

Question écrite 20/08 de Mme Egrix sur la pleine conscience dans les écoles.

On sait aujourd'hui que malheureusement les enfants sont de plus en plus confrontés au stress et de plus en plus tôt. Très jeunes, beaucoup d'entre eux ont des objectifs de performance comparables à ceux des adultes, sont sous pression pour avoir un beau bulletin et ont un rythme de vie trop rapide. Difficile de chiffrer l'ampleur du problème, mais les spécialistes s'accordent pour dire que le phénomène va grandissant.

Adultes et enfants ont leur attention absorbée par leur raisonnement, par un afflux de pensées incessantes et souvent polluantes car elles les déconnectent de la réalité présente.

De nombreuses données scientifiques démontrent que la santé mentale et le bonheur sont modelés par ce que nous faisons de notre attention.

Il est donc important d'empêcher notre cerveau de trop se perdre en hypothèses et suppositions éloignées de la réalité de l'ici et maintenant, et apprendre à nous reconnecter aux sensations de notre corps.

En calmant le stress et le flux de pensées éventuellement négatives, la pleine conscience a aussi un impact positif sur la santé et le système immunitaire. C'est grâce à cet impact positif observé et validé qu'elle a été introduite, notamment, dans de nombreux services hospitaliers.

Intégrer la pleine conscience dans les classes de nos écoles permettrait aux enfants d'apprendre à être le plus présent possible à tout ce qu'ils vivent, à tout ce qu'ils pensent, à tout ce qu'ils ressentent. Elle redonne confiance dans la capacité de penser, de réussir ou d'apprendre et invite les élèves et les enseignants à se sentir bien ensemble, à être pleinement présent à ce qui se passe dans leur classe.

« La méditation de pleine conscience n'est pas une simple technique, il s'agit d'une éducation à une manière d'être en relation avec soi-même et avec le monde qui nous entoure.

Elle nous invite chacun à se relier à son expérience dans l'instant, à ressentir ce qui se passe en soi et autour de soi, en adoptant une attitude d'ouverture, curieuse et non jugeant. Être vraiment présent dans l'instant, attentif, sans se laisser emporter par l'agitation du moment, sans céder à ses impulsions et ensuite agir avec plus de discernement et de sagesse. »

Les effets positifs pour les élèves et les enseignants sont nombreux et rapidement visibles :

- Plus de bien-être pour les élèves (moins de stress, plus d'optimisme et une meilleure gestion émotionnelle, ...)
- De meilleures compétences sociales (écoute de l'autre, bienveillance dans les attitudes et les actes, moins de jugements/critiques, etc)
- Meilleur décodage des émotions
- Se centrer sur l'instant présent
- Amélioration des résultats scolaires (concentration, mémorisation, réflexion)

En Belgique, plusieurs écoles ont pu déjà profiter de cette belle expérience :

Une classe de 5ème primaire à Lasne a suivi une formation de pleine conscience pendant deux mois. L'institutrice a constaté que sa pratique régulière a eu un impact positif sur les enfants qui avaient des difficultés à se concentrer, mais que ça leur a aussi appris à être bienveillants envers eux-mêmes et envers les autres.

Les mêmes résultats (une plus grande autonomie, un bien-être général des élèves, une augmentation de l'attention et de la concentration) ont été constatés dans des classes de 5ème et 6ème primaire d'une école de Schaerbeek (Institut Saint Dominique).

Et d'autres établissements scolaires ont ouvert leurs portes et leurs classes à la méditation de pleine conscience :

Institut Saint Louis (Bruxelles) - Ecole du Sacré coeur de Stockel (Woluwé) - Athénée Emile Bockstael (Laeken) - Athénée Royal Victor Horta (Bruxelles) - Ecole Européenne de Bruxelles 2 (Woluwé) - Lycée français Jean Monnet (Uccle)....

Voici mes questions :

- Il semble que des professeurs de l'école du Merlo vont être formés à la pleine conscience. Est-ce une école test ? Est-il envisagé d'étendre cette formation dans d'autres écoles et si oui, lesquelles et à quel rythme ?

