



Institut Catholique de Paris

Faculté d'Education- Institut de formation de l'Enseignement catholique (ISFEC AFAREC)

Mémoire de Master

Métiers de l'Education et de la Formation

Mention : 1^{er} degré

Parfous « MEEF »

<p>AMELIORER L'ATTENTION PAR LA PRATIQUE RITUALISEE DE LA PLEINE CONSCIENCE EN CYCLE 2.</p>
--

Présenté par : Claire GLASSON

Sous la direction de : Valérie HUILE

Session juin 2022

Remerciements :

La réalisation de cet écrit de recherche a été possible grâce à un ensemble de personnes à qui je voudrais témoigner toute ma gratitude.

Je souhaite d'abord remercier ma directrice de mémoire Valérie Huile, pour sa disponibilité et ses précieux conseils tout au long de l'évolution de mes recherches.

Je tiens également à exprimer toute ma reconnaissance à mes professeurs qui par leurs paroles et leurs écrits ont orienté mes réflexions. Je remercie plus particulièrement Séverine Parayre directrice du séminaire de recherche auquel j'ai pu assister qui m'a permis de découvrir et développer de l'intérêt pour la méditation de pleine conscience, objet d'étude de mon sujet de recherche.

Je désire remercier spécialement les enseignantes ayant répondu à mon questionnaire et plus particulièrement mes collègues de l'école *Saint Pierre de Chaillot* pour nos échanges précieux sur le sujet. Merci à ma tutrice Anne Desmettre pour sa disponibilité tout au long de mon année et ses conseils avisés.

Je remercie aussi Laurence de Gaspary, présidente de l'association Enfance et Attention pour son implication lors de notre entretien.

L'écriture de ce mémoire n'aurait été possible sans mes parents et mon fiancé pour leurs relectures, leurs regards extérieurs et leurs soutiens tout au long de l'évolution de ma réflexion.

Un grand merci à Colombe et Laetitia pour leurs suggestions relatives à la forme de mon écriture et à leur écoute bienveillante.

A toutes ces personnes, je présente mes remerciements, mon respect et ma gratitude.



Annexe 2. Engagement relatif au plagiat

Je soussigné(e),

GLASSON CLAIRE

Nom Prénom.....

certifie qu'il s'agit d'un travail original et que toutes les sources utilisées ont été indiquées dans leur totalité. Je certifie, de surcroît, que je n'ai ni recopié, ni utilisé des idées ou des formulations tirés d'un ouvrage, article, cours ou mémoire, en version imprimée ou électronique, sans mentionner précisément leur origine et que les citations intégrales sont signalées entre guillemets.

Fait à :

Paris le 26 avril 2022

Signature

SOMMAIRE :

INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
I-CADRE THÉORIQUE :	5
A-L'attention en classe :	5
1- Définition de l'attention :	5
2- Les causes de la perte d'attention :	9
3- La gestion de l'attention : récupérer le groupe par des moyens concrets.....	12
B-La méditation de pleine conscience :	17
1- La méditation	17
2- La méditation de pleine conscience :	19
C-Les pratiques ritualisées :	24
1- Contexte et définition :	24
2- Les bienfaits des rituels à l'école :	25
3- Ritualiser les pratiques de méditation de pleine conscience à l'école :	26
II-L'ENQUÊTE DE TERRAIN :	27
A-Méthodologie de recherche :	27
1- A l'échelle de ma classe :	27
2- A plus grande échelle :	31
B-Présentation des résultats :	33
1- La méditation dans ma classe :	33
2- Le questionnaire des enseignantes :	38
3- L'entretien semi-directif :	43
CONCLUSION GÉNÉRALE	46
BIBLIOGRAPHIE.....	52
ANNEXES	57

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Professeur des écoles stagiaire en classe de CE1, je débute l'exercice de ce métier avec vingt-cinq élèves vifs et énergiques. Les élèves sont motivés, mais leur temps de concentration est très court. Je perds ma classe assez rapidement : lors de la passation des consignes, lors du travail en autonomie, lors d'une leçon... Des élèves regardent ailleurs, chahotent ou semblent très concentrés mais sont en fait dans leurs pensées. Par la suite, cela pose un problème dans la réalisation du travail demandé.

En observant mes élèves, je me rends bien compte que la perte d'attention n'est pas volontaire. Je souhaite alors comprendre les raisons qui entraînent cet état, pour ensuite les aider à progresser.

Parallèlement, je suis persuadée que mes pratiques pédagogiques peuvent influencer le temps et la qualité de l'attention dans ma classe et souhaite donc me former sur le sujet.

Ainsi, le problème qui émerge est le suivant : **Comment améliorer la qualité de l'attention des élèves de ma classe de CE1 ?**

En réalisant mes premières recherches, je me rends rapidement compte que ma thématique choisie est très vaste et qu'il m'est possible de la traiter sous des axes très différents. En effet, il existe des programmes à mettre en place pour améliorer l'attention dans les écoles, des techniques de respiration, de relaxation, des pratiques pédagogiques consistant à rendre l'élève plus acteur... Parmi toutes ces ressources, je me penche un peu plus en détail sur un programme : le programme attentif à l'école (ATOLE).

Ce programme, conçu par le chercheur Jean-Philippe Lachaux, propose à des professeurs d'enseigner l'attention aux élèves. Ainsi, elle ne serait pas quelque chose d'acquis, mais un concept méritant un enseignement à part entière. Le programme propose sur plusieurs séances, des exercices sur des thématiques précises, visant à faire comprendre aux élèves comment fonctionnent leur attention et ce qu'ils peuvent faire pour la renforcer.

Certains éléments d'ATOLE me freinent cependant dans la mise en place de ce programme. Ayant une classe à mi-temps cette année, je crains que le travail ne soit pas assez régulier. Par ailleurs, les séances proposées sont particulièrement longues et à la vue de mon manque d'expérience, je ne me sens pas capable de risquer de prendre du retard sur le programme. Je

me rends compte que je suis à la recherche de petits rituels concrets, pouvant aider mes élèves à se remobiliser, sous forme de rituels par exemple. En effet, j'ai pu observer combien les rituels sont particulièrement bénéfiques au cycle 2 en termes d'efficacité et de stabilité pour ma classe.

Parallèlement, validant mon master 2 de Science de l'éducation, je participe à un séminaire de recherche sur la bienveillance à l'école pour m'aider à préciser la thématique de mon mémoire.

Au cours de ce dernier, l'enseignante nous propose un cours sur la méditation de pleine conscience. Cette technique, particulièrement approuvée par le psychiatre Christophe André, consiste à prendre conscience du moment présent et de ce que l'on ressent afin de se recentrer sur soi et de limiter les distracteurs extérieurs. L'utilisation de cette technique laïque permettrait d'obtenir une meilleure attention dans la vie. Le constat de base est le suivant : une personne qui veut se muscler va faire plus de sport. Comment une personne souhaitant améliorer son attention peut-elle le faire sans effectuer aucun exercice ? L'hypothèse de l'utilisation de la pleine conscience pour améliorer l'attention dans ma classe me semble intéressante et tout à fait adaptée. Je choisis donc de travailler sur l'amélioration de l'attention dans une classe par la mise en place de rituels de méditation de pleine conscience.

Mes recherches se tournent par la suite autour de trois concepts : l'attention, la méditation de pleine conscience et les rituels.

L'attention tout d'abord est une notion complexe à définir. Corinne Isnard Bagnis professeur néphrologue à la Sorbonne le confirme : « *Même les grands chercheurs en neurosciences ne sont pas d'accord sur le sujet. On peut dire au moins que l'un de ses aspects concerne notre capacité à sélectionner les informations reçues (sensorielles, auditives, visuelles...) en fonction de l'intérêt que nous portons à la situation qui nous occupe (on parle alors d'attention sélective.)* » (Corinne Isnard Bagnis, 2021, p 95) Au début du XXe siècle, le pédagogue et homme politique Ferdinand Buisson, la définissait comme : « *La direction de toutes les forces intellectuelles sur un seul objet* » dans le dictionnaire de la pédagogie. (Ferdinand Buisson, 1878-1911) Aujourd'hui, le site d'information Cortex Mag la définit de manière concise comme : « *La capacité à filtrer ce qui dans ce flux incessant, nous paraît important de ce qui ne l'est pas* ». (Benoit de la Fonchais, 2014) Ainsi, cette notion semble exigeante et nécessite des conditions particulières pour la faire évoluer : « *L'attention est un cadeau si on sait la faire fructifier. Pour cela, des conditions sont à réunir, qui proscrivent le flou et la passivité* ». (Alain Caron, 2021, p 18)

En classe, l'attention nécessite un lien particulier entre l'élève et le professeur. Les deux jouent un rôle pour favoriser et faire fructifier l'attention. Plus précisément, il s'agit de « *montrer que l'attention est le produit de l'action conjointe des élèves et du professeur dans la situation didactique et non l'appel à une disposition personnelle des élèves* ». (Mireille Morellato, 2021, p17) En fait, le professeur et l'élève peuvent entrer dans une « *culture de l'attention* » : le professeur est alors attentif à ce que font les élèves et propose de concentrer l'attention sur des faits particuliers (Mireille Morellato, 2021, p17).

Concernant la méditation de pleine conscience, il s'agit bien ici d'un concept laïc tirant racines de pratiques bouddhistes. Elle est définie en 1982 par Jon Kabat Zinn, professeur de médecine spécialisé dans cette technique comme « *un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment* » (Sandrine Deplus, Magali Lahaye, 2015, p11) L'association pour le développement de la « *mindfulness* » (traduction anglaise du concept de pleine conscience), tente de développer des programmes pour apprendre à maîtriser les techniques et les transmettre dans différents contextes. Par ces programmes, l'association souhaite développer le potentiel de chacun à être présent dans l'instant : « *la méditation de pleine conscience entraîne la capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance* »¹.

Enfin, la notion de rituel m'a semblé importante pour plusieurs raisons : tout d'abord, j'ai rapidement observé combien les élèves de CE1 sont attachés à leurs habitudes et peuvent progresser quand ils connaissent les formalités de ce qui va se passer. En effet, la gestion de classe des nouvelles séances est souvent plus difficile que celle des séances ritualisées. De plus, certains articles confirment l'aspect sécurisant de tels moments : « *Les rituels vont permettre le développement de la mémoire de la confiance en soi et dans les autres, le développement de compétences telles que les capacités d'anticipation, d'organisation de l'espace et du temps et donc vont permettre la transmission* ». (Claude-Marie Dupin, 2009, p 54) Enfin, Nicolas Chervet, professeur d'EPS, témoigne de sa pratique en évoquant le fait que les rituels en soi pourraient venir améliorer l'attention : « *Les rituels n'ont pas vocation à surcharger le travail de l'enseignant ni même celui des élèves, mais bien au contraire à ritualiser le quotidien afin de fixer et maintenir l'attention des élèves pour favoriser les apprentissages* ». (Nicolas Chervet, 2021, p42)

¹ Association pour le développement de la mindfulness : <https://www.association-mindfulness.org/>

Ainsi, grâce aux premières recherches réalisées, ma réflexion se précise autour de la thématique suivante : l'outil de la méditation de pleine conscience au service de l'amélioration de l'attention. Par la suite, une problématique émerge.

