

La méditation à l'école pour favoriser l'apprentissage

Fabrice Renault

19 septembre 2015



Dans plusieurs pays, comme au Canada, la « pleine conscience » a franchi la grille des écoles. Relaxation et éducation scolaire se conjuguent au présent, mais pas en France car l'Éducation nationale fait de la résistance. Pourtant cette technique de méditation permet d'améliorer le bien-être et les performances scolaires des élèves. Un sujet qui reste à méditer chez nous car c'est l'EMC qui a fait sa rentrée scolaire 2015 en France : l'enseignement de la morale et du civisme.

Pub 1

Depuis une dizaine d'années, les méthodes de méditation adaptée à l'enfant voient le jour. Parmi les plus célèbres : « L'attention, ça marche ! » de la Néerlandaise [Eline Snel](#), « B » ou « Dot-be » du Britannique [Chris Cullen](#) et plus récemment, « Mindful Up » de la Française [Jeanne Siaud-Facchin](#). Objectif : diminuer l'agitation psychique et émotionnelle afin de favoriser l'attention, l'écoute et l'apprentissage.

Directement inspirés du programme MBSR (réduction du stress par la pleine conscience) développé par l'américain [Jon Kabat-Zinn](#), ces protocoles – plus ludiques – suscitent un réel intérêt aux États-Unis, au Canada ou encore dans les pays d'Europe du Nord, qui n'hésitent plus à les expérimenter en classe. Aux Pays-Bas, par exemple,

le gouvernement propose même depuis 2009 aux enseignants qui le souhaitent, de financer leur formation à la méthode d'Eline Snel.

Comment expliquer cet emballement ? Tentons de répondre à cette question en regardant ce qui se pratique au Canada.

### L'exemple du Canada

Une journée dans la classe de Christopher Lee ne commence jamais sans un exercice de « respiration ». La tête posée sur leurs bras croisés sur le bureau, à côté des livres de maths, des élèves de septième année (l'équivalent du CM2) de l'école Renfrew de Vancouver (Canada) apprennent à respirer. Ou plutôt à s'écouter respirer, en silence ou, comme ce matin, sur l'Ave Maria chanté par Andrea Bocelli. L'exercice de relaxation est tiré du programme éducatif MindUp, pratiqué par plus d'un millier d'enseignants de la ville de l'Ouest canadien.

Appliquée depuis près de dix ans dans les écoles de Vancouver, cette pratique pédagogique s'inspire de la très tendance technique de « pleine conscience » (mindfulness), qui aide à combattre le stress ou la dépression en se recentrant sur l'instant présent. MindUp y ajoute des leçons d'empathie, de contrôle des émotions ou encore d'optimisme. Un cocktail de positivité appelé « apprentissages émotionnels et sociaux », qui a pour but d'améliorer le bien-être des élèves et, in fine, leur réussite scolaire.

### Les incivilités en classe diminuent

Cette méthode vient d'acquiescer ses lettres de noblesse avec la publication, fin janvier, d'une étude scientifique reconnaissant ses bienfaits. Pendant quatre mois, les équipes de Kimberly Schonert-Reichl, chercheuse en psychologie qui a contribué au développement du programme MindUp, ont comparé les résultats de deux échantillons d'élèves, l'un suivant ce programme et l'autre non. La conclusion est sans appel : avec ces exercices, les incivilités en classe diminuent, la sensation de bien-être des écoliers s'améliore tout comme leurs résultats en maths.

Pub 2

### Meilleure concentration des élèves et ambiance favorable au travail

Patricia Morris, vingt-cinq ans d'enseignement dans le cartable, dont cinq avec ces outils pédagogiques, est une adepte. « Aujourd'hui, certains déclics dans l'apprentissage ont lieu beaucoup plus tôt dans l'année », constate-t-elle dans sa classe de maternelle, encore émue de « l'incroyable gentillesse » de ses jeunes élèves. « Soit les techniques de relaxation permettent de mieux se concentrer, soit c'est la bonne ambiance dans la classe qui crée un meilleur climat d'apprentissage », ajoute Kimberly Schonert-Reichl.

### Ça a un effet d'égalisateur social

Outre ces exercices de relaxation, l'établissement propose une séance de tai-chi qui, en dix minutes d'un ballet de légers mouvements sur fond de musique asiatique, fait taire les piailllements matinaux au moment de regagner les classes. « ça a un effet d'égalisateur social », observe également Brian Wong, instigateur du projet : « Les enfants issus de milieux favorisés ont tendance à être déjà calmes, mais pas ceux des familles en difficulté, qui arrivent à l'école imprégnés du stress de la maison. » La tête rentrée dans les épaules, Callidora, 9 ans, chuchote à notre oreille combien le tai-chi lui fait du bien, elle qui arrive « toujours la dernière à l'école » le matin.

## Le développement personnel et social de l'enfant est fondamental

La Colombie-Britannique, qui forme les enseignants volontaires au programme MindUp, a fait du développement personnel et social l'un des fondamentaux à acquérir au même titre que le lire-écrire-compter cher à l'éducation nationale en France. « Auparavant, les recruteurs recherchaient des têtes bien pleines ; aujourd'hui, ils veulent aussi des compétences humaines de contrôle de soi et de travail en équipe », observe Kimberly Schonert-Reichl. Et, dans une ville aussi multiculturelle que Vancouver, où l'anglais est une deuxième langue pour 25 % des élèves, l'enjeu est aussi de bâtir en classe les conditions d'un vivre-ensemble qui dépasse les murs de l'école.