

## « Ces ateliers ont soudé la classe »

« Au début de l'année, je mets en place des animations pour aider mes élèves de 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup> primaire à exprimer leurs émotions, explique Marine Desloovere, institutrice aux Argonautes, une des implantations de l'Athénée Rixensart-Wavre. Le CPMS de la Fédération Wallonie-Bruxelles m'a proposé des animations de pleine conscience, en collaboration avec Infor-Famille Brabant wallon <sup>(1)</sup>. J'y ai vu l'occasion d'aider certains enfants trop agités et dispersés à se recentrer, se concentrer et acquérir plus de sérénité ».

Ces animations hebdomadaires inspirées du livre de la thérapeute Eline Snel (voir encadré) se sont déclinées en plusieurs thèmes abordés par des jeux, des exercices de méditation, des histoires lues ou racontées : prêter attention à sa respiration, sentir son corps et se recentrer sur lui, identifier les émotions induites par les sensations corporelles, observer ses pensées et pouvoir s'en distancer, accepter le présent quand on ne peut le changer...

« Ces ateliers ont soudé la classe », observe l'institutrice qui continue à proposer à ses élèves des exercices de respiration, de relaxation très bénéfiques pour certains.

<sup>(1)</sup> BADA M.-F. et SCHILS J., « La pleine conscience : projets d'animations », dans *Infor-familles*, mars 2013.

# À l'écoute de sa météo intérieure

Prendre le temps de méditer en classe peut-il favoriser le bien-être, les apprentissages et les relations entre les élèves ?



Ilios Kotsou est chercheur en psychologie des émotions. Auteur de plusieurs ouvrages (dont *Éloge de la lucidité : se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux*, Laffont 2014), il anime des formations en méditation de pleine conscience. Rencontre.

**PROF :** D'abord, qu'appelle-t-on « méditation de pleine conscience » ?

**Ilios Kotsou :** C'est une méthode développée aux Etats-Unis, au début des années 80, par le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn. Le principe, c'est de porter attention de manière volontaire à tout ce qui se passe au moment présent : émotions, sensations, sentiments, pensées,... Et cela de manière bienveillante c'est-à-dire sans jugement.

Mais pourquoi est-ce important ?

Au départ, l'enfant vit dans cette pleine conscience. Mais en grandissant, il apprend vite à anticiper, à revenir sur son passé. En de nombreuses circonstances, il fonctionne (comme les adultes) en pilote automatique c'est-à-dire que des événements, des émotions, des pensées déclenchent des habitudes. En proie à une émotion négative, par exemple, il a tendance à se focaliser sur le déclencheur (la personne, le mot blessant,...). Il cherche des responsables externes (« Ce n'est pas la première fois qu'il me dit cela ») ou internes (« C'est ma faute, je n'aurais pas dû »), ce qui nourrit l'émotion. Reconnaître cette émotion en l'observant dans le présent

lui permet de se déconditionner. Il ne s'agit pas de changer les émotions, ni même de les comprendre, mais de modifier la manière d'entrer en contact avec elles. L'enfant peut ainsi éviter de vouloir les réprimer ou de se laisser entraîner par elles.

Cette pleine conscience peut-elle favoriser les apprentissages scolaires ?

Les émotions influencent la façon dont l'enfant perçoit les choses, ce dont il se souvient, la manière dont il traite l'information. Elles jouent aussi un rôle sur la manière dont il interprète les événements, les jugements et les décisions qu'il prend.

Certaines ruminations mentales peuvent l'empêcher de se concentrer et le rendre vulnérable à l'anxiété. Cela peut être, par exemple, des pensées telles que « Je n'y arriverai pas, ce n'est jamais assez bien ».

En s'exerçant à être attentif et consciemment présent, l'enfant peut apprendre à s'arrêter, à reprendre son souffle. Et conquérir davantage de confiance en lui. Bien gérer ses émotions favorise également les processus cognitifs tels que la mémoire de travail, l'attention et la planification.

Un nombre croissant d'enseignants invitent les enfants à exprimer leurs émotions, à l'aide d'objets, d'émoticônes,... Qu'est-ce qui fait la particularité de la méditation de pleine conscience ? Dans la méditation de pleine conscience, on observe ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses émotions, ses sensations, ses pensées qui vont et qui viennent) et autour de soi à travers ses sens (perception des odeurs,

des sons. L'attention est donc portée sur le ressenti non-verbal, corporel et sensoriel. Il s'agit, en quelque sorte, d'être à l'écoute de sa météo intérieure.

Y a-t-il un âge minimum et un âge idéal pour pratiquer cette méditation de pleine conscience ?

