

Pour que les élèves aient plus confiance en eux

Au bout de la sixième séance, les élèves de 6e dressent eux-mêmes leur bilan.

"La méditation de pleine conscience nous aide à nous détendre, à bien réfléchir" juge Lucas, Mélissa trouve qu'elle aide "à nous calmer". Marianne a noté que cette pratique lui permet "d'arrêter le stress, de souffler avant un contrôle". Inayah assure que ces exercices l'aident à la maison: "on souffle, ça nous aide à rester concentrés". Lisa apprécie d'avoir appris à écouter son corps, à tirer ses émotions, et Shektra se sent "plus calme, je vois que je m'améliore".

Même si l'expérimentation n'en est qu'à son début au collège Hubert-Delisle, elle atteint déjà ses objectifs. "Le but du projet "Vers plus de conscience, pour toute la vie" est d'apprendre à comprendre ses émotions, à les accepter pour mieux réagir et adapter son comportement à la situation" explique Gisèle Lorton, professeure d'EPS et spécialisée en "communication bienveillante".

Car les collègues bénéficient ne font pas exception: "Ils sont tout le temps en attente d'un texto, d'un coup de fil... je les trouve particulièrement fatigués". N'est-ce pas la faute des parents, comme le pensent beaucoup d'enseignants? "Non, les parents donnent une

base, mais les adolescents n'ont pas le même comportement à la maison et au collège" témoigne Martine Nourry, conseillère principale d'éducation.

"NEUF REPROCHES POUR UN COMPLIMENT"

Au lieu d'accuser les parents de mauvaise éducation, l'équipe pédagogique s'est lancée cette année 2015-2016 dans un projet tout à fait novateur : montrer aux adolescents comment mieux se comporter.

"l'objectif est d'améliorer les conditions de travail, d'apprendre à se connaître, à s'aimer soi-même" précise Sarah Ragovin, principale adjointe. "Nous voulons améliorer le climat scolaire pour avoir des élèves plus ouverts à l'apprentissage". Car beaucoup de problèmes d'apprentissage sont liés à un manque de confiance en soi. "Certains élèves sont incapables de se trouver une qualité" remarque Mme Lorton.

"Ils reçoivent proportionnellement neuf reproches pour un compliment. C'est dramatique!" Il ne s'agit pas de décourager tout va bien dans la classe, mais de montrer aux jeunes qu'ils ne sont pas nuls. Ce projet, unique à La Réunion, est l'un des premiers du genre au niveau national.



V.H. Les élèves reconnaissent que la "méditation de pleine conscience" les aide à se calmer, à se concentrer. (Photo V.H.)

"Écoutez votre cœur"

poids sur la chaise, prenez conscience de votre posture. Prenez conscience de vos lèvres, de vos joues... Prenez conscience des bruits qui vous entourent".

Dans un silence religieux, l'exercice se poursuit: "Posez votre main droite sur la clavicle gauche, écoutez votre cœur. C'est votre rythme, il vous appartient. Vous touchez ce qu'il y a de plus précieux en vous. Là, vous êtes bien, vous êtes seriens. Ressentez votre batttement, au plus profond de vous-mêmes".

Le temps est comme suspendu. Mme Delbarre propose ensuite un exercice de concentration: elle fait circuler un sachet en plastique, un "bâton de

pluie" (instrument de musique) et un mobile décoratif entre les mains des élèves. "Gardez en mémoire la couleur du bruit, l'odeur et l'émotion liée à ce bruit".

Puis la séance se termine. A-t-elle duré dix minutes, plus, moins? N'a-t-on pas perdu du temps, au lieu d'attaquer tout de suite la leçon d'espagnol?

Florence Danville, professeure d'espagnol, corrige: "Si nous n'avions pas fait cette séance, nous n'aurions quand même pas eu 55 minutes de cours", car il y aurait eu des perturbations. En revanche, après cet exercice de "pleine conscience", les 45 minutes qui restent seront employées plus efficacement pour

l'enseignement, car les élèves seront plus attentifs et plus disponibles.

L'effet est aussi notable lors des évaluations: "Lorsque nous faisons ces exercices avant une évaluation, les élèves sont moins stressés, le retour au calme est immédiat" atteste Mme Delbarre. "Et lors de la correction, ils sont plus à l'écoute".

V.H.



La méditation commence... on se concentre. (Photo P.M.)

"On met les pieds parallèles, on ferme les yeux, on se concentre sur sa respiration". Le cours d'espagnol commence bizarrement dans cette classe du collège Hubert-Delisle (Saint-Benoît)... Pendant les cinq premières minutes, Cécile Delbarre, professeure de SVT (sciences de la vie et de la Terre), propose un exercice intitulé "Vers plus de conscience".

Jamais sa voix ne s'élève. Dans le ronronnement des brassiers d'air et le bruissement des arbres, les adolescents sont invités à mettre la main sur leur ventre. Mme Delbarre continue: "Comment vous sentez-vous? Prenez conscience de votre

BUSINESS

LE MENSUEL ÉCONOMIQUE DE LA RÉGION

Business



LE MENSUEL ÉCONOMIQUE DE LA RÉGION

MAGAZINE Océan Indien

AU SOMMAIRE

ENJEUX ÉCONOMIQUES : QUELLES PERSPECTIVES POUR LA RÉGION ?

RÉUNION ENCOURAGER LA MOBILITÉ CNARM : POUR FACILITER L'INSERTION DES JEUNES

MAURICE AFFAIRE BAI : LE RAPPORT ACCABLANCANT DE NTAN

«LE RISQUE DE SURENDETTEMENT RESTE MOYEN»

BN

Business

«LE RISQUE DE SURENDETTEMENT RESTE MOYEN»

BN

Business

«LE RISQUE DE SURENDETTEMENT RESTE MOYEN»

BN

Business

«LE RISQUE DE SURENDETTEMENT RESTE MOYEN»