

*Une première : tous les professeurs  
d'un collège méditent ensemble.*



Collège Hubert Delisle  
St Benoît  
Le 31 janvier 2017



Par le Dr Jacques Vigne

*Cette conférence tenue sur l'île de la Réunion en fin d'après-midi après la journée de travail, a pu réunir pendant deux heures tous les 70 enseignants de ce collège situé sur la côte Est de l'île et classé comme établissement en zone difficile. Après une heure de présentation, nous avons pratiqué ensemble différentes méditations guidées pendant une bonne demi-heure, puis sommes passés aux 'questions-réponses'. Lionel Mailfert, le principal, m'a dit qu'il s'agissait probablement de la première fois, à sa connaissance, dans l'histoire de l'Education Nationale que toute l'équipe professorale d'un collège méditait ensemble. Voilà un sujet de fierté pour l'île de la Réunion. Nous étions encouragés en cette occasion par la présence du conseiller du recteur pour les pédagogies innovantes. Le lendemain, j'ai fait faire des sessions de méditation pratique à deux classes de sixième. En fait, le collège était déjà connu depuis deux ans pour la pratique de la méditation dans les cours, effectuée régulièrement par plus de vingt professeurs. Cela, associé à des heures dédiées à l'éveil philosophique et à des discussions sur la vie de la classe, a contribué à améliorer significativement l'ambiance du collège; le rectorat a d'ailleurs invité le principal à présenter cette approche pédagogique innovante aux collègues d'autres établissements de l'île.*

Je suis à la fois heureux et fier de pouvoir vous rencontrer aujourd'hui. Heureux, car je suis bien conscient qu'inciter à introduire la méditation en milieu scolaire, permet de planter des graines importantes pour un avenir d'enfants plus heureux et plus conscients. Fier, car cela faisait longtemps que j'avais entendu parler de l'expérience de St Benoît par Lionel, je l'ai moi-même mentionnée souvent dans mes conférences en métropole ou sur l'île, comme exemple d'application de la méditation en milieu scolaire, et j'ai donc la chance aujourd'hui de pouvoir vous rencontrer et d'échanger directement avec vous.

La première notion à mettre en avant à propos de la méditation, c'est que nous avons la capacité de changer.

Si celle-ci n'était pas présente, l'éducation elle-même n'aurait pas de sens, sans parler de la psychothérapie. Cependant, nous sommes aussi assaillis de doutes à propos de cette capacité, à cause, en particulier, de nos échecs personnels lors de nos essais dans ce sens. Cela fait partie intégrante de notre savoir-faire en méditation, soit d'être capable de renforcer cette confiance en un changement possible.

Il y a un mouvement de fond qui reprend des valeurs réservées aux religions au niveau de la psychologie scientifique, c'est-à-dire laïque.

L'altruisme, la joie et la gratitude qui paraissent, jusqu'à récemment, des valeurs humaines très liées au religieux, sont maintenant étudiées en tant que telles.

J'étais par exemple présent au grand congrès de Denver au Colorado en avril 2012 où nous étions 700 chercheurs ou personnes passionnées pour communiquer sur le rapport entre méditation et neurosciences. Des sujets, comme l'altruisme, faisaient l'objet de tables rondes où les chercheurs présentaient leurs expérimentations ou enquêtes de psychologie sociale en ce sens, et des professeurs d'université, ainsi que l'assistance, leur posaient des questions. Dans ce congrès, beaucoup d'études scientifiques portaient sur la pleine conscience. A l'époque, il y en avait environ 300 par an, maintenant c'est plutôt 500. Nous pouvons rappeler à ce propos qu'il est difficile de faire publier une étude dans un journal scientifique, en moyenne cela met sept ans d'efforts entre l'idée initiale et la publication finale.

La méthode de pleine conscience se dit *mindfulness* en anglais.

C'est un terme qui a été forgé par le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh dans les années 60 lors de sa venue aux Etats-Unis, pour rendre le terme pali *sati*, qui lui-même vient de *smriti* en sanskrit, signifiant mémoire.

Jon Kabat-Zinn qui nous a fait la conférence introductive, nous a clairement dit que son cauchemar c'était d'entendre dire qu'il avait inventé la méditation de pleine conscience. Elle existe depuis des temps très anciens, en l'occurrence depuis le Bouddha il y a 25 siècles, et même celui-ci se défend de l'avoir inventé, il se place dans une longue série d'enseignants qui la transmettaient déjà avant lui. Le fait nouveau est bien sûr la quantité et la qualité des études scientifiques à son sujet, ainsi que la fondation que tout cela donne à la notion centrale de méditation laïque.