Ma question de départ porte donc sur l'amélioration de la qualité de l'attention dans ma classe. Je cherche à savoir comment recentrer l'attention de mes élèves ; comment les aider à mieux maîtriser leur attention. Dès mes premières recherches, j'ai pu découvrir diverses techniques possibles à mettre en place dans ma classe. Pour autant, l'une d'entre elle m'interpelle plus particulièrement : la méditation de pleine conscience. En effet, ancrée dans l'époque actuelle, elle se développe de plus en plus, questionne et fait débat. Elle est controversée, mais semble avoir comme objectif d'améliorer la qualité de l'attention. Je décide donc d'utiliser la méditation de pleine conscience comme objet d'étude. Ma problématique émerge alors :

Comment l'attention peut-elle être améliorée par la pratique ritualisée de méditation de pleine conscience dans une classe de CE1 ?

L'hypothèse de réponse que je peux formuler est la suivante : la mise en place de rituels de méditation sur le long terme permettra de recentrer mes élèves, le climat de classe sera rythmé par ces quelques minutes quotidiennes gratuites pour soi, sans jugement et sans attente particulière. L'expérience quotidienne aura permis aux élèves de s'habituer à respecter ce temps pour participer pleinement à cette expérience.

Afin d'expérimenter des pratiques de méditation de pleine conscience dans ma classe, il me faut être guidée et pouvoir me fier à une méthode adaptée. Je décide d'opter pour la proposition la plus connue en France le livre « *Calme et attentif comme une grenouille* » écrit par la formatrice Eline Snel. Cette dernière a développé des cours de méditation et de prise de conscience depuis 1990. Le livre est accompagné d'un CD permettant d'assurer une technique de qualité, quel que soit son niveau personnel de méditation de pleine conscience. ²

L'étude dans ma classe me permettra d'obtenir un résultat à échelle locale. Il me semble donc important, pour répondre à la question de manière plus objective, d'interroger d'autres personnes ayant pu expérimenter ces techniques dans leurs classes. Dans ce sens, je souhaite réaliser un sondage auprès d'enseignants ayant pu réaliser l'expérience avec des élèves de cycle

² <https://www.elinesnel.com/>

2 sur un temps plus long. J'aimerais également pouvoir interroger certaines personnes issues de ce milieu pour avoir leurs analyses.

Dans ce travail de recherche, la première partie présentera les éléments théoriques apportant des clés de compréhension du sujet. Elle permettra d'évoquer, plus en détails, les grandes notions du sujet de recherche : l'attention, la méditation de pleine conscience (MPC) et le rituel. La définition de l'attention sera alors présentée ainsi que toutes ces caractéristiques. On présentera également ce qui existe du côté de l'enseignant pour favoriser le recentrage des esprits à des moments clés. La sous-partie suivante développera les origines de la méditation de pleine conscience ainsi que les éléments ayant amené son développement laïque au sein du milieu scolaire. La fin de la première partie mettra en lumières les caractéristiques principales des rituels à l'école. La seconde partie se consacrera à la recherche de terrain : après une présentation de la méthodologie de recherche, les résultats de l'enquête sur trois échelles (locale, nationale et associative) vous seront présentés. Nous finirons par mettre en lien nos différents résultats pour tenter de répondre à la problématique de départ.

I- CADRE THÉORIQUE :

A- L'attention en classe :

Dans cette première partie, nous allons éclairer le concept d'attention par différents points de vue et apports d'auteurs scientifiques ayant écrit des articles sur le sujet.

1- Définition de l'attention :

a- Définition et évolution :

L'attention est un mot que l'on utilise au quotidien dans des contextes différents. Souvent, on l'utilise de manière négative : « *Je n'ai pas été assez attentif, j'ai oublié cela* » « *J'ai cassé cet objet, je n'ai pas fait assez attention* ». À l'école on l'entend régulièrement comme le mot définissant l'attitude attendue des élèves. En effet, la réussite des pratiques pédagogiques dans les classes s'appuie presque entièrement sur l'obligation d'attention que l'on attend des élèves. (Lydie Dalle Mese, 2021, p 132 à 138). De ce fait, « *Sois attentif* » peut vite s'avérer faire partie du quotidien des élèves. Mais alors, de quoi parle-t-on réellement ?

L'attention est définie dans le dictionnaire Larousse comme la « *capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé ; cette concentration elle-même.* »³ De manière plus métaphorique, le chercheur Jean Philippe Lachaux complète cette définition en mettant en avant le caractère essentiel de l'attention dans notre quotidien « *L'attention éclaire nos pensées, nos sentiments et nos sensations comme une torche* ». (Jean Philippe Lachaux, 2011)

Corinne Isnard Bagnis ajoute un élément important à cette définition : la notion d'attention sélective. Pour elle, même si l'attention reste un phénomène mental difficile à définir par les chercheurs en neurosciences un de ses aspects concerne « *cette capacité à sélectionner les informations sensorielles, auditives, visuelles en fonction de l'intérêt que nous portons à la situation qui nous occupe.* » (Corinne Isnard Bagnis, 2021, p 95)

Le concept d'attention a évolué avec le temps. En effet, c'est à partir du XIX^{ème} siècle que l'attention va prendre une valeur sociale (Françoise Guillaume, 2018). La création des machines demande alors d'investir une attention de manière continue. Le travail doit être effectué à un rythme donné par un mécanisme extérieur. Il s'agit donc d'être très attentif pour pouvoir garder son travail et ne pas être remplacé par une machine. Aujourd'hui, la vie a changé, nos priorités ne sont plus les mêmes, le temps est devenu plus précieux. Françoise Guillaume nous dit ainsi qu'on ne peut comparer les sollicitations de l'attention de nos ancêtres à ce que nous vivons, car le monde a trop évolué. « *Nous ne sommes plus les mêmes, nous ne faisons plus société de la même manière que nos ancêtres sans qu'aucun jugement de valeur soit de mise* ». (Françoise Guillaume, 2018) De fait, un nouveau concept a émergé dans nos sociétés modernes : celui de l'économie de l'attention. Cette notion s'explique par le constat suivant : il est impossible d'accorder notre attention à de nombreux pôles d'attraction simultanément. Ainsi, à l'école les élèves doivent constamment choisir le pôle d'attraction de l'apprentissage parmi tous ceux qui leur sont proposés.

Si cette définition semble claire au premier abord, le concept s'avère être flou dans la manière dont il est utilisé dans la pratique. Il est clair, on attend d'un élève qu'il soit attentif en classe. Mais qu'est-ce que cela signifie ?

b- L'attention à l'école :

À l'époque de Jules Ferry, les conditions assurant une attention optimale se basaient beaucoup sur le langage corporel : « *L'attention se reconnaît chez l'enfant aux yeux qui*

³ Dictionnaire en ligne Larousse :

deviennent plus brillants, à l'attitude plus droite, à l'expression du visage qui reflète l'activité de l'esprit. Aussi, le maître doit-il veiller à ces signes extérieurs : une tenue penchée, des yeux vagues, un visage morne annonçant l'indifférence, ne doivent pas être tolérés. » (Michel Bréal, publié sous la direction de Ferdinand Buisson, 1911) Aujourd'hui, encore l'attitude physique adopté par l'élève donne une information sur son attention :

« Tous les enseignants ont remarqué cet enfant qui, au bout de trois pages lues ou racontées, ou de cinq minutes d'échanges verbaux en grand groupe, a le regard perdu derrière la maîtresse, vers les fenêtres ou le plafond de la classe, ou celui qui joue avec ses lacets ou ses mains ; il n'est plus attentif et ne mémorisera quasiment rien de l'acte pédagogique en cours. Le devoir de l'enseignant consiste à replacer cet enfant dans le temps de l'apprentissage et donc à ranimer son attention par un éventuel excès de sollicitation » (Lydie Dalle Mese, 2021, p 132 à 138)

Cependant, Jean-Michel Lachaux nous affirme que cette attitude corporelle ne suffit pas à assurer une attention de qualité. *« L'attitude corporelle est une indication, mais elle ne traduit pas forcément l'attitude mentale. On peut se tenir droit, avec la mâchoire serrée en se répétant qu'on déteste son professeur et sa matière au lieu d'écouter ».* (Jean Michel Lachaux, 2021, p12) Françoise Guillaume, enseignante et auteur du livre *Eduquer l'attention*, ajoute à ce sujet que *« Le calme durable n'a rien de spontané en classe »* (Françoise Guillaume, 2018). Ainsi, la définition d'un élève attentif a évolué avec le temps. L'arrivée de nouveaux courants éducatifs, ces dernières années pourrait expliquer cette évolution : *« Le statut de l'enfant a radicalement changé : d'une éducation entièrement basée sur le prescrit social et religieux philosophique, on est passé au règne de l'égalité de l'autonomie des enfants en oubliant que toute éducation doit accepter une posture d'asymétrie et que l'autonomie doit être rapportée à l'âge de l'enfant »* (Françoise Guillaume, 2018)

Pour autant, malgré cette différence d'éducation impliquant que certains enfants doivent s'adapter au système plus cadré de l'école, Jean-Michel Lachaux considère que l'attention ne doit pas être un effort. À l'école, il s'agit d'attendre des élèves, un état d'esprit dans lequel l'attention est bien posée. Les objectifs fixés doivent être simples évitant surcharge cognitive et pression excessive. L'objectif de performance doit être secondaire. (Jean-Michel Lachaux 2021, p12) Il s'agit donc d'apprendre aux élèves à engager leur attention sur un seul domaine à la fois. Le fait de mobiliser cette attention permet aux élèves selon Lydie Dalle Mese d'aiguiser leur mémoire et d'améliorer leurs performances de mémorisation pour accumuler des

connaissances. (Lydie Dalle Mese, 2021, p 132 à 138) Mais nous ne sommes pas tous égaux sur cette question-là en fonction de notre culture notre histoire nos centres d'intérêts. Pour Françoise Guillaume « *le rôle de l'école est de rétablir une certaine équité entre les enfants sur les techniques de gestion de l'attention* ». (Françoise Guillaume, 2018)

Ainsi nous avons pu voir combien l'attention était au cœur de l'apprentissage. Les questions qu'elle implique s'inscrivent dans le temps et les réponses évoluent au fil des siècles. Parmi ces questions une revient souvent : différencier l'attention et concentration.

c- Attention et concentration :

« *Nous évoquons souvent en même temps que les problèmes d'attention, le déficit de concentration de l'enfant et nous utilisons fréquemment le mot « concentration » comme synonyme d'« attention »* ». (Lydie Dalle Mese, 2021, p 132 à 138). Mais alors qu'en est-il réellement ? Afin d'éviter toute confusion, il me semble important de venir différencier ces deux notions. Victoria Heyman, neuropsychologue, nous explique dans son article « *attention concentration quelles différences* » que ce qui différencie ces deux notions est une question de temps d'implication. En effet, elle définit d'abord l'attention comme « *une fonction cognitive dite « de niveau de base » dont l'implication isolée s'effectue sur un court laps de temps* ». Elle met en opposition la concentration. Elle explique : « *La concentration consiste à mobiliser ses ressources en vue d'une production sur une longue durée. Cette compétence est qualifiée de « haut niveau cognitif* ». Elle ajoute par la suite que : « *être concentré c'est savoir équilibrer ses propres fonctions cognitives sur un laps de temps plus ou moins long en se focalisant sur une tâche en faisant abstraction des autres éléments.* » (Victoria Heyman, 2021, p 25)

L'auteur précise qu'à l'école, les élèves doivent à la fois utiliser leur attention et leur concentration. En effet, l'attention permet de se focaliser sur un élément précis et de mettre en œuvre la concentration nécessaire pour comprendre le processus expliqué sans se laisser distraire. Dans l'ensemble de ce qui va suivre, nous nous focaliserons sur l'attention, c'est-à-dire la manière dont on mobilise son esprit pour rentrer dans l'activité et rester concentré.

