

Vivre ensemble comme des frères

Éducation et formation globale de la personne

Éducation à l'intériorité par la « pleine conscience »

"L'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'éducation nationale. C'est de l'éducation préventive qui ne nécessite aucun moyen ni aucun poste supplémentaire et qui permettrait d'enrayer tellement de difficultés scolaires"

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne

De quoi parle-t-on ?

La Pleine conscience s'inspire des techniques utilisées par les moines chrétiens des premiers siècles. Les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéo, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration. Ils sont aussi stressés, comme les adultes : certains ne parviennent pas à s'endormir. D'autres sont inquiets : comment trouver le bouton « pause » quand les idées tournent dans la tête ?

La « pleine conscience » repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu

- ✈ à se recentrer sur l'instant présent, sans jugement, dans une expérience sensorielle globale, plutôt qu'intellectuelle ou mentale,
- ✈ à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations,
- ✈ à s'apaiser, changer d'état d'esprit et de relation avec lui-même, s'ouvrir aux autres et au monde

Elle se réalise soit en position statique, soit dans le mouvement de la marche dite « contemplative ou méditative ».

Intérêts pédagogiques et éducatifs

- ✈ la sérénité de l'élève (gestion des émotions/estime de soi),
- ✈ l'ambiance générale de la classe (communication et relation),
- ✈ l'attention/concentration,
- ✈ les capacités d'apprentissage (imagination, mémoire),
- ✈ un outil potentiel pour ouvrir un espace à la prière.



Public visé

En adaptant son langage, praticable par des élèves de tout niveau de classe (notamment des élèves en difficultés) et aux adultes

Proposition de document réalisé par le comité d'accompagnement du projet diocésain



Quelques pistes d'exploration







-  détendre et éveiller le corps
-  observer sa respiration

Un exemple d'exercice facile de respiration, à pratiquer sans modération (3 / 4 minutes) :

« Baisse tes paupières doucement... Pose les mains sur ton ventre : sens comme il monte et comme il descend, un peu en haut, un peu en bas (bis) sens bien cette respiration calme... (Silence)... et tout comme la Grenouille, tu es encore tranquille et tu continues à faire attention à ta respiration dans ton ventre. C'est bien... (Silence)... Faire attention à sa respiration, c'est très utile quand on s'est fait mal, quand on est fâché, quand on a envie de se reposer... (Silence)... Quand tu entendras la clochette, tu te lèveras tt doucement et tu continueras ta journée....je te souhaite beaucoup de plaisir dans cette journée ! »

Source : « Calme et attentif comme une grenouille » de Eline Snel

Points d'attention

-  expérimenter soi-même l'atelier avant de le donner à vivre aux élèves.
-  persévérer car ça ne marche pas du 1er coup. Une pratique qui demande du temps et de la régularité.
-  à pratiquer in situ, dans la classe, à intégrer dans le quotidien.
-  pratiquer à n'importe quel moment, quand on sent que les enfants en ont besoin.
-  ritualiser la pratique par un son en début et en fin de séance.
-  faire attention aux propositions marchandes et peu transparentes







Témoignages

Un chef d'établissement enseignante en CM2 qui pratique depuis plusieurs années la pleine conscience avec ses élèves :



« Les enfants apprécient ce moment, car ils ressentent le besoin de lâcher prise. Grâce à l'écoute de la respiration, la pleine conscience permet aux enfants de s'apaiser, de ressentir, de discerner leurs émotions, les comprendre et les contrôler. C'est aussi un outil pour s'ouvrir aux autres et devenir bienveillant »

Pour aller plus loin

Bibliographie

-  *Calme et attentif comme une grenouille*, livre et CD, Eline Snel, Editions Babelio (école primaire)
<https://www.facebook.com/CalmeEtAttentifCommeUneGrenouille>
-  *Heureux et détendu avec Shamata*, livre et QR code Marine Locatelli, Editions Nathan (école et collège)
<https://www.facebook.com/Marine-Locatelli>
-  *Tout est là, juste là + CD*, Jeanne Siaud-Facchin, Editions O.Jacob (enfants et ados)
-  *La relaxation pour les enfants*, Geneviève Manent, Editions J'ai lu
-  *La discipline sans drame*, Daniel Siegel & Tyna Payne Bryson, Editions les Arènes
-  Pomme d'Api, Avril 2016

Sites

-  <http://www.ateliers-ressources.com/> (un site riche et clair)
-  <http://www.meditiez.com>

Autres initiatives

-  La journée internationale de la lenteur : 21 juin

Pour tout complément d'information, la DDEC tient à votre disposition un livret « Silence et intériorité », le demander par mail : dec26@orange.fr

Proposition de document réalisé par le comité d'accompagnement du projet diocésain

