

# Pleine conscience à l'école : une clé d'apprentissage ?

**A l'instar de leurs parents, les enfants sont de plus en plus stressés... Pression scolaire, objectifs de performances et rythme de vie trop rapide les mèneraient, selon les psys, tout droit sur le chemin de l'épuisement.**

Pour les psychologues, le burn-out ne concernerait plus seulement les adultes, mais aussi les enfants. A l'heure actuelle, impossible de chiffrer le phénomène, mais les spécialistes s'accordent à dire que ce dernier va grandissant.

En s'inspirant de ce qui se fait au Canada, qui a introduit la pleine conscience à l'école, certains établissements de la fédération Wallonie-Bruxelles ont eux aussi fait entrer cette technique en classe afin d'améliorer le bien-être des élèves. Une discipline qui apprend à décoder ses émotions, à se centrer sur l'instant présent sans ruminer le passé ni angoisser sur le futur.

**Moins d'incivilités, plus de concentration**

Appliquée depuis plus de dix ans dans les écoles de Vancouver, une pratique inspirée de la pleine conscience (mindfulness), vient d'acquiescer ses lettres de noblesse avec la publication d'une étude scientifique reconnaissant ses bienfaits. Grâce aux exercices pratiqués, les incivilités en classe diminuent, la sensation de bien-être des écoliers augmente et les résultats scolaires s'améliorent. La concentration est elle aussi dopée, tandis qu'un meilleur climat d'apprentissage est créé.

De plus, commencer la journée par une séance de pleine conscience permettrait aux enfants de se couper de leurs écrans et jeux vidéo avant de se mettre en « mode scolaire ».

Une enseignante témoigne : « Après une séance de méditation, même de quelques minutes, les élèves sont plus sereins, plus positifs et se moquent moins les uns des autres. La méditation

apaise les tensions. »

**Des notes qui grimpent**

Si la mindfulness est une boîte à outils utile à tous les enfants (et adultes), les sujets plus angoissés ou émotifs en tireront un avantage plus grand encore. La pleine conscience leur apprendra en effet à mieux gérer des émotions qui, souvent, les dépassent.

Après six mois de pratique, une institutrice voit clairement la différence : « Si l'on pratique la mindfulness avant un test, la moyenne générale peut augmenter de 2 points sur 20. En effet, cette méthode permet d'accroître la concentration, et va permettre aux élèves d'éviter les fautes de distraction et de mieux répondre aux questions. »

**Les bienfaits de la pleine conscience**

Développer son attention et sa concentration

- Réduire le stress
- Mieux gérer ses émotions
- Accroître la tolérance et la bienveillance
- Améliorer le climat scolaire (avec plus de respect entre élèves)
- Apaiser les tensions
- Améliorer les résultats scolaires

**Exercices pratiques**

Dans la pleine conscience, l'important est de sentir et d'accepter ce qui se passe dans l'instant présent (ce qui diffère de la simple relaxation). Lors des séances proposées dans les écoles, les exercices de respiration (les plus importants pour se recentrer), occupent une place centrale.

« J'invite les élèves à poser leurs mains à plat sur

la table et à fermer les yeux, puis je les guide, je leur demande de se concentrer sur eux-mêmes et sur des éléments heureux de leur semaine », note une animatrice en mindfulness.

L'exercice de la tirette constitue lui aussi un « grand classique ». « Imaginez que vous avez devant votre ventre une tirette. Votre main va soit fermer, soit ouvrir la tirette ». De quoi rythmer sa respiration avant que le calme ne se fasse dans la classe, et surtout, en soi.

**Quelques pistes...**

Plusieurs méthodes existent, mais l'objectif demeure toujours le même : mieux gérer ses émotions, améliorer sa concentration, le bien-être, la bienveillance envers soi et les autres.

Deux livres (accompagnés de CD d'exercices), « Calme et attentif comme une grenouille » et « Respirez », d'Eline Snel, psychothérapeute néerlandaise, sont à l'origine d'une méthode de méditation adaptée aux enfants et adolescents.

Le cursus de pleine conscience de Jon Kabat Zinn est quant à lui validé scientifiquement et constitue une autre approche utilisée au sein des établissements scolaires.