Dans ce sens, j'ai écrit un livre *Pratique de la méditation laïque* qui vient de paraître chez mon éditeur depuis dix ans, le Relié. Un ami, Louis Genet, qui travaille comme avocat en médiation et qui est venu à quelques-unes de mes retraites, ainsi qu'à notre récent voyage au Bhoutan, a écrit un autre livre dans le même sens, *Manuel de la méditation laïque*, à paraître en avril 2017 chez Guy Trédaniel, dans lequel il a retranscrit en particulier un certain nombre de mes méditations guidées.

Il ne s'agit pas d'être dans une laïcité d'exclusion, mais de dialogue avec le phénomène religieux. En d'autres termes, il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain.

Il y a des valeurs essentielles pour vivre heureux avec soi-même et avec les autres, que ce soit dans la spiritualité laïque ou dans celle reliée à une croyance religieuse.

Elles sont comme l'eau qui correspond à un besoin, par rapport aux infusions qu'on y met, thés ou tisanes, qui elles, correspondent aux croyances entourant ces valeurs.

La méditation laïque à l'école se développe sous différentes formes, l'une d'elle, récente, étant le mouvement de Frédéric Lenoir, SEVE, savoir être et vivre ensemble.

J'ai pu dîner il y a un mois à Nice avec son assistante, et elle m'a expliqué qu'il s'investit beaucoup dans ce projet, qu'il finance pour l'instant avec le produit de ses livres et de ses conférences. Il est probable qu'il sera bientôt aidé par des fondations. Lenoir est au départ sociologue des religions, il a été longtemps directeur du 'Monde des religions', il est aussi connu par son émission à France Culture *Les racines du Ciel* avec Leïli Anvar et ses romans à thèmes spirituels. Son dernier ouvrage porte justement sur la méditation et l'éveil philosophique chez les enfants. (*Philosopher et méditer avec les enfants - octobre 2016*). Il lance donc une formation pour introduire dans le primaire une initiation à la fois au dialogue philosophique et à la méditation. Il y a six cent maîtres et maîtresses qui, a priori veulent la suivre. Le ministère de l'Education nationale suit de près ce mouvement et probablement l'encouragera directement, tôt ou tard.

## 1) Définitions de la méditation

Il en existe plusieurs, j'aime par exemple celle qu'en donne l'Inde ancienne comme simplement « le regard tourné vers le dedans ».

Plus précisément, il ne s'agit pas, a priori, d'une introspection intellectuelle mais d'une approche intuitive de son monde intérieur, y compris des sensations corporelles. Dans ce sens, le caractère chinois signifiant « méditation » veut dire « penser sans tête ». Il s'agit de développer une claire vision de tout ce monde intérieur, et de se familiariser avec l'énergie subtile et les qualités morales, par la compréhension et la concentration.

Il y a deux types de méditation, celle d'observation et celle de concentration.

Dans la première, on observe le mental tel qu'il est, en essayant de le comprendre et par là de le libérer. Dans la seconde on agit sur un élément précis de ce mental.

Les méditations religieuses, qui ont partie liée à la voie de la dévotion, consistent le plus souvent en une concentration sur une entité divine, les méditations de la voie dite 'de connaissance' sont le plus souvent d'observation. La méditation de pleine conscience appartient à ce second groupe.

J'ai moi-même débuté la méditation il y a maintenant quarante ans, et je me suis mis à l'enseigner dans le cadre de la psychothérapie depuis trente ans. Je ne me définis cependant pas comme un « professionnel » de la méditation, dans la mesure où il s'agit d'une activité qui reste intérieure et très personnelle.

## 2) Les études scientifiques sur la méditation

Déjà en 1986, Walsh et Shapiro avaient publié à New York un gros recueil d'études sur la méditation, qui comprenait en bibliographie 600 titres de recherches publiées dans des journaux de médecine ou de psychologie. Ma thèse de médecine en 1983 était aussi déjà sur la méditation. Je me suis servi à l'époque, en particulier, des recherches effectuées sur la méditation transcendantale, qui représentaient 5 volumes d'articles scientifiques parus dans des revues connues de médecine et de psychologie. Il s'agissait de pionniers dans ce domaine.

