

Méditation laïque :

qu'en disent les neurosciences ?

PAR ANNE-MARIE LAFONT, PROFESSEURE DE LETTRES MODERNES EN LYCÉE
ET FORMATRICE ACADÉMIQUE

D'après un rapport du conseil d'analyse économique paru en octobre 2018 intitulé Confiance, coopération et autonomie : pour une école du XXI^e siècle¹, la France se caractérise par un retard dans le domaine dénommé « apprendre à apprendre », une des huit compétences clés servant de cadre de référence pour les professionnels de l'éducation et de la formation, définies par le Parlement européen et le Conseil européen. Or, cette capacité d'apprentissage est décrite comme reposant sur « l'aptitude à l'autodiscipline, l'autonomie, la capacité de l'individu à surmonter les obstacles, une attitude positive orientée vers la résolution de problèmes, ainsi que la capacité à travailler en équipe² » – aptitudes que nous pouvons qualifier de compétences socio-comportementales.

Ce retard a donc un effet majeur sur la réussite mais affecte également les relations interpersonnelles, regroupant la coopération, le respect et la tolérance. Par ailleurs, on constate qu'en comparaison avec d'autres pays de l'OCDE, les élèves français affichent un niveau d'anxiété largement supérieur. Sans compter que de nombreuses recherches récentes montrent que les compétences socio-comportementales sont des facteurs prédictifs de l'état de santé³. Il apparaît donc indéniable qu'il faille changer certaines pratiques pour permettre un meilleur climat de classe afin de favoriser non seulement les compétences socio-comportementales et psycho-sociales, mais aussi les apprentissages.

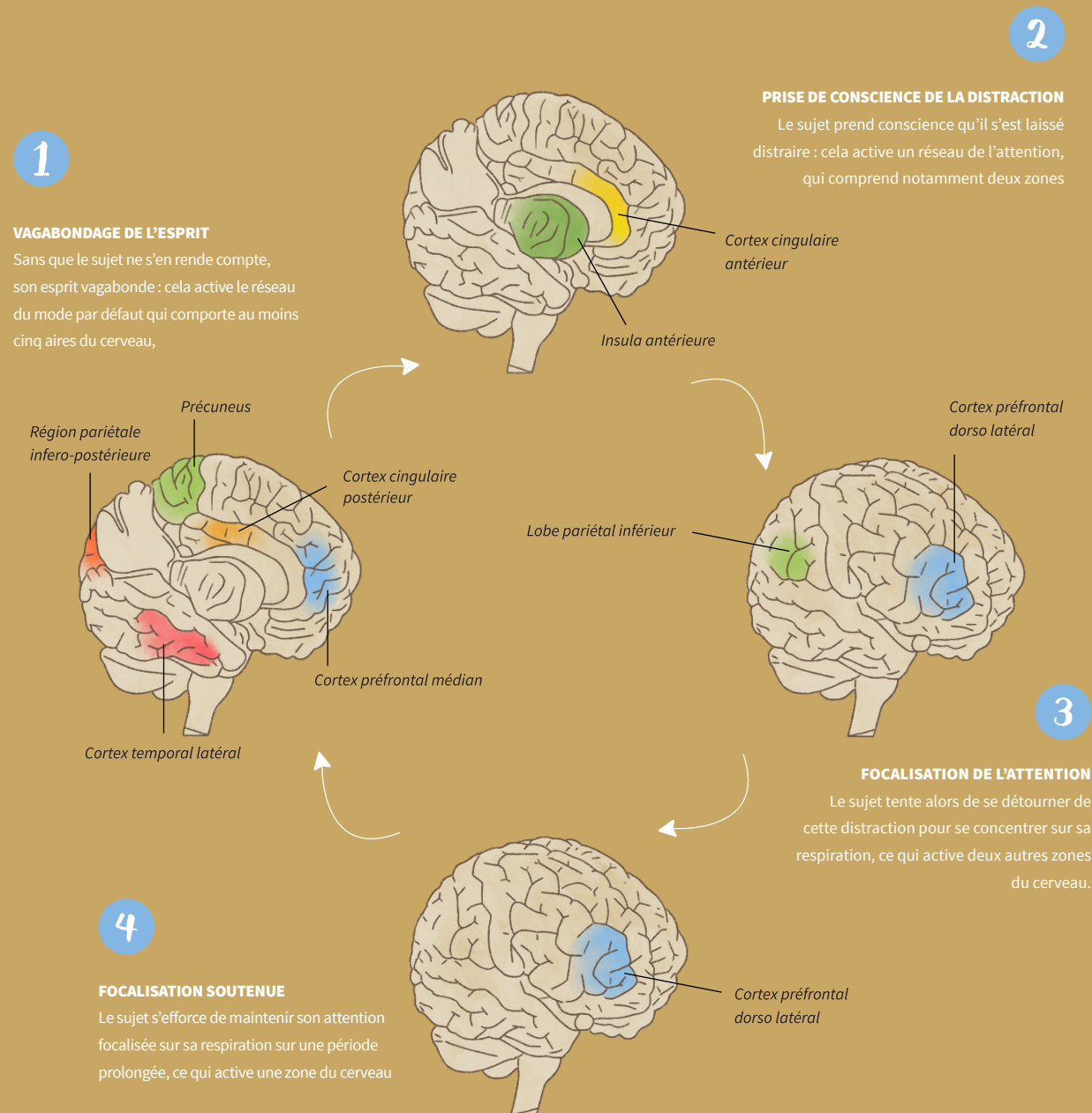
Les bienfaits de la méditation de pleine conscience, pratique laïque, sur notre cerveau

