

Développer l'attention Gérer le stress Apaiser l'esprit

Pour un climat de classe plus serein
et bienveillant

L'expérience de la pleine conscience

Proposition d'intervention

- **1) Pour le prof: changer son regard**

la pleine conscience: définition et pratiques

- **2) Pour les élèves: aider les élèves**

Pourquoi, comment, quelles pratiques....

Introduction

- ◉ Forte demande: contexte qui fractionne l'attention
- ◉ Mode
- ◉ Mal être des élèves et.....des profs
- ◉ Une action réciproque entre l'élève et le prof
- ◉ 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.

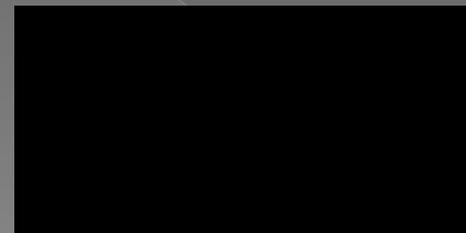
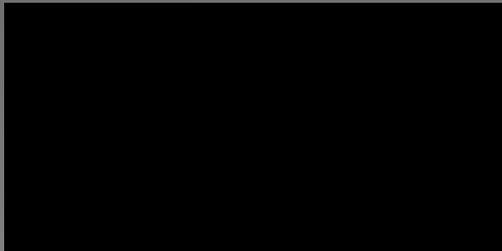
- Les enfants réagissent favorablement dans toutes les matières et à tous niveaux d'études, quand leurs professeurs sont bienveillants.
- Cette relation influence même davantage les résultats scolaires que le nombre d'élèves par classe, ou la qualité des outils pédagogiques mis en œuvre.

C'est quoi la pleine conscience, la pleine présence

Ici on se pose dans un cadre laïque, une démarche
scientifiquement prouvée

• Soyons zen

◉ La boule à neige



Fondamentaux

- ◉ Être tranquille: (jeu de l'immobilité)

Poser le corps pour poser le mental

- ◉ Porter son attention:

Sur sa respiration

Sur son corps (posture)

Tranquille et attentif

Prendre conscience de son état intérieur

- ◉ Absent à nous-mêmes : pilotage automatique
- ◉ Se tourner vers cette connaissance de soi simple : comment je vais dans mon corps et dans ma tête
- ◉ Sentiment de dispersion: se retrouver pour être mieux ancrer dans l'instant présent, à nos ressources
 - ◉ Météo intérieur les 3 C

Idées reçues et remarques sur la méditation de pleine conscience

Ce n'est pas:

- Réfléchir ou faire le vide
- Se replier sur soi
- Réservé aux mystiques et religieux
- Adopter une culture
- Le monde des bisounours

Quelques remarques

- Avoir du temps ?
- Besoin naturel
- Semer de graines, donner des outils, armer les élèves pour ici et plus tard

Pas magique

La méditation de pleine conscience c'est quoi ?

- Pratique laïque, peut être pratiquée par tous , adaptée à notre époque et notre style de vie, à nos besoins (apaisement, calme mental et émotionnel, besoin de mobiliser notre attention, concentration, mémoire, créativité, renouer avec ses ressources)
- Validée par la recherche scientifique (neurosciences, médecine)
- Entraînement de l'esprit
- Adopter une attitude d'ouverture et de bienveillance.

La méditation de pleine conscience c'est quoi ?

- C'est observer avec attention ce qui se passe en nous et autour de nous: **avoir présence attentive**
- **C'est faire une pause**: s'arrêter, se tourner vers soi, stabiliser son attention et se relier à toutes les sensations qui sont là en nous, et accepter ce qui est là, maintenant.

Pour nous aider nous focalisons notre attention sur une perception précise (**un support**), par ex le souffle, le corps, les sons ...cela permet de stabiliser le mental.

Chaque fois que notre esprit vagabonde et que l'on s'en rend compte, il faut revenir gentiment , sans nous juger sur ce que nous ressentons.

