

La méditation dope les notes des collégiens

ÉDUCATION. Au collège Hubert-Delisle de Saint-Benoît, des séances de "méditation de pleine conscience" sont pratiquées avec des élèves de 6^e et 4^e. Écouter avec bienveillance, accueillir ses propres émotions et celles des autres, comprendre le fonctionnement du cerveau avec le stress... Certains adolescents ont vu leurs notes s'améliorer.

Dans le sablier jaune, le sable s'écoule lentement pendant une minute. La séance de "méditation de pleine conscience" vient de commencer dans une salle du collège Hubert-Delisle à Saint-Benoît. Pendant une minute, les douze élèves de sixième observent un silence monacal, assis en cercle au milieu des ordinateurs dans le ronronnement du climatiseur.

D'une voix très douce, Gisèle Lorion, professeure d'EPS (éducation physique et sportive), demande aux adolescents de rappeler les règles de ce drôle de cours. "Il ne faut pas interrompre ceux qui parlent" répond une fillette. "Il ne faut pas critiquer, il faut être bienveillant" ajoute sa voisine. "Je ne me rappelle plus" avoue un garçon. Pas grave, il ne sera pas jugé et aura même le droit de s'asseoir n'importe comment sur sa chaise.

Toujours d'une voix remarquablement douce, l'enseignante entame le premier exercice. "Vous restez assis, la colonne vertébrale bien droite, comme si un fil vous retenait au plafond" égrène-t-elle. "On porte attention à sa respiration; l'air

entre et sort, on sent le ventre se gonfler, se dégonfler... vos pensées vous entraînent loin, c'est normal: c'est la pleine conscience".

Les élèves sont ensuite invités à exprimer ce qu'ils ont ressenti. L'un a eu envie de rire... Mme Lorion explique: "si on sourit de ce qui se passe, ça signifie qu'on va le voir différemment. ça peut changer la perception des choses". Un garçon annonce la mort de sa grand-mère la nuit précédente. Le groupe l'entend.

"SÉCRETION D'ENDORPHINE, L'HORMONE DU PLAISIR"

Une grande jeune fille laisse ses larmes couler: "Mon père me rabaisse souvent parce que je ne travaille pas assez, c'est blessant". Sa voisine pose la main sur son épaule, demande un mouchoir pour elle...

L'enseignante intervient: "on la laisse tranquillement accueillir son émotion". Trois inspirations collectives plus tard, la séance de "méditation de pleine conscience" se poursuit par l'explication scientifique du fonctionnement du cerveau.

Les marmailles captent très vite: lorsqu'on obtient une

bonne note, "il y a sécrétion d'endorphine, qui est l'hormone du plaisir et de la joie". Et en cas de danger, le cerveau sécrète du cortisol, l'hormone de la peur, qui donne envie d'éviter le danger, de ne pas recommencer.

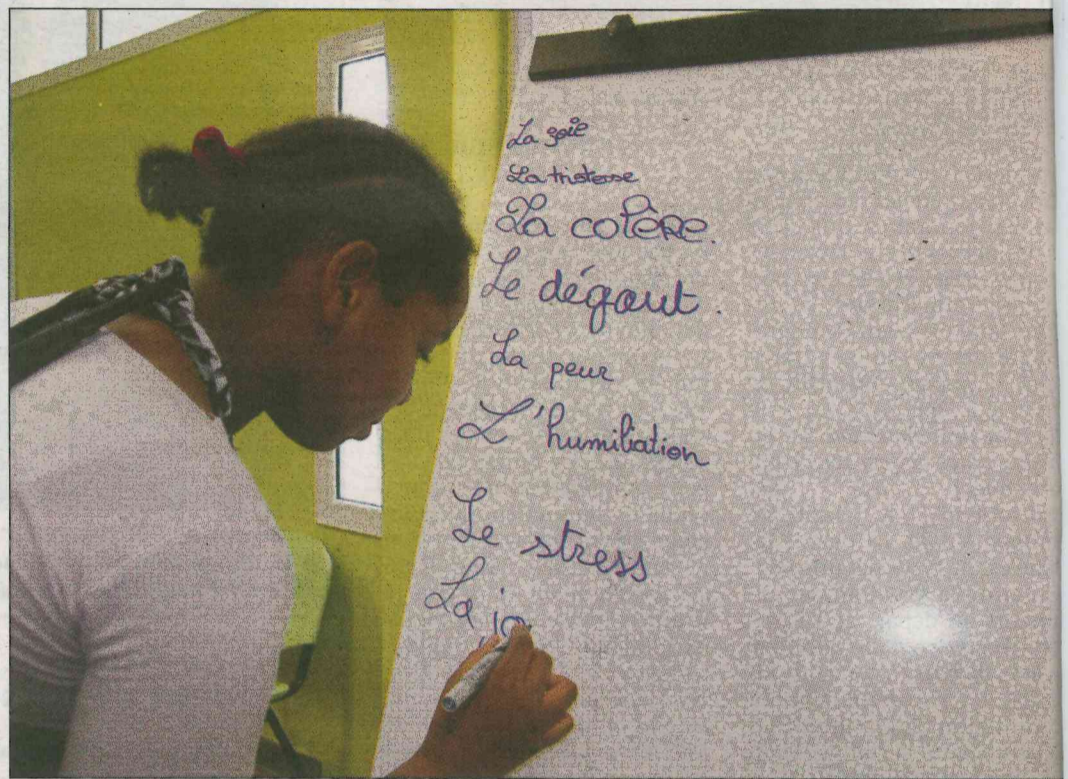
Mme Lorion interroge: "vous arrive-t-il de ne pas faire un devoir par peur de ne pas réussir?" Un garçonnet avoue "je suis stressé, je panique". Une fille analyse: "quand on n'arrive pas à se souvenir de la leçon, on ne peut plus réfléchir, et on se dit seulement qu'on est nulle en maths".

