

	<p>"Si vous voulez que vos élèves soient bien, et bien il faut commencer par être bien vous-même, sinon ça ne marche pas..."</p> <p>"il faut méditer entre 15 et 20 mn par jour, et vous n'avez pas le temps, alors il faut méditer une heure." Tich nhat han</p>	 
---	---	---

AEEPS, Compte-rendu du "bistrot péda" à Cessieu, mardi 09 octobre 2018.

Nous étions près de 40 personnes lors du premier bistrot péda de l'année, au restaurant «La Table du Boucher » à Cessieu : des enseignants d'EPS, de Mathématiques, des Professeurs des Ecoles, une Psycho-motricienne, des Etudiants... et c'était biEn !

Voici un compte-rendu des échanges ...

Bruno MEAR a introduit la soirée en présentant Fabien FANGET, professeur agrégé d'EPS, instructeur en méditation.

Développer l'attention Gérer le stress Apaiser l'esprit Pour un climat de classe plus serein et bienveillant

Fabien précise qu'il s'agit des pratiques d'attention, de pleine conscience.

On touche à la fois l'élève et le prof.

Fabien est enseignant d'EPS en collège, il utilise la pleine conscience avec ses classes depuis 3 ans. C'est une thématique qui répond à une forte demande actuelle.

Un premier exercice est proposé pour "voir" ce qu'est la pleine conscience, et voir ce que l'on ressent en vivant les choses.

"Le temps de présence" : exercice utilisé en début de cours pour expliquer son déroulement :

- s'asseoir en position avec les mains sur les jambes, le dos bien droit, fermer les yeux (si c'est trop dur, on regarde juste devant soi)
- on va commencer par simplement respirer profondément et lentement 3 fois
- pensez à quelque chose d'agréable de positif que vous avez vécu aujourd'hui, un échange avec quelqu'un par exemple, un bon café que vous avez apprécié, un travail effectué qui a demandé des efforts, puis vous décrivez ce moment dans votre tête, juste pour vous sentir bien
- et maintenant je vais vous demander de penser à cette intervention que vous allez de vivre maintenant, quelles sont vos attentes, si vous avez des choses particulières ou pas, et dans quel état d'esprit vous êtes (curieux sceptique ou peut-être rien du tout)
- vous allez vous reconnecter à votre souffle, respirer 3 fois et vous pouvez rouvrir les yeux et prendre votre stylo etc...

Avec les élèves je leur demande dans quel état d'esprit ils sont, suivi d'un échange où je leur demande 1 mn ou 2 ce qu'ils ont pensé, senti...

Ils sont assis dans les vestiaires, ou assis en tailleur par terre, parfois allongés, parfois debout. Ce qui est important, c'est d'être bien équilibré, le dos bien droit (les 3/4 du temps ils sont assis).

Question : y-a-t-il encore des élèves réfractaires ?

Il y en a toujours, cela se travaille avec l'entraînement, et cela crée quand même toujours un climat serein qui permet de parler avec l'élève qui réagit et s'il n'y arrive pas, et bien ce n'est pas grave. Il ne faut pas se mettre de frein au regard de nos représentations.

Dans une classe les élèves sont plein de vie, c'est normal, il ne faut pas se mettre en difficulté et peut-être bien choisir sa classe. Si ça ne fonctionne pas, le dire aux élèves, "vous n'êtes pas capable de le faire aujourd'hui", et arrêter.

Parfois un élève n'est pas bien, il l'explique, il dit son ressenti, je le comprends et il faut ensuite le prendre en compte, faire attention et gérer pour que ça se passe bien avec lui. On verra que cette écoute là est essentielle, si on veut les faire progresser, si on veut qu'ils rentrent dans ce qu'on leur propose.

L'idée c'est que la "pleine conscience" fasse du bien.

Question : Comment gères-tu la transition "attention calme" puis "activité" ?

La remise en activité est normale, ça bouge, ça vie, et parfois, avec le triangle, le retour au calme vient vite. L'entraînement qui est mis en place, les rituels, créent un climat de sécurité, qui les met en confiance.