Les effets et difficultés de la méditation de pleine conscience

○ Les difficultés

- ✓ Distractions
- ✓ Ennui
- ✓ Pensées automatiques



○ 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)

Méditation universelle

- 1) La mise en présence par la respiration
- 2) La posture
- 3) Les sons
- 4) le balayage corporel
- 5) Le moment présent : une attention ouverte

Méditer oui mais pourquoi

- ◉ Sa simplicité et son efficacité (études scientifiques à l'appui) en font un outil remarquable
- ◉ La seule bonne pratique, c'est la pratique avec laquelle on se sent bien

D'une pratique personnelle à une pratique partagée avec nos élèves

- Besoin des élèves et les nôtres se ressemblent (se poser, gestion du stress)

- Approche plus progressive et adaptée (vocabulaire, temps de pratique...)

- Un postulat:
on apprend mieux quand on est bien dans sa tête et dans son corps

Comment / quand / quels exercices

Attitudes de l'enseignant:
Un nouveau regard, partage

Méditer avec les enfants: pourquoi ?

- Contexte: urgence de faire, de réussir, le stress, la compétition, l'individualisme
- Besoin de l'enfant: se poser pour y voir plus clair
- Changer son rapport avec ses élèves...la réciprocité de l'écoute et de l'attention (cœur du changement)

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)**

Comment faire avec les élèves

- Expliquer la démarche
- Poser un cadre
- Bienveillance avec les élèves (rebond) et envers soi (ne jamais se mettre ne difficulté)
- Progressivité (temps, vocabulaire, exercices)
- Posture de l'élève
- Ritualiser en début de cours : le rituel favorise la concentration
- Quand / ? Temps (1 à 3 minutes)

L'entrée en classe

- Appel silencieux
- Appel les yeux fermés / mains sur le visage
- Appel piège: lève la main sur le nom, présent sur prénom
- L'entrée au ralenti dans la classe avec le minimum de bruit (jusqu'a installation de sa trousse et j'essaie de d'avoir conscience de tous les mouvements que je fais)
- Temps de présence: on se pose, on ferme yeux, et on questionne (comment vous vous sentez ce matin, 1 ou 2 choses agréables, qu'est ce que vous attendez de la leçon)

Jeux de respiration/ conscience du souffle

- Les grandes respirations 3I nez +3^E bouche

Respiration consciente (2 mots: inspire-observe ou expire ou relâche ou calme)

- La respiration complète: ventre – côtes – poitrine (que l'on peut enchaîner ou séparer ou coordonner)

- La balle extensible

- Les respirations rythmées: carré (2-2-2-2, 3-3-3-3) / 6-2-4-2 (dynamise) 4-2-6-2 (calme)

Petits exercices pratiques pour apaiser, se calmer, lâcher prise

- ◉ respiration réparatrice (forcer l'expiration)
- ◉ Ne rien faire ou jeu de l'immobilité : le défi (30 sec – 1 min-1.30 -3 min) variable debout: si je bouge, alors je me lève (soit je m'en rend compte, soit le prof touche l'épaule)
- ◉ météo intérieure: 1) stop : on s'arrête 2) on ressent (corps, émotions, pensées) et on respire 3) on repart
- ◉ **Scan corporel**

