années à la *mindfulness*, un terme anglais qui signifie « pleine conscience ». Cette pratique de vie, difficilement résumable sans être réducteur, repose sur un principe rappelé en quelques mots par Sophie : « On prend conscience de ses pensées, de ses sensations. On observe ce qu'on vit et la façon dont l'on est en relation avec son entourage... » Adeptes,

*D'année en année, les élèves sont plus agités, plus nerveux. Grâce à la méditation, l'ambiance est plus sereine*

Natacha Rosenbaum, enseignante

cette formatrice intervient dans différentes classes par sessions hebdomadaires sur huit semaines où elle accompagne les professeurs, avec leurs élèves, dans la pratique de la pleine conscience à l'école.

#### Observer ses émotions

Cette semaine, ce sont les émotions qui sont au cœur de la séance. « On va commencer par une petite médita-

tion ! », lance Sophie en s'installant dans le cercle, face à la professeure qui l'observe avec attention, elle-même en tailleur. « Vous connaissez déjà la position. » Toutes les mains, petites comme grandes, se posent sur les genoux. Certaines sur le ventre, d'autres sur le thorax. « On ferme les yeux... » Le bol tibétain de la formatrice résonne dans la classe. C'est le début de la séance.

« J'inspire... J'expire... Lorsque je suis bien tourné vers ce qui se passe à l'intérieur de moi, je peux essayer de sentir quelle est ma météo. » Un babillement est étouffé. Puis le silence. « Sentez le souffle. » Plusieurs minutes plus tard, le bol résonne à nouveau. Les enfants ouvrent les yeux. « Alors ? Quelle est votre météo du jour ? » Un à un, les enfants énumèrent : « Je suis soleil ! Parce que je suis content de faire de la méditation avec vous aujourd'hui », glisse Lucas. « Je suis vent, excité par la fête de l'école qui arrive bientôt ! » Chaque élève s'exprime ainsi avec volubilité.

Après cette introduction, Sophie aborde plusieurs exercices et problématiques en lien avec les émotions. Les élèves partagent différentes expériences de colère ou de frustration : « Ma petite sœur, elle me prend des pièces de Lego super-importantes ! » se plaint Lucas. « Elle fait exprès pour pas que je construis les miens... » « Moi c'est mon frère qui n'arrête pas de m'embêter tout le temps, en plus il dit des gros mots ! » Avec chacun, elle prend le temps de faire comprendre l'importance d'observer ses émotions, de les identifier pour mieux les gérer plutôt que de se laisser dominer par elles. Suivent des exercices de respiration pour « observer ce que l'on sent dans son corps ». Respiration « ti-rette » (alternance de narine droite et gauche à l'inspiration et l'expiration en bloquant son souffle à mi-temps), respiration « soleil » (bras écartés, inspiration, bras enlaçant ses flancs avec chaleur, expiration)... Le temps file, jusqu'à ce que le « ding », mélodique résonne à nouveau : c'est la fin de la séance.

Inspirées du livre de Patricia Jennings (voir par ailleurs) mais aussi de la thérapeute hollandaise Eline Snel *Calmes et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants*, ces animations hebdomadaires suivent un protocole précis. Précurseuse de la pleine conscience pour les plus jeunes en Europe occidentale,

*On peut bien faire de la méditation, si on ne change pas la forme scolaire, cela ne donnera que des résultats provisoires et décevants à long terme*

Nicolas Go, chercheur

Eline Snel a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants. Véritable star aux Pays-Bas, elle y a créé son académie pour l'enseignement de la pleine conscience où elle dispense ses formations. C'est avec elle que Sophie Raynal s'est formée. « Ce type de programmes existe depuis longtemps aux Etats-Unis ou en Grande-Bretagne, mais pas chez nous », explique cette dernière.

#### Reconcentrer, autrement

A l'école Plein Air, ce sont les parents d'élèves qui soutiennent financièrement le projet - 650 euros par classe pour les huit séances. Les bénéfices ? « On voit rapidement les résultats au niveau de la classe », explique Natacha Rosenbaum, qui a lancé l'idée avec une de ses collègues. « J'enseigne dans cet établissement depuis quinze ans et nous sommes plusieurs à faire le même constat : d'année en année, les élèves sont plus agités, plus nerveux. Grâce à la méditation, l'ambiance est plus sereine. » Tous les matins après l'accueil des élèves, Natacha organise une méditation de plusieurs minutes, parfois accompagnée de la « météo » des élèves. Autre apport dans le quotidien de la classe : « Des petits outils qui permettent de capter leur attention, de les reconcentrer autrement. Au lieu de les rappeler à l'ordre, je leur dis "Où se place ton fil de l'attention ?". Ce que j'utilise plusieurs fois par jour, ce sont les respirations. Avant les exposés stressants ou certains travaux qui demandent plus de concentration, on fait une pause et on respire. Ça les apaise. »

A l'issue de la séance, les élèves le confirment : « La méditation ? Ça me calme ! », lance Lili, sept ans. « Avant la séance, j'avais des pensées ennuyeuses dans la tête et après j'ai la tête plus légère... » « Ça me fait du bien au corps. Je refais les exercices à la maison avant de dormir », explique Laya, huit ans. Un bienfait contagieux : Natacha se dit elle-même plus à l'écoute et disponible. « Je le ressens dans mon quotidien, pas seulement celui de la classe, d'ailleurs. » La méditation en classe percole hors les murs : « J'ai montré à mes parents et maintenant, j'en fais avec eux ! », ponctue malicieusement Laya.