2- Les causes de la perte d'attention :

Pour comprendre au mieux ce qui peut expliquer les pertes de l'attention, il s'agit d'abord de conceptualiser de manière plus concrète comment fonctionne notre attention au quotidien.

a- Les différentes formes de l'attention :

Bénédicte Dubois, responsable de formation éducation inclusive, nous explique qu'il existe trois dimensions dans l'attention. Tout d'abord, l'attention à notre environnement qui nous permet à la fois d'éviter les dangers, mais également de percevoir ce qui est beau et agréable. Ensuite, l'attention aux autres. Il s'agit ici des moments où nous sommes réellement présents à ce qui se passe dans notre communication avec les autres, à la fois sur le plan verbal et non-verbal. Enfin, la dernière dimension de l'attention concerne l'attention à soi-même. Dans cette dimension, l'attention consiste à percevoir des phénomènes internes alertant sur l'état émotionnel. Elle permet de limiter la surcharge cognitive et de développer la bienveillance envers soi. Pour l'auteur de l'article, l'important est de réussir à être le maître de son attention. (Monique Royer, 2021, p26).

La neuropsychologue Victoria Heyman, de son côté présente un autre aspect de l'attention. Pour elle, cette dernière peut être visuelle ou auditive. Parfois, comme c'est le cas dans une dictée, l'attention peut être simultanément visuelle et auditive. Dans ce cas, l'attention est divisée et la personne doit s'adapter. Dans son article, elle précise qu'un individu peut se focaliser sur deux types de stimulus et y réagir correctement en fonction de ce que l'environnement lui demande. (Victoria Heyman, 2021, p25) Nicolas Bouin, professeur honoraire de lettres, précise que la double tâche s'acquiert progressivement pour tous les enfants jusqu'à environ 14 ans. (Nicolas Bouin, 2021, p 44) Ainsi, il est difficile pour les enfants de réaliser des activités demandant de réaliser deux tâches simultanées.

Mais alors que se passe-t-il exactement lorsque nous perdons notre attention ?

b- La perte de l'attention : un cerveau influencé

La présentation schématique qui va suivre permet de mieux comprendre comment fonctionne notre attention. Jules Féréol dans son article « *Comment ne pas être « à l'ouest »* » paru dans les cahiers pédagogiques en février 2021 propose d'assimiler le processus d'attention à trois cercles concentriques. Chaque cercle représente alors un état de l'attention. Le cercle le plus au centre met en avant l'état de concentration le plus efficace. En fonction de la thématique exploitée dans le cercle 1, l'attention doit aller chercher des informations autre-part dans le

cercle numéro 2 pour mobiliser les moyens nécessaires pour réussir la tâche. La zone 2 est donc la zone de travail. Cependant, il existe la zone 3 nommée par l'auteur la zone « à l'ouest ». Dans cette zone, l'attention est attirée par autre chose et se détourne de la tâche. Cela arrive souvent quand l'attention est stimulée par quelque chose d'autre ou lorsque la personne n'est pas contrainte de rester focalisée sur sa tâche. L'auteur termine en verbalisant l'importance d'accepter ces moments « à l'ouest » pour ensuite pouvoir en prendre conscience et agir pour s'améliorer. (Jules Féréol, 2021, p36)

Notre attention est donc envahie par des distracteurs internes et externes et il nous faut une capacité d'inhibition importante pour ne pas flancher à d'autres sollicitations que celles choisies au départ. À ce sujet, Françoise Guillaume nous parle de diverses attitudes que l'individu peut utiliser lorsqu'il est sollicité sur différents plans. « *L'individu peut parfois vagabonder d'une sollicitation à l'autre, parfois opter pour celle jugée la plus digne d'intérêt, parfois ne pas se résoudre à opérer un choix.* » (Françoise Guillaume, 2018).

Afin d'apporter un éclairage plus scientifique je me suis intéressée au travail de Sylvie Jacques et Rémi Samier. Ces deux orthophonistes libéraux travaillent sur la neuropsychologie et les stratégies d'apprentissages. Ils donnent une vision intéressante du rapport de chacun à l'attention : « *La gestion de l'attention est un système imparfait entre des réseaux qui vont générer de la distractibilité et gêner la concentration.* » (Sylvie Jacques, Rémi Samier, 2021, p 29 30) Par la suite, ils utilisent une schématisation simplifiée des neurones utilisée dans le programme ATOLE pour expliquer ce qui se passe quand on perd notre attention. Cette explication est donnée aux élèves quand le programme est utilisé dans les classes. Les auteurs précisent : « *Ces modèles ne sont qu'une représentation imagée et simplifiée de la réalité du fonctionnement cognitif.* » (Sylvie Jacques, Rémi Samier, 2021, p 29 30) Ainsi, le vocabulaire utilisé n'est pas celui des neurosciences. Cependant, ces modèles permettent de comprendre de manière claire ce qui se passe dans le cerveau ; il est donc adapté de les présenter succinctement.

Les neurones de l'individu en très grand nombre peuvent être matérialisés par 4 types de neurones. Les neurones chefs, qui fixent un objectif, une tâche à accomplir. Ils gardent l'intention de la personne et se situent à l'avant du cerveau. Les neurones aimants de leurs côtés proposent la récompense à l'individu et l'attirent sur tout ce qui lui fait plaisir. Le ressenti sur le monde est géré par les neurones perceptions alors que les neurones actions permettent d'agir dans la vie.

Si les neurones chefs étaient prioritaires sur les autres, nous pourrions réussir à rester sur la même tâche sans problème. Seulement ce n'est pas le cas. Les neurones chefs se fatiguent vite et entraînent une mauvaise gestion des priorités. Les conséquences sur l'attention de la personne sont alors de trois ordres. En premier lieu, les neurones aimants peuvent attirer l'attention de la personne vers les neurones perceptions et actions. Dans ce cas, le mode *marionnette* est activé : la personne est attirée par ce qui se passe à l'extérieur et réalise une succession de petites actions l'empêchant de se concentrer. Le programme ATOLE explique alors ce qu'il vaut mieux faire dans ce cas : « *Quand nous réalisons que nous sommes en mode Marionnette, mieux vaut ralentir et observer les réactions de notre corps et de notre cerveau à ce qui se passe autour de nous.* » (Jean- Philippe Lachaux, 2018, p23) La présentation du programme ajoute que si nous ne décidons pas de chacun de nos mouvements, c'est pour éviter d'agir trop lentement. Ainsi, beaucoup de nos gestes sont déterminés par nos habitudes.

Lorsque les neurones chefs se fatiguent les neurones aimants peuvent également attirer l'attention sur les neurones perceptions et actions. C'est ce que le programme appelle le *vagabondage*. Dans ce cas, l'individu est dans ses pensées, incapable d'entendre des consignes, des informations. Enfin, la troisième option possible se produit quand les neurones chefs se fatiguent et que les neurones aimants attirent l'attention vers les neurones chefs. L'individu se recentre et se met dans une sorte de bulle. Le point fort est que la personne va accomplir la tâche avec beaucoup de concentration, mais elle aura beaucoup de difficulté à changer d'activité. (Sylvie Jacques, Rémi Samier, 2021, p 29 30)

Ces forces qui influencent notre attention sont mises en avant sous un autre nom par Benoit de La Fonchais dans son article « Le cerveau attentif la dynamique de l'attention ». Pour lui, les trois forces qui influencent notre attention sont nos habitudes, nos intentions conscientes et volontaires (faisant lien avec les neurones chefs) et nos émotions (qui s'apparentent aux neurones aimants). Au sujet des émotions, il parle du circuit de récompense : « *L'émotion va encourager tout comportement d'approche vers ce qui nous est agréable, notamment pour y verrouiller l'attention. L'irruption d'un évènement « chargé » positivement ou négativement constitue donc « un vent violent » susceptible de détourner notre attention du cap initialement fixé.* (Benoit de la Fonchais, 2014)

Finalement, l'infantilisation de notre système neuronal a permis de mettre en évidence l'influence des neurones aimants sur nos décisions. Dans son article, Benoit de La Fonchais complète cette idée de manière moins imagée : « *« je » n'ai pas une instance univoque, mais le produit d'une interaction entre plusieurs grands réseaux dans « mon » cerveau. Ce qui est*

important pour « moi » dépend d'un rapport de force entre ces réseaux, qui évaluent de manière différente et souvent conflictuelle ce qui est « important » ». (2014). Il explique par la suite, que les conflits créés dans le réseau sont à l'origine de nos distractions, nos difficultés à réaliser des tâches et nos contradictions de comportement dans nos actions.

3- La gestion de l'attention : récupérer le groupe par des moyens concrets.

