

Présentation de l'Association Méditation dans l'Enseignement

Le contexte

Ces dernières années, la méditation de pleine conscience prend une ampleur considérable dans le monde anglo-saxon. Elle fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques qui révèlent ses bienfaits auprès d'une population variée.

En France, elle commence tout doucement à s'installer dans les entreprises, les hôpitaux mais aussi les écoles. En effet, face aux enjeux éducatifs actuels, de nombreux enseignants se tournent vers la pleine présence pour développer les compétences psycho-sociales (motivation, confiance en soi, gestion du stress, etc) de leur élèves, améliorer leur bien-être et favoriser un climat de classe serein et bienveillant, propice aux apprentissages.

Cependant, les équipes éducatives ne sont pas formées dans le cursus à ce type de pratique, elles ont donc peu d'outils et de techniques et se retrouvent souvent démunies malgré leur envie, leur ouverture et leur besoin.

L'Association Méditation dans l'Enseignement

C'est justement pour répondre à ce besoin que Candice Marro a fondé l'A.M.E. en 2014. L'A.M.E. conçoit, met en place et diffuse **des programmes de pleine présence au sein des établissements scolaires**, de la maternelle à l'enseignement supérieur. Depuis sa création, l'objectif de l'association est de former des intervenants extérieurs, les enseignants et le personnel pédagogique, afin qu'ils puissent animer des séances dites de pleine conscience.

Grâce à des **protocoles simples et innovants**, l'adulte est désormais en capacité de proposer aux élèves des temps de retour au calme. Il peut également encourager le développement des compétences pro-sociales, apprendre aux élèves à entraîner leur attention, à mieux gérer leurs émotions ainsi que le stress lié au contexte d'apprentissage.

L'association relève d'un **comité d'experts nationaux** (Initiative Mindfulness France) dont l'intention est de sensibiliser les pouvoirs publics aux bienfaits que procure la pleine présence et notamment auprès de l'Éducation nationale. L'association est parrainée par Dr Christophe André, Ilios Kotsou PhD, Dr Elena Antonova ainsi que Matthieu Ricard.

L'association a participé à la rédaction d'un rapport qui fait **l'état des lieux de la pleine conscience dans la société française**. Suite à des rencontres de sensibilisation auprès des députés et assistants parlementaires en juin et décembre 2016, ce rapport a été présenté à l'Assemblée Nationale en décembre 2017 en présence de Dr Christophe André ainsi que du Dr Jean Gérard Bloch.

Un recensement mené en juin 2017 par l'Association Méditation dans l'Enseignement et l'association Enfance & Attention, présenté dans le rapport Initiative Mindfulness France, permet de constater que, de 2015 à 2017, ce sont 155 établissements (répartis dans 88 villes et 18 académies) qui ont bénéficié d'un programme intégrant la pratique de pleine présence. On constate une majorité d'intervention dans les écoles élémentaires (maternelle et primaire) et dans le secteur public. Enfin, l'enquête montre que, parmi les trois programmes de pleine présence adaptés au milieu scolaire, le programme P.E.A.C.E.[®] est le plus représenté.

Le programme P.E.A.C.E.[®]

Grâce au programme P.E.A.C.E.[®] (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement), l'association aspire à développer l'attention, la bienveillance, le bien-être, l'apprentissage et la citoyenneté, dès le plus jeune âge et au sein même du temps scolaire.

Ce programme favorise, entre autres, le développement des capacités attentionnelles, de régulation du stress et des émotions, ainsi qu'une plus grande confiance en soi. Il permet également le développement des compétences psychosociales qui favorisent le bien-être des élèves et un climat de classe serein.

Les approches pratiquées sont essentiellement la pratique de la pleine conscience, résolument laïque, enrichie de pratiques corporelles inspirées du yoga et du qi gong, d'un exercice issu du Brain Gym[®] ainsi que d'apports incluant psychologie, intelligence émotionnelle et liens corps-mental.

Le programme P.E.A.C.E.[®] est proposé durant le temps scolaire. Il peut s'expérimenter sur dix semaines ou sur une année scolaire en suivant les dix thèmes suivants :

- **Semaine/thème 1** : développer l'attention au corps et au souffle
- **Semaine/thème 2** : approfondir le ressenti corps-souffle
- **Semaine/thème 3** : renforcer l'ancrage, l'équilibre et la vitalité
- **Semaine/thème 4** : exercer les capacités de concentration
- **Semaine/thème 5** : prendre conscience des émotions
- **Semaine/thème 6** : apprendre à réguler les émotions et à faire face au stress
- **Semaine/thème 7** : développer la confiance en soi
- **Semaine/thème 8** : cultiver l'écoute, la bienveillance et l'altruisme
- **Semaine/thème 9** : s'ouvrir à la présence au cœur
- **Semaine/thème 10** : partager et transmettre

Premiers résultats de nos interventions

52% des enfants se sentent mieux à l'issue du programme de méditation.

82% des enfants se sentent plus calme à l'issue du programme de méditation.

