

15 juin 2012 Un article parut dans la revue Le Monde

La méditation comme remède au mal de l'apprentissage



Elle s'appelle Jeanne Siaud-Facchin et à sa manière, elle interpelle le nouveau ministre. Ce qu'elle demande ne coûte rien. Elle voudrait juste que la médiation devienne obligatoire dans les classes.

Une drôle d'idée? A priori, on se demande quelle mouche a bien pu piquer cette psychologue clinicienne fondatrice des centres Cogito'Z pour élèves en souffrance. Elle, si dynamique, tellement bouillonnante d'idées! Serait-elle passée côté New Age? A la lecture de son livre, on se rassure vite.

Comment la méditation a change ma vie... Et pourrait bien changer la votre (Odile Jacob, 330 pages, 22,9 euros) est le récit d'un apprentissage. Comment cette femme a appris à plonger en elle -juste un peu comme ça entre deux patients- et comment, elle qui "soigne" beaucoup d'enfants, propose de les initier à ce qui pourrait changer un peu le rapport au monde d'une génération toujours en prise avec les autres.

"J'ai récemment fait une tentative avec des élèves de 6ème, que j'avais intitulée "les ateliers du bonheur", raconte-elle. Une série de séances de deux heures avec une classe, pour apprendre à apprécier le silence, à s'écouter et se passer la parole, à ressentir son corps et contrôler ses émotions montantes. " Cette expérience a été si convaincante que les enseignants de cette classe l'ont poursuivie en conservant les principaux éléments: les quelques minutes de silence les yeux fermés avant de commencer les cours, la réglette d'humeur matin et soir pour mesurer son état intérieur, prendre sa température émotionnelle". S'y ajoute l'observation de son corps sa posture et la prise de conscience de son souffle.

Cette expérience avec les collégiens, celle qu'elle mène dans ses centres thérapeutiques font dire à Jeanne Siaud-Facchin que " l'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'éducation nationale. C'est de l'éducation préventive qui ne nécessite aucun moyen ni aucun poste

supplémentaire et qui permettrait d'enrayer tellement de difficultés scolaires" estime-elle.

Dans ce lot de difficultés, Mme Siaud-Facchin place le stress des élèves, leur peur de l'échec, leur crainte de prendre la parole mais aussi leur manque de confiance en eux. " Et surtout toutes ces difficultés d'attention, de concentration de mémorisation, qui font souffrir enfants et parents, qui insupportent les enseignants et qui constituent le plus fort pourcentage de consultations psychologiques".

Face à la violence, la praticienne répond méditation. Face aux petits conflits aussi. Et les parents ne sont pas hors boucle; eux qui à ses yeux devraient aussi s'y mettre un peu pour adoucir l'heure des devoirs.

Mme Siaud-Facchin qui a beaucoup travaillé sur l'enfant surdoué et sur la difficulté scolaire propose là un autre chemin. À lire, il semble à la portée de tous. En racontant son ouverture à ce nouvel univers, la psychologue veut surtout convaincre de la facilité de ce chemin. Et si on lui laissait le mot de la fin c'est sûrement un "méditez vous verrez" qu'elle aimerait lancer.