

Programme d'entraînement à la pleine attention

L'impact de la méditation de pleine conscience sur les enfants et les adolescents

Il n'existe pas encore pour le moment en France de recherches publiées permettant de valider les effets de la pleine conscience sur les enfants et les adolescents.

Une première vaste évaluation scientifique a été amorcée dès la rentrée 2015 sous la direction du laboratoire INSERM de l'université de Bordeaux dans plusieurs établissements scolaires français et belges afin d'évaluer les effets de la méthode « l'attention, ça marche¹ » sur la réussite scolaire et le bien être des enfants à l'école. Par ailleurs, l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) a officiellement chargé une équipe de recherche interuniversitaire grenobloise de réaliser pour juin 2015 une étude sur l'ensemble des programmes de méditation existant aujourd'hui dans les écoles de France. Ces études permettront d'obtenir des données chiffrées sur les bénéfices de la pratique de la méditation de pleine conscience en France.

D'autres pays et plus particulièrement les pays de culture anglo-saxonne et germanique sont plus ouverts à ces pratiques dans le champ éducatif.

Les premières expériences de pleine conscience ont été réalisées dans des quartiers sensibles des états unis, à partir des années 1950. Elles ont révélé, au bout d'une année, une diminution des infractions scolaires, une baisse des comportements agressifs et de meilleurs résultats scolaires. Il a également été noté une nette amélioration de la concentration et de la motivation.

Katherine Weare², a publié en avril 2012 un état des lieux des recherches sur la question en en faisant une synthèse qui montre les effets des pratiques de pleine conscience avec des enfants et des adolescents.

Les recherches montrent que :

- Les pratiques de pleine conscience sont aisées à enseigner aux enfants et aux jeunes. Elles sont appréciées par les élèves et par les enseignants.
- Bien conduites et adaptées aux caractéristiques des enfants et des adolescents, les pratiques de pleine conscience agissent sur les différents domaines de la santé

¹ association Enfance et Attention, Eline Snel

² Professeur émérite aux universités de Exeter et de Southampton

globale (mentale, émotionnelle, sociale et physique). Il a été observé une réduction du stress, de l'anxiété, des comportements violents. La qualité du sommeil s'améliore. L'effet positif sur l'habileté à reconnaître et contrôler ses émotions et ses comportements est évident. L'empathie se développe.

- La pleine conscience contribue directement au développement des capacités d'apprentissage et à l'amélioration des performances scolaires. Une amélioration nette des aptitudes a été observée : capacité de mémorisation, résolution de problème, organisation du travail, capacités attentionnelles.
- L'état de bien être global se trouve amélioré par une conscience des émotions positives.
- Les relations entre élèves s'améliorent, il y a moins d'anxiété et d'émotions négatives dans les groupes qui pratiquent la pleine conscience. Le calme et l'apaisement général augmentent et facilitent les apprentissages et les relations. Les dynamiques relationnelles s'améliorent et les situations conflictuelles sont réduites.
- On observe une diminution des états de sur-stress pour les enseignants. Ils disent se sentir mieux au sein de leur classe et dans leur mission d'enseigner.

Une recherche faite aux Etats Unis par le « center for Investigating Heathy Minds » sur les effets des pratiques de pleine conscience chez de jeunes enfants a été publiée en janvier 2015. Elle conclut que les enfants qui pratiquent une heure par semaine de mindfulness se portent mieux. Les situations portaient sur la concentration, la façon de gérer ses émotions, notamment l'amabilité.

Une autre étude montre que si on apprend à des enfants de 4 à 5 ans pendant 8 semaines à coopérer, à ressentir les émotions d'autrui, à être conscients de leur respiration.

Et qu'on leur fait passer ensuite le test des autocollants : on leur demande de distribuer 50 autocollants à leur meilleur ami, à leur moins bon ami, à un enfant malade ou à un inconnu.

Avant la pratique de la méditation, les enfants donnent tout à leur meilleur ami.

Après les 8 semaines, ils donnent de manière pratiquement équitable à chacun.

Ces travaux montrent bien l'intérêt de la méditation de pleine conscience auprès des enfants et le fait qu'elle puisse être performante à l'école.

Comment s'enseigne la méditation de pleine conscience en milieu scolaire?

