



**HAL**  
open science

# Pratiques de pleine attention et effets de la méditation

Florent Pasquier, Raymond Barbry

► **To cite this version:**

Florent Pasquier, Raymond Barbry. Pratiques de pleine attention et effets de la méditation. Cahiers pédagogiques , 2018, 547. hal-02146455

**HAL Id: hal-02146455**

**<https://hal.science/hal-02146455v1>**

Submitted on 4 Jun 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## **Pratiques de pleine attention et effets de la méditation à l'école, au collège et dans le supérieur**

Florent Pasquier. Maître de conférences, Sorbonne Université. Costech, UTC.

Raymond Barbry. Formateur-consultant indépendant.

*Les discussions à visée démocratique et philosophique, souvent présentées dans les Cahiers, ainsi que les diverses pratiques de débat montrent le double besoin d'un effort particulier pour obtenir une concentration durable de l'attention et les effets indéniables du recul réflexif.*

L'objet de cet article est de présenter des pratiques à la fois anciennes et contemporaines pouvant venir en complément ou en alternance avec du déjà connu et pratiqué. Elles le prolongent dans des versants tant introspectifs qu'actifs, tout en gardant le lien avec le groupe-classe. Leur mise en place dans les établissements par la formation en montrera les effets observés, tant auprès des adultes que des apprenants.

### **Une lame de fond dans la société civile et à tous les niveaux de l'enseignement**

Aujourd'hui, des enseignants, des chefs d'établissement et leurs adjoints, des CPE, des infirmières, des assistantes sociales s'engagent, relaient, s'associent comme autant de "tisserands" (Abdenour Bidar, 2016) pour se former et proposer des temps de pleine attention qui participent à créer du mieux être et à favoriser les apprentissages scolaires. A tous les niveaux, des "maîtres clandestins" oeuvrent à travailler et réfléchir avec les apprenants sur des thématiques transversales et non notionnelles dans le but de grandir en connaissance de soi et en humanité.

S'agirait-il de donner un sens nouveau et éducatif à la spiritualité ? Et donc de la (re)définir en rapport avec ce qui existe déjà sous des formes pouvant être apparentées comme la méditation, la relaxation, l'attention ou encore la réflexivité liée à la pratique philosophique... ? Car certaines de ces pratiques répondent à une axiologie qui inclue et dépasse le cadre des valeurs républicaines (tolérance, liberté de conscience...), lesquelles s'en tiennent comme il se doit à la loi de 1905 (séparation de l'Etat et de l'Eglise). Mais n'oublions pas que la notion de spiritualité, liée historiquement à la religion (en Occident), n'existait pas sous la forme affranchie qu'elle connaît à notre époque et elle se retrouve désormais par amalgame située hors de l'exercice éducatif, devenant ainsi un impensé de l'éducation. Certes des approches en pédagogie humaniste en rendent compte jusqu'à un certain point, mais ce dernier peut se trouver parfois franchi comme avec le ressenti de pratiquants d'un « quelque chose qui les dépasse », notamment dans les pratiques de relaxation ou de méditation (cf Carl Gustav Jung). Ces exercices se font généralement un devoir de respecter un cadre laïc décorrélé des dogmes religieux. Ce qui a amené la création de l'oxymore d'une "spiritualité laïque", de référence, désormais connue du grand public par les écrits de Matthieu Ricard, André Comte-Sponville, Luc Ferry, Arnaud Desjardins et d'autres, et étudiée en sciences de l'éducation notamment via les travaux de René Barbier, de Philippe Filliot ou encore de Vincent Peillon.

Les quelques exemples dont nous rendons compte couvrent tout le champ de la formation initiale dans des établissements publics où nous intervenons : une école, trois collèges, une université.

### **1) A l'école primaire "La Providence" de Pas-en-Artois (Pas-de Calais) : gestion des émotions et méditation**

Cet établissement rural de trois classes s'est engagé depuis deux ans dans un projet d'école qui a pour axe prioritaire le développement de l'attention-concentration et celui du bien-être de tous. Pour ce faire, l'équipe pédagogique a engagé trois types d'action qui ont le mérite de prendre appui sur les compétences déjà acquises de deux des enseignantes (formation à la pleine attention/méditation de pleine conscience, au yoga...) et d'engager les parents dans cette dynamique. Il s'agit :

D'une action à destination de l'équipe pédagogique :

- ! Une formation de type accompagnement est mise en place sur deux ans sous la forme de six rencontres de deux heures par année. Le contenu de cette formation vise à renforcer, dans le cadre scolaire, les compétences collectives liées à l'exploitation quotidienne de temps de pleine attention (méditation) adapté aux caractéristiques des enfants.

D'une action à destination des parents :

- ! Cinq fois dans l'année, une rencontre est organisée avec les parents volontaires pour leur présenter et leur faire pratiquer les exercices de pleine attention proposés aux enfants dans le cadre de l'école. Les parents ont ainsi une connaissance directe de ces pratiques.