55% des enfants parviennent à mieux vivre et exprimer leurs émotions.

70% des enfants constatent avoir développé leur attention et leur concentration.

69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillant envers eux-mêmes.

73% des enfants reconnaissent être davantage bienveillant envers les autres.

65% des enfants ont continué à pratiquer la méditation au moins une fois par semaine.

Les bienfaits de ce programme de pleine présence touchent plusieurs niveaux :

- **Rapport au corps** : sommeil, bien-être, proprioception
- **Rapport à soi** : confiance en soi, réduction du stress, régulation émotionnelle
- **Compétences en lien avec les apprentissages** : attention, concentration, mémoire
- **Rapport aux autres** : altruisme, empathie, résolution de conflits, coopération
- **Rapport au monde** : ouverture, tolérance, adaptation, flexibilité,

Depuis sa création, **plus de dix mille élèves, de la maternelle au lycée, en ont bénéficié.** Aujourd'hui on compte 600 instructeurs formés à ce programme qui interviennent dans plus de 400 établissements en France, en Suisse, en Belgique, au Québec et au Maroc.

Recherche en cours

Depuis janvier 2018, l'association entreprend l'expérimentation du programme P.E.A.C.E.[®] (Présence, Ecoute, Attention, Concentration dans l'Enseignement) pour en évaluer l'impact auprès des élèves et des enseignants. Il s'agit de la première recherche d'ampleur nationale évaluant les bienfaits de la pleine présence en milieu scolaire.

L'expérimentation a débuté à Paris, au sein de quatre établissements scolaires, et se poursuit à présent dans d'autres académies. Cette recherche est réalisée en collaboration avec une équipe de chercheurs (Rebecca Shankland et Ilios Kotsou) et, dans la relation à l'académie de Paris, Carole Gadet, chargée de mission intergénérationnel au sein de l'Éducation Nationale.

Interventions en milieu scolaire

Notre association propose un réseau d'intervenants extérieurs ou de personnel éducatif accrédités au programme P.E.A.C.E.[®] avec l'intention de transmettre aux élèves et aux équipes éducatives des outils pour qu'ils puissent faire face aux problématiques rencontrées au sein de l'école :

- Développement de l'attention, de la concentration, de la mémoire
- Meilleure perception corporelle, meilleure gestion du stress et des émotions
- Rapport aux apprentissages et motivation
- Amélioration du climat scolaire et lutte contre le harcèlement
- Acquisition des compétences pro-sociales et du vivre-ensemble

Correspondance avec les textes officiels

On constate **des correspondances significatives** entre l'apport de la pleine présence et les recommandations des textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale.

En voici quelques exemples.

Dans le socle commun 2016

Domaine 1 : Penser et communiquer | L'élève s'exprime par des activités physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.

Domaine 2 : Méthodes et outils pour apprendre | Pour acquérir des connaissances et des compétences, l'élève met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.

Domaine 3 : Formation de la personne et du citoyen | L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.

Dans les priorités nationales et académiques 2017-2018

171D et 172C : Enseignement moral et civique.

171H et 172H : Prévention de la violence (climat scolaire, gestion de classe).

172K : Prévention et lutte contre le décrochage scolaire.

Dans la circulaire de rentrée, qui fixe les grandes priorités dévolues aux établissements d'enseignement pour l'année scolaire 2017-2018, l'accent est mis sur la grande mobilisation pour les valeurs de la République (le programme P.E.A.C.E.® encourage l'engagement civique).

Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation

P3 : Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves.

P4 : Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves.

Modalités des interventions

Les interventions occupent 15 à 20 minutes du temps de classe, avec un instructeur accrédité en présence de l'enseignant ou par l'enseignant lui-même. Les séances ont lieu deux fois par semaine durant **dix semaines**.

Dans le cas où l'enseignant anime lui-même le programme, les pratiques peuvent être **courtes et journalières** afin de favoriser la régulation de l'attention et du climat de classe durant les apprentissages. Le programme P.E.A.C.E.® peut également être pratiqué lors d'activités éducatives complémentaires **en dehors du temps scolaire**.

Pour assurer la qualité et le sérieux des interventions, l'A.M.E. s'assure que ses instructeurs s'engagent dans un processus d'accréditation et de supervision.

Suivi et de évaluation de l'action

Avec les élèves

- Journal de méditation individuel ou commun à la classe
- Fiches récapitulatives des principaux outils à animer par les élèves
- **En option** : proposition d'un projet de classe « parcours citoyen et engagement civique » avec des thèmes proposés (plan d'action pour une classe bienveillante, transmettre grâce à l'implication dans des projets intergénérationnels, correspondance avec une autre école, enfants malades, etc).

