

# De la méditation à la place des punitions

## Le PS veut la généraliser dans les écoles

**L**es punitions, les retenues, les notes sévères dans le journal de classe, c'est dépassé. C'est le point de vue du jeune député Anthony Dufrane (PS) qui veut généraliser les séances de méditation pour les élèves stressés et difficiles. La ministre est favorable à une plus large diffusion de ces méthodes alternatives.

Les devoirs, la pression des parents, les exigences des professeurs et les disputes avec les petits camarades : désormais, le burn-out touche aussi les enfants et l'école en est très souvent la raison principale.

Le constat est clair : les cas d'enfants stressés (dès l'entrée en primaire et jusqu'à l'adolescence) sont de plus en plus nombreux et le milieu scolaire n'a pas encore trouvé des solutions modernes et adaptées pour s'occuper de ces enfants en souffrance.

« Le burn-out et le stress touchent les enfants de plus en plus jeunes et le problème, c'est qu'aujourd'hui les écoles sont démunies. Elles utilisent des vieilles recettes face à ce type de comportements », souligne le député Anthony Dufrane (PS).

Vieilles méthodes ? « Oui, quand un enfant est turbulent, on lui donne des heures d'étude, de retenue, des devoirs sous forme de punition, des notes au journal de classe voire carrément des exclusions », poursuit le parlementaire carolo.

Pour le parlementaire, ce n'est pas la solution, ou ce n'est pas la seule solution. « Je ne dis pas qu'il faut systématiquement abandonner ce genre de procédures mais je pense que la méditation peut régler pas mal de cas. On a étudié des expériences menées à l'étranger, notamment aux USA, de salles de méditation installées dans les écoles et on y envoyait les enfants difficiles

et turbulents. » Résultat ? « Superpositif ! On a vu baisser le nombre d'exclusions en même temps que s'amélioraient les résultats des enfants, de même que la qualité de vie entre enfants et professeurs dans la classe », poursuit-il.

D'ailleurs, des expériences pilotes sont déjà menées dans des écoles de Wallonie et Bruxelles. « Certaines écoles utilisent la pleine conscience ou méditation, grâce à une formatrice. Ces séances ont pour but d'épanouir les enfants et

de leur permettre de contrôler leur stress. Plusieurs études ont confirmé les effets positifs sur le cerveau, notamment sur la concentration ».

### DANS LE PACTE D'EXCELLENCE

Convaincu des bienfaits de la méthode, le député a interrogé la ministre de l'Enseignement en lui demandant de « transposer cette initiative dans nos écoles, via des partenariats avec des personnes agréées dans le domaine, l'objectif étant d'aider les enfants qui ont des problèmes comportementaux à pratiquer la méditation et les techniques de respiration ».

Et la ministre Marie-Martine Schyns (cdH) s'est montrée plus que favorable.

« De nombreux projets menés en partenariat avec d'autres acteurs, comme la méditation, existent déjà », souligne la ministre dans sa réponse, « et pourraient inspirer la mise en œuvre d'activités relatives au développement personnel. Je pense que ces bonnes pratiques gagneraient à être encore mieux diffusées. Cette préoccupation d'outiller les acteurs sur le terrain est d'ailleurs au cœur des propositions émises dans le pacte d'excellence ».

DEMETRIO SCAGLIOLA



**« La méditation améliore les résultats et l'ambiance en classe »**

Anthony Dufrane (PS)

### Propositions

## Repas végétariens et massages entre élèves

C'est tout un projet de bien-être pour les jeunes élèves que propose Anthony Dufrane. Le député carolo vient de déposer une proposition de résolution au Parlement de la Communauté française en vue d'encourager la mise en place de menus alternatifs — essentiellement végétariens — dans la restauration collective des écoles de la Communauté française. « Cette initiative doit se concentrer en priorité sur les écoles et les milieux d'ac-

cueil de la petite enfance. Il s'agit aussi d'une manière de favoriser l'intégration de tous, y compris lors du repas », souligne Anthony Dufrane. Pour le député, l'alternative végétarienne présente plusieurs avantages. « Elle renforce la cohésion en réunissant autour de la table les enfants quelles que soient leurs convictions », poursuit-il. « Par ailleurs, ces repas apportent l'ensemble des nutriments nécessaires au corps humain. Et, enfin, les repas

végétariens ont un impact nettement moindre que la filière viande sur l'environnement. »

Par ailleurs, Anthony Dufrane propose, sur le même modèle que pour la méditation à l'école, de développer les expériences de massage en classe. « L'idée c'est qu'après avoir formé les profs, les enfants de 4 à 12 ans puissent se masser les uns les autres, avec leurs vêtements, pour se sentir mieux. »

D.SCA.