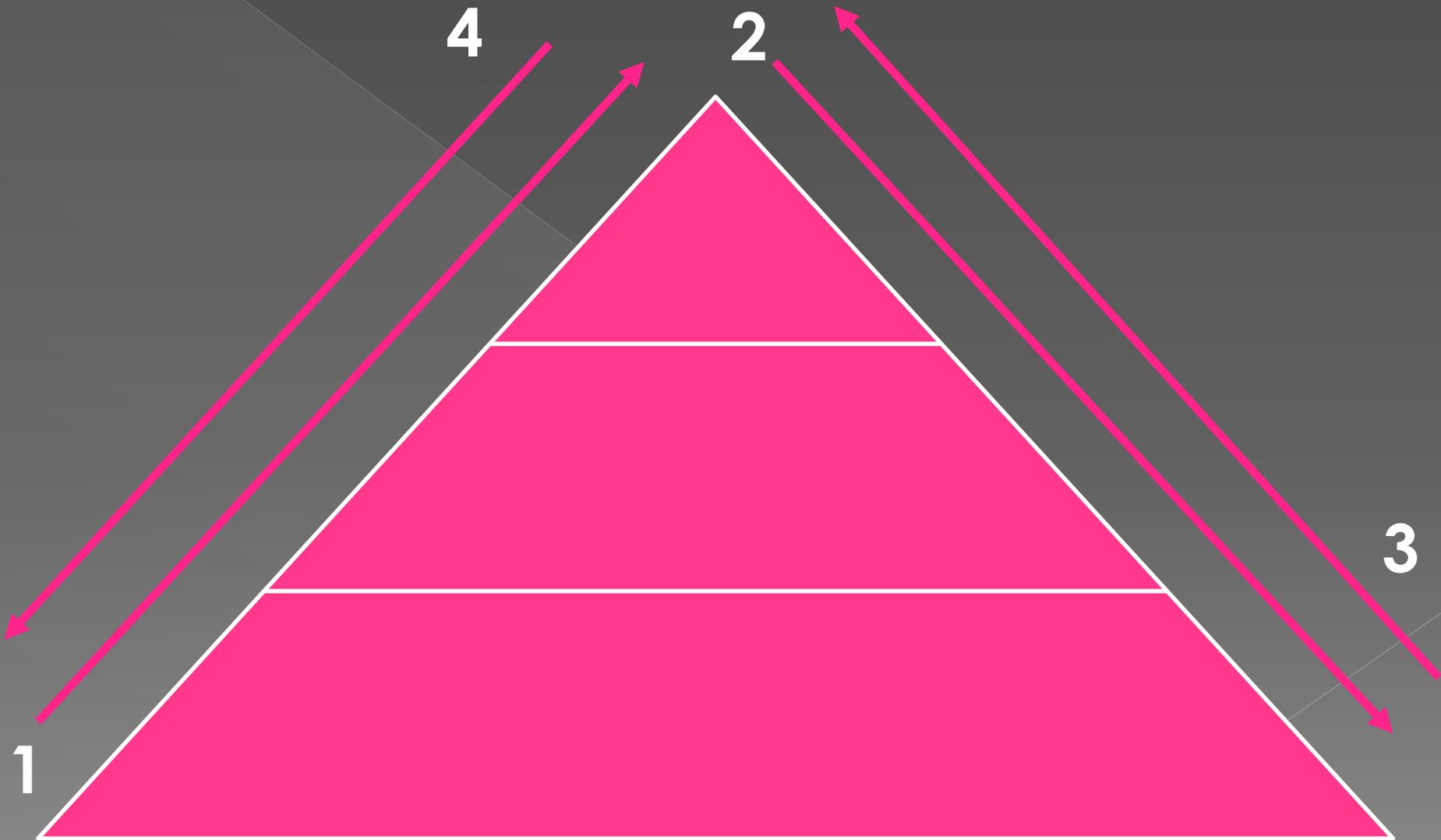
Petits exercices pratiques pour diminuer le stress et réguler ses émotions

- ◉ Jeux de respiration: respiration apaisante
- ◉ **Le spaghetti:** respire , sur inspiration on contracte très fort les bras et on relâche en expirant par la bouche..idem avec les jambes – ventre – visage –tout le corps et on insiste sur qu'est ce que je ressens quand je me relâche

Petits exercices pratiques pour développer l'attention

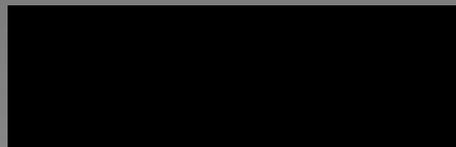
- ⊙ **Jeux de respiration:** respiration alternée
- ⊙ **Attention sur les sons:** la clochette (attention ouverte et focalisée) / le jeu du max de bruits différents
- ⊙ **Le yoyo:** choix d'un support d'attention et compter le nombre de fois ou notre esprit s'évade (souffle, corps, son...)

Respiration alternée



Exercice de la cohérence cardiaque

- Développe la concentration et calme
- Phénomène reflexe entre le cœur et le cerveau
- Amélioration de la santé (augmentation de DHEA (hormone de la jeunesse), diminution du cortisol (stress))
- Pratiquer régulièrement (idéal 5min*3 par jour)
- avec des élèves, on va faire 1 minute et augmenter progressivement jusqu'à 3 minutes



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...

Bibliographie

- ◉ Jeanne Siaud-facchin: tout est là, juste là / comment la méditation a changé ma vie
- ◉ Eline Snel: calme et attentif comme une grenouille / respirez
- ◉ Cristophe André: méditer jour après jour / 3 minutes à méditer / méditez avec nous
- ◉ Andy Puddicombe: headspace
- ◉ Tich nhat han: commencer à méditer
- ◉ Jon Kabat Zinn: au cœur de la tourmente / où tu vas, tu es/ se changer, changer le monde