Ayant une vision plus éclairée sur la définition de l'attention et du processus justifiant nos inattentions régulières, revenons à la situation scolaire. Dans cette partie, nous allons voir des moyens concrets que l'enseignant peut mettre en place dans sa classe en vue d'améliorer l'attention.

a- Développer une culture de l'attention :

L'attention est un élément de notre quotidien qui nous est essentiel, mais qui fonctionne comme un muscle : s'il ne travaille pas, il ne progresse pas. Alain Caron, psychologue au Canada, compare le cerveau à un ordinateur pour expliquer cela : « *Le cerveau naissant se compare à un ordinateur neuf que nous achetons : la structure de ses circuits est faite pour soutenir tous les logiciels inclus, mais rien ne se passe sans que chacun de ceux-ci soit activé par une interaction dictée avec des données.* » Il ajoute concernant l'attention : « *Le cerveau humain porte à la naissance une capacité d'attention, mais ses expériences auront un impact déterminant dans l'activation et la construction de celle-ci.* » (Alain Caron, 2021, p 18 -19,) Ainsi, il s'agit de développer au sein du système scolaire une réelle culture de l'attention. Pour cela, Pascal Duc, professeur de français et formateur spécialisé dans le travail avec les élèves à profil particulier, nous dit d'accepter le caractère quelque peu obscur du concept d'attention pour les élèves et dans ce sens, l'explicitier en discutant sa définition en classe. (Pascal Duc, 2021, p22) Ainsi, les élèves connaissent peu ce que ces concepts signifient : « *L'attention et la concentration sont demandées sans que les élèves ne se représentent ce que cela signifie* » (Sylvie Coustier-Gemahling, 2021, p31) Or, pour pouvoir améliorer l'attention il est nécessaire que les élèves soient capables d'en parler et de connaître le sujet. Dans ce sens, la place du développement de la métacognition est importante. Les connaissances métacognitives sont les connaissances qu'une personne a de son propre fonctionnement cognitif et de celui d'autrui. (Stéphanie Frenkel, 2014, p 427- 457). C'est notamment pour développer ces connaissances que des programmes comme ATOLE ont été créés : « *ATOLE est efficace pour apprendre*

l'attention aux élèves qui pour la plupart n'en avaient jamais vraiment entendu parler autrement qu'à travers les injonctions classiques que nous connaissons tous : « Concentre-toi ! » » (Jean-Philippe Lachaux, 2015 p 14) Cependant, les enseignants ont également un rôle à jouer sur le développement de ces connaissances. Dans son article, Séverine Merlin Conchin nous développe un peu plus en détail ce que cela signifie. : « les enseignants développent des gestes professionnels pour prendre en compte et soutenir le système attentionnel de leurs élèves en développant leur métacognition. De leurs côtés, informés de ce fonctionnement interne, les élèves sont conduits à mettre en œuvre des stratégies explicites et apprennent progressivement à réguler leurs activités. » (2021, p 20-21) La place de l'enseignant est donc primordiale dans le développement de l'attention des élèves. En réalité, l'élève comme le professeur ont un rôle à jouer. C'est ce que nous allons voir maintenant.

b- La place et la mission de l'enseignant :

Pour enseigner un savoir, il est important de connaître son sujet. De ce fait, il est préférable que l'enseignant puisse s'être renseigné et avoir réalisé un travail sur lui-même pour pouvoir comprendre ses élèves. C'est ce que soutient Pascal Duc professeur de français : « *Lorsque l'adulte qui enseigne travaille sur son estime de soi et sur son propre fonctionnement émotionnel, alors il sait mieux comprendre, écouter et accompagner ses élèves* ». (2021, p 22) Au sujet de l'attention, il ajoute qu'il s'agit d'un travail collectif entre l'enseignant et l'élève et que c'est par cette collaboration seule qu'une progression est possible. Mireille Morellato, conseillère pédagogique, va plus loin en parlant « *d'une attitude d'enquête instruite par les élèves en situation* ». (2021, p 17-18) Pour elle, l'attention s'apprend si le professeur identifie des savoirs précis et qu'il y a ensuite une réflexion des élèves dans des situations précises. C'est dans ce sens qu'elle exprime une idée de responsabilité commune : « *L'attention est le produit de l'action conjointe des élèves et du professeur dans la situation didactique et non l'appel à une disposition personnelle des élèves.* » (2021, p 17-18)

De manière plus générale, l'article « *Ça se construit dans l'action en classe* » met un point d'honneur à l'explicitation par le professeur des tâches à réaliser. Ce temps, proposé par l'enseignant, permettra ensuite aux élèves de garder une attention centrée pendant l'activité. À ce sujet, l'article développe : « *Les indices délivrés par le professeur vont permettre à l'élève de comprendre comment s'engager dans des voies prometteuses. Sans attention portée aux indices, l'élève ne peut comprendre le sens de la situation. L'attention se construit par ajustements réciproques pour accéder conjointement au sens des situations.* »(Mael Le Peven,

Fabrice Louis, Pascale Btezat Batelier, Jacques Kerneis Virginie Messina Grace Morales Ibarra, 2021, 14-17) L'idée est donc de faire comprendre à l'élève comment réussir dans les situations d'apprentissage pour lui permettre de réussir la tâche dans les meilleures conditions. De ce fait, le professeur doit déterminer les conditions favorisant la réussite de tous les élèves. Mireille Morellato, met en avant cette mission de l'enseignant : « *Le professeur est attentif à ce que font les élèves et il concentre l'attention sur certains faits générés et continuellement revivifiés par leur expérience professionnelle.* » (2021, p 17-18) Alain Caron déclare lui que c'est dans cette mission que se joue toute la dimension de l'éducation : « *Enseigner consiste alors à pointer à l'élève ce sur quoi il doit porter son attention* ». (2021, p 18) Pour faire cela correctement, le professeur doit constamment venir questionner sa didactique dans ses disciplines pour trouver les meilleurs moyens de stimuler l'attention de ses élèves. (Séverine Merlin Conchin, 2021, p 20)

c- Des solutions concrètes :

Tout d'abord, il est important de préciser que l'attention ne peut pas être permanente. Savoir inhiber les éléments qui peuvent distraire demande un réel apprentissage. (Anne Catherine Mourgue, 2021, p33). Cet apprentissage consiste à prendre conscience de ces facteurs de distraction et de revenir à l'objectif : cette attitude constitue une des clés de la maîtrise de l'attention (Benoit de la Fonchais). Dans son article, monsieur de la Fonchais parle de *sens de l'équilibre attentionnel* pour désigner la capacité à ressentir très tôt les contraintes exercées par les « *distracteurs* » afin de les relâcher doucement et donc, maîtriser son attention.

L'enseignant a un rôle clé à jouer pour stimuler, récupérer faire progresser l'attention de ses élèves. Dans ce sens, les performances des pratiques pédagogiques de l'enseignant sont essentielles. (Lydie Dalle Mese, 2021, p 132 à 138). Dans son article sur l'attention en maternelle Lydie Dalle Mese évoque les solutions que l'enseignant peut proposer pour améliorer l'attention de ses élèves. On y retrouve la répétition quotidienne du savoir sous différents format, l'entrée en scène de l'enseignant-acteur ou encore stimuler les enfants à pratiquer des activités artistiques. En effet, comme l'affirme Joris Thievenaz et Jérôme Guérin, « *Jouer d'un instrument, dessiner ou encore parler exige de nombreuses coordinations et une attention soutenue.* » (Joris Thievenaz, Jérôme Guérin, 2020, p 7 à 12)

À l'école, pour améliorer l'attention de ses élèves, la professeure de lettres madame Mourgue nous explique les différentes stratégies possibles. Tout d'abord, l'importance de verbaliser ce qui va se passer dans le cours par avance, puis expliciter de manière précise les

moments où l'attention est requise. Déterminer un objectif à atteindre, décomposer des tâches en micro-tâches ou encore, développer des activités ludiques pour apprendre à résister aux distractions, sont également des points clés à mettre en place.

Isabelle Menard, enseignante spécialisée, évoque quatre points à travailler concernant l'attention en classe : l'espace de travail, le climat de classe, les activités proposées et la durée de l'attention. Elle donne des exemples en verbalisant l'importance d'épurer l'environnement des stimulus suscitant des distractions, la richesse des temps de silence, redemander à l'élève ce qu'il doit faire à un moment précis ou encore simplifier l'exercice final pour permettre à l'élève de terminer son travail sur une note positive. Face à ces nombreux exemples, Michaëlle Brunner professeur des écoles insiste sur un point à ne pas oublier : « *L'équilibre attentionnel est un entraînement qui ne s'acquiert pas du jour au lendemain.* » (2021, p 50) De son côté, le psychologue canadien Alain Caron partage le même avis verbalisant l'importance de ne pas rester passif dans cette maîtrise de l'attention : « *L'attention est un cadeau si on sait la faire fructifier. Pour cela, des conditions sont à réunir, qui proscrivent le flou et la passivité.* » (2021, p 18-19) Pour lui, deux variables sont essentielles pour développer l'attention. La plasticité du cerveau et l'enseignement explicite. Concernant la plasticité cérébrale, il insinue ici que la capacité d'attention est innée chez chacun mais se développe plus ou moins, en fonction de l'environnement dans lequel on évolue. L'enseignement explicite, de son côté, consiste pour l'enseignant à adopter trois stratégies dans le but d'accroître le potentiel attentionnel de ses élèves. Tout d'abord, éviter la surcharge cognitive, c'est-à-dire, communiquer exclusivement les informations pertinentes au rythme de l'élève. Le professeur doit donc être attentif aux indices corporels ou non-verbaux donnés par l'élève. Le deuxième conseil consiste à inciter les élèves « à manipuler consciemment l'information ». Il s'agit alors pour l'enfant de trouver dans sa tête une stratégie pour répéter l'information, la comprendre en se faisant une image par exemple. Enfin, présenter une tâche explicite pour l'élève constitue la troisième stratégie à mettre en place par l'enseignant. Si la cible est compréhensible et accessible, l'élève pourra la faire sans trop de difficultés.

Pour faire connaître aux élèves ce qu'est l'attention, Cyril Lascassies propose à ses élèves de réaliser des tests de l'attention. (2021, p 41) Le plus connu est une vidéo de Daniel Simons et Christopher Chabris datant de 1999 présentant un jeu de basket où la tâche pour le visionneur consiste à compter le nombre d'échanges entre les balles. À la fin de la vidéo, la plupart des visionneurs ont réussi à compter le nombre de passes demandé mais n'ont pas vu l'apparition succincte d'un gorille passant entre les joueurs pour faire une petite danse. Au-delà du caractère

ludique de l'expérience, la vidéo permet une réelle prise de conscience de la capacité de notre cerveau à se focaliser sur une seule tâche.

Ainsi, nous devons tous travailler notre attention pour pouvoir progresser sur notre capacité de concentration. Mais nous ne sommes pas tous égaux et il est impossible pour certains de développer de manière aisée cette compétence. C'est le cas des élèves aux besoins spécifiques.

d- Le cas des élèves aux besoins spécifiques :

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité touche 7% de la population. (Sylvie Jacques et Rémi Samier, 2021, p 29). Ce trouble correspond à un dysfonctionnement cognitif qui affecte les fonctions attentionnelles et exécutives. Il s'accroît sur les élèves souvent en situation de stress et d'ennui, mais diminue si le contexte est rassurant et stimulant. Ces personnes vont donc avoir du mal à gérer leur attention et ces différents modes. Elles vont souvent utiliser un mode inadapté au contexte et aux objectifs attendus. Nicole Bouin, professeure de lettres, nous explique que les personnes ayant ce trouble manquent de capacité d'inhibition. Or, c'est cette capacité qui permet d'écarter les distracteurs pour se focaliser sur une tâche. L'inhibition permet également de bloquer une stratégie erronée limitant la concentration ou encore de s'oublier soi-même pour être à l'écoute de l'autre dans un échange. Le trouble TDAH peut donc constituer un réel handicap dans la vie quotidienne. Concernant les solutions possibles pour améliorer la situation de ces élèves, Nicole Bouin parle de recherche par tâtonnement : « *Le plus efficace consiste à interroger l'élève et sa famille et à chercher avec eux ce qui marche, par tâtonnements, à partir de leurs intuitions et de notre expertise pédagogique* » (2021, p 44) Elle donne cependant quelques exemples concrets pour aider les élèves : éviter la demande d'une double tâche ; proposer un environnement peu distrayant ou laisser du temps après les consignes ; multiplier les exercices de métacognition. Dans cette recherche, je fais le choix de ne pas me focaliser uniquement sur les personnes avec des difficultés dans ce domaine. Je cherche en effet à comprendre comment améliorer le développement de l'attention pour la majorité des élèves.