Kabat-Zinn a publié sa première étude sur la méditation de pleine conscience en 1984, à propos de ses effets sur le psoriasis. A partir de 2004, il a eu un corpus de recherches suffisamment probant pour que le ministère de la Santé américain se mette à financer ce genre de recherches de façon conséquente. Globalement, les résultats étaient probants, il ne s'agissait pas d'une panacée universelle, mais on a constaté que la méditation pouvait transformer beaucoup de choses dans notre physiologie et notre psychologie si elle était pratiquée régulièrement.

La réduction du stress explique déjà beaucoup d'effets positifs, il y a même des modifications structurelles du cerveau comme une augmentation de son poids et de certaines zones clés, comme l'insula. Celle-ci gère les sensations en provenance du corps, et il n'est donc pas étonnant qu'elle soit développée dans une méditation qui s'intéresse au vécu corporel.

Elle a un rôle important aussi dans la compassion, dans la mesure où on est en miroir des autres, et où on a besoin de bien se percevoir soi-même pour pouvoir bien percevoir les sensations évoquées par les autres, par l'intermédiaire des neurones-miroirs.

Beaucoup d'études confirment l'utilité de la méditation de pleine conscience contre la dépression et l'anxiété, ainsi que pour lutter contre les troubles du comportement alimentaire, qu'ils soient du type d'anorexie, de boulimie ou de symptomatologie mixte.<sup>1</sup>

J'ai pu rencontrer Pascal Delamillieure au CHU de Caen qui dirige le service de psychiatrie adulte. Il s'agit d'un jeune professeur qui pratique pour lui-même la méditation depuis longtemps, qu'elle soit tibétaine ou de pleine conscience et travaille en particulier sur le lien entre compassion et psychothérapie, inspiré par le grand spécialiste anglais du sujet, le Pr Paul Gilbert.

Il m'a dit qu'il avait osé appliquer la méditation aux troubles bipolaires et à la schizophrénie avec de bons résultats. Ses écrits sur le sujet sont donc à suivre et auront un impact certain sur la communauté des psychiatres. On peut le mettre en lien avec l'excellent ouvrage du Dr Edward Podvoll, *psychose et guérison*.<sup>1</sup>

Une psychiatre nommée Barbara Frederikson a conseillé la pratique de méditations d'altruisme à un groupe de schizophrènes avec de bons résultats. Le simple fait de leur conseiller cette pratique montrait qu'elle avait confiance en eux et en leur pouvoir d'aider les autres, cela améliorait leur image d'eux-mêmes et était déjà une cause de progrès. On pourrait dire de façon générale qu'une bonne image de soi-même a pour le psychisme une fonction analogue à celle du système immunitaire pour le corps. Il protège de « l'infection » par toutes sortes de pensées négatives, et évite leur prolifération « cancéreuse ».

Pour en revenir aux effets physiques de la méditation, nous devons mentionner maintenant l'inhibition de la télomérase. Il s'agit de l'enzyme qui attaque les télomères, c'est-à-dire les extrémités des chromosomes, Ceci provoque le vieillissement de la cellule, et en particulier sa cancérisation plus facile. Ainsi, la méditation sert de cure de jouvence en un sens biologique très précis. De plus, le nombre d'heures de pratique de méditation quotidienne a été relié proportionnellement à l'augmentation des leucocytes K qui marquent l'efficacité de l'immunité. Cependant, la méditation doit être équilibrée par suffisamment d'exercices physiques, sinon on risque de tomber dans l'excès de sédentarité qui n'est pas bon pour le corps, on l'a de plus en plus montré. Ce risque est plus important surtout pour des moines ou moniales qui ont tendance à pratiquer le plus clair de leur temps.

Un grand obstacle au progrès intérieur, qu'il soit par l'éducation, la psychothérapie ou la méditation, est l'homéostasie cérébrale.

Notre proportion de bonheur intérieur par rapport à la souffrance a tendance à être aussi fixe dans le cerveau que le taux de glucose ou de cholestérol dans le sang. S'ils sont changés, un mécanisme physiologique les fait revenir à la normale. Richard Davidson, qui est un grand spécialiste mondial du cerveau et des émotions, ainsi que du rapport de cet organe avec la méditation, souligne cette difficulté à faire monter de façon stable la « ligne de base du bonheur ». Si on mesure chez des enfants en crèche par exemple le « centre du bonheur » dans le cortex préfrontal gauche, et qu'on le met en proportion avec le « centre du malheur » et du stress dans le cortex préfrontal gauche, on s'aperçoit que le proportion trouvée ne change guère jusqu'à l'âge adulte. L'éducation au bonheur n'est pas si facile...

