

Piste pédagogique

MISE AU CALME ET CONTROLE DE LA PENSEE

De plus en plus d'enseignants et formateurs démarrent leurs séances par une période de recentrage, de mise au calme des esprits. Temps de développement des capacités attentionnelles qui sont reconnues par les spécialistes de la cognition, comme étant les premières compétences de réussite dans la vie.

Elles permettent de lâcher toute l'agitation du dehors : couloirs, récréation, discussions avant l'entrée, etc. A travers le silence et la centration sur soi, chacun peut commencer la séance en étant apaisé.

Un peu de temps « perdu » permet d'en gagner beaucoup ensuite.

. Sans utiliser de termes tels que « méditation » ou de « pleine conscience » pour ne pas effrayer les participants et leur famille, et se détacher de toute représentation qui pourrait heurter. Bien que les techniques mises en œuvre s'en rapprochent.

PRESENTATION

Tous les travaux scientifiques sur les techniques de méditation ou mindfulness, attestent que ces exercices visant le fonctionnement « mode par défaut », c'est-à-dire hors de toute pensée dirigée vers un objectif – accroissent l'attention.

Attention, soyons prudents sur la désignation et le type de pratique.

Eviter d'employer des termes qui peuvent effrayer les élèves, les familles, voire heurter les collègues. Proscrire : méditation, sophrologie, yoga, etc. Préférer : mise au calme, mise en préparation, exercice de recentrage.

L'exemple qui va vous être présenté ne présente **aucun risque**, il est très facile à dérouler, y compris **par des néophytes**. On peut dire qu'il s'agit d'un « niveau d'approche ». Mais qui fournit d'excellents résultats. Pratiqué aux moments opportuns de la journée, il ne prend que **quelques minutes** et permet d'en gagner bien davantage. Il ne s'agit pas de préparer de futurs bouddhas, mais de faire découvrir et faire pratiquer des exercices que les élèves entraînés reconnaissent appliquer spontanément dans leur vie personnelle.

LES EFFETS NEUROBIOLOGIQUES ET PHYSIQUES

Les vertus sont grandes et validées :

- Passage de l'activité cognitives en mode « réseau par défaut ».

- Amélioration des capacités attentionnelles, donc amélioration de la qualité des tâches, de la vigilance et des processus de mémorisation.
- Relâchement des tensions musculaires, régulation hormonale, diminution de la pression artérielle et du niveau de stress.

Il existe une multitude d'activités, plus ou moins longues à pratiquer, entraînant l'esprit dans des degrés plus ou moins profonds de distanciation et de relaxation. C'est au professeur à se former et à les appliquer s'il se sent prêt, avec la plus grande qualité.

Au départ, il faut un peu d'audace pour se lancer, mais une fois le premier pas franchi, ces exercices finissent par être demandés par les élèves, y compris et surtout dans les zones scolaires difficiles.

DEROULÉ

. Même si les élèves ne suivent pas les consignes de l'exercice, **certaines règles sont imposées à tous** :

- Mains libres. C'est-à-dire que pendant l'exercice, on ne fait rien avec ses mains.
- Aucun élève ne feuillète son agenda, souligne son titre ou farfouille dans son sac.
- Aucune communication avec les autres que ce soit par la parole, le geste ou le regard.

. **Les élèves ne sont pas contraints de faire l'exercice.** Il leur est simplement mais fermement demandé de respecter les règles ci-dessus et en aucun cas de ne gêner leurs camarades. Ils peuvent aussi poser la tête sur leurs bras, en attendant la fin de l'activité.

. Voici une proposition de **texte à lire** – tout simplement - pour conduire l'exercice. Les commentaires à ne pas lire aux élèves sont précisés en *italique*. Il convient d'utiliser un volume sonore modéré, un rythme lent.

. Les élèves sont assis, normalement, dans une posture correcte et assez droite, non avachie.

1. Redressez votre dos et fermez les yeux.

2. Inspirez profondément par le nez et soufflez fort par la bouche 3 fois, chacun à son rythme.

(Ces respirations fortes ont pour but d'évacuer les tensions musculaires)

3. Soyez attentif à la détente musculaire qui s'installe, notamment au niveau de la barre des épaules.

(Attendre un peu)

4. Maintenant, inspirez et expirez par le nez mais lentement.

(Attendre un peu entre chaque phrase)

5. Laissez la respiration agir d'elle-même, ne la forcez pas.

6. Pendant que vous inspirez et que vous expirez, portez légèrement votre attention sur les points de contact de votre corps avec la chaise et le sol. Ressentez-les.

(Laissez un peu de temps de pratique)

7. Si vous êtes distrait par une pensée, une rêverie, un souci, un souvenir, une émotion, essayez simplement de reporter votre attention sur votre souffle, sans jugement.

(Laissez un peu de temps de pratique)

8. Et à chaque fois que vous êtes distrait par une pensée, ramenez simplement votre attention à votre souffle.

(Laissez 1 ou 2 minutes de pratique)

9. Vous pouvez ouvrir les yeux.

A QUELS MOMENTS ET COMBIEN DE FOIS ?

Certains enseignants le font systématiquement en début de cours. Comme un rituel.

Il est souhaitable que les professeurs sachent qui de leurs collègues pratiquent l'exercice, afin de le limiter à deux fois par jour par exemple. En excès, les élèves n'adhéreraient plus.

On sait que les élèves connaissent des pics d'agitation en milieu de matinée et au 2/3 de l'après-midi. Ce sont peut-être des moments opportuns. Le professeur peut aussi déclencher l'exercice lorsqu'il sent que la classe est agitée. Il est clair qu'en début de matinée n'est pas le meilleur moment !

APPRENDRE AUX ELEVES COMMENT FONCTIONNENT LEURS MECANISMES ATTENTIONNELS

Les idées-clés que tout élève devrait connaître :

1. La maîtrise de l'attention est le **premier critère de réussite** dans la vie (étude, qualité des tâches, évitement des accidents, équilibre personnel, bien-être dans son univers de vie, santé, réussite dans les études et professionnelle)
2. L'attention ne se développe que lorsqu'elle est pilotée par soi-même. L'exercice doit atteindre le cœur de sa pensée, comme un pilote conduit son véhicule de cours ou son avion. On ne développe pas son attention ne respectant une consigne.
3. L'attention se développe essentiellement **jusqu'à 25 ans environ**, ensuite c'est beaucoup plus compliqué.
4. Tout enfant naît avec des mécanismes cérébraux dédiés à l'attention, mais c'est à chacun à les développer au cours de la vie, surtout durant l'enfance et l'adolescence.

Equipe Apprendre et Former avec les sciences cognitives