Selon Nicole Bouin, toutes les études menées ont montré les bienfaits de la méditation de pleine conscience/présence pour la santé physique et le cerveau. On observe en effet une densification de l'hippocampe, un changement de structure cérébrale, une meilleure attention et de meilleurs apprentissages, de meilleures capacités de compréhension en lecture. « *On voit clairement que le bien-être constitue un facteur de réussite scolaire car il permet aux élèves d'utiliser de manière optimale les ressources dont ils disposent. (...) C'est un élément constitutif de l'engagement et de la motivation des élèves (...) et qui permet, via l'engagement cognitif, de mieux réussir à l'école⁴* », explique Julien Masson.

Citons les travaux effectués par Antoine Lutz, chargé de recherche au sein du CRNL, le Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, qui depuis plus de quinze ans, s'intéresse à explorer quel est l'impact des pratiques méditatives sur le cerveau et le comportement. En effet, selon lui, « *la méditation est un bon modèle pour pouvoir étudier le fonctionnement mental, son implémentation dans le cerveau et de voir aussi plus généralement quel est l'impact de ces pratiques sur la santé mentale et la santé physique⁵* ». Antoine Lutz a en effet réalisé des études avec son équipe américaine, notamment pour voir si le fonctionnement du cerveau d'un expert méditant était différent par rapport à celui d'une personne non méditante. Et ils ont pu mettre en évidence que des fonctions mentales comme l'attention, la régulation de la douleur ou encore l'empathie, avaient un corrélat neuronal différent. Dans un deuxième temps, ils ont réalisé les premières études longitudinales, pendant lesquelles ils ont suivi la même personne au cours du temps, avant et après la méditation, tout en mesurant soit des électroencéphalographies, soit l'activité dans le cerveau grâce à un scanner avant et après la méditation. Et c'est ainsi qu'ils ont pu « *démontrer qu'un entraînement intensif de méditation, dans ce cas-là trois mois, changeait les capacités attentives des personnes et que les processus attentionnels étaient plus flexibles et plus stables chez les personnes qui ont fait un entraînement intensif de méditation par rapport à une population contrôlée⁶* ».

Les quatre phases de la méditation

Les IRM ont aussi montré que la matière grise augmente dans les zones du cerveau impliquées dans les apprentissages, la mémoire et le contrôle des émotions. On note enfin que l'activité de certaines aires cérébrales est renforcée par la pratique de la méditation de pleine conscience : le cortex préfrontal gauche associé aux émotions positives ; le cortex cingulaire antérieur impliqué dans la perception des sensations corporelles, notamment de la douleur ; le cortex frontal, le cortex pariétal et l'insula, cette dernière intervenant dans l'introspection, ou perception des sensations internes.