Pourquoi une forte demande de pleine conscience ?

- car les élèves ont du mal à se concentrer, ce qui est lié au contexte car l'attention est de plus en plus fractionnée dans la société. Ils doivent faire face à 10 milliards de choses (SMS, mél...) dans une culture de l'éphémère, de l'obsolescence. Ils vivent cela, et à l'école, ils sont incapables d'être concentrés plus de 2-3 mn (en neuroscience la capacité d'attention est limitée à 25 mn, ensuite, changer de tâche).

- l'attention est fractionnée, on est dans l'urgence de faire, de tout réussir, tout de suite, on ne prend plus le temps de faire les choses.

Et bien, à un moment il faut arrêter de faire, il faut peut-être être simplement.

- on est dans une société multi tâches, il faut faire plein de choses en même temps, et bien quand on fait plein de choses en même temps, l'attention est plus difficile à avoir, car elle est dans plein de choses à la fois.

- la pleine conscience donne des outils pour se recentrer sur une seule chose à la fois

On a besoin de la développer cette attention, comme un muscle.

On ne peut pas exiger "concentre toi, sois attentif".

On peut par contre s'entraîner, le travailler.

Les élèves sont dans un contexte où il y a beaucoup de stress, il faut réussir partout (parents, copains, attentes, difficultés personnelles).

Le développement personnel est à la mode dans les médias, mais il va durer dans le temps, car il répond à une nécessité sociétale.

Il y a aurait 3 millions de personnes en burn-out ce qui correspond à un coût de sanitaire de 2 à 3 milliards d'euros ! c'est pour cette raison que la pleine conscience et la méditation font leur entrée dans les entreprises, dans les écoles ; ça ne coute pas cher, et c'est efficace !

La méditation de pleine conscience est validée scientifiquement, dans un cadre laïque, elle est donc légitime à l'école.

"Méditer : 108 leçons de pleine conscience 2011 de Jon Kabat-Zinn (médecin américain)

Il ya des études qui montrent qu'il y a un vrai mal-être chez les enfants à l'école (étude sur 1000 élèves : 66 % des élèves sont inquiets) et le stress bloque les apprentissages, il crée des comportements de violences en bloquant l'attention.

Les profs sont pris entre deux extrêmes le bien-être de ses élèves, et les exigences de ses programmes (qui changent régulièrement, l'institution, la pression des chefs d'établissement ...). L'enseignant ne se sent pas bien à son tour, et il a lui aussi besoin de se poser. Et s'il se pose, cela fait du bien aussi aux élèves = c'est une RECIPROCITE énorme, et la pleine conscience travaille là-dessus.

"le bien-être des élèves ne pourra se développer sans prendre d'abord soin des enseignants" Laurence Bergognat

<https://cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/feuilletage-edito-N-12753-18631.pdf>

Et si un moment vous voulez que vos élèves soient attentifs et soient bien, il faut que vous soyez bien aussi, sinon ça ne marche pas. Il faut toujours l'avoir à l'esprit.

Quand on fait des exercices de pleine conscience, on travaille sur les deux, on travaille sur les élèves et on travaille sur soi !

Si vous êtes bien, ça va tout changer. Si vous n'attendez que de vos élèves, ça ne va rien changer. "Si on veut changer le monde, il faut d'abord changer soi-même" MLK

Si vous voulez que vos élèves vous écoutent, ce n'est pas en leur demandant de vous écouter... C'est parce que vous vous allez changer quelque chose dans vos pratiques dans vos façons de voir les choses.

La bonne pratique c'est celle qui convient à chacun, celle dont on est convaincu. C'est un moment où l'on doit être convaincu.

C'est la conviction que possède l'enseignant c'est ça qui va permettre de capter l'attention des élèves.

La pleine conscience est une action réciproque entre l'élève et l'enseignant.

Dans ces moments de méditation, on partage une expérience, on est pas plus haut qu'eux, on est assis au même niveau (pas plus haut) pour partager une expérience, comme une petite parenthèse qui crée un climat plus serein, bienveillant. On change de statut.

