

À l'école du présent

Etre dans l'instant, ça s'apprend. La pleine conscience le permet et s'invite sur les bancs de l'école, là où les temps d'attention et de concentration sont ténus, là où la pression et le stress sont palpables. Graines d'Emergences accompagne les écoles dans cette démarche.

« **Les** enfants sont confrontés à des emplois du temps surchargés, à des rythmes de vie soutenus et à beaucoup de pression quant à leur réussite. L'école n'est évidemment pas épargnée : programmes chargés, horaires cadrés... » Ce constat, posé ici par Marie Lesire de Graines d'Emergences, de nombreux pédagogues et parents le partagent, beaucoup d'enfants et ados le vivent au quotidien.

C'est pourquoi l'équipe de Graines d'Emergences, pôle éducation de l'asbl Emergences, propose aux écoles un accompagnement à la découverte de la pleine conscience. Sans appartenance dogmatique aucune, la pleine conscience invite à « être » dans l'instant présent. « L'idée est de voir le temps comme un allié et non comme une contrainte, souligne Marie Lesire. La pleine conscience propose d'accueillir ce qui est là, en réapprenant au cerveau à être attentif. Elle aide donc aussi à améliorer la capacité d'attention des enfants. »

Voilà une information qui ravira les enseignants, à l'heure où le manque d'attention et de concentration ne semble épargner aucune salle de classe. « De nombreuses études le prouvent, le temps d'attention sur un même objet est plus faible qu'auparavant, remarque quant à lui Jean-François Moosen, directeur de l'école fondamentale Saint-Dominique, à Schaerbeek. Les enfants ont en fait trop de sollicitations, tout attire leur attention. Ils se projettent aussi plus vite et plus loin et habitent peu l'espace présent. En classe, ils sont donc peu dans le cours qui existe au moment où on le donne. »

Des profs aux élèves

En quête de nouvelles pistes d'apprentissages favorisant la pédagogie active de l'école, l'Institut Saint-Dominique s'est tourné l'année dernière vers Graines d'Emergences. Un accompagnement en deux temps. D'abord, un module de formation à la pleine conscience destiné aux enseignants intéressés. Avec un taux de participation record : plus des deux tiers des profs ont suivi les 8 ateliers planifiés en dehors des heures de cours. « Les enseignants sont demandeurs, parce que eux aussi sont sans cesse sollicités et soumis au stress dans leur métier, explique Marie Lesire. Expérimenter soi-même la pleine conscience permet de l'appliquer à soi, mais aussi de mieux la transmettre. »

Dans un second temps, au tour des élèves de vivre des ateliers thématiques. Des ateliers progressifs, aussi, puisqu'il s'agit d'apprendre à prendre soin de soi, puis de ses relations avec les autres et, enfin, du monde autour de soi. Huit séances de 50 minutes leur ont permis d'expérimenter des techniques pour observer et se concentrer, porter attention à son corps et à ses cinq sens, accueillir ses émotions, cultiver la bienveillance et le bonheur au quotidien. Fermer les yeux, respirer profondément, être en contact avec soi, puis avec les autres... Ces petits gestes, certains élèves les ont d'ailleurs spontanément ressortis lors de leur présentation orale des travaux de fin d'année.



© Graines d'Emergences

S'adapter aux contextes

Graines d'Emergences intervient aussi dans les écoles secondaires. Avec les ados, la démarche est similaire, mais une attention plus fine est portée sur la redécouverte des choses et la prise de distance par rapport aux pensées.

À l'école Saint-Dominique, la démarche se poursuit. Cette année, les petits de maternelle expérimenteront la pleine conscience avec des séances adaptées et plus courtes. Les enseignants prendront quant à eux le temps de distiller en classe des exercices doux de respiration, d'écoute, d'observation... L'autonomie devrait s'installer petit à petit. « En rendant accessible cet outil à tous les élèves, nous souhaitons créer une culture d'école, confie encore le directeur. Pour que cela devienne aussi évident que le simple fait de respirer... »

Céline TERET

Contact : Graines d'Emergences - graines@emergences.org - www.grainesdemergences.org

Le bien-être, condition d'apprentissage

« À l'école, comme ailleurs, tout doit aller vite : vite voir la matière, finir le cours... Faire un arrêt sur image permet de créer de bonnes conditions d'apprentissage. Pour installer le calme dans un groupe, il suffit parfois de faire une minute de silence ou de respirer 6 fois profondément », lance Yves Sterckx, animateur, lorsqu'il évoque le projet de CJB L'Autre Voyage : Cultivez le bien-être à l'école ! Yoga, brain gym, shiatsu et autres techniques figurent au programme de 3 animations, à destination des élèves et enseignants de primaire. Pour apprendre à se recentrer et à mieux travailler, pour soi et avec les autres.

Contact : CJB L'Autre Voyage asbl - 02 640 97 85 - www.cjb-to.be