

# PRATIQUER LA MÉDITATION EN CLASSE POUR FAVORISER L'APPRENTISSAGE



## La méditation, c'est quoi ?

### Relaxation ou méditation ?

On entend par **relaxation** toutes les pratiques qui visent à atteindre un état psychique de repos, de calme, de conscience et de contrôle de soi mais aussi d'énergie et de concentration. Dans les pratiques de relaxation les plus couramment utilisées sont incluses : la méditation, la sophrologie mais aussi des pratiques plus actives comme le yoga.

La **méditation** consiste souvent en une attention portée sur un certain objet de pensée ou sur soi. Elle demande de concentrer son esprit sur un mot, un son, un symbole, une image ou notre propre respiration. C'est une pratique visant à produire l'apaisement progressif du mental ou une simple relaxation.

### Objectifs de la méditation chez les adultes

- Produire un profond état de relaxation et de tranquillité tout en stimulant l'esprit et le mental, afin de **réduire le stress**.
- Répondre à une nécessité d'introspection et de **compréhension de soi**.
- Répondre à un besoin de retour au calme et d'apaisement de l'esprit. « Nous avons tous besoin d'apprendre à apaiser notre esprit afin de pouvoir éviter de se laisser entraîner par nos émotions vers la violence, **gérer notre agressivité, apprivoiser nos peurs**<sup>1</sup> ».
- **Se recentrer** dans un monde dispersé : « nous constatons que la société dans laquelle évoluent les enfants semble les éloigner des conditions indispensables à l'apprentissage et au bien-être, en favorisant la **dispersion, l'excès de stimulation**, la réaction immédiate ou l'individualisme » explique L. de Gasparly, interviewée par C. Cros [2015]<sup>2</sup>

### Intérêt de la pratique de la méditation pour les élèves

- **Reprenre le contrôle de soi** sur le moment présent.
- Il s'agit d'empêcher les enfants de « trop » penser (« overthinking ») et de **mal orienter leur attention, de ruminer des pensées polluantes** [C. Jambon – 2014].
- Comprendre le fonctionnement de ses émotions.
  - Faire face à son vécu de manière objective.

Ceci leur permet de prendre conscience qu'il n'existe pas seulement une façon de percevoir les stimulations externes et qu'il est important de **faire la différence entre les événements et l'interprétation qu'on en fait**. « En débranchant le pilote automatique, les enfants parviennent à mieux percevoir leurs émotions et impulsions et apprennent ainsi à accepter qu'il y ait dans la vie des choses qui ne sont pas agréables et à y accorder une attention bienveillante et surtout à ne pas dissimuler. Cela leur permet de comprendre leur monde intérieur et celui des autres » [E. Snel – 2013].

- Aider les élèves à comportements troublés

La méditation de pleine conscience permet aux enfants d'apprendre à **gérer autrement les troubles ou les problèmes qui les perturbent**, comme les « orages dans la tête », l'impulsion à toujours bouger ou à faire immédiatement ce qui vient à l'esprit.

Il existe plusieurs types de méditation. La méditation à l'école est une **méditation de pleine conscience**. Elle a été choisie pour sa simplicité et son efficacité puisqu'elle passe notamment par les sensations corporelles et le langage du corps, vecteurs naturels et donc idéaux pour les enfants.

---

1 selon le psychosociologue J.-B. Stuchlik [2015]

2 membre de l'association Enfance et Attention

## Pourquoi faire de la méditation en classe ?

L'objectif visé à l'école est **la diminution de l'agitation psychique et émotionnelle afin de favoriser l'attention, l'écoute et l'apprentissage, donc d'améliorer les performances scolaires.**

Il s'agit également de développer des compétences psychosociales, comme la connaissance de soi, la gestion du stress, l'empathie. Plus que des « têtes bien pleines », la méditation aide donc à **former des individus aux compétences humaines de contrôle de soi et de travail en équipe.**

### Mesure des effets de la méditation de pleine conscience

- Un effet positif sur les individus mis en situation de stress.

D'après S. Leroux [2016], une étude réalisée sur des personnes souffrant d'anxiété généralisée [E.A. Hoge et coll. – 2013] a démontré que huit semaines de pratique de la méditation de pleine conscience avaient permis de **réduire significativement l'anxiété**, comparativement à un groupe témoin.

La pleine conscience serait efficace, affirment les psychologues J. Illy et R. Poinot [2016] pour minorer le stress, l'anxiété, tout en **améliorant les sentiments tels que l'empathie et la capacité de contrôle personnel.**

- Un abaissement du niveau de cortisol.