La pratique laïque en classe et ses effets : définition et recommandations

Sans rentrer dans le détail car l'on pourrait passer beaucoup de temps à la définir, disons que la méditation dite laïque est une pratique de l'attention visant à obtenir un calme intérieur afin de libérer l'esprit du flot incessant de pensées et permettre une meilleure disponibilité à l'instant présent. En ce sens, elle peut être une technique d'apaisement du mental et des émotions. La pleine conscience, c'est ainsi une expression désignant une attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations, etc.) ou externe (au monde environnant, bruits, objets, événements, etc.). D'après le psychiatre Christophe André, la méditation « favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression ». Le mot conscience est parfois considéré comme réducteur, c'est pourquoi on parle aussi de pleine présence, de présence attentive. Il évoque également un « entraînement de l'esprit ».

Les principaux pionniers de cette forme de méditation occidentalisée sont Francisco Varela⁷ et Jon Kabat-Zinn⁸. C'est essentiellement à partir de leurs travaux qu'on a pu découvrir en Occident la pratique de la pleine conscience / présence et ainsi l'installer dans le cadre scolaire, puisque dénuée de toute connotation religieuse.

Je précise cependant que c'est une pratique que je ne conseille pas en cas d'angoisse, de forte anxiété, de troubles psychiatriques. Et j'insiste sur la nécessité d'être méditant, formé et expert avant de la mettre en place avec des élèves, surtout si l'on touche aux émotions. Je pratique depuis des années la méditation laïque en classe et je conseille toujours mes collègues, en tant que formatrice académique, de se focaliser d'abord et surtout sur toutes les pratiques de l'attention visant à prendre conscience de la posture, du corps, du souffle, de l'ancrage et de ne travailler les émotions qu'après avoir acquis suffisamment d'expérience en la matière.

Concrètement, comment fait-on et qu'en pensent les élèves et les parents ?

La méditation peut se pratiquer à tout moment au sein de la classe. Tout va dépendre de la raison pour laquelle nous la mettons en place. Elle peut ainsi se faire pour obtenir un moment de calme et d'attention en début de cours. Elle peut aussi trouver sa place en fin de cours, pour mieux préparer le cours suivant ou encore pour rentrer chez soi. Elle peut aussi être faite dans le cadre d'un atelier philo : elle est alors empreinte de la notion de philosophie traitée dans la question. Elle peut aussi se faire sans objectif particulier...

A posteriori, on constate en tant que prof : une meilleure concentration des élèves, un amoindrissement de l'agitation de leurs pensées, une acuité intellectuelle, un meilleur esprit critique et une certaine prise de conscience de leur responsabilité citoyenne.

Ainsi, je peux prendre l'exemple d'une classe de 2^{nde} qui a pratiqué la méditation laïque à partir notamment de séances inspirées du programme PEACE® (Présence, Écoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement) de l'Association de Méditation dans l'Enseignement (AME), créée en 2014. Les statistiques suivantes ont été réalisées dans le cadre de cette expérimentation menée en 2019.

Si j'interroge les élèves, 78 % d'entre eux répondent positivement à la question de la nécessité de la mise en pratique de ces séances de méditation. Quant aux parents de cette même classe : 61 % répondent qu'il y a des répercussions positives de la méditation laïque sur leur enfant et 96 % répondent qu'il s'agirait d'un atout pour leur enfant ! Dans le champ des remarques, certains me remercient (25 %), et la majorité explique que c'est un outil « très bénéfique », et qu'il s'agit là d'une « très bonne initiative ». Beaucoup évoquent également un « réinvestissement à la maison » ou dans des « activités extrascolaires ».