Eline Snel³, thérapeute néerlandaise (elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants⁴) Jeanne Siaud Facchin⁵, psychologue clinicienne française et Ilios Kotsou⁶, expert dans la gestion des émotions et la psychologie positive, nous apprennent dans leurs livres que tout comme le programme MBSR pour adultes, la méditation de pleine conscience en milieu scolaire peut s'enseigner collectivement au sein d'un groupe-classe ou d'un groupe plus réduit au cours d'un programme structuré en un protocole régulier et progressif d'environ 8 séances.

Ces séances s'adressent aux enfants à partir du CP lorsqu'ils ont environ 7 ans (des séances de sensibilisation peuvent être construites pour les enfants plus jeunes).

Les séances prennent place en classe, durant le temps scolaire, avec le groupe-classe et l'enseignant, à raison d'une séance par semaine. Chaque séance dure 45 minutes et aborde des thèmes précis :

- Observer et se concentrer sur la respiration, être vraiment là.
- Ecouter son corps (pratiques de scan corporel par exemple).
- Les cinq sens : goûter, sentir, entendre, voir, toucher
- Sentir ses émotions, les apprivoiser.
- Le monde des pensées, le tourbillon des pensées, la fabrique des ruminations.
- Se sentir bien avec soi et les autres, être gentil, c'est agréable
- ...

Les séances se construisent autour de trois axes centraux :

- Habiter son corps.
- Optimiser l'attention.
- Ouvrir son cœur.

Les exercices et les pratiques de méditation permettent aux enfants de :

- Se familiariser avec leurs sensations corporelles et les messages de leur corps.
- Sentir toutes les perceptions qui les relient à leur expérience du moment présent.

³ Auteur de « calme et tranquille comme une grenouille ».

⁴ "L'attention, ça marche ».

⁵ Auteur de « tout est là, juste là ».

⁶ Directeur de l'ouvrage « la pleine conscience à l'école »

- Sortir du piège des pensées qui les enferment dans le passé ou le futur et dans des croyances qui limitent leur esprit.
- Comprendre que leurs pensées ne sont pas la réalité mais le reflet de leur état d'esprit du moment.
- Etre en conscience de ce qu'ils sont en train de vivre pour ne plus réagir aux événements mais y répondre de façon adaptée.
- Entraîner leur attention et leur capacité de concentration.
- Faire la différence entre tout ce qui les distrait et ce qui est vraiment important pour eux.
- S'engager vraiment dans une tâche et y trouver un plaisir infini.
- Renouer avec leurs qualités intimes pour une confiance en soi stable et solide.
- Optimiser leurs ressources personnelles pour s'y relier à chaque moment de leur vie, même pour ceux en difficultés, y compris scolaires.
- Retrouver leur curiosité naturelle et leur plaisir des tout petits moments.
- Trouver en eux un espace de calme et de sécurité qui est un refuge de l'âme dans les moments turbulents de la vie.
- Sentir l'importance du lien aux autres et à tout ce qui se passe autour d'eux.
- Saisir l'impermanence : dans la vie, tout change, tout le temps.
- Etre vraiment présent à leur vie.

Les séances se découpent en plusieurs temps :

- **Comprendre/décoder** : comprendre comment nous fonctionnons, comment fonctionne le cerveau, le stress, les émotions.
- **Pratiquer** : exercices ludiques pour se centrer, se concentrer, se détendre, se ressourcer.
- **Partager** : des moments de partage avec les autres pour se servir et s'appuyer sur le vécu de chacun.

Avec ces questions pour introduire les échanges : Comment a été l'expérience ? Qu'est ce que vous avez observé ? Qu'est ce que vous avez ressenti ? Qui a envie de raconter ce qu'il s'est passé pour lui ? Est ce que ça été difficile ? Où avez vous le plus senti dans votre corps ? ...

- **Appliquer** : des exercices pour s'entraîner et devenir autonome

Elles commencent et finissent selon le même rituel (celui de la clochette par exemple).

Les règles sont définies à la première séance :

- Bienveillance vis à vis de soi et des autres, respect du lieu, de soi et des autres.
- Respect de la parole.
- Etre silencieux pendant les pratiques.
- Durée et fréquence des rencontres.
- Confidentialité
- Interdiction de se faire mal et de chahuter. Droit de se mettre sur le côté (liberté de faire ou non).
- Apprendre à dire je (apprendre à parler de moi à l'autre et non à parler sur l'autre, liberté de dire ou non).
- Accueillir la parole de l'autre même si je ne suis pas d'accord, sans jugement, sans moquerie. Le travail n'est pas évalué.

Il est demandé à l'enseignant de faire de courtes pratiques chaque jour.

Tarif

Pour 8 séances en classe : 400 euros