Un nouveau livre *Cerveau et méditation*, est paru début 2017. Il s'agit d'un dialogue entre Matthieu Ricard, ancien chercheur en biologie sous la direction du Prix Nobel François Jacob et devenu moine selon la tradition tibétaine, ainsi que traducteur du Dalaï-lama et de Wolf Singer, un des grands spécialistes mondiaux du rapport entre cerveau et conscience, qui travaille à l'Institut Max Planck de Leipzig. Cet ouvrage qui a pourtant des aspects assez techniques, a eu suffisamment de succès auprès du grand public pour être en vente dans les gares et les aéroports.

Pourquoi le monde de l'enseignement ne suivrait-il pas cette tendance positive du grand public et n'approfondirait-il pas ses connaissances sur la méditation dans son rapport avec le cerveau et la psychologie ? Venons-en donc maintenant à cette question.

---

<sup>1</sup> En vente sur le site [www.latemperance.fr](http://www.latemperance.fr)

### 3) Avantages psychologiques de l'enseignement de la méditation à l'école.

1. Pour les enseignants comme pour les élèves, un peu de pratique de méditation représente une fenêtre de liberté.

Ils ne sont plus justes esclaves du programme. La tendance pédagogique actuelle est de laisser un peu plus de liberté aux enseignants sur cette question du programme, et l'introduction de la méditation va donc dans ce sens. On peut recommander de choisir, en plus du début de la classe, des moments stratégiques comme ceux où les élèves commencent à s'agiter, ou au début d'un devoir qui demande de la concentration : Pascal Weber, qui coordonne maintenant le programme de méditation ici dans le collège, m'a cité, dans notre conversation ce matin par exemple, une méditation de mise en situation positive avant un devoir de grammaire : le sujet qu'il avait proposé n'était ni plus ni moins facile que d'habitude, mais les résultats ont été meilleurs de 40%.

2. La méditation peut rafraîchir la motivation de l'enseignant.

Elle permet de combattre l'usure, et de faire face au phénomène connu d'épuisement de la bienveillance : sont particulièrement exposées les professions de santé, d'aide sociale, et d'enseignement. On trouvera à ce sujet un chapitre bien documenté dans l'ouvrage *Plaidoyer pour l'altruisme* de M. Ricard, se référant en particulier au Pr Paul Gilbert et qui contient aussi un autre beau chapitre sur « l'éducation éclairée ».

Un professeur qui sait s'intérioriser sera plus respecté par ses élèves, car ils sentiront instinctivement qu'il a atteint une maturité dans ce domaine important de la vie.

On peut distinguer deux niveaux d'action de la méditation:

- la relaxation simple qui est un premier stade et a toute son importance : il n'y a pas de mal à se faire du bien.

- la méditation à proprement parler, qui est liée au développement personnel. Elle permet de se regarder de l'extérieur et de se remettre en question. Les élèves n'ont pas l'habitude de remettre les professeurs en question au niveau de leur savoir sur leur matière, car ils n'en n'ont pas la capacité intellectuelle, de ce fait les enseignants peuvent être tentés par des idées qu'on appellerait en psychologie de 'toute-puissance'. La méditation permettra de faire décroître cette tendance au quotidien au fur et à mesure qu'elle apparaîtra.

3. Bénéfices pour les élèves

La méditation favorise une autonomie saine des élèves, fondée sur leur ressenti.

On peut discerner un aspect initiatique dans le fait de se retrouver face à soi-même. Se faire face à soi-même dans la solitude méditative est aussi un rituel de passage, comme c'est le cas dans les tribus primordiales: ce cas consiste chez eux par exemple, pour des adolescents, en trois jours de vie par eux-mêmes dans la forêt.

En favorisant la « décompression », la méditation permet de prévenir cette « explosion » qu'est la dépression, à la manière d'une cocotte-minute dont le sifflet aurait été bloqué. Par ailleurs, en renouant avec la source intérieure d'énergie, on prévient aussi cette dépression. Or il y a un lien très direct entre dépression et diminution de la mémoire, ce qui fait que les enseignants auront intérêt à se soucier de cet aspect chez leurs élèves, même s'ils ne sont pas psychologues de formation.

Il y a aussi un lien frappant entre mémorisation et émotions.