CONCLUSION

Force est de constater que beaucoup de professeurs et de personnels de l'Education Nationale semblent de plus en plus préoccupés par de nouvelles problématiques : le bien-être, la bienveillance et l'empathie. Certains sont prêts à faire bouger les frontières et à changer leur propre posture, en acceptant de sortir de leur zone de confort. Il apparaît que se former à de nouvelles techniques ne peut se concevoir sans une analyse réflexive profonde de sa propre vision de l'Homme. Si l'envie est là, il faudra néanmoins encore du temps pour changer la vision sur certaines pratiques, dépasser les préjugés et les clichés, informer correctement les parents, instaurer une vraie relation de confiance, se former. Il sera utile, pour ce faire, de prendre exemple sur nos confrères européens⁹ ou encore sur certaines écoles américaines qui ont remplacé la punition par la méditation. Or, « *inclure la méditation à l'école, c'est préparer un monde où chacun, à son rythme, saura, pourra profiter profondément de sa vie, de ses ressources et trouver du sens à chaque pas. Le défi de l'éducation de demain ?*¹⁰ », se demande Jeanne Siaud-Facchin, psychologue. Mais s'il est une conclusion qu'il faut retenir, c'est que l'enseignant est le principal facteur de changement et de progrès à l'École. Ce sont les convictions et les attitudes de celui-ci qui font, je pense, l'effet le plus déterminant sur l'apprentissage des élèves. ■



S'étant formée dans différents domaines (sophrologie, CNV, méditation de pleine conscience, coaching professionnel ou encore la psychologie générale pour enfants/adolescents et adultes), **Anne-Marie Lafont** est aujourd'hui un membre actif au CRAP-Cahiers pédagogiques, notamment pour les formations nationales. Elle fait partie de la cellule académique EHP depuis 2014, intervient en tant que formatrice académique dans les établissements de l'académie d'Aix-Marseille depuis 2017 et depuis trois ans a en charge le module de formation au PAF portant sur la méditation de pleine conscience, pratique laïque.

SOURCES

¹ Yann Algan, Élise Huillery et Corinne Prost, *Confiance, coopération et autonomie : pour une école du XXI^e siècle*, Notes d'analyse économique, n° 48, octobre 2018

² Idem.

³ OCDE (2010) : *Improving Health and Social Cohesion through Education*, OECD Publishing ; Brent R., N. Kuncel, R. Shiner, A. Caspi et L. Goldberg, (2007) : « *The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes* », *Perspectives on Psychological Science*, vol. 2, n° 4, pp. 313-345.

⁴ Julien Masson, *Bienveillance et réussite scolaire*, Dunod, 2018

⁵ <https://fondation-entrepreneurs.mma/news/174822/antoine-lutz-la-meditation-est-un-bon-modele-pour-etudier-le-fonctionnement-du-cerveau.htm>

⁶ Idem

⁷ Neurobiologiste chilien, diplômé de Harvard. Il a fait sa carrière en France au CNRS et a dirigé le laboratoire de neurosciences cognitives et d'imagerie cérébrale à l'hôpital Pitié-Salpêtrière. Pionnier de la recherche sur le cerveau des méditants par l'imagerie cérébrale, il décède en 2001, mais son travail est poursuivi par de nombreux chercheurs dont Antoine Lutz.

⁸ Docteur en biologie moléculaire (Massachusetts Institute of Technology).

⁹ On peut citer l'école appelée Hjalli en Islande, où les enfants se réunissent

une heure par jour pour échanger et méditer, ou encore certaines écoles en Suède et en Norvège. Ou bien l'expérience menée par Jacques Coulon dans un collège de Fribourg (Suisse) où il a fait méditer des adolescents, et a constaté que cette pratique laïque permettait aux élèves de calmer l'agitation de leurs pensées, d'être davantage présents et concentrés.

¹⁰ Jeanne Siaud-Facchin in CRAP n°527

BIBLIOGRAPHIE

André, Christophe (2011), *Méditer, jour après jour*, L'Iconoclaste.

Bouin, Nicole (2018), *Enseigner : apports des sciences cognitives*, Canopé.

Damasio, Antonio (2010) *L'Erreur de Descartes*, Odile Jacob.

Gueguen, Catherine (2018), *Heureux d'apprendre à l'école – Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Robert Laffont, Paris.

Lachaux, Jean-Philippe (2015), *Le Cerveau funambule – Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Odile Jacob.

Lenoir, Frédéric (2016), *Philosopher et méditer avec les enfants*, Albin Michel.

Masson, Julien (2018), *Bienveillance et réussite scolaire*, Dunod.

Siaud-Facchin, Jeanne (février 2016) in CRAP n°527, dossier « Neurosciences et pédagogie ».



“ On apprend toujours plus en identifiant les réussites d'un enfant qu'en comptabilisant ses échecs. ”

Philippe Meirieu