E. Cailleau [2013], T.-L. Ngô [2013], P. Bernanose [2013], ainsi que T. Jacobs et le collectif de chercheurs Samantha Project [2013] affirment que la méditation de pleine conscience permet d'abaisser le niveau de cortisol, l'hormone du stress produite par la glande surrénale.

- Modification de la plasticité et de l'activité de certaines zones cérébrales

- Augmentation de la concentration de matière grise dans plusieurs régions du cerveau, comme l'hippocampe gauche ou le cervelet [S. Leroux - 2016].

- Stimulation de l'activité du cortex préfrontal gauche [S. Leroux - 2016], partie du cerveau qui est responsable des **sentiments positifs tels que l'empathie, l'estime de soi ou le bonheur.**

- Modulation de l'amygdale par le cortex préfrontal latéral permettant de réguler les émotions [T.-L. Ngô – 2013]. L'amygdale joue un rôle central dans l'excitation émotionnelle et la médiation des réponses physiologiques à la menace.

- Stimulation du cortex cingulaire antérieur grâce à la régulation de l'attention, c'est-à-dire la **capacité à maintenir une attention soutenue sur un objet** et, en cas de distraction, à désengager l'attention du stimulus qui l'a captée [B.-K. Hölzel et coll. - 2011].

### Mesure des effets de la méditation pratiquée en classe

- Baisse des incivilités et amélioration des résultats en mathématiques

Les équipes de recherche de Kimberly Schonert-Reichl, chercheuse en psychologie, ont comparé les résultats de deux échantillons d'élèves canadiens de septième année (équivalent du CM2), l'un suivant ce programme et l'autre non : avec ces exercices, les **incivilités en classe diminuent**, la sensation de bien-être des écoliers s'améliore tout comme leurs résultats en mathématiques.

- Amélioration du sentiment de bien-être.

L'évaluation du programme MindfulKids, mis à l'essai auprès de 199 enfants d'une école primaire aux Pays-Bas, montre une corrélation entre la participation fréquente à des exercices de pleine conscience et l'**amélioration du bien-être des enfants ainsi qu'une diminution des symptômes de stress** chez ces derniers [L. Barriault – 2016].

- Aide à la régulation des émotions.

Un programme testé auprès d'adolescents (Learning to BREATHE), a montré des résultats significatifs quant à la capacité des jeunes à **réguler leurs émotions et à gérer leur stress** [L. Barriault – 2016].

- Réduire les sentiments d'agressivité, d'anxiété et de stress.

Une étude sud-coréenne indique que des élèves de primaire s'étant initiés à la méditation pendant huit semaines, s'avéraient **moins enclins à l'agressivité, à l'anxiété et au stress** [Y. Yang-Gyeong – 2016].

### Une étude spécifique en France sur la méthode d'Eline Snel, « Calme et attentif comme une grenouille : l'attention ça marche ! »

En France, une première évaluation scientifique a été menée de 2015 à 2019 sous la direction du Laboratoire INSERM de l'Université de Bordeaux dans plusieurs établissements scolaires français et belges.

Durant 8 semaines, des élèves en classe de maternelle jusqu'au CM2 ont bénéficié de cette méthode. L'étude portait sur l'évaluation de séances effectuées en classe par un instructeur formé, avec pour objectif d'étudier les comportements, les interactions en classe ainsi que l'évolution des capacités de concentration et d'apprentissage des élèves.

La recherche a souligné tout d'abord que sur l'ensemble des élèves répartis de la moyenne section (MS) de maternelle jusqu'au CM2, l'intervention **agit après 8 semaines sur les problèmes émotionnels de type anxiété, stress et émotions négatives.**

Mais c'est surtout **sur les enfants présentant de fortes difficultés émotionnelles, comportementales avant intervention** que les résultats sont les plus significatifs. Par exemple, ces enfants, qui sont surtout âgés entre 6 et 9 ans, arrivent à développer une meilleure présence attentive, ainsi qu'à bonifier les relations avec les copains. Lorsqu'ils sont en âge de répondre (à partir du CM1), les enfants relatent également un **bien-être supérieur tant sur le plan physique, psychologique, familial que scolaire, une plus grande propension au bonheur et une baisse significative de l'anxiété.**

### La méditation dans le contexte de crise sanitaire que nous traversons

Les enfants sont certes heureux de revenir à l'école et de reprendre leurs habitudes. Mais cela ne signifie pas qu'ils ne sont pas inquiets.