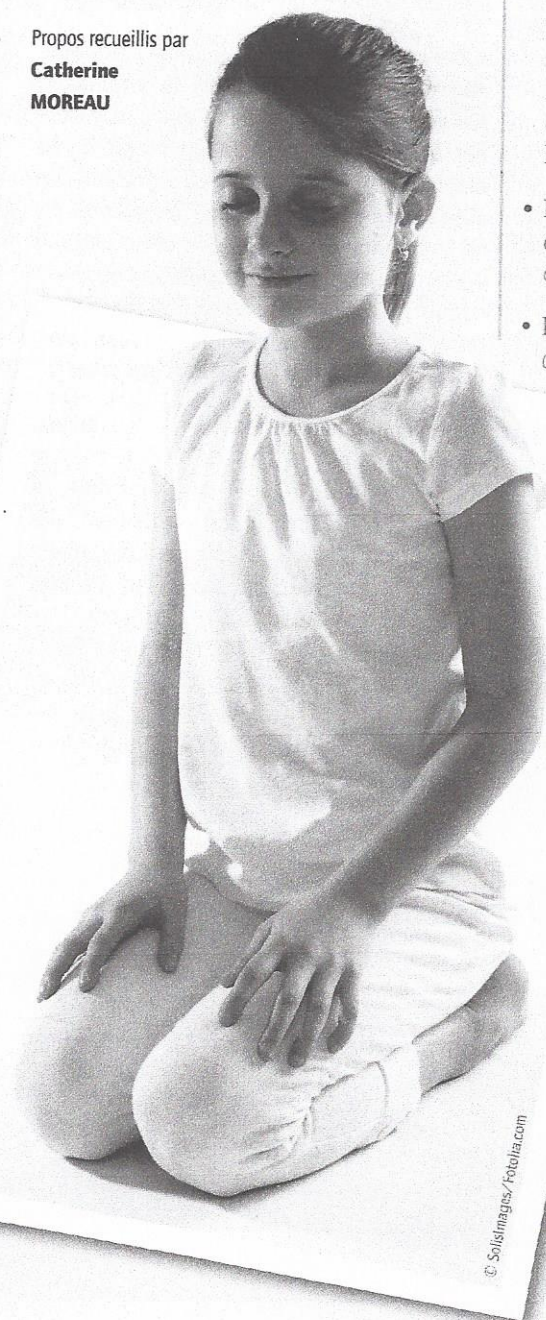
C'est possible avec des enfants dès l'âge de cinq ans pourvu qu'on adapte le langage et les exercices. Une expérience de méditation de pleine conscience a été menée dans cinq écoles néerlandaises. Les résultats ? Les élèves ont acquis davantage de concentration et d'ouverture d'esprit en classe mais aussi de confiance en eux-mêmes. Et ils émettaient moins rapidement des jugements.

Cela peut aussi être très utile avec des adolescents qui vivent souvent dans le zapping permanent. En outre, des pressions qu'ils subissent sur leurs performances scolaires ou sociales peuvent les exposer au stress. Des chercheurs de la KUL ont participé à une étude menée dans des écoles secondaires qui montre que des séances de méditation réduisent les ruminations mentales, la dépression, les symptômes d'anxiété et de stress. Chez des ados, la méditation de pleine conscience peut prendre une forme plus élaborée : prise de conscience de la respiration et du moment présent, du corps, des limites, des pensées, des interprétations et des manières de communiquer, du comportement,...

Pourquoi ne pas l'entreprendre avant un apprentissage pour mieux fixer la concentration ? De nombreuses études menées auprès d'adultes qui participaient à des séances de méditation de pleine conscience ont montré des changements mesurables dans des régions du cerveau associées à la

mémoire, la conscience de soi, l'empathie et le stress. Ce devrait être plus vrai encore chez des enfants qui ont une grande plasticité cérébrale. ●

Propos recueillis par  
**Catherine  
MOREAU**



#### POUR EN SAVOIR +

- DEWULF D., DIERICKX C., COOMAN L., MASKENS C., *Mindfulness : la pleine conscience pour les ados. Mieux gérer son stress et ses émotions*, Louvain-la-Neuve, De Boeck, coll. Comprendre, 2012.
- KABAT-ZINN J., *Au cœur de la tourmente : la pleine conscience*, Paris, J'ai lu, 2012.
- KOTSOU I., *Petit cahier d'exercices de pleine conscience*, Editions Jouvence, 2012.
- SIAUD-FACCHIN J., *Tout est là, juste là*. Paris, Éd. Odile Jacob, 2014. Pour enfants et ados.
- SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, Éditions des Arènes, 2012.