- Sinon, est-il envisageable d'imaginer un projet qui concernerait un maximum d'écoles de la commune ?

- Vu les effets positifs incontestés de la pleine conscience, il pourrait être très judicieux de rapidement mettre en place des petits rituels de médiation, en début de chaque journée, après la récréation, et/ou avant un contrôle. Il existe des formations courtes de 3 heures pour les professeurs.

Les professeurs pourraient aussi utiliser des vidéos de cohérence cardiaque ; Ce sont des routines de respirations pour maîtriser la respiration afin de se recentrer après la récréation mais aussi se donner de l'énergie le matin en arrivant en classe.

Je vous remercie.

Réponse:

1. L'école du Merlo organise effectivement une formation à la pleine conscience à destination des professeurs de l'établissement.

Concrètement, il s'agit d'une formation complémentaire organisée sur base d'une initiative de la direction de l'école qui après avoir été contactée par l'asbl « ETRE AU PRESENT » a relayé la proposition aux membres de l'équipe.

Il s'agit donc d'une initiative spécifique à laquelle le PO a répondu positivement comme il a déjà pu le faire avec l'école du Val Fleuri l'année précédente (formation EN DEHORS du temps scolaire sur base VOLONTAIRE).

2. Nous rappelons que l'organisation des formations au sein des écoles est réglementée (nombre de jours de formation, thèmes, sujets, ...).

En effet, les chefs d'établissement sont tenus de planifier les formations obligatoires dans un plan de formation projeté sur 3 années en concertation avec les équipes éducatives et en s'inscrivant dans le projet d'établissement.

Au-delà de ces plans de formation dont les thèmes et les sujets sont cadrés, il convient de noter que les écoles entrent dans les PLANS DE PILOTAGE en lien avec le Pacte pour un Enseignement d'Excellence et utilisent dès lors leur « crédit formation » dans ce cadre.

3. Il convient d'attirer l'attention du Conseil sur le fait qu'à l'heure actuelle, il n'existe pas – à notre connaissance – d'organisme validé et reconnu par la FWB qui propose des formations « PLEINE CONSCIENCE ».

Néanmoins, le PO reste ouvert aux demandes spécifiques des directions des écoles, permettant ainsi de répondre aux besoins au cas par cas.

4. Les professeurs peuvent s'inscrire à des formations dites « volontaires » proposées par des organismes de formation qualifiés et RECONNUS : IFC / CECP.

Ces organismes proposent notamment des formations reconnues et validées qui traitent de ce type d'approche et de question sans pour autant s'intituler « PLEINE CONSCIENCE » :

- a. Gestion mentale
- b. Estime de soi
- c. Gestion du stress selon l'approche neurocognitive et comportementale
- d. Etc.

Plusieurs de nos professeurs s'y sont par ailleurs spontanément inscrits (demande validée par le PO).

En parallèle avec ce point, nous devons également rester prudents quant aux modes qui peuvent soudainement survenir sans avoir été réellement validées de manière structurelle et académique.

Ainsi, les théories des « intelligences multiples » largement relayées (et commercialisées !) au sein des écoles seraient en voie d'être contredites par de nouvelles études qui démontreraient qu'il n'existe pas de CATEGORIES d'intelligences différentes.

5. Il n'est donc pas envisagé d'étendre cette formation à l'ensemble des autres écoles pour les raisons reprises ci-dessus.

En effet, une formation de ce type doit être le résultat d'une volonté interne à l'équipe et correspondant à un besoin objective au sein de l'école.

N'oublions pas que si les neurosciences permettent d'éclairer le fonctionnement de l'école sur beaucoup de ses aspects, il convient de ne pas oublier que les missions fondamentales restent l'apprentissage des bases : lecture, communication (écrite et orale) et mathématiques.

Par contre, notre PO reste ouvert et soutenant aux initiatives, aux avancées, aux questionnements, aux expériences diverses, AUX BESOINS DES EQUIPES pour peu qu'ils soient engagés avec un minimum de cohérence et de garanties quant au contenu.