L'enseignante insiste sur le lien entre les émotions, la sécrétion des hormones et la notion d'échec, de nullité.

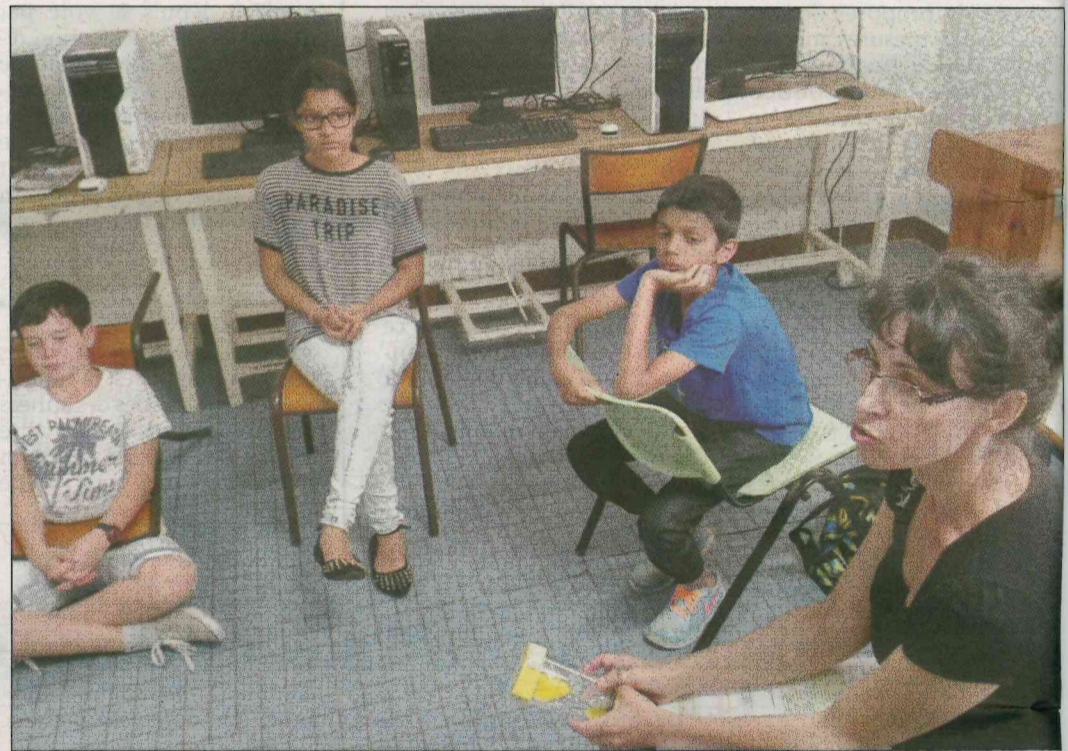
Eva compare ses notes: "En histoire-géographie je gagne toujours des mauvaises notes. Mais il n'y a pas longtemps j'ai eu 20/20, j'ai vu que je retenais mieux mes leçons". Quant à Melissa, elle a vu ses notes de maths passer de 14/20 à 18/20, grâce à la "méditation de pleine conscience".

Faire silence, écouter les autres et méditer, ce n'est pas du temps perdu!

Véronique Hummel
vhummel@jlr.fr



Les collégiens apprennent à reconnaître leurs émotions, à les accueillir. (Photo PM)



Gisèle Lorion explique le fonctionnement du cerveau en cas de stress. (Photo V.H.)



Cécile Delebarre, professeure de SVT, propose un exercice de respiration et de "pleine conscience" au début du cours de langue. (Photo V.H.)



Prévention des violences scolaires

Le projet "Vers plus de conscience, pour toute la vie" a été initié cette année (2015-2016) au collège Hubert-Delisle (Saint-Benoît) avec des classes de 6^e et de 4^e. Son objectif à long terme est "la prévention et la lutte contre les violences scolaires et l'insécurité, l'amélioration du climat scolaire et la refondation d'une école sereine". Il est mené notamment par Fanny Béguinet, professeure d'éducation physique et sportive. Il s'appuie sur de nombreuses recherches théoriques, notamment l'ouvrage de Jeanne Siaud-Facchin "Tout est là, juste là". On travaille ici pour une école qui soit à la fois ferme et bienveillante, afin de ne pas humilier les élèves en difficulté. Les collégiens peuvent ainsi écrire leurs "soucis" et les glisser dans une "boîte à soucis".