



À SAINT-BENOÎT

## Comment la méditation améliore les notes des collégiens

Une petite bulle de calme en début de cours, cela change tout. Une expérimentation pour apaiser les collégiens grâce à la méditation a eu des effets collatéraux inattendus : plus de concentration, plus d'attention... et des résultats scolaires en hausse jusqu'à 40%.



Lionel Maiffert, le principal du collège Hubert Delisle : « Un enfant apaisé est davantage disponible à l'apprentissage » (Photos Philippe Chan Cheung)

Les collégiens ont les yeux fermés, le dos bien droit, les mains posées sur les jambes. Leur respiration est régulière. On entendrait une mouche voler, au loin un coup sifflet sur le terrain de sport, le pépiement des oiseaux, les bruits de la ville. Leur professeur, Florence Danville, parle paisiblement. « Concentrez-vous sur votre posture. Y a-t-il des points de tension ? Aux épaules, dans le cou ? Si c'est le cas, on se concentre sur cet endroit, on y emmène sa respiration, comme si c'était par là que l'on respirerait. J'inspire, et je sens la tension qui se relâche quand j'expire... »

À la fin de la séance, les collégiens rouvrent les yeux, certains s'étirent, sourient. La classe de 4ème est prête pour son cours d'espagnol.

« Ce n'est pas du temps perdu. Ces dix minutes, elles me permettent d'avoir leur attention pendant le reste du cours, de ne pas m'interrompre trop souvent pour ramener le calme, même si ce n'est pas non plus une baguette magique, bien sûr ! », explique Florence Danville. Elle commence systématiquement ses cours par cette pause - « un cadeau que l'on se fait dans la journée » - pas banale pour les visiteurs, mais dont les élèves ne s'étonnent plus. Ils sont même 25 professeurs du collège Hubert Delisle, à Saint-Benoît, à participer à l'expérimentation « Vers plus de conscience ».

Ce projet qui a débuté l'année dernière a non seulement été reconduit cette année, mais il sera même étendu. D'autres établissements scolaires sont intéressés, un

module de formation a été mis en place à l'Espé de La Réunion (1) pour les futurs enseignants (dans le cadre de la gestion de classe) et les professeurs déjà en activité peuvent la suivre également, grâce au plan académique de formation.

### Une expérience qui fait école

Cerise sur le gâteau, l'expérimentation réunionnaise peut prendre une dimension nationale avec la Journée de l'Innovation, qui permet de partager les projets les plus innovants au sein de l'Éducation nationale.

La genèse de la méditation en

classe remonte à un premier projet, les « débats philosophiques », mis en place pour libérer la parole et apaiser les tensions, explique Lionel Maiffert, le principal du collège Louis-Henry Hubert Delisle. « C'est une des mesures décrites par Matthieu Ricard (voir pages précédentes) dans le chapitre consacré à "l'éducation éclairée" de son livre "Plaidoyer pour l'altruisme". »

Une autre est la méditation de pleine conscience. Or nous les avions mises en œuvre ici avant même d'avoir lu le livre. Et les enseignants s'emparent d'une coopération au sein de la classe, plutôt qu'en compétition.

La méditation « de pleine conscience » (ou sous d'autres formes), cela n'a rien de religieux,

c'est une pratique laïque, précise un professeur de lettres, qui porte le projet désormais. Lui médite depuis plus de trente ans. « J'ai vu le projet se monter. J'ai adhéré tout de suite. La méditation est un levier pour maîtriser ses passions, contrôler son propre corps, ses capacités ».

### Plus d'attention

Et justement, les capacités, les compétences, sont renforcées par cette pause bienvenue dans une journée trépidante. C'est un effet collatéral inattendu : « Au début, on voulait agir sur le climat scolaire. Mais un enfant apaisé est

davantage disponible à l'apprentissage », constate Lionel Maiffert. La méditation en début de cours, « après la récréation, en fin de journée également, quand la fatigue se fait ressentir ou dès que l'on sent que c'est nécessaire », permet plus d'attention, plus de concentration et donc de meilleurs résultats.

Peut-on en mesurer précisément l'impact ? « Tout à fait », répond le professeur de lettres. Avant une évaluation, et parce qu'il voyait que certains collégiens étaient stressés, il a orienté la séance de méditation en fonction de la matière sur laquelle les adolescents allaient être interrogés. Résultat : une amélioration de 40% de la moyenne de la classe.

Kévin BULARD  
(1) Ecole supérieure du professorat et de l'éducation