D'une adaptation de l'emploi du temps et des activités de la classe :

- ! L'emploi du temps de chaque classe a été revu. Un temps calme d'une durée de 20 à 30 minutes est programmé à la reprise de l'après-midi.
- ! Des temps courts de pleine attention, de trente secondes à quelques minutes, sont posés trois à cinq fois par jour.
- ! Un "atelier philo" est proposé chaque semaine.
- ! Une séance de yoga hebdomadaire est proposée aux enfants dans le cadre des APC (aide personnalisée complémentaire) par deux des enseignantes.
- ! Un atelier de douze séances de sophrologie orienté sur la régulation des émotions est proposé spécifiquement aux élèves de CM2.

Un reportage qui présente ce travail a été réalisé : "En méditation, le lotus à l'école"<sup>1</sup>.

### **2) Aux collèges publics d'Hellemmes, d'Escaudain et de Gondécourt (Hauts-de-France) : formation des équipes éducatives aux pratiques de pleine attention**

Ces trois collèges ont proposé aux personnes volontaires de participer à une formation à la pratique de la pleine attention, pour soi et pour la pratiquer avec les élèves. C'est à l'initiative

---

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=g2Tm2iQPz\\_I&t=200s](https://www.youtube.com/watch?v=g2Tm2iQPz_I&t=200s)

des infirmières et des CPE que ces actions de formation ont pu se concrétiser. Les participants relèvent de plusieurs statuts : membres des directions, CPE, enseignants, personnel administratif et de maintenance.

Le dispositif de formation consiste en huit rencontres de deux heures échelonnées sur une période de cinq mois. Lors de ces rencontres, différents points sont abordés : les effets des situations travaillées lors de la séance précédente, l'exploitation des situations dans le cadre professionnel (classe, entretien individuel, atelier, réunion...), de nouvelles situations proposées visant à apprendre à réguler les émotions, le stress, les pensées, la centration dans l'instant présent et à utiliser la visualisation mentale en contexte pédagogique.

Après coup, les participants adultes relatent unanimement, pour eux-mêmes, une meilleure régulation des états de sur-stress professionnel, une capacité accrue à réguler les moments de tension et de conflit, à être plus dans le présent de la situation.

Les effets observés dans les classes où les enseignants ont proposé ces temps de pleine attention sont tous positifs : amélioration des capacités attentionnelles, diminution des situations de conflit et temps de calme retrouvés. Les élèves font la demande de maintenir ces temps de calme régulièrement.

### **3) A l'Espé de l'Académie de Paris : une approche transversale de thèmes et de pratiques pouvant se rattacher aux expressions de la spiritualité**

Nous avons proposé des thématiques d'études et de travail transversales issues de la culture humaniste (par l'entrée de l'existentialisme), du vivre ensemble (via le bien-être), du respect d'autrui (par la solidarité), de l'environnement (à commencer par l'écologie intérieure), du respect de la vie (comme la reconnaissance de la sensibilité animale)... Elles ont servi de toile de fond à des cours de nouvelles technologies éducatives et à des enseignements en tronc commun de formation (pédagogies alternatives, essence et sens du métier d'enseignant, évaluation et notation...). A toutes ces occasions, des pratiques concrètes ont été proposées et expérimentées par les étudiants et étudiants-stagiaires : respiration lente et relaxation corporelle pour le calme intérieur, bâton de parole pour la circulation des idées et le respect des locuteurs, musiques et belles images pour l'apaisement, gong pour la captation de l'attention, techniques d'écoute active pour la concentration...

Nous avons également dispensé dans le cadre de « projets pour la classe » un enseignement comprenant des concepts issues de la psychologie, de la culture de paix et de la transdisciplinarité : niveaux de conscience, tiers inclus/exclu/caché, approche ternaire... Là aussi, des outils concrets ont été utilisés avec les étudiants en vue de les réinvestir en enseignement suite à leurs bienfaits ressentis : relaxation ou méditation guidée, partage bienveillant, réalisations de mandalas, introspection et méta-réflexion...

Ces "pratiques à orientation spirituelle laïque" touchent désormais de nombreux établissements, y compris publics, et à tous les niveaux. D'où l'importance de leur accorder la part ... d'attention qu'elles méritent.

Elles tendent à faire vivre un établissement philosophiquement « autrement », sans devenir pour autant très « différent » de ce qu'il était jusqu'alors : peu de choses changent en apparence, mais tout change en vue d'un meilleur fonctionnement. Cela permet d'agir dans le cadre présent quel qu'il soit, sans avoir besoin d'en sortir, et de viser à bénéficier directement des bienfaits de ces approches, dans le respect des textes encadrant l'exercice professionnel. Les initiatives au quotidien, tant individuelles que collectives, se multiplient et se généralisent, avec le soutien des tutelles, pour développer un mieux être et un mieux vivre au service des enseignements. Le changement est en place, c'est sa généralisation qui devient notre prochain défi.

### **Bibliographie**

- ! Bidar, A. *Les Tisserands*. Paris : Les liens qui libèrent. 2016.
- ! Buffeteau. G., Dhers, J., Mattéi, B., Pasquier, F. (coord.), Valabrègue, A. *Réinvestir l'Humain. Ateliers de transformation : individus, collectifs, sociétés*. Lyon : Chronique Sociale. 2017.

### **Sitographie**

- ! <https://agepsraymondbarbry.wordpress.com/>
- ! <http://bit.ly/fpasquier>