Le rapport enseignant élèves. On peut et on doit être bienveillant et ferme.

Etudes en Norvège sur l'empathie des enseignants (écoute des émotions de ce que ressentent les élèves) = soutien de taille pour la réussite : les élèves réagissent favorablement à cette relation, de bienveillance, et cette relation influence d'avantage les réussites scolaires que le nombre d'élèves par classe et que les outils pédagogiques... (dans certaines mesures). Cette relation est importante, et quand on travaille en pleine conscience, on travaille la bienveillance.

La bienveillance

- Le rapport enseignant-élève: si il est positif et constructif, c'est un levier pour favoriser le bien être des élèves....(enquête PISA 2012)
Prendre soin des enseignants: condition première du bien être à l'école
- L'empathie des professeurs serait un soutien de taille pour la réussite scolaire des élèves.
C'est ce que montre une étude pluri-universitaire finlandaise menée sur 10 ans.
- Les enfants réagissent favorablement dans toutes les matières et à tous niveaux d'études, quand leurs professeurs sont bienveillants.
- Cette relation influence même davantage les résultats scolaires que le nombre d'élèves par classe, ou la qualité des outils pédagogiques mis en œuvre.

Formation pratiques d'attention / Fabien fangest / Collège J.Prévert

Quel que soit le cadre, la relation de bienveillance est au cœur de la relation enseignant élève pour l'aider à progresser :

Bienveillance = l'écoute, "bien-veiller" = toujours vouloir le bien pour l'élève.

Quand les élèves parfois sont pénibles à supporter c'est aller chercher quelque chose pour leur faire du bien. Et parfois nous ne le faisons pas vraiment : quand un élève nous fatigue, on va le punir, et avoir des représentations sur lui...

L'idée c'est de se dire que s'il est difficile, c'est qu'il y a quelque chose derrière : quand il fait ce qu'il fait, c'est qu'il demande de l'attention, il faut lui en donner. Ce qui n'empêche pas d'être strict, mais à travers un dialogue, pour sortir quelque chose de positif.

Donner des punitions, pas punir pour punir, mais dire ce qui est allé trop loin.

Je vais vers toi pour que tu viennes vers moi.

Depuis que je fais de la méditation, je ne mets plus d'heures de colle. On est dans la discussion, on crée quelque chose entre l'enseignant et l'élève. Alors ils se sentent bien et n'ont plus besoin de sortir du cadre. C'est aussi une culture qui s'est créée dans l'établissement (45 collègues qui pratiquent la méditation en pleine conscience).

Bienveillance = pas de jugement, plus de compétition ni de confrontation...

La pleine conscience, crée un climat plus serein plus sécuritaire, ce qui permet aux élèves de construire une image positive de soi.

La méditation permet de mieux se connaître, de faire moins de choses, de se poser, et de définir ce qui est important, de prendre du recul, de se faire du bien de se sentir beaucoup mieux.

Ce n'est pas une recette, c'est une démarche de partage, qui nécessite de pratiquer soi-même (quelques minutes suffisent).

La pleine conscience c'est quoi ?



Méditer / pratique d'attention ... c'est la même chose, à chacun de choisir son vocabulaire.

Ne pas hésiter à utiliser de nombreux supports pour capter l'attention.

restons zen :

<https://www.bing.com/videos/search?q=soyons+zen&view=detail&mid=E498F7744FFE0D69CC75E498F7744FFE0D69CC75&FORM=VIRE>

Cette vidéo montre qu'en fermant les yeux il se passe beaucoup de choses dans la tête : le cerveau produit entre 50 et 60 000 pensées par jour...

On est capable de s'arrêter de respirer mais on est incapable de bloquer ses pensées.

Exercice : fermer les yeux et pendant 20 s essayer de ne penser à rien

Résultat : on demande aux élèves. Ce qui ressort, c'est qu'il se passe plein de choses dans nos têtes, c'est normal, mais ainsi on ne peut pas être attentif.

