# La méditation laïque

## EN CLASSE OU À LA MAISON : C'EST QUOI ?

**PAR ANNE-MARIE LAFONT,**
PROFESSEURE DE LETTRES MODERNES, FORMATRICE ACADÉMIQUE EN MÉDITATION LAÏQUE ET CONFÉRENCIÈRE TEDX

**Il est certainement utile de commencer par rappeler que ce que nous appelons la *méditation de pleine conscience* (MPC) est, en d'autres termes, une pratique de l'attention. Dénuée de tout aspect religieux, la forme de méditation que je propose à mes élèves est laïque. Concrètement, il s'agit soit d'une attention interne : son souffle, son corps, sa posture, son équilibre, ses sensations, ses émotions. Soit externe : un son, un paysage, le monde environnant, etc.**

### Définition et bienfaits

Faire attention à soi, c'est aussi apprendre à faire attention à l'autre. Et nous savons tous à quel point le problème de la concentration est important de nos jours ! Or, pour se concentrer, il faut apprendre à faire attention. Et cette attention est loin d'être innée ! En effet, il faut aussi tenir compte d'une zone dans notre cerveau, à savoir le cortex préfontal, dans lequel se logent notamment nos capacités à raisonner, à avoir conscience de soi, à réfléchir, à nous concentrer, à réguler nos émotions. Et cette zone parvient à sa pleine maturation aux alentours de 25 ans. C'est dire qu'il est nécessaire d'aider nos élèves / enfants à trouver des outils, car seuls, ils n'y parviendront pas. La méditation, le fait de s'exercer souvent à porter son attention, peut leur permettre de pallier ce manque. Il s'agit donc d'une « *présence attentive* », ou, pour reprendre les mots de Christophe André, d'« un entraînement de l'esprit » : ce qui signifie clairement qu'il vaut mieux pratiquer 10 minutes par jour, plutôt qu'une heure par semaine.

Quand on s'exerce régulièrement, on remarque alors que cette « conscience vigilante », cette pleine présence à soi, à ce qu'on fait ici et maintenant, améliore la capacité attentive. Les IRM ont également montré que la matière grise augmente dans les zones du cerveau impliquées dans les apprentissages, la mémoire et le contrôle des émotions. La méditation a ainsi un effet très positif sur le stress. Selon Catherine Gueguen, le stress fragilise l'hippocampe, structure cérébrale dévolue à la mémoire et à l'apprentissage. Dès que le stress est là, les circuits qui nous permettent de penser, d'apprendre, de réfléchir, de mémoriser sont perturbés voire inhibés. Or, la méditation permet justement de mieux appréhender et accepter les émotions désagréables mais aussi de mieux apprécier les émotions agréables.

Je dirais enfin que le fait de porter attention à ses propres émotions permet de mieux se connaître, et, de fait, de mieux s'accepter. On voit bien l'enjeu dans une classe, ou plus largement dans une société : mieux se connaître et s'accepter conduit par conséquent à mieux connaître l'autre et l'accepter également, avec bienveillance.

## Les enjeux pour l'éducation

Nous pouvons rappeler brièvement quelques-uns des problèmes auxquels est confronté notre système éducatif :

- Les difficultés d'apprentissage liées à un déficit d'attention et à des troubles cognitifs sont en augmentation[1].

- Les troubles dépressifs restent importants : au moins 2 à 3 % des enfants et 14 % des adolescents en souffraient en 2010 selon l'Inpes. 15 % des 10-20 ans ont besoin de suivi et de soin selon le Comité stratégique de la Santé mentale et de la psychiatrie. Ces pourcentages seraient encore plus élevés dans la réalité car ils portent essentiellement sur les troubles déclarés.

- Le phénomène du harcèlement toucherait environ 12 % des élèves du primaire et 10 % des collégiens[2].

Face à ces enjeux, il est intéressant de constater que des évaluations menées auprès d'élèves ayant bénéficié d'un programme de Pleine présence, et de leurs enseignants, rapportent ses effets positifs sur le stress, la régulation des émotions fortes, la capacité de concentration et d'attention, le bien-être et le calme. Que ces bénéfices soient forts ou faibles, ils n'en restent pas moins réels.

Au sein de la classe, nous pouvons ainsi évoquer les expériences de la méditation et d'ateliers philosophiques, effectuées par Frédéric Lenoir au sein de plusieurs écoles élémentaires de janvier à juin 2016. *A posteriori*, les enseignants ont évoqué, à propos de la pratique régulière de la méditation laïque : une meilleure concentration de la part de leurs 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.

## Concrètement, comment faire en classe ou à la maison ?

On commence généralement par explorer son souffle, sa respiration, et par en prendre conscience. Porter attention sur ce dernier, c'est aussi ressentir, comprendre comment cette respiration fonctionne dans le corps. Les premières semaines sont donc consacrées à cela : se positionner dans sa verticalité pour dégager la cage thoracique et mieux ressentir l'air circuler. Porter son attention sur son souffle, tel qu'il est, sans le juger, dans une curiosité bienveillance : que puis-je ressentir ? Comment me sens-je ? Est-ce agréable ou désagréable ? Quels sont mes ressentis dans mon corps, mon cœur et mon cerveau ?

Pendant ces premières guidances, je répète souvent certaines formules : *« si je peux et si je le veux », « si des pensées surgissent, je les accueille, et les laisse passer comme des nuages dans le ciel, sans m'accrocher à l'une d'entre elles », « je peux à tout moment, pour revenir à l'instant présent, l'ici et le maintenant, me servir de ma respiration qui est mon ancre », « je prends une grande respiration pour revenir si je suis parti(e) dans une pensée », « je rectifie ma posture et je me remets dans ma verticalité », « je porte mon attention sur ma respiration sans la juger »*. L'intention de ces premières séances étant vraiment de ressentir sa respiration, son souffle.