Avec les enseignants et le chef d'établissement

- Projet d'établissement
- Évaluation des effets du programme
- Atelier hebdomadaire de 20 minutes pour les enseignants
- Proposition de formation : programme PAUSE et/ou programme P.E.A.C.E.®

Objectifs des interventions et parcours de sensibilisation

L'association propose des parcours de sensibilisation (**parcours PAUSE** pour le personnel éducatif) et journées d'introduction aux inspecteurs et personnels de l'Éducation Nationale. L'objectif est de faire découvrir des pratiques de pleine présence permettant de développer les compétences attentionnelles, émotionnelles et pro-sociales (conformément aux compétences à développer dans les référentiels des programmes de l'école élémentaire, du collège et du lycée au cours de la scolarité).

L'objectif de cet enseignement de la pleine présence est en effet de développer la capacité à vivre ensemble, penser et agir par soi-même et avec les autres.

Publics concernés

Corps d'inspection, chefs d'établissements, conseillers pédagogiques, enseignants, etc.

Autres Interventions possibles

Interventions en extra-scolaire. L'association a également formé des équipes d'animateurs de ALAE, CLAE de la fédération Léo Lagrange (Toulouse). Nos intervenants sont présents dans les CLAE de nombreuses régions académiques. Interventions également dans le cadre de projets communaux (atelier ville de Gonesse santé des jeunes), auprès des psychologues scolaires, dans des SESSAD, ou dans le cadre des programmes de l'ARS et du projet Mildeca (Lot).

Parcours de sensibilisation des enseignants du 1^{er} et 2nd degré dans le cadre du plan de formation ou/et des animations pédagogiques.

Le parcours de sensibilisation PAUSE pour les enseignants afin de leur permettre d'aborder des thèmes et pratiques essentielles à la bonne réalisation de leur profession, encore en grande partie absents du parcours de formation initiale, tels que : connaître, développer et cultiver les pratiques et compétences attentionnelles et émotionnelles de pleine présence et de gestion du stress dans sa classe. Instaurer calme et présence pour favoriser un climat de classe attentif et motivé. Apprendre à utiliser ces pratiques de méditation dans les différents moments pédagogiques : préparer ses cours, accueillir et poser le cadre, enseigner et évaluer, désamorcer les situations tendues.

Sensibilisation et formation du corps d'inspection, chefs d'établissements et des conseillers pédagogiques. Notre volonté d'avancer ensemble avec l'Éducation nationale est mise en évidence par des correspondances significatives entre les effets escomptés du programme P.E.A.C.E.® à l'école et les recommandations des textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale.

Plus-value de l'action

La mise en œuvre des pratiques de pleine présence a des effets bénéfiques pour les élèves et pour l'équipe enseignante. L'expérience acquise et les outils peuvent être transférables et utilisés dans le cadre de formation des enseignants du premier et du second degré : PAF, stage, animations pédagogiques, formation dans les ESPE, etc.

Pour les enseignants

- Favorise une meilleure ambiance dans l'équipe enseignante et contribue au développement professionnel de la communauté.
- Meilleure approche des élèves, moins de fatigue, prise de recul par rapport à la classe, capacité à gérer le stress et ses émotions.

Pour les élèves

- Encourage l'amélioration générale du climat de classe favorisant les apprentissages dans les différents domaines
- Meilleure maîtrise du schéma corporel et de son lexique
- Réduction des schémas mentaux négatifs et générateurs de stress
- Relaxation et calme intérieur...

Pour l'établissement

- Effets positifs sur le climat global de l'école durant le temps scolaire, meilleure cohésion de l'équipe éducative

Niveaux concernés

Classes de la maternelle au lycée, lycées pro. Inter-degré.

Quelques témoignages

Élève de CM2 | « Merci pour ces 10 semaines de repos, de concentration et d’amusement. »

Élève de 6^{ème} | « Cela me procure beaucoup de calme dans mon corps et dans mes pensées pendant la journée car je ne me concentre que sur l’instant présent. »

Professeur de français au collège | « J’ai eu la chance d’assister et de participer à de nombreuses séances du programme. Elles sont extrêmement bien ficelées et ciblent à chaque fois un objectif précis (respiration, émotions, concentration, etc.). La progression est réfléchi et les élèves entrent de plus en plus rapidement en méditation, dont ils comprennent peu à peu les enjeux et bénéfiques. Ils jouent le jeu, et même les plus réticents se laissent finalement prendre au jeu. »

Enseignante en école élémentaire | « En tant qu’enseignante, j’ai remarqué que j’étais plus à l’écoute et plus sensible aux besoins de la classe. Par exemple, je n’hésitais plus à proposer à mes élèves de s’arrêter quelques minutes lorsqu’ils semblaient fatigués, agités ou déconcentrés pour pratiquer un exercice de l’entraînement afin de mobiliser de nouveau toute leur énergie et leur attention. Dans l’ensemble, j’ai constaté avoir une nouvelle manière de percevoir et de comprendre mes élèves. Cela est précieux pour moi et me permettra d’en tenir compte pour les apprentissages dans la classe. »

Parent d’un élève de CM1 | « Je trouve l’initiative et l’expérience très utile pour les enfants, le stress au quotidien n’est pas le monopole des adultes. Merci pour eux, continuez ! »