Les outils permettent de calmer, d'apaiser notre esprit, et ensuite on peut essayer de demander de l'attention aux élèves.

L'idée de la méditation c'est baisser le son de la "mental FM"

la boule à neige :

<https://www.bing.com/videos/search?q=la+boule+%c3%a0+neige&&view=detail&mid=8F8B0444D058F2D1A7C88F8B0444D058F2D1A7C8&&FORM=VRDGAR>

L'attention, on l'a quand on est dans le moment présent. Si on est dans le passé, dans le futur, ça ne marche pas, c'est pour ça qu'on les incite à revenir dans le moment présent par les exercices portant sur la respiration, en portant son attention.

Parfois il se passe des choses dans notre tête, qui ne sont pas très positives, pas très agréables, on a tendance à dire "on n'y pense plus", on les met dans un coin, et c'est une grave erreur, ces choses qui ne vont pas, il faut juste accepter de les regarder, les "traverser". Parce que je vais les observer, elles vont partir. Si je les cache, elles reviendront

Toutes ces idées, ces ruminations, on ne les supprime pas, elles prennent seulement moins de place.

Méditer c'est gagner de la place dans son cerveau pour faire autre chose et notamment être attentif à ce qu'on va leur dire.

Ils ont du mal à accepter que ce soit long, il faut apprendre à être patient. Prendre le temps de faire les choses. Le temps, c'est toujours un compromis entre le cours, le temps de méditation... Parfois 30 s dans le cours jusqu'à 3-4 mn.

Dans un quartier des Etats-Unis un lycée a remplacé les punitions par de la méditation, et a obtenu de très bons résultats contre la violence.

Il faut accepter aussi de se dire parfois "c'est comme ça" et en changeant son regard, ça permet aux élèves aussi de changer.

Il faut apprendre à ne pas bouger pour méditer.

Exercice = position digne, "comme un cavalier"

On va fermer les yeux et pendant une minute, vous allez essayer de ne pas bouger, et on regard ce qui se passe, ce que ça fait. Si je bouge, ce n'est pas grave, mais si je bouge, on essaye seulement de s'en rendre compte. On respire deux fois et TOP immobilité. 30 s

Globalement les adultes y parviennent plutôt bien. Mais les élèves ont des difficultés. Une des difficultés c'est l'ennui, pour d'autres, c'est passé très vite, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Quand on est pleinement attentif à quelque chose, le temps passe super vite.

Parfois un regard bienveillant suffit.

Au collège, tous les lundi on médite entre collègues, entre 13h et 13h20.

Quand on n'a pas le temps, c'est le moment où il faut le prendre.

Se poser et reprendre le contrôle de soi.

Méditer c'est poser le corps



Tirée d'Eline Snel, "calme et attentif comme une grenouille"

<https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>



Cadre : tout ce qu'on fait on doit l'expliquer, le cadre permet à tous de se retrouver, de mieux se connaître.

- 1ère règle on ne dérange pas les autres
- s'il n'arrive pas à méditer, s'il ne dérange pas les autres ce n'est pas grave
- s'il n'arrive pas à se concentrer on peut lui donner un madala, ou quelque chose d'autre pour être attentif.

Si y en 15 qui ne sont pas calmes, on arrête.

La méditation de pleine conscience, ce n'est pas magique non plus. Ce sont des outils pour maintenant, peut-être, ou plus tard, ou jamais...

EXERCICE :

- position, les yeux fermés
- on va apprendre à être tranquille aussi calme que possible
- je ressens ma position confortable dos bien droit les jambes devant moi les mains sur les jambes, toute notre mon attention auprès de moi
- faites seulement ce que vous trouvez agréable
- et rester aussi calme que possible
- on peut courir très vite, enchaîner des tâches toute la journée mais on peut aussi rester complètement immobile et ne rien faire. d'ailleurs c'est ce qui est difficile à faire. Les bras veulent bouger, les jambes veulent bouger, votre esprit aussi s'agite avec plein de pensées qui se bousculent mais plus on fera cet exercice mieux ça marchera, et alors ça deviendra agréable de rien faire, de ne rien faire d'autres que de rester calme, aussi tranquille que possible. Pour rester tranquille vous avez besoin de faire attention, faire attention pour rester tranquille, mes pieds sont tranquilles, mes jambes sont tranquilles, mes mains, comme mes doigts, même ma tête est tranquille, mes pensées deviennent aussi tranquilles quand je fais attention à mon corps.

