

Méditation de pleine conscience :

quand l'Académie d'Aix-Marseille propose une formation aux enseignants



Professeure de lettres modernes, depuis dix ans, j'intègre dans ma pédagogie des méthodes parfois innovantes, telle que la méditation de pleine conscience / présence. En 2019, j'ai été contactée par le service des formations innovantes au Rectorat qui m'a demandé de créer une formation sur la méditation de pleine conscience au Plan académique de formation.

Alors que nous pensions faire une année « test » avec une trentaine de stagiaires, quelle ne fut pas notre surprise : 240 inscrits ! C'est dire le besoin et l'intérêt porté par le personnel de l'Éducation Nationale à l'égard du bien-être du professeur et de l'élève ! Cette année, ce sont 170 candidat.e.s qui vont recevoir la formation.

J'ai monté cette formation avec des séances et des supports dont je me sers depuis des années, mais aussi à l'aide de l'apport des neurosciences et, notamment, des travaux de Catherine Gueguen, d'Antoine Lutz ou encore de Nicole Bouin. Enfin, certaines séances et la progression ont été construites à l'aide du programme PEACE, élaboré par l'Association de la Méditation dans l'Enseignement, dont j'ai reçu une formation très instructive.

Concrètement, ma formation vise à asseoir une partie théorique et administrative : expliquer aux parents et aux

élèves l'apport de la méditation, montrer par des IRM les parties du cerveau sollicitées, communiquer avec la Direction, les parents, etc. Puis, nous pratiquons diverses séances afin que chaque stagiaire puisse ressentir dans son corps les effets. Enfin, une partie « création » permet à chacun d'inventer des séances et de se charger des guidances.

Des compétences psychosociales en hausse

L'un de mes objectifs est de montrer qu'une pratique laïque en classe est possible à tous âges, quels que soient le public et l'effectif. Étant face à mes élèves, je suis bien consciente de la réalité du terrain. J'explique donc en formation comment faire : de la séance uniquement basée sur la respiration, au programme annuel, en invitant le stagiaire à d'abord pratiquer lui-même. Il faut en effet « s'occuper de soi », pour ensuite pouvoir comprendre ce qui se joue dans la classe.

Témoignages d'élèves et de parents

« Je pense que la méditation est un moyen de calmer l'émotionnel afin de mieux apprendre et mieux réfléchir, car cela nous permet de nous concentrer seulement sur le cours et de mettre au second plan les tracas quotidiens. » C. (jeune fille en 2^{nde})

« Le fait de me concentrer à ce point m'a permis de faire abstraction de tout ce qui se passait autour de moi et de concentrer mon attention sur le texte. Pour moi, la méditation a donc été un moyen de calmer mes émotions et d'atteindre des capacités de concentration que je ne pouvais atteindre en général. » T. (jeune homme en 1^{ère} STMG)

« Estime de soi, prise en compte de son état intérieur, ne peuvent qu'aider un enfant à se rendre disponible pour les apprentissages. Une fois la base établie, on peut profiter pleinement de ce qu'on nous donne à apprendre en confiance, on accepte de s'ouvrir à des connaissances qui ne font pas partie de nous et qui sont parfois très éloignées de nos préoccupations. La méthodologie de travail a beaucoup aidé ; c'est rare de la voir enseignée. » E. (Une maman d'un EHP)

« Le cadre scolaire est exigeant et vise la performance quelquefois au détriment de l'être, c'est pour cela que se connaître mieux ainsi que ses failles, ses forces, ne peut que contribuer à donner à nos ados confiance en eux. » (Une maman d'une élève de 1^{ère})

Témoignages de profs en lycée

« J'ai souhaité mettre en place ce genre de pratiques pour instaurer un climat plus calme, plus propice aux apprentissages. De plus en plus d'élèves sont stressés et je pense que la méditation est un moyen de retrouver un peu de sérénité, de prendre du recul et qu'elle permet donc de mieux gérer ses émotions. »

« Le constat est que lorsque le cours débute par quelques minutes de méditation, les élèves sont tout de suite beaucoup plus calmes et se mettent au travail plus facilement et plus rapidement ; le climat dans la classe est plus serein et les élèves, plus concentrés, travaillent mieux et sont plus efficaces. Mener régulièrement des exercices en classe leur permet de se familiariser avec ces techniques et d'acquiescer des gestes et attitudes « réflexes » qu'ils peuvent réinvestir dans leur vie personnelle et/ou dans le cadre scolaire. »

À ce titre, telle que je la pratique en classe, la méditation prend deux formes : elle peut être un « outil » qui va permettre de ramener les élèves au calme, à la conscience de leur respiration, de leurs mots, de leurs gestes, etc. Dans une pratique répétitive, l'élève va progressivement mieux se connaître, s'écouter, se comprendre et, de fait, s'accepter. Ceci est la clé de la connaissance, l'écoute, la compréhension et l'acceptation de l'autre. J'ai effectivement constaté que dans les classes se développait un esprit de coopération, d'entraide, de solidarité. Le climat de classe en est donc positivement influencé. La méditation agit ainsi sur leurs compétences psychosociales. Par ailleurs, je mets en classe un disposi-

tif co-créé avec Michel Tozzi, philosophe émérite, siégeant au comité de l'association SEVE, spécialiste des Discussions à Visées Démocratique et Philosophique. Ainsi, en guise de bilan de fin de séquence, nous organisons en classe une méditation sur une valeur (l'altruisme par exemple), suivie d'une DVDP sur la notion philosophique (L'autre). Je constate que la réflexion est nourrie également de l'expérience méditative et les élèves sont plus ouverts.

Je pense donc que nous devons prendre en compte les émotions des élèves à l'École et permettre son plein épanouissement intellectuel et émotionnel : la méditation est une clé possible.

“UNE PRATIQUE LAÏQUE EN CLASSE EST POSSIBLE À TOUS ÂGES”

Anne-Marie Lafont est formatrice académique dans l'Académie d'Aix-Marseille. Pour la contacter : anne-marie.lafont@ac-aix-marseille.fr