Parmi les propositions existantes favorisant le développement de l'attention une m'a particulièrement interrogée : la méditation de pleine conscience. Constituant mon objet d'étude pour observer l'amélioration de l'attention sous cet angle nous allons nous pencher un peu plus sur ce que constitue cette pratique.

B- La méditation de pleine conscience :

1- La méditation

a- Un peu d'histoire :

Les plus anciennes traces de postures de méditation remontent à plus de 2000 ans avant Jésus-Christ sous la forme de traces archéologiques. (Sculptures de personnes assises en position de méditation) Les premières pratiques méditatives, elles, ne sont pas comme on pourrait le croire issues du bouddhisme, mais du Taoïsme un des trois grands piliers de la philosophie chinoise. Le Taoïsme consiste à rechercher une harmonie entre l'humain et l'univers, entre le cœur et l'esprit. C'est notamment du taoïsme qu'est issu le concept du Yin et du Yang.

Cependant, la méditation a également des racines hindouistes. Cette religion fait son apparition entre 1500 et 2000 ans avant Jésus-Christ. Dans les premiers écrits conservés à son sujet, on retrouve des éléments de méditation, plus particulièrement dans les textes réservés aux pratiques de yoga. Le fondateur du bouddhisme Siddhârta Gautama était d'ailleurs hindou à la base. Ce dernier aurait vécu entre le Ve et le VIe siècle avant J-C et aurait appris son savoir par deux maîtres indiens. Il aurait alors largement développé la pratique de la méditation expliquant le fait qu'aujourd'hui, on puisse l'associer à sa création.

Le bouddhisme se base sur le fait que la vie est faite de souffrances, mais que le véritable bonheur est atteignable par tous. La méditation serait donc une voie de libération de la souffrance. Ainsi, le postulat serait qu'on peut accéder à la connaissance du bonheur par une discipline psychosomatique, c'est-à-dire une discipline réfléchissant sur les effets de l'esprit sur le corps humain. Se concentrer permettrait d'accéder à une connaissance du monde de la réalité de manière objective, avec ses souffrances et ses forces, pour atteindre un réel bonheur. Au départ, la méditation est pratiquée exclusivement par les moines. Elle constitue alors une sorte d'ascèse. Pour autant, elle n'est pas nécessairement reliée à une religion même si elle est souvent guidée par certains dogmes. (Christophe Lorreyte, 2021)

La méditation apparaît également dans la culture chrétienne à partir de la première moitié du XIIème siècle dans un sens religieux correspondant au mot latin « meditatio » signifiant contemplation. Elle est donc utilisée pour parler des réflexions spirituelles. Par la suite en 1380, sa définition correspond davantage à l'action de « réfléchir profondément ».

Au XIX^{ème} siècle, il y a une sorte de démocratisation du bouddhisme dans plusieurs pays qui fait qu'on commence à proposer la méditation à ceux qui le souhaitent. (Elsa Mourgue, 2019). Aujourd'hui, la notion de « méditer » est universelle et n'est pas rattachée uniquement aux bouddhismes. C'est ce que nous allons voir dans la définition actuelle.

b- Définition :

Intéressons-nous, tout d'abord, à la pratique de la méditation dans la religion bouddhiste, regroupant près de 7% de la population⁴. Antoine Lutz en 2008 définit les techniques bouddhiques en deux familles, les « focus attentions » et les « open méditations ». La « focus attention » serait utile pour cultiver l'attention et l'exercer alors que « l'open méditation » consisterait en une non-réaction au contenu de l'expérience moment après moment pour reconnaître la nature des schémas modes émotionnels et cognitifs. (Hamard, A, Chenault, M, 2017 p 167- 187). En d'autres termes, il existe donc deux formes dans la méditation bouddhiste : des techniques de concentration, dont l'objectif est de fixer l'esprit et des pratiques d'observation, pour voir et observer, dans le but de reconnaître plus facilement certaines caractéristiques des phénomènes mentaux.

Parallèlement, dans la culture occidentale, on considère la méditation comme un moment de réflexion, de recueillement ou d'absorption. (Hamard, A, Chenault, M, 2017 p 167- 187) Elle est associée également à « *une pensée réfléchie et concentrée sur un objet, une projection ou encore un effort pour assimiler pour rendre vivant dans l'âme une idée, une notion, un principe* ». (Hamard, A, Chenault, M, 2017 p 167- 187) Ainsi, elle peut être reliée à la contemplation. Dans le dictionnaire Larousse, elle est définie à la fois comme « *la concentration du corps et de l'esprit sur un thème ou un symbole religieux.* » mais également comme « *l'attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde* ». ⁵ Il existe donc bien une méditation laïque plus connue, comme nous allons le voir, sous le nom de méditation de pleine conscience.

⁴ L'atlas sociologique mondial, septembre 2021, trouvé sur le site : <https://atlasocio.com/>

⁵

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9ditation/50158#:~:text=%EE%A0%AC%20m%C3%A9ditation&text=1.,le%20fruit%20de%20ses%20m%C3%A9ditations.&text=2.,Se%20plonger%20dans%20la%20m%C3%A9ditation.>

2- La méditation de pleine conscience :

a- *Origine et définition :*

La méditation de pleine conscience prend racine dans la méditation spirituelle que nous venons d'évoquer. Pour autant, elle fait son apparition dans les écrits scientifiques que dans les années 1980. En effet, c'est le docteur en biologie moléculaire John Kabat-Zinn qui est à l'origine du concept de méditation de pleine conscience. Cet homme pratiquait régulièrement des pratiques de yoga et de méditation dans sa vie personnelle. En 1979, il décide d'adapter ses pratiques dans le contexte hospitalier pour les patients et les soignants en proposant un protocole très précis. À partir de là, le programme éducatif MBSR naît : « Mindfulness Based Stress Reduction » traduit en français comme Réduction du Stress basée sur la pleine conscience.⁶ En France, un des premiers psychiatres français à introduire la pleine conscience dans ses pratiques est Christophe André. Aujourd'hui, la pratique de la méditation de pleine conscience se développe dans de nombreuses sphères de la société. Nous allons voir en quoi elle consiste.

Contrairement à ce qui est dit dans le dictionnaire Larousse, un grand principe de la méditation n'est pas de « faire » quelque chose de particulier, mais d'être là. (Isnard Bagnis, C., 2021, p5-24) On ne parle pas ici d'une activité intellectuelle, simplement d'un moment nécessitant notre attention et notre présence. Pour Isnard Bagnis, cette pratique appartient à tous, et peut être mise en œuvre par tous. Pour Sylvie Labouesse et Nathalie Van Laethem, la méditation peut se pratiquer sans lien religieux de façon laïque et au quotidien. Elle consiste à être attentif au présent. L'attention peut alors être matérialisée par une flamme, une pierre posée à deux mètres devant soi ou sur la respiration. L'observation sans juger, sans chercher à atteindre quoi que ce soit est nécessaire. (Labouesse, S. Van Laethem, N. 2016, p 26-29.) Finalement, la définition la plus utilisée reste celle de John Kabat Zinn, son fondateur : « *La pleine conscience peut être définie comme un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment.* » (Deplus, S., Lahaye, M. 2015, p 11) C'est donc un état dont il s'agit avant tout.

⁶ <https://www.association-mindfulness.org/>

Christophe Czuly et Fanny Poujol développent le mécanisme métacognitif qui s'active chez l'individu pour que l'on puisse parler de « pleine conscience ».

« *La pleine conscience émerge à partir du moment où l'individu :*

- *Arrive à reconnaître quand il n'est plus dans l'état de pleine conscience.*
- *Quand il redirige son attention sur l'expérience immédiate dans le non-jugement et l'acceptation.*
- *Une fois que l'attention est redirigée sur l'instant présent, l'état de pleine conscience émerge. » (Christophe Czuly, Fanny Poujol, 2018, p 98-123)*

Récemment, une enquête est sortie réalisée par « initiative mindfulness France ». Dans cette dernière, une définition précise est donnée de la méditation de pleine conscience :

« *La méditation de pleine conscience est une pratique entièrement laïque dont le but est d'entraîner les capacités d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques) et d'aider ainsi à acquérir une meilleure stabilité intérieure, une meilleure santé ou un plus grand bien-être. Elle ne nécessite aucun système de croyance et est universelle. »⁷*

Ainsi, la pleine conscience aurait bien un lien avec l'amélioration de l'attention en classe. Nous allons, dans ce second temps, nous intéresser un peu plus aux différents effets de la pleine conscience.

b- Les effets de la pratique de la pleine conscience :

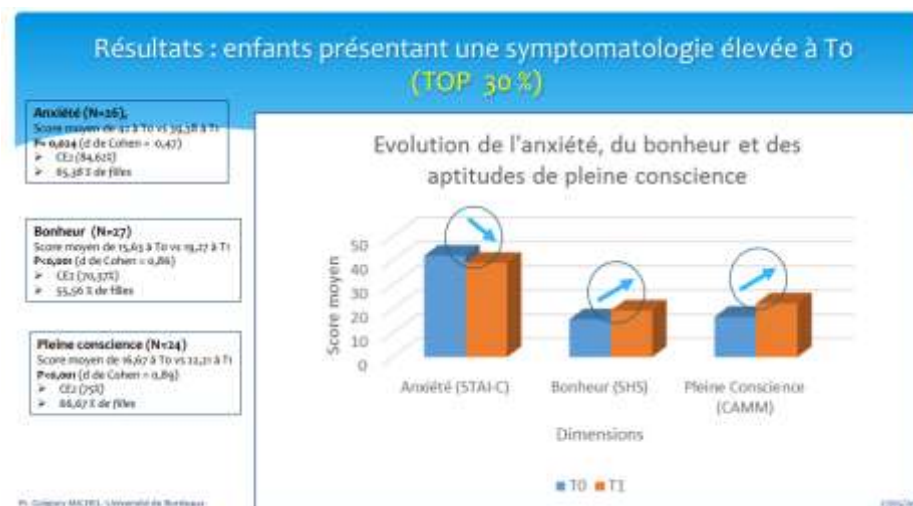
Une des premières conséquences de la pratique régulière de la méditation de pleine conscience est l'amélioration significative de la stabilité attentionnelle (Isnard Bagnis, C. 2021, p 5-24). L'auteur de l'article nous explique que, pour améliorer notre attention, notre cerveau a besoin que nous répétions ce que nous étions en train de faire avant de nous détourner de notre cible attentionnelle. Or, c'est ce qui est mis en œuvre dans la pratique de la méditation de pleine conscience. Corinne Isnard Bagnis précise : « Dans *la pratique méditative, c'est même l'une des premières choses que l'on apprend à faire : prendre conscience que nous sommes ailleurs*

• ⁷ Initiative Mindfulness France. Septembre 2020. Rapport : *La pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives.*

et revenir, sans se laisser aller à la critique intérieure, vers l'objet de la pratique. » (Isnard Bagnis, C. 2021, p 5-24)

Intéressons-nous maintenant à la méditation de pleine conscience dans le milieu scolaire. L'Education Nationale ne s'est que très peu positionnée sur les pratiques de pleine conscience. Jean-Michel Blanquer se disait favorable le 22 octobre 2020, à une expérimentation à l'école et le 12 janvier une proposition lui était faite pour une expérimentation afin de mieux cadrer ce qui peut être fait en tant que pleine conscience. De son côté, Agnès Buzyn ministre de la Santé, a recommandé en 2018, d'avoir recours à ces techniques dans le champ de l'éducation pour prévenir les risques sanitaires et sociaux. Le conférencier Julien Péron relie la méditation au programmes scolaires par le biais des parcours éducatifs obligatoires dans toutes les écoles. Ainsi, pour lui, la méditation de pleine conscience s'inscrirait dans le cadre du parcours civique et citoyen et le parcours éducation santé (dans le volet développement des compétences psychosociales,).