Et même quand on est tranquille vous remarquez qu'il y a toujours quelque chose qui bouge en nous, peut-être un doigt,

et même quand on est tout à fait calme il y a toujours quelque chose qui bouge c'est votre respiration, la respiration dans votre ventre si vous le souhaitez vous poser vos mains sur votre ventre, ou simplement portez votre attention sur celui-ci et sentir ses mouvements au gré du souffle un peu en haut un peu en bas un peu devant un peu derrière sentez bien cette respiration calme.

Elle est encore tranquille, aussi tranquille que vous pouvez l'être en ce moment.

Respirer c'est très utile quand on est en colère, fatigué, fâché, que l'on veut tout simplement se relâcher.

Maintenant je vous invite, à votre rythme, à rouvrir vos yeux après quelques respirations profondes et lentes, à vous étirer, à masser votre visage, à bâiller...

On peut remarquer que juste après une méditation nous sommes tous posés. C'est pareil pour les élèves.

On peut alterner entre exercices courts de respiration et méditations.

La respiration comme une ancre (avec les élèves au départ on ne fera que certaines parties de cette méditation)

Installez vous confortablement, fermez les yeux....Inspirez 3 fois profondément en étant conscient quand vous inspirez... quand j'inspire je ressens que j'inspire....

Quand vous expirez, sentez simplement ce qu'il se passe dans votre corps (épaules, cou, ventre...)

Vous allez maintenant, respirez normalement, et simplement observer vos inspirations et expirations, sans forcer.....laisser aller....

Observez le rythme de votre respiration: est il rapide, normal, lent...

Vous allez maintenant vous concentrer sur votre abdomen...je sens mon ventre qui se gonfle quand j'inspire.....mon ventre qui se dégonfle quand j'expire...j'observe juste le mouvement de mon souffle, qui est là, maintenant.....sans forcer la respiration...je ne suis pas centré sur la respiration d'avant...ni celle d'après...mais celle qui se passe maintenant....je peux poser mes mains sur mon ventre pour mieux ressentir les mouvements

Je ressens les mouvements au niveau des côtes.... Je peux poser mes 2 mains sur mes côtesde ma cage thoracique, je peux poser une main sur le ventre et une main sur la poitrine pour sentir là où je ressens le plus le mouvement de ma respiration....

Maintenant je déplace mon attention sur le trajet de l'air, je sens l'air qui passe dans mes narines.....dans ma gorge...peut-être même au début de mes bronches. Je sens cet air, à l'inspiration, puis à l'expiration

Je peux sentir la différence de température entre l'air que j'inspire (frais et plutôt sec)....et l'air que j'expire (chaud et humide)....je peux mettre mon index juste devant mes narines pour m'aider à ressentir cet air qui circule....

J'imagine maintenant qu'à chaque inspiration l'air envahit toutes les parties de mon corps...quand j'inspire je sens l'air qui rentre par le nez, la gorge, les poumons et qui va jusqu'au bout de mes bras...quand j'expire je sens l'air qui part de mes bras et ressort par ma gorge, mon nez....à l'inspiration suivante je sentirai le déplacement de l'air de mes narines jusqu'au bout de mes pieds(et le trajet inverse à l'expiration) ...enfin j'imagine le déplacement de l'air jusqu'au sommet de ma tête....

Maintenant, j'imagine que c'est tout mon corps qui respire, que l'air rentre par mon nez mais aussi par toute la surface de ma peau... c'est tout mon corps qui inspire... c'est tout mon corps qui respire....