Vous avez déjà l'habitude de gérer leurs inquiétudes. Elles seront juste un peu plus intenses ou présentes chez un plus grand nombre d'élèves. Il peut s'agir par exemple de la peur de résultats scolaires insuffisants, de l'échec, de la séparation avec leur famille... Il risque aussi d'y avoir de nouvelles préoccupations, par exemple, la peur d'être infecté par le Covid-19, la gestion des règles de distanciation sociale, ou encore la peur des difficultés économiques (16% des enfants de moins de 10 ans s'inquiètent durant la crise de l'impact économique de la crise sur la vie de leur famille...). Une communication de qualité reste la principale réponse. Cependant, la méditation peut en aider quelques-uns.

**Précaution** : la méditation n'est pas l'unique réponse à la réussite et l'épanouissement des élèves. Elle est un outil de plus, un outil dont les bénéfices sont connus et mesurés.

## Comment faire de la méditation en classe ?

Parce que la méditation a toujours une connotation sectaire et qu'il faut donc rassurer les parents, il est nécessaire de commencer par leur expliquer comment ça se passe et les bénéfices attendus.

Ensuite, vous pouvez utiliser différentes méthodes :

### La méthode d'Eline Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*.

(cf effets mesurés plus haut)



Appuyée par un CD composé de 11 exercices adaptés à chaque âge ou situation, la méthode est un programme progressif et structuré. Il est construit autour d'exercices corporels, de jeux et de mises en situation, axés autour de plusieurs thèmes tels qu'observer et se concentrer, percevoir la météo intérieure de ses émotions pour les apprivoiser, écouter son corps et ses cinq sens sans juger, expérimenter sa patience, travailler sa confiance et son lâcher-prise, etc. Les exercices ont pour but de développer les capacités d'attention des enfants, de leur donner des outils pour pouvoir mieux comprendre, maîtriser et apaiser les émotions qui parfois les submergent – « ludiques et non compétitifs, ils développent la confiance en soi, et le respect des autres ».

Quelques exemples d'exercices :

#### 1 - La petite grenouille

L'exercice utilise la représentation mentale d'une grenouille (image permettant de fixer la concentration par la visualisation) pour amener les élèves à s'identifier à l'animal. Le but de cet exercice est d'amener les enfants à percevoir le plaisir qu'il peut y avoir à « ne rien avoir à faire », à « rester aussi tranquille qu'une grenouille » afin de remarquer que des « choses » se passent en soi. L'objectif est de prendre conscience de sa respiration, des battements de son cœur ou même d'un membre du corps qui ne cesse de bouger. L'exercice se termine par une explication du but de l'attention sur la respiration lors de problèmes tels que des blessures ou un moment d'énerverment, de fatigue ou lorsque l'on désire se reposer. La méditation offre ainsi des moyens aux enfants de maîtriser un état de mal-être afin de le résorber voire de le transformer en bien-être.

#### 2 - Attention à la respiration

L'exercice consiste à se concentrer sur leur respiration et apprendre à réagir de façon moins impulsive à leurs ressentis. Il s'agit d'exercer une influence sur son monde intérieur.

#### 3 - Le bouton pause

Le but de cet exercice est de stopper les ruminations mentales ainsi que les sensations attenantes et conséquentes telles que le stress ou la peur. Il s'agit de prendre conscience de l'état de sa "météo intérieure" et ainsi d'aider les enfants à accepter leurs sensations telles qu'elles sont afin de ne pas y réagir impulsivement. Les enfants découvrent ainsi « qu'ils n'ont pas à craindre la violence des émotions. Elles surgissent, parfois elles stagnent, puis elles passent ».

#### 4 - L'exercice du Spaghetti

« Certains enfants ne tiennent pas en place. Ils éprouvent des difficultés à sentir les limites et se calmer ». L'exercice apprend aux élèves à transformer leurs muscles tendus (spaghettis durs) en muscles totalement détendus (spaghettis mous). Cette activité vise donc à travailler sur le relâchement de la tension musculaire et le bien-être que procure cette détente. Quand les enfants se familiarisent avec les différents signaux de leur corps (relaxation, inquiétude, fatigue, satiété), ils remarquent davantage quand ils se sentent mal et peuvent ainsi résorber plus rapidement leur mal-être.

D'autres méthodes existent également, cette liste ne saurait être exhaustive :

Méditer avec Petit Bambou (application)

[https://www.petitbambou.com/fr/program/program\\_551eedde73505](https://www.petitbambou.com/fr/program/program_551eedde73505)



*Un cœur tranquille et sage*, de Susan Kaiser Greenland,  
aux Editions Les Arènes



*Les petits cailloux du bonheur et Dix exercices pour bouger et méditer* de Thich Nhat Hanh, aux Editions Pocket Junior

*Tout est là, juste là* de Jeanne Siaud-Facchin, aux Editions Odile Jacob



*J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune*, de Laurent Dupeyrat. aux Editions De La Martinière