



ÉDUCATION

MÉDITATION À L'ÉCOLE : POURQUOI C'EST INDISPENSABLE

À La Rochelle, chaque élève de l'école publique bénéficie depuis la rentrée d'une initiation à la méditation. Une première en Europe, qui vient conforter le travail des réalisateurs de *Happy, la méditation à l'école* *. Un documentaire qui éclaire sur les bienfaits de la pratique : diminution de l'agitation psychique et émotionnelle et amélioration des capacités cognitives – attention, écoute, apprentissage... En 2016, à l'issue du programme Peace de l'Association pour la méditation dans l'enseignement, des chercheurs avaient observé quatre classes de CM2. Verdict ? Huit élèves sur dix étaient plus calmes, plus attentifs. Adaptées selon l'âge des enfants, les méthodes mêlent yoga, pleine conscience, sophrologie ou qi gong. En attendant que l'enseignement devienne systématique à l'école, on peut s'initier à la maison avec le célèbre livre *Calme et attentif comme une grenouille*, d'Eline Snel (Éditions Les Arènes).

* D'Hélène Walter et Éric Georgeault, sortie le 30 octobre.

PHOTOS GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO, FRANCESCA MANTOVANI ET S. P.