Je déplace mon attention là où je ressens le plus ma respiration (ventre, poumons, nez...), et je me concentre sur cet endroit.....

Tranquillement, je porte mon attention sur le rythme de ma respiration, sans forcer, et j'observe si il y a des changements...est ce que je respire plus doucement.....plus avec le ventre....

Vous allez maintenant, quand vous le souhaitez, quand vous le sentez ouvrir doucement vos yeux, profitez de cet apaisement et vous étirez.....

La respiration complète:

Debout ou assis: explorer la respiration en se servant de ses mains

J'inspire profondément et lentement 3*

Placer une main sur le nombril et l'autre juste au dessus, faites sortir l'air par le nez et qu'un creux se fait sous vos paumes. Inspirez et à l'inverse, sentez vos mains repoussées en avant....répéter 5 à 10 fois (respiration abdominale et diaphragmatique)

Mains et doigts repliés, placez les en dessous du creux des aisselles, en respirant, ressentez le jeu d'accordéon des côtes qui se soulèvent et s'abaissent (c'est la respiration thoracique) , répéter de 5 à 10 fois

Les mains sont placées au creux des clavicules, doigts tendus vers le haut de la poitrine. Sentez cette zone haute bouger avec le souffle (c'est la respiration claviculaire)*5

On peut terminer par laisser aller le souffle et sentir l'endroit ou l'on ressent le plus le mouvement de la respiration

Remarques:

On peut garder les yeux ouverts sur 3/4 respirations et les fermer sur les suivantes en essayant de sentir la différence

On peut dissocier chaque partie, ne faire que la respiration abdominale , ou thoracique ou claviculaire

La météo intérieure

On est souvent en pilotage automatique, on est ailleurs on ne regarde pas ce qui se passe ailleurs. Revenir dans le moment présent, c'est là qu'on a ses ressources, ce tourner vers soi, comment va on va dans sa tête.

On peut aller bien ou pas bien, et on ne cherche pas à changer si on ne va pas bien : juste savoir comment on va permet d'aller mieux.

Les 3C "le corps le cerveau et le cœur "

Jeanne Siaud Fachin

<https://www.jeannesiaudfachin.com/index.php?lang=fr>

Lire aussi Mathieu Ricard.

Rituel pour dire que la méditation commence (un triangle / Frotter ses mains).

Frotter ses mains et les poser sur le visage...

La météo intérieure

exercice à pratiquer sans modération, en tout moment, en tout lieu. Facile, efficace.

Simplement se connaître un peu mieux.....dans quel état se trouve notre corps et notre esprit

Pas le faire tout le temps, mais juste parfois se demander comment ça va: pour s'écouter et se

comprendre....en se levant / avant un examen, ses devoirs / une compétition / une rencontre

Le faire quand on doute de qqch, on se sent faible, que l'on a des difficultés à comprendre ce qui se passe alors

☉ stop: on arrête ce qu'on fait et on se pose et on observe....

☉ Maintenant je me relie à ma respiration , au mouvement de mon souffle.....puis à mon corps: que s'y passe t il? (sensations agréables ou désagréables)..... À mon cerveau (mes pensées, mes images dans ma tête), mon coeur (mes émotions, qu'est e que je ressens dans mon corps) ?

☉ Je m'arrête, je respire, je ressens (corps, pensées, émotions)

J'accepter avec bienveillance que c'est comme ça en ce moment, je n'essaie pas de changer, je constate et c'est tout.

☉ Je me connecte à mon souffle: quand j'inspire, je ressens que j'inspire, expiration...instant après instant. Les pensées affluent, les émotions m'envahissent, c'est probable. Ou rien ne se passe. Tout est bien, c'est normal.

☉ J'élargis mon souffle à mon corps tout entier, tout mon corps respire, je le sens, je sens que je suis là, présent, présent avec mon corps, mon coeur, mon cerveau, dans ce moment, celui qui est juste là, juste maintenant, à cet instant...