Je me souviens par exemple d'une expérience que j'ai faite dans un collège à Paris. A force de fonctionner en langue étrangère depuis une trentaine d'années, l'anglais et le hindi en particulier, j'ai élaboré une méthode pour enrichir plus rapidement son vocabulaire dans une langue nouvelle<sup>2</sup>. J'ai pu l'enseigner en 1h30 dans un collège à Paris à une classe de troisième qu'avait ma sœur en tant qu'enseignante de lettres classiques. J'ai commencé par tester leur mémoire en leur demandant d'essayer d'apprendre en cinq minutes 20 mots nouveaux deux trois mois après qu'ils aient commencé le grec. Certains en avaient 18 sur 20, d'autres 2 sur 20. Pourtant, il n'y avait a priori pas de différences anatomiques dans leur cerveau, c'était davantage leurs émotions, et leur estime de soi au départ qui étaient en cause. Je voyais d'ailleurs dès le début sur leurs visages que certains prenaient ce test comme un défi, un jeu à réussir, alors que d'autres avaient la peur de l'échec et se renfrogaient avant même de commencer.

On pourrait dire que l'enseignement d'une matière donnée est de l'ordre du savoir, l'enseignement de la méditation de l'ordre d'un savoir-faire.

Par ailleurs, l'éducation affective est très liée à la manière dont on perçoit son propre corps, une faculté fondamentale qui peut être entraînée par une forme ou une autre de méditation. Il y a beaucoup de souffrances à ce sujet, et la psychologie de l'amour vue par Corneille ou Racine, bien que fine et subtile, ne suffit pas à aider les jeunes. Un enseignement de psychologie moderne sur comment gérer les relations affectives serait nécessaire en lycée. Il y a un certain consensus en psychologie sur ce sujet des relations affectives, et ce dénominateur commun aux différentes écoles de psychothérapie pourrait assez facilement être présenté aux élèves, sans prendre trop de temps sur le programme des autres matières.

Cela est un devoir d'éducation profond. Je me rends un petit peu, depuis une dizaine d'années, à la prison du Port, ici à La Réunion. Une fois cela a été à Domenjo aussi, pour effectuer une sensibilisation à la méditation. Les assistants sociaux m'ont dit que 70% des incarcérations des 800 détenus hommes qu'il y avait au CD du Port à l'époque, étaient pour agression sexuelle. Ne jouons pas à l'autruche, il faut qu'il y ait un enseignement pratique de psychologie qui pénètre dans l'éducation nationale, et des formes de méditation simples et proches du corps pourront faire partie de cet enseignement destiné à mieux se connaître au niveau émotionnel et à rééquilibrer l'affectivité. Par ailleurs, si les enfants vérifient par eux-mêmes l'efficacité des pratiques de méditation de base sur leurs émotions par exemple, ils auront tendance à s'en resservir sans qu'on ait besoin de le leur rappeler.

Certains pensent que la méditation n'est pas faite pour tous : ce qu'il y a de vrai dans cette idée, c'est qu'un type donné de méditation à lui seul n'est certainement pas fait pour tous, il faut avoir différents types de méditations disponibles pour pouvoir choisir celui qui nous convient le mieux. Ceci dit, j'ai parlé de cette question avec Fanny Béguinet qui a introduit avec le principal Lionel Mailfert le programme de méditation au collège, et parmi les élèves qu'elle a vus en dix ans d'enseignante d'EPS dans votre établissement, elle estime qu'ils avaient tous besoin d'une forme ou d'une autre de méditation, d'un apprentissage assez systématique du retour au calme même dans des circonstances difficiles. Des types simples de méditation pour éliminer les négativités survenant au quotidien sont aussi nécessaires que la brosse pour nettoyer les dents après le repas.

Pascal Weber que nous avons cité, écrit dans son témoignage sur la méditation au collège: « Un bénéfice inattendu - mais pourtant parfaitement logique quand on y réfléchit un instant - de cette expérimentation est l'amélioration des résultats scolaires des élèves. J'ai pu constater qu'à des moments stratégiques, quelques minutes de méditation guidée par mes soins permettait aux enfants d'aborder en confiance un devoir en classe et de mieux le réussir ».

Pour que l'enseignant ne « perde » pas la classe à des moments stratégiques, il est bon qu'il apprenne aux enfants à se retrouver eux-mêmes.

