

# Un plan bien-être dans chaque école

La méditation, une des bonnes pratiques à favoriser

**F**aut-il généraliser la méditation dans nos écoles ? Alors que plusieurs expériences sont menées en Wallonie et à Bruxelles, un éminent neurologue belge, Steven Laureys, s'est dit, cette semaine, favorable à l'apprentissage des techniques de la méditation à l'école. Si la ministre de l'Éducation, Marie-Martine Schyns (cdH), est favorable à ces expériences qui améliorent le bien-être de l'enfant en classe, elle ne compte pas obliger les directions à inscrire la méditation à leur horaire... Mais toutes devront développer une stratégie pour accentuer ce bien-être.

Steven Laureys est une sommité dans son domaine, la neurologie. Il travaille à l'Université de Liège et a d'ailleurs reçu, cette année, le prix Francqui pour ses recherches innovantes sur le diagnostic, le pronostic et le traitement des lésions cérébrales et des troubles de la conscience. Il vient de mener des recherches sur l'impact

d'une vie méditative. Avec un « cobaye » prestigieux : Mathieu Ricard, un moine tibétain né en France, qui est d'ailleurs le traducteur du dalaï-lama. Ce qu'il a découvert le renforce dans sa conviction que la méditation réduit l'anxiété et le stress et qu'elle stimule la mémoire. De là à initier nos enfants à cet exercice, il n'y a qu'un pas... que plusieurs écoles ont déjà franchi chez

**Le neurologue Steven Laureys estime que la méditation a sa place à l'école**

nous utilisant ces techniques avant de débiter les cours pour favoriser la concentration et les apprentissages. « *En maternelle, par exemple, avant de débiter la sieste ou en début de journée pour diminuer le stress et être*

*disponibles pour les activités* », complète la ministre Schyns. Cela se passe à l'école de La Roue/P21 à Anderlecht. Une classe de 6<sup>e</sup> primaire de cette école communale a même décroché un prix lors d'un concours ouvert aux écoles de Wallonie et de Bruxelles. D'autres vont franchir le pas, comme à Court-Saint-Etienne où les responsables de l'école de la gare annoncent, à la rentrée, des séances de méditation ou de yoga avant les séances d'apprentissage. Ce ne sont que deux exemples.

## « BONNES PRATIQUES »

La ministre Schyns pourrait franchir le pas et recommander chaudement aux écoles d'inscrire ces moments méditatifs dans le déroulement d'une journée scolaire ? Elle classe sans nul doute la méditation dans les « bonnes pratiques ». Comme le développement d'espaces de parole, la régulation des activités dans les cours de récré, les potagers à

l'école, etc. « *Toutes ces méthodes, initiatives, « 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 cadre du Pacte pour un Enseignement d'excellence* », précise-t-elle

## PLAN DANS CHAQUE ÉCOLE

Cela ne veut pas dire qu'elle obligera les écoles à les suivre... Mais attention, elles ne seront pas non plus libres de snober des initiatives qui viseraient à améliorer le bien-être et la santé. « *Des dispositions décrets votées en 2016 invitent chaque établissement à élaborer un plan de pilotage pour une période de 6 ans* », insiste la ministre.

« *L'un des points concerne la stratégie relative, notamment, à la santé et au bien-être. C'est donc la cohérence des activités menées au sein de l'école qui est visée, en les inscrivant dans une approche globale et concertée.* »

DIDIER SWYSEN

## Selon une enquête de l'OCDE

# Oui, nos enfants sont heureux à l'école... mais aussi stressés

Nos élèves sont-ils heureux à l'école ? Dans le cadre de l'enquête Pisa, qui analyse, tous les deux ans, les résultats des élèves de 15 ans en sciences, maths et lecture, l'Organisation de Coopération et de Développement économiques (OCDE) a posé la

question... et ses conclusions sont plutôt positives. En moyenne, plus de 70 % des élèves (des 72 pays qui ont participé à l'enquête)

font part d'un niveau de satisfaction de 7,3/10. Même si les filles et les élèves défavorisés sont plus réservés sur le sujet.

Les jeunes Belges ont poussé la cote à 7,8, alors qu'elle était de 7,6 en France, 7,4 en Allemagne et 7 au Royaume-Uni. À noter qu'ils sont moins d'un sur cinq à faire part de niveaux similaires de satisfaction en Corée, à Hong Kong ou à Macao, pays qui per-

forment pourtant dans les tests Pisa. Le rapport établit qu'il n'y a pas de relation entre le temps passé à étudier, la performance scolaire et la satisfaction à l'égard de la vie.

Seul un jeune Belge sur deux éprouve un sentiment d'appartenance à son école. Et plus de 8 sur 10 ne s'y sentent pas toujours à leur place. Le rapport indique encore que les élèves sont majori-

tairement angoissés à l'école : 59 % ont souvent peur des difficultés à réussir un contrôle et 66 % d'avoir de mauvaises notes. Sans surprise, il apparaît que les enfants dont les parents passent du temps avec eux, dînent avec eux ou discutent avec eux au moins une fois par semaine, réussissent mieux et se disent plus satisfaits de leur vie. ●

D.SW.