(Je sais mieux ou j'en suis maintenant et dans quel état je me trouve....je peux aborder avec plus de discernement ce que je vais faire maintenant...)

Pour ressentir ses émotions il faut savoir mettre des mots :

Paul Ekman, 1971, les **6 émotions** de base : joie / tristesse / colère / dégoût / peur / surprise.

Quelques idées reçues :

Idées reçues et remarques sur la méditation de pleine conscience

Ce n'est pas:	Quelques remarques
• Réfléchir ou faire le vide	• Avoir du temps ?
• Se replier sur soi	• Besoin naturel
• Réservé aux mystiques et religieux	• Semer de graines, donner des outils, armer les élèves pour ici et plus tard
• Adopter une culture	
• Le monde des <u>bisounours</u>	

Pas magique

Formation pratiques d'attention / Fabien Jangot / Collège J. Prévert

Tich nhat han : dirige le centre bouddhiste des pruniers

"il faut méditer entre 15 et 20 mn par jour, et si on n'a pas le temps alors il faut méditer une heure."

Pour méditer s'imposer un temps précis, ritualiser. 2-3 mn ou 15-20 mn...

Mais à chaque fois ça fait du bien, et si un jour on n'y arrive pas, et bien ce n'est pas grave, on ne culpabilise pas, pas de jugement. Prendre une photo, sans jugement.

A l'école, pendant la méditation, c'est un rare moment où l'on n'est pas jugé. Elèves comme enseignants.

la méditation répond à un besoin naturel. Plus ils sont jeunes quand ils font des choses, plus ils sont dans ce qu'ils font.

La pleine conscience peut se faire en mangeant, en marchant, en courant, en faisant plein de choses, des exercices.

Méditer avec les enfants:

La pleine conscience en classe facilite :

- **la concentration, l'attention**, la mémorisation, l'agilité cognitive.
- débloque des compétences que les enfant en difficulté d'apprentissage croyaient perdues.
- redonne **confiance** dans la capacité de penser et réussir.
- Invite à se **sentir bien, ensemble**.
- Développe une ambiance de classe plus **bienveillante et apaisée**, un climat **propice aux apprentissages (action sur élèves et prof)**

Formation pratiques d'attention / Fabien Farget / Collège Prévert

La musculation de l'attention c'est faire le yoyo, entre attention et évasion de la pensée... et y revenir.

Si des émotions tristes surgissent (pleurs) et bien ce n'est pas grave, un élève a des choses tristes dans sa tête, demain il/elle ne le sera pas, il/elle ne les aura pas. L'aider à être conscient(e) qu'il y a des choses qui bloquent.

On peut faire du bien à quelqu'un.

Je crois vraiment que l'humain il y a quelque chose de bon derrière lui et c'est ce qui le rend heureux.

Il faut montrer aux élèves qu'ils sont capables de faire du bien.

Une pensée peut bloquer les apprentissages. Mais la pensée ce n'est pas la réalité.

Il faut aussi leur expliquer qu'ils ont plusieurs intelligences, et les aider à regarder leurs points forts, et les développer.

Etre dans l'instant présent débloque les ressources.

Il y a des méditations sur la gratitude : ça fait du bien de dire merci !

(voir Florence Servan Schreiber : <https://www.tedxparis.com/florence-servan-schreiber-le-pouvoir-de-la-gratitude/>)

Dire quand ça ne va pas, dire quand ça va bien ! Et ne pas avoir peur...

Les effets et difficultés de la méditation de pleine conscience

Les difficultés

- ✓ Distractions
- ✓ Ennui
- ✓ Pensées automatiques



Formation pratiques d'attention / Fabien Farget / Collège Prévert

Les effets bénéfiques

- ✓ Baisse du stress
- ✓ Régulation émotionnelle
- ✓ Active zone cérébrale des émotions positives : bien être
- ✓ **Augmente la concentration et la stabilise, capacités cognitives, mémorisation**
- ✓ Redonne de l'énergie
- ✓ Action directe sur la santé (immunité, maladies du stress, douleurs chroniques)

Quand on voit tous ces effets bénéfiques, pourquoi passer à côté ?