Puis je passe à l'exploration du souffle en portant l'attention sur diverses façons de respirer : la respiration thoracique par exemple et la respiration abdominale ensuite. L'idée étant, ici, de faire ressentir la différence dans le corps. Dans la première, les épaules vont se relever légèrement, la cage thoracique va bouger : les côtes vont aller vers l'extérieur, comme un accordéon qui s'ouvre à l'inspiration, et revenir les unes vers les autres à l'expiration. Dans la seconde, le ventre va se gonfler comme un ballon à l'expiration et se dégonfler à l'expiration, nos abdos vont se contracter.

Je fais ensuite découvrir la cohérence cardiaque à partir de vidéos que l'on peut facilement trouver sur la toile, ou encore la respiration carrée qui permettent, toutes les deux, de ralentir le rythme, de se calmer puisque la tension artérielle et le pouls diminuent et les émotions sont mises à distance. Ainsi peut-on dire que cette pratique de l'attention sur le souffle permet déjà de développer la concentration. Un autre exercice que j'aime beaucoup et qui, là aussi, augmente la capacité attentive, est d'alterner le focus attentionnel entre sa respiration et un son (musique par exemple) extérieur.

## Quelques recommandations

***Règles d'or***

Pour que cette pratique se fasse correctement, mon conseil est le suivant : il me semble essentiel d'être soi-même méditant, d'avoir suffisamment pratiqué la MPC et avoir testé sur soi et d'autres personnes à l'extérieur de la classe les séances prévues et/ou créées, être pleinement engagé dans la formation continue. En classe, la règle d'or à appliquer : on laisse TOUJOURS le libre arbitre à l'élève. S'il ne veut pas se lancer dans la pratique, il ne le fait pas. On peut alors lui proposer de colorier (ce qui est aussi une façon de se concentrer), de relire le cours, de lire un livre, etc. La seule autre règle (pour lui cette fois) à suivre : respecter ses camarades qui souhaitent vivre l'expérience.

1. REVOL O., T*rouble de l'attention avec ou sans hyperactivité,* conférence APEDYS, Voiron, mars 2006.

2. *Refonder l'école. La lutte contre le harcèlement et les violences en milieu scolaire,* 15 mai 2017.



> *Des effets positifs sur le stress, la régulation des émotions fortes, la concentration, l'attention, le bien-être et le calme."*

***Avertissements***

Lors de mes formations, j'informe que la pratique de la MPC ne doit pas mettre dans un inconfort. Donc on ne va pas la faire avec des élèves dont on connaît certains troubles graves liés à des soucis psychiatriques ou dépressifs. Je précise qu'en 15 ans d'expérience, il ne m'est jamais arrivé d'avoir ce type d'élèves : tout simplement parce qu'ils sont déjà sortis du système scolaire. Ceci étant, j'ai déjà pu constater des effets indésirables tels qu'une gêne (notamment lors des exercices liés à l'attention sur le souffle), de l'inconfort (lié à la posture du corps par exemple), ou de l'agitation (notamment chez les élèves à TDAH). Que faire ? Permettre à l'élève de faire…ce qu'il veut ! Il respecte son inconfort, sa gêne et donc peut à tout moment arrêter et faire autre chose en attendant. Par expérience, cela arrive très rarement, la gêne ne dure pas et l'élève vient demander conseil. Après lui avoir donné mes conseils, il tente à nouveau l'expérience !

## Conclusion

Je ne suis pas de ceux qui cherchent à tout prix à faire entrer la pratique de la MPC en classe. Au contraire, j'insiste sur le cadre, le professionnalisme, les intentions, les formations (initiales et continues) que le praticien est supposé avoir face à un groupe d'élèves mineurs.

J'engage donc à faire preuve d'un savoir-faire, savoir-être avant de se lancer. Ceci étant, les formations que je dispense dans mon académie peuvent tout du moins conduire les personnels de l'Education nationale à s'initier à cette pratique et à commencer par la base : le souffle, le corps, l'ancrage et la concentration. C'est lorsqu'il s'agit d'aborder les émotions que je conseille fortement d'avoir une formation solide.

J'aimerais également dire qu'une pratique de l'attention, telle que les séances que je propose, est reconnue comme efficace par tout un groupe de chercheurs. Et qu'elle vient de faire l'objet d'une note du Comité Scientifique de l'Education Nationale, dont je me permets de rappeler la conclusion : *« Le CSEN ne voit pas de raison impérieuse d'interdire la pleine conscience et d'autres pratiques de bien-être dans l'Éducation nationale, mais ces pratiques devraient être strictement encadrées. Compte tenu des nombreuses questions restant ouvertes, une possibilité pourrait être d'en limiter pour l'instant l'usage au cadre des recherches scientifiques. Une autre possibilité serait d'autoriser les pratiques sous réserve de conformité aux protocoles scientifiquement validés dans l'état actuel des connaissances »*. ■

Pour les personnels de l'Éducation nationale qui souhaitent s'initier à la méditation de plein conscience et s'auto-former, un parcours M@gistère existe.
**Plus d'infos :** www. magistere.education.fr/ac-aix-marseille

Après s'être formée dans différents domaines (sophrologie, PNL/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, et vient d'être nommée au pilotage des formations nationales. Elle fait partie de la cellule académique EHP depuis 2014, intervient dans les établissements de l'académie en tant que formatrice depuis 2017 et depuis deux ans a en charge le module de formation au PAF portant sur la méditation de pleine conscience.

**Plus d'infos :**
www.annemarielafont.com
anne-marie.lafont@ac-aix-marseille.fr