

La clé de la réussite à l'école ?

Concentration.

Les enfants aussi se mettent à la méditation. Les techniques qui marchent.

PAR VIOLAINE DE MONTCLOS

Mercredi matin, à l'école élémentaire Charles-Péguy, dans le 11^e arrondissement de Paris, une clochette tinte dans la classe de CP de Christiane Vacava. Les fenêtres sont ouvertes et une jolie voix monte, couvrant les bruits qui viennent du dehors. « Mets les mains sur ton ventre », « sens ta respiration », « laisse aller tes jambes ». Assis et incroyablement tranquilles, les élèves suivent à leur rythme les indications. Quelques minutes où ces tout jeunes enfants se connectent à leurs émotions, à leurs sensations : de la méditation. Le livre/audio qu'ils écoutent, c'est « Calme et attentif comme une grenouille » (1). Programme de méditation inspiré du protocole de Jon Kabat-Zinn mais adapté aux petits, la méthode de la Néerlandaise Eline Snel, traduite dans 20 pays, s'est vendue à plus de 200 000 exemplaires. Aux Pays-Bas, les professeurs du primaire bénéficient d'une formation gratuite à la méditation pour enfants. En France, l'Inserm mène une étude sur les effets de ce programme suivi par 250 écoliers. Les conclusions sont attendues à la fin de 2016. « Pour un meilleur apprentissage, une réduction du stress, un apaisement du climat scolaire, c'est formidable », s'enthousiasme



Sérénité. Séance de méditation à l'école élémentaire Charles-Péguy, à Paris, le 4 mai. Nombre d'insulteurs disent remarquer les bénéfices de la pleine conscience sur la concentration de leurs très jeunes élèves.

Laurence de Gaspary, présidente de l'association Enfance et Attention, qui promeut le MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction : réduction du stress par la pleine conscience) pour les jeunes.

Pourquoi les enfants, si facilement absorbés par ce qu'ils font et qui sont, contrairement aux adultes, comme naturellement présents à eux-mêmes et aux autres, auraient-ils besoin de cette reconnexion à soi ? « Parce que c'est le monde qui les entoure qui a changé, déplore la psychologue Jeanne Siaud-Facchin (2). Comme leurs parents, ils sont perpétuellement sollicités, distraits par les écrans, stressés par la performance. La conséquence, les neurosciences le démontrent, c'est qu'on ne parvient plus à accrocher leur attention spontanée plus de huit secondes. Une seconde de moins qu'un poisson rouge ! On a commencé à comprendre les bénéfices du sport, à en faire à l'école et même à le prescrire pour raisons médicales à partir du moment où, la société devenant citadine, les gens n'ont plus fait marcher spontanément leur corps. Le succès de la mindfulness

aujourd'hui, c'est pareil. Pris dans une course folle, interrompus continuellement, les gens ont besoin de retrouver leur capacité d'attention et de présence. Y compris, et peut-être même surtout, les jeunes. » Les livres pratiques pululent ; les ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents fleurissent. Clarisse Gardet, auteure de « Méditer avec les enfants » (3), en anime elle-même depuis trois ans. « C'est magique, dit-elle. Au départ, emmenés par leurs parents, ils ont du mal à y croire, d'autant qu'on ne leur demande aucune obligation de résultat, ce qui dans une vie d'enfant d'aujourd'hui est exceptionnel ! La méditation ne doit pas être instrumentalisée, ce n'est pas fait pour se calmer ni pour avoir de meilleurs résultats scolaires, mais pour se relier à soi et au monde qui vous entoure. Les effets sur l'attention sont cependant spectaculaires. Et ils ont tous envie de revenir... » Dans la classe de Christiane, les élèves rouvrent les yeux, paisibles, prêts à commencer leur journée d'apprentissage. « Ça relaxe tellement », sourit un petit. Un bon quart d'entre eux y a tellement pris goût qu'avec le livre de Snel, et avec l'aide de leurs parents, ils pratiquent désormais chez eux... A 6 ans ■

« Aujourd'hui, on ne parvient plus à accrocher l'attention des enfants plus de huit secondes. »
Jeanne Siaud-Facchin, psychologue

1. Les Arènes.

2. Auteure de « Tout est là, juste là » (Odile Jacob).

3. Le Livre de poche.