Méditation universelle

Asseyez vous confortablement, si vous le souhaitez vous pouvez fermer les yeux....

Prenez de profondes inspirations ,inspirez par le nez, expirez par la bouche

Quand vous inspirerez, concentrez vous sur votre abdomen... quand vous expirez remarquer comment votre corps réagit... se détend un peu plus à chaque expiration...observer les petites tensions qui disparaissent....

Le mental est si occupé par les pensées, qu'il ne perçoit pas les sensations du corps.

Dirigez maintenant votre attention sur votre corps....

Examiner les zones de contact entre le corps et la chaise (poids du corps)....

Porter votre attention sur vos pieds posés à plat sur le sol (poids, chaleur, fourmillement),

Notez enfin le poids des bras qui repose sur les genoux ou les jambes....

Laisser aller en arrière plan les sensations physiques et notez les sons qui sont autour de vous

Prenez quelques instants pour accueillir ses sons.....accueillir tout ce qui arrive à votre conscience de l'extérieur...accepter les sans réagir, et voyez quand un son apparait si il est rattaché à des images , des mots.....

Laisser les sons en arrière plan

Faisons un petit balayage corporelle, accueillez toutes les sensations physiques qui se présentent (tension, picotement)... puis commençons notre balayage corporel en allant des pieds à la tête pieds.... Remontez doucement en passant par chaque partie de votre corps, en étant attentif à celle-ci, est ce que je ressens de la chaleur, est ce tendu, est ce que je ne ressens rien....

Des que vous constatez que votre esprit vagabonde, notez simplement ce qui se passe dans votre tête, puis revenez doucement sur vos sensations corporelles, vos sensations physiques.

Alors que vous faites ce balayage , remarquez si certains états d'âmes apparaissent, prenez en simplement conscience.

Revenez maintenant à votre respiration, les sons , vos sensations corporelles dans une attention ouverte, sans être focalisé sur un objet précis, juste vous êtes là, ici et maintenant....

Quand vous le sentez, vous ouvrirez vos yeux

En étant attentif aux tensions, on finit par ne plus les sentir.

Christophe André "la tension tu vas l'observer, la sentir, en prendre conscience".

Il n'y a pas de niveau de réussite. Les effets se portent sur le temps d'attention, la capacité à être de plus en plus attentif lors d'exercices et la sensation d'aller mieux, de mieux traverser la vie, de mieux traverser les périodes difficiles, les sensations de bien-être, une forme de disponibilité, donc être mieux dans la relation.

Il n'y a pas qu'une voie pour amener les classes vers l'attention, tout comme il y a plusieurs moyens de proposer un échauffement en EPS.

On peut aussi capter l'attention à travers les contenus (les formes de pratiques du CEDREPS) avec le fond culturel...

On apprend mieux quand on est bien dans sa tête, bien dans son corps.

Germain Duclos "L'estime de soi, un passeport pour la vie"

<https://www.universitedepaix.org/lestime-de-soi-selon-germain-duclos>

Il y a plusieurs composantes de l'estime de soi, la confiance et la sécurité sont fondamentales. On peut tenter oser et apprendre !

Expliquer la démarche

Poser le cadre :

- je ne dérange pas les autres
- il n'y a pas de jugement
- il n'y a pas de réussite, il n'y a pas d'échecs.

Pour faire diminuer le niveau sonore, instaurer le rituel en faisant sonner la cloche.

Pour aller plus loin

- ◉ Site de l'AME (association méditation dans l'enseignement): propose des formations pour les enseignants
- ◉ Petit bambou: application mobile
- ◉ ffanget1@gmail.com: pour toutes questions ou renseignements...

Formation pratiques d'attention / Fabien fanget / Collège J. Prévert

Après quelques applaudissements nourris, la soirée se termine par l'annonce du prochain "Bistro péda" le 4 décembre à Grenoble, autour du thème de relations théories-pratiques avec Philippe Sarrazin, au restaurant le "Jules Verne".