---

<sup>2</sup> Cf *Les mots ouverts* et la version anglaise *Open Words* sur mon site [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com)

Le mouvement de méditation de pleine conscience a effectué un grand nombre d'études scientifiques sur le *vipassana* traditionnel du bouddhisme. A la suite de cela, on a noté une tendance à pratiquer pour les stages de formation des prix plus élevés, inspirés par la formation médicale continue qui est coûteuse. On a le droit d'avoir un regard critique là-dessus. De plus, des professeurs nouvellement formés et avec seulement deux ou trois expériences de méditation, peuvent aussi avoir l'impression qu'ils ont « trouvé le pot aux roses » et qu'ils sont les seuls à l'avoir fait. Cela peut faire sourire et peut faire penser au proverbe tibétain : « Certaines personnes trouvent une poignée de grains de blé, et pensent ensuite que tous les grains sont du blé ». Ils devraient plutôt garder présent à l'esprit que la pédagogie de la pleine conscience est là pour mettre le pied à l'étrier, c'est le début d'un long processus évolutif de méditation la vie durant, avec probablement la pratique d'autres méthodes qui viendront par la suite.

Une critique plus profonde d'un certain dogmatisme affirmant qu'il n'y a que par l'observation qu'on peut libérer l'esprit, vient notamment d'une grande méditante, Tenzin Palmo, une anglaise qui pratique depuis 50 ans comme moniale tibétaine. En substance, elle dit que c'est certes *vipassana*, l'observation, qui permet de faire remonter les taches, mais que c'est *shamata*, la focalisation qui représente le savon capable de les nettoyer. Cette dernière forme de méditation doit donc être développée en tant que telle.

On peut en approchant de la fin de ces réflexions se poser deux questions:

Déjà, quelle connaissance de la méditation doivent avoir les professeurs pour pouvoir enseigner dans leurs cours divers et variés ? A mon sens, même s'ils peuvent avoir des niveaux très différents, il reste important qu'ils soient honnêtes sur leur propre niveau, et qu'ils puissent dire par exemple aux élèves : « Je pratique depuis peu, mais j'ai déjà des bénéfices, je pense qu'il serait bon pour la classe que nous pratiquions ensemble ».

Une autre question simple: est-ce que la méditation n'est pas une perte de temps quand on a un programme à boucler ? En fait les élèves qui ont pris le temps de méditer assimileront mieux et plus vite, donc le temps est rattrapé...

Il est important de développer systématiquement et en parallèle la vigilance et la bienveillance.

Pour Confucius et Mencius, ces deux qualités sont fondamentales, toutes les autres en découlent. Il s'agit d'une sagesse qui est pragmatique et qui est au-delà de la théorie du karma comme en Inde, ou de la théorie du paradis et de l'enfer comme dans le monothéisme...

Tout le monde a le droit et le besoin de revenir à la paix de l'esprit.

Le rôle de l'adulte est de fournir des moyens pratiques à l'enfant dans ce sens. Même les enfants qui sont dans la Segpa sont sensibles à cela. Fanny m'a raconté qu'un jour à la fin de l'année, elle a proposé à ses classes de Segpa de choisir une activité et d'utiliser n'importe quel matériel sportif de l'endroit, comme ils le voulaient. Ils lui ont répondu : « On n'a pas besoin de matériel, on préfère ton truc où on rêve éveillé... ».

A travers la combinaison des heures de vie de classe consacrées au dialogue philosophique, à l'apprentissage de la méditation et à l'éducation dans un climat de coopération, on peut développer une réduction de l'égoïsme par la compréhension de ses mécanismes de base qui sont plutôt répétitifs et stupides.

A ce moment-là, il est remplacé dans le fonctionnement psychique d'instant en instant par la justesse dans les actions, les paroles et les pensées.

Cette justesse va de pair avec un développement de la vigilance et de la bienveillance, qui représente le fondement d'une éducation humaine réussie.

*Pour aller plus loin* :

Nathalie de Peretti *La relaxation créatrice chez l'enfant*

Nathalie Héraut *Yoga, le voyage intérieur.*

Chapitre « Vers une éducation éclairée » dans *Plaidoyer pour l'altruisme* de Matthieu Ricard.

*Sur mon site* :

- le yoga de l'éducation
- Les mots ouverts
- Dix jours de stage au Centre Trimurti en dossier audio pour un public général, avec beaucoup de pratiques dont la plupart peuvent être reprises dans un contexte laïc.

---

i On verra à ce propos le livre collectif récent auquel j'ai participé pour parler du yoga et des méditations associées dans les thérapies innovantes des troubles du comportement alimentaire, il y a aussi un autre auteur qui écrit directement sur la méditation de pleine conscience *Les troubles du comportement alimentaire* Elsevier-Masson, 2016, ouvrage dirigé par Noël Peretti.