Parallèlement, une première publication scientifique française a vu le jour en décembre 2019, évoquant les effets de la pleine conscience dans des classes de CE2 au CM2. Dans cette étude, 139 élèves ont participé à une intervention de 8 semaines réalisée par un instructeur formé à la méthode « l'attention ça marche ! » de Eline Snel. Chaque séance était marquée par une petite histoire, un exercice de respiration ou une expérience physique, un dialogue pour verbaliser le ressenti et un exercice de mise en mouvement pour « réveiller le corps ». Les séances pouvaient varier de ½ heure à 1 heure en fonction de l'âge. À la fin de l'étude, les élèves ont pu s'autoévaluer sur leurs ressentis en fonction de plusieurs critères : l'anxiété, le bonheur et la pleine conscience. Voici le graphique de l'auto-évaluation à T0 avant l'enquête et à T1 à la fin de l'enquête.



Ainsi, selon la conclusion de l'étude, la mise en place du programme a permis aux enfants de mieux se réguler émotionnellement, d'être plus attentif et de développer l'estime de soi. L'enquête a permis également de développer les compétences prosociales des élèves. Cependant, il est précisé que les aptitudes de pleine conscience sont surtout bénéfiques pour les enfants en difficulté. En ce sens, il semble nécessaire de former les professionnels de santé et de l'éducation aux diverses pratiques.⁸

Un autre programme a été mis en place par l'association pour la méditation dans l'enseignement (AME). Ce dernier, s'intitulant PEACE (présence écoute attention concentration dans l'enseignement) propose des pratiques de méditations à des élèves d'élémentaire, collège et lycée. Parmi les résultats du programme, les élèves ont verbalisé en majorité être plus concentré, plus calme, plus bienveillant envers eux-mêmes et les autres, avoir développé leur attention et mieux vivre et exprimer leurs émotions. (Voir annexe 1)

Le conférencier Julien Péron, de son côté, est d'avis que la pratique de méditation de pleine conscience permet de palier le vide des programmes éducatifs en matière de connaissance de soi et du fonctionnement socio-émotionnel des élèves (Julien Péron, 2020). En effet, dans certains pays comme au Royaume-Uni la « mindfulness » est un cours obligatoire. Pour le conférencier, ces pratiques vont développer de nouvelles formes d'intelligence chez les élèves : « *L'intelligence du corps et des ressentis, l'intelligence émotionnelle et cognitive et enfin l'intelligence prosociale* » (Julien Péron, 2020). Concrètement plusieurs conséquences sont alors observables chez l'élève : son vocabulaire pour exprimer son ressenti est plus riche et il peut déchiffrer sa météo corporelle en identifiant les sensations désagréables et agréables qu'il ressent. Il pourra ainsi veiller à son bien-être et diminuer son stress et son angoisse. Pour le conférencier, cette pratique à l'échelle d'un établissement assurerait un meilleur climat scolaire, une réduction de l'impulsivité et des inégalités.

Grégory Michel, professeur de psychopathologie, nous explique que les effets de la pleine conscience sont plus importants chez les élèves ayant déjà des faiblesses psychologiques. Un sentiment de bien-être est développé à l'école vis-à-vis d'eux-mêmes et qui se traduit aussi sur le plan social puisqu'il a été remarqué une amélioration de la pro sociabilité : « *Ils ont davantage des relations plutôt stables cohérentes « saines » avec leurs classes, mais aussi en dehors de l'école* ». (BFMTV, 2021)

⁸ Résultats complets de l'étude : <https://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2019/06/SMP-GM.pdf>

La pratique de méditation de pleine conscience intéresse de plus en plus. Christophe Czuly nous dit qu'Amazon recense plus de 25 000 livres en vente sur ce sujet et que la recherche du mot « mindfulness » dans la base de données ABI propose plus de 3000 publications académiques entre 2000 et 2018. (Christophe Czuly, Fanny Poujol, 2018, p 97) Il est ainsi clair que la méditation de pleine conscience se développe dans des milieux variés ces dernières années et donne lieu à des débats animés.

c- Une pratique polémique :

Corinne Isnard Bagnis, dans son article intitulé « La méditation de pleine conscience » nous évoque son questionnement. Pour elle, il y a une vraie évaluation à réaliser sur les risques psychologiques de telles pratiques sur un jeune public. « *L'idéation suicidaire n'est pas une vue de l'esprit, même à 10 ou 11 ans, et les professionnels de la question auront à fixer les règles de l'implémentation de ces pratiques dans le milieu scolaire ou de l'enseignement supérieur.* » (2021, p 5-24) Parallèlement, l'autre problème qu'elle soulève concerne la formation des enseignants. Est-il possible pour des enseignants ayant lu simplement quelques livres sur le sujet de mener correctement des séances dans leurs activités professionnelles ?

Dans le monde scientifique également d'autres voix semblent dubitatives quant aux effets de la méditation de « pleine conscience ». Une étude réalisée par l'université de Brown aux États Unis a montré qu'il existait des effets négatifs lorsqu'elle était trop pratiquée. Il semblerait qu'elle puisse alors augmenter les risques d'anxiété et de dépression. Grégoire Borst, directeur du CNRS, va plus loin en parlant d'effets secondaires potentiels par l'utilisation de cette pratique. Il évoque également l'importance de la formation : « *Si la personne qui conduit les séances de méditation n'est pas un expert et ne fait pas attention à ce qu'il peut se passer, on peut avoir une sur-focalisation sur des éléments négatifs et avoir une augmentation du stress* ». (BFMTV, 2021)

L'origine religieuse pose également un problème pour certains. La Mivilude,⁹ qui observe et analyse les phénomènes sectaires en France avait jusqu'en 2019, mis dans ses dérives sectaires la méditation de pleine conscience. Gael Le Bohec, dans son projet d'expérimentation, a bien pris cela en compte. Il a conscience des dérives et compte justement par la mise en place d'un cadre permettre une pratique plus sécurisée. L'expérimentation a été quelque peu mise en pause avec la pandémie mondiale.

⁹ <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/>

L'utilisation d'un outil sera donc indispensable dans mon enquête pour éviter toutes conséquences négatives sur mes élèves. Par ailleurs, je souhaite proposer la méditation de pleine conscience à mes élèves sous une forme ritualisée. Nous allons voir en quoi cela consiste et les raisons m'encourageant à faire ce choix.

C- Les pratiques ritualisées :

1- Contexte et définition :

L'école est une organisation ritualisée. Dès la maternelle, des temps ritualisés sont instaurés. Marquer la date, faire l'appel, rappeler le comportement, tant d'éléments qui incite l'enfant à lui rappeler son statut d'élève au sein de l'institution. (Françoise Hatchuel, 2010, p105 à 120) Mais quel est l'intérêt des rituels à l'école ? Laurence Garcion-Vautor nous témoigne de la méconnaissance des enseignants à ce sujet : « *A la question « Pourquoi faites-vous ces rituels le matin ? » Ceux-ci répondent « Je ne pourrais commencer la classe sans eux. » « Les rituels » ils ne savent pas à quoi ça sert, ils ne savent pas exactement pourquoi ils les font, mais s'ils ne les faisaient pas, ils n'arriveraient pas au même résultat. »* (2003, p141 à 148) Alain Marchive, auteur de l'article « le rituel, la règle et les savoirs, » rejoint cette idée : « *Comme toute « petite société », la classe a ses rituels qui ponctuent et organisent la vie scolaire et dont l'existence et la fonction sont bien souvent ignorées des acteurs eux-mêmes. »* (2007 p 597 à 604)

A l'origine, les rituels viennent de la notion de rite. Ces notions sont difficiles à définir tant il y a eu des types de rites différents. Certains critères réunissent quand même l'ensemble des définitions : les rites sont malléables, polysémiques et élastiques (E. Goffman, 1974) Bourdieu les lie lui à « *un acte de magie sociale qui transforme celui qui le vit pour lui-même et aux yeux des autres en un acte signifiant. »* (Laurence Garcion-Vautor, 2003, p 141-148) Denis Jeffrey de son côté, éclaire la définition du rituel par une explication poétique : « *Le petit de l'homme devient humain parce qu'il pratique des rituels. Son humanité est rituellement déterminée. [...] Tous les mouvements émotifs du corps s'expriment à travers des rituels. »* (Denis Jeffrey, 2011, p 23 à 32) Par la suite, l'auteur expose les conséquences de la mise en place de rituels chez l'homme. On retrouve notamment la régulation des charges émotives ou violentes et l'efficacité de telles pratiques.

Laurence Garcion-Vautor donne une définition plus concrète : Les rituels peuvent être compris comme un ensemble de conduites codifiées ayant un support corporel, un caractère répétitif, une forte charge symbolique, qui repose sur des valeurs et qui sont transmises par biais de communications. L'efficacité de ces conduites ne repose pas sur le côté technique, mais plutôt sur la structure précise des séquences et la hiérarchie des rôles. (Chaque chose a une importance dans le rituel, la place de chacun, le matériel utilisé, le temps que l'on y passe sinon cela n'est plus un rituel) (2003, p 141-148).

2- Les bienfaits des rituels à l'école :

Françoise Hatchuel, dans son article, évoque plusieurs conséquences des rituels à l'école. Tout d'abord, ils peuvent permettre d'éprouver les valeurs et les délimitations de la communauté avec d'autres. C'est le cas des rituels liés au rappel des règles du vivre ensemble. (Lever la main pour prendre la parole par exemple). Ils peuvent également développer l'autonomisation des élèves. En ce sens, l'auteur reprend la problématique de Castoriadis en 1975 : l'élève serait alors sur « *le chemin vers la définition de ses propres règles d'action* ». (Françoise Hatchuel, 2010, p105- 120) Enfin, les rituels assureraient, à chacun, de trouver sa place au sein du groupe : « *Les micro-rituels du quotidien qui sont à réinventer, dans le souci permanent de donner à l'autre sa place, toute sa place, mais rien que sa place. [...] L'école me semble un lieu particulièrement adapté à la mise en place de tels rituels.* » (Françoise Hatchuel, 2010, p105- 120) Denis Jeffrey de son côté, pense que les rituels sont nécessaires à la gestion de la vie quotidienne : « *Nous avons besoin des rituels pour traiter, organiser, socialiser et symboliser la puissance de la vie, les émotions, les affects, soient-ils négatifs ou positifs.* » (Denis Jeffrey, 2011, p 23 à 32)

Les programmes utilisés par les professeurs des écoles notifient l'importance de l'utilisation des rituels. Le mot rituel est utilisé 4 fois dans les programmes du cycle 2.¹⁰ En effet, les rituels permettent de mieux développer le vivre ensemble à l'école : « *L'appropriation des règles de vie passe par la réitération d'activités rituelles (se regrouper, partager des moments conviviaux...). Celles-ci peuvent être transformées dans la forme et dans le temps. Lorsque tous les enfants se sont approprié un rituel, il doit évoluer ou être remplacé.* » (Alain Marchive, 2007, p 597- 604).

¹⁰ <https://eduscol.education.fr/84/j-enseigne-au-cycle-2>

3- Ritualiser les pratiques de méditation de pleine conscience à l'école :

Nous avons évoqué l'intérêt du rituel à l'école. Qu'en est-il pour le cas précis de la méditation de pleine conscience ? Les deux éléments de définition des rituels que nous avons vus dans les constantes proposées par Denis Jeffrey, à savoir, l'efficacité et la régulation de la charge émotionnelle, viennent confirmer l'utilité de pratiquer la méditation de pleine conscience sous cette forme. En effet, un des objectifs de la méditation de pleine conscience est d'améliorer le bien-être des élèves, élément que l'on peut relier à la régulation de charges émotives évoquée par l'auteur. Concernant l'autre constante, l'utilisation de la MPC sous forme ritualisée accentuerait son efficacité dans ma classe. Ainsi, dans l'étude de terrain qui va suivre, il sera intéressant de prendre en compte cette notion de rituel pour valider ou non l'hypothèse de départ : c'est bien la ritualisation de cette pratique qui permettrait l'amélioration de l'attention dans ma classe.

Pour conclure cette première partie, nous pouvons maintenant mieux mettre en relief les liens qui existent entre attention et méditation de pleine conscience. La MPC a comme objectif d'améliorer l'attention de celui qui la pratique. Cette pratique est de plus en plus prônée comme bénéfique à l'école et voit son utilisation devenir de plus en plus courante. Reste encore la question de la formation des enseignants et le risque des déviations de pratiques. L'enseignant doit donc porter une attention particulière à ce qu'il met en place dans sa classe. Ritualiser cette pratique en classe permettra aux élèves de mieux entrer dans l'activité et d'apprendre à gérer leurs charges émotionnelles. Nous allons maintenant évoquer, dans une deuxième partie, l'enquête de terrain réalisée, en vue de répondre à mon hypothèse de départ.

II- L'ENQUÊTE DE TERRAIN :

Dans cette recherche, je souhaite évaluer à différentes échelles l'influence de la pratique de la méditation de pleine conscience sur l'attention dans les classes. Pour cela, je souhaite débiter en exposant la méthodologie que j'ai pu mettre en œuvre.

A- Méthodologie de recherche :

1- A l'échelle de ma classe :

a- *Une étude qui s'inscrit dans un contexte :*

L'amélioration de l'attention dans ma classe est une réflexion que je porte depuis septembre. De ce fait, les élèves entendent parler d'attention très rapidement. En effet, je découvre le programme ATOLE en lien avec mes recherches sur mon mémoire et, dans ce sens, tente d'utiliser certaines ressources proposées. Parmi elles, je développe le concept « contact ». Ce mot, expliqué aux élèves comme un petit réveil de l'attention, permet de se recentrer si, par mégarde, nos pensées nous ont éloignés de ce qui est en train d'être dit. Ainsi, le principe est d'utiliser exceptionnellement ce terme, lorsqu'il y a une information très importante à donner. Depuis la mise en place de ce rituel, il est vraiment intéressant d'observer l'entraide mise en place par les élèves pour s'encourager à être attentif. Ainsi, dès mon signal, des petits chuchotements fusent dans la classe du type « *Et, Charlotte, la maîtresse a dit contact ! Reviens avec nous* » ou bien encore « *Contact ! Contact ! Il va y avoir une consigne importante !* ».

Les élèves sont donc sensibilisés au concept d'attention avant de commencer la méditation de pleine conscience.

b- *Effectifs et précisions sur les élèves :*

Ma classe est constituée de 25 élèves. Quelques enfants sont en difficulté, mais aucun n'est diagnostiqué porteur d'un trouble car les tests sont recommandés à partir de 6 ans (ce qui est l'âge des élèves à leur entrée en CE1). Depuis le début de l'année, nous avons encouragé 3 parents à réaliser des bilans d'attention pour leurs enfants.

Par ailleurs, quelques élèves montrent particulièrement des difficultés à rester concentrés, se font très régulièrement remarquer et font parfois preuve d'insolence. J'ai donc

porté une attention particulière à trouver des idées pour les rendre moteurs du groupe depuis septembre.

c- Temps choisi pour la pratique de la méditation :

J'ai pu observer des états d'excitation et de perte d'attention plus importante à des moments précis : lorsque l'activité devient trop longue, lorsqu'on s'approche de l'heure d'aller au sport, après le déjeuner en rentrant de la cantine, en fin d'après-midi ou avant la sortie.

Afin d'instaurer le rituel, je souhaite débiter par une activité de méditation de quelques minutes, à heures fixes, tous les jours. Travaillant qu'à mi-temps, cela représentera une trentaine de minutes en tout réparties sur le lundi, mardi et mercredi. Pour cette découverte, j'ai choisi l'heure du retour de la cantine en début d'après-midi.

Dans un second temps, lorsque les élèves se seront approprié quelque peu le principe de l'activité, je souhaite utiliser la méditation de manière plus spontanée. Je pourrai alors choisir un moment opportun, lié à une perte attentionnelle du groupe afin d'observer comment l'activité de méditation permet de recentrer les élèves. Par la suite, avec le temps, j'espère observer une augmentation du temps d'attention et de concentration de mes élèves que je pourrai expliquer par la ritualisation de la méditation de pleine conscience.

d- Modalités des rituels :

Je souhaite respecter scrupuleusement, les propositions des exercices du livre de « *Calme et attentif comme une grenouille* ». En effet, j'ai pu cerner l'importance de la formation et n'ayant pas la possibilité d'en bénéficier cette année, je trouve qu'il est préférable de se fier à des sources sûres. Six exercices sont proposés aux enfants âgés entre 5 et 10 ans. Ce sont eux que je vais privilégier au détriment de ceux pour les 7-12 ans, car beaucoup de mes élèves auront 7 ans cette année et je ne souhaite pas les mettre en difficulté.

Après avoir écouté l'ensemble des méditations, je décide de les faire une première fois dans l'ordre. Une méditation par jour sera donc proposée. Afin de mettre en avant les spécificités de chacune, en voici une petite présentation :

- 1- « *La petite grenouille* » est une méditation de 4 minutes présentée comme une méditation de base. On propose aux enfants de ressembler à une grenouille qui est calme et tranquille en respirant.

- 2- « *Suivre la respiration dans un endroit tout doux* » dure également 4 min et fait voyager les enfants vers un monde imaginaire : une grande maison à inventer avec une peluche toute douce.
- 3- « *La petite lumière de ton attention* » dure 5 minutes. L'exercice consiste à matérialiser son attention en une bougie, une flamme, une lumière et à faire déplacer cette bougie à travers son corps.
- 4- « *L'exercice du spaghetti* » dure 6 minutes. Dans cet exercice, le but est de détendre le corps en le rendant aussi mou qu'un spaghetti cuit.
- 5- « *Voyage à travers ton corps : un petit scan corporel* » dure 5 minutes. L'objectif de l'exercice est de matérialiser l'attention sur tout son corps : des orteils jusqu'à la tête.
- 6- « *Un petit remontant ; quand les choses ne vont pas trop bien* » dure 4 minutes. L'objectif est de pouvoir se rappeler de l'émotion vécue lors d'un bon moment pour la revivre au moment présent.

e- Lieu propice :

En m'appropriant l'ensemble des méditations proposées, je me rends compte qu'il serait souhaitable, pour rendre les conditions de l'expérience optimales, de permettre aux enfants de pouvoir s'asseoir ou s'allonger confortablement. Cependant, ma classe est petite, je n'ai pas la place de délimiter différents espaces. Je suis donc à la recherche d'un lieu accessible facilement avec un espace plus adapté.

La salle informatique, située juste à côté de ma classe, me semble finalement le lieu approprié. En effet, elle bénéficie d'un espace assez grand pour que les élèves puissent s'asseoir ou s'allonger à même le sol. Je penche donc pour essayer dans cette salle dans un premier temps.

J'ai conscience que le déplacement d'une salle à l'autre risque de perdre l'effet obtenu après la méditation. Dans ce sens, je me laisse la possibilité d'évoluer sur le lieu. J'ai pu observer lors de mes recherches que certaines enseignantes faisaient asseoir leurs élèves sur leurs tables. Cette disposition sera peut-être à essayer.

f- Analyse a priori et outils d'observation :

Dans un premier temps, mon objectif va être de permettre à chaque enfant de découvrir l'activité correctement. Connaissant l'énergie de mon groupe-classe, je ne serai pas surprise de

les voir rire et gesticuler sans réussir à se calmer pour profiter de la méditation. Le défi consiste à trouver un moyen de les intéresser.

Je décide de proposer la méditation comme une nouvelle activité permettant de développer l'attention et de l'exercer. L'activité ne sera pas obligatoire car je souhaite que les élèves se sentent responsables de leurs attitudes durant l'activité : ils ont choisi de participer et s'engagent donc à ne pas déranger les autres pendant leurs pratiques. Le seul risque que je prends concerne le renoncement des élèves à participer. Cependant, je serais surprise qu'ils refusent les premières fois. Il faudra peut-être adapter par la suite.

Pour observer mes élèves, je n'ai que peu de temps. L'activité dure moins de 10 minutes, il me faut construire un outil pratique et efficace. J'opte pour une grille d'observation à cocher. Je ne l'utiliserai que dans un deuxième temps car, pour commencer, je vais me concentrer sur la découverte de l'activité par mes élèves et leur apprendre le rituel. Par ailleurs, cette grille me permettra d'estimer plus objectivement l'efficacité de mon rituel. En ce qui concerne l'analyse approfondie et les commentaires plus développés, je prendrai le temps chaque jour à la fin de la classe d'écrire quelques lignes sur ce qui s'est produit dans la journée.

Grille d'observation du rituel de méditation

Questions/ Pourcentages de réponses positives.	25%	50%	75%	100%
Les élèves souhaitent participer à la méditation.				
Les élèves rentrent dans l'activité				
Les élèves empêchent le bon déroulement de la méditation.				
Les élèves sont assis				
Les élèves sont allongés				
Les élèves dorment				
Les élèves veulent verbaliser leurs ressentis à la suite de la séance				
Autres :				

Si la mise en place de la méditation dans ma classe me semble une étude très intéressante pour donner des éléments de réponse à ma problématique, je ne pense pas que cela soit suffisant pour obtenir une réponse objective à mon questionnement de départ. En effet, trop de paramètres sont propres à mon école et vont influencer le déroulement du rituel. De plus, l'enquête est réalisée sur un laps de temps très court. Je décide donc d'élargir mon enquête.

2- A plus grande échelle :

Pour obtenir une vision à plus grande échelle, j'opte pour deux modalités d'enquête : l'entretien semi-directif et le questionnaire en ligne.

a- L'entretien semi-directif :

Il semble nécessaire de définir ce que l'on entend par entretien semi-directif. Valérie Trémion, professeur de méthodologie de recherche en master 2 explique :

« *L'entretien en tant que technique d'enquête est un processus de communication verbale qui permet d'obtenir des informations sur les pratiques des enquêtés en relation avec l'objet étudié. [...] L'entretien semi-directif signifie que l'enquêteur encadre l'entretien, mais que dans le même temps, l'enquêté peut y répondre assez librement. L'enquêteur a une liste de questions préparées en amont de l'entretien ; celles-ci seront abordées au cours de l'entretien. [...] La détention d'une liste de questions ou de thèmes à aborder permet à l'enquêteur de garder un certain contrôle sur le contenu de l'échange et d'orienter l'entretien vers les questions auxquelles il cherche à obtenir des réponses.* »¹¹ (Valérie Trémion, 2021)

Il me semble approprié d'utiliser cet outil pour interroger des professionnels de la méditation car je souhaiterais obtenir des réponses précises tout en leur donnant la liberté d'insister sur les points qu'ils souhaitent.

Pour ce faire, je tente de contacter le psychiatre Christophe André, l'association ADM (pour le développement de la mindfulness) et l'équipe française de Eline Snel (AMT) par mail et par le biais des réseaux sociaux.

J'obtiens une réponse de l'*Académie Mindful Teaching France* (AMT) qui me conseille de prendre contact avec l'association *Enfance et Attention* plus spécialisée dans l'enfance. Je me mets en lien avec la présidente de l'association, Laurence de Gaspary, qui me propose un rendez-vous téléphonique. Pour mener au mieux mon entretien, je prépare quelques questions : le but est de comprendre son histoire, ce qui l'a poussé à s'investir dans l'association, le lien de l'association avec les écoles... Je souhaiterais également obtenir des contacts d'enseignants ayant pu réaliser leurs formations afin de les contacter par la suite. Dans ce sens, je prépare une liste de questions à poser (annexe 2).

¹¹ Notes prises pendant le cours de Madame Valérie Trémion : *Pratique réflexive et recherche : Identification des outils de recherche. Méthodologie.* (2021) ISFEC AFAREC.
<https://formation.icp.fr/course/view.php?id=29700>

Parallèlement, il me semble intéressant d'obtenir des témoignages, conseils et suggestions du côté des professionnels de l'enseignement. J'élabore alors un questionnaire en ligne.

b- Le questionnaire

Débutons par une définition pour clarifier en quoi consiste un tel outil. Pour cela, reprenons à nouveau le cours de méthodologie de Valérie Trémion : « *Le questionnaire est un outil méthodologique, comportant un ensemble de questions qui s'enchaînent d'une manière structurée. Il est présenté sous une forme papier ou électronique. Il peut être administré directement par l'intermédiaire d'un enquêteur (face à face, ou téléphone) ou indirectement (envoi postal ou auto administré).* »¹² (Valérie Trémion, 2021).

Pour ma part, mon questionnaire est à destination des professeurs des écoles. L'objectif principal, est de recenser les conséquences de la pratique de la méditation de pleine conscience en classe. Je souhaite comprendre pourquoi les enseignants l'utilisent, par quelles méthodes ils la mettent en place et les impacts que cela peut avoir sur leur classe.

Je réalise le sondage sur « Google Forms » en interrogeant les enseignants sur plusieurs thématiques¹³. Dans un premier temps, je pose des questions administratives pour catégorifier mes réponses. Par la suite, je me focalise sur la méditation de pleine conscience et le livre d'Eline Snel « *Calme et attentif comme une grenouille* ». Le livre étant celui utilisé pour mon enquête, il me semble donc intéressant de pouvoir réfléchir plus particulièrement autour de cette méthode. Enfin, dans une dernière partie, j'interroge les enseignants sur les effets perçus et les conseils qu'ils peuvent me donner suite à la pratique de la méditation au sein de leur classe.

Concernant la propagation du questionnaire, je passe d'abord par le biais de mon école pour questionner les enseignantes ayant déjà entendu parler de cette méthode. Parallèlement, j'interroge mes collègues de promotion intéressés par le sujet. Enfin, j'envoie le sondage par mail ou réseaux sociaux sur des groupes d'enseignants.

La méthodologie de recherche ayant été clarifiée, nous allons pouvoir nous pencher sur les résultats obtenus dans les différentes méthodes utilisées.

¹² Notes prises pendant le cours de Madame Valérie Trémion : *Pratique réflexive et recherche : Identification des outils de recherche. Méthodologie.* (2021) ISFEC AFAREC. <https://formation.icp.fr/course/view.php?id=29700>

¹³ Lien vers le sondage : <https://forms.gle/tyJHFGLJ3nSC5nSL6>

B- Présentation des résultats :

1- La méditation dans ma classe :

a- Description du rituel :

Je débute la pratique de la méditation de pleine conscience en classe le lundi 3 janvier. La pratique se déroule de 13 h 45 à 13 h 55 les lundis et mardis en salle informatique. Les élèves ont le choix de participer ou non. S'ils participent ils sont assis ou allongés dans la salle, s'ils ne participent pas, ils attendent sur une chaise que l'activité soit terminée. J'ai fait le choix de ne pas leur donner l'opportunité de faire autre chose pendant cette activité pour encourager les enfants à participer. La méditation est réalisée par le biais des audios du livre « *Calme et attentif comme une grenouille* ». Un exercice est passé chaque jour jusqu'à avoir fait les 7 différents puis, les élèves choisissent celui qu'ils souhaitent en votant. Pendant leurs méditations, j'adopte une attitude ambivalente : j'essaie de prendre des notes, d'observer mes élèves et méditer moi-même. À la fin de l'audio, je laisse systématiquement un temps où les élèves peuvent se lever calmement, reprendre leurs esprits, et aller s'asseoir tranquillement en classe. Je leur propose un temps de partage où ils peuvent verbaliser leurs ressentis à propos de la méditation qui vient d'avoir lieu. Ce moment n'est pas un échange mais simplement un partage sur une pensée.

Au bout d'un mois, je tente d'utiliser la méditation dans un contexte de circonstance : la classe est agitée, fatiguée, il serait judicieux de récupérer l'attention de chacun pour favoriser un meilleur climat d'apprentissage. Dans ce cas, je propose aux enfants de s'asseoir par terre à côté de leurs tables ou de rester assis à leur place. La suite du rituel est alors similaire au précédent.

Afin d'éclairer le vocabulaire utilisé dans les phrases témoignages à venir, il me semble important de préciser que je n'ai pas présenté aux enfants l'activité comme de la méditation. En effet, au vu du débat actuel sur la laïcité dans cette pratique, je n'ai pas souhaité prendre le risque en tant que PES de créer des conflits avec les parents. De ce fait, je parle d'exercice pour améliorer l'attention. De leurs côtés, ils ont très vite commencé à utiliser le mot « relaxation » que je n'ai jamais employé pour ma part. Ce mot revient donc très régulièrement dans les extraits de phrases d'élèves qui vont suivre.

Si nous devons éclairer la différence entre ces deux notions, méditation et relaxation, il est intéressant de revenir sur le fait que, la méditation induit un état de relaxation alors que ce n'est pas le cas dans le sens inverse (Force Majeur, 2015). Ainsi, la méditation chercherait à réfléchir profondément sur un sujet, dans notre cas l'attention. La relaxation de son côté serait selon Nathalie Baste : « *Une sorte de détente, à la fois psychique et physique qui diminuerait un certain tonus musculaire ou une certaine tension nerveuse* ». (La relaxation, la psychothérapie de relaxation, 2016). Dans notre cas, les élèves utilisent de façon erronée le terme relaxation puisque tous les exercices sont fixés sur une réflexion : l'attention. Il s'agit donc bien ici de pratique de méditation.

Penchons-nous maintenant en détails sur ce qui a pu être observé pendant ce rituel.

b- L'intérêt pour la pratique : des avis partagés

Au départ, il n'a pas été surprenant de voir tous les enfants réceptifs à l'activité. Ils étaient excités par la nouveauté d'un temps « hors du commun » et moins scolaire que d'habitude. Ainsi, tous les élèves ont accepté de participer au moins une fois à la méditation. Pour autant, dès la deuxième séance, certains élèves se montrent plus réticents à l'idée et ne souhaitent pas participer. Ceux qui s'abstiennent de vivre ce moment ne sont pas souvent les mêmes. Parmi eux, on retrouve des profils d'élèves complètement différents : un très bon élève sans difficulté particulière, une élève extrêmement timide, un élève dont le comportement est souvent inadapté.

Pendant le temps de relecture à la fin de la méditation, il m'est arrivé d'obtenir des éléments de compréhension sur le refus de participation de certains élèves : « *La dernière fois, c'était trop long et ennuyant, je n'ai pas voulu recommencer* » Pour d'autres : « *Je me sentais déjà relaxé, je n'ai pas ressenti le besoin de me recentrer.* »

Cependant, je suis soulagée d'observer que les élèves qui ne sont pas réceptifs à l'activité respectent ce temps proposé. Quelques-uns essayent de s'amuser, bien sûr, mais mon regard et mon rappel de l'importance du respect de chacun permet que l'activité se réalise sans trop d'intervention de ma part.

Ainsi, tout au long de mes pratiques de méditation, j'ai quelques élèves qui ne souhaitent pas participer. Cela varie entre deux et six élèves en fonction des jours. Les autres élèves semblent apprécier particulièrement l'activité et me surprennent pour certains, dès le lancement du rituel.

c- L'entrée dans l'activité : l'attitude surprenante d'élèves aux besoins spécifiques.

Les élèves les plus scolaires entrent dans l'activité sans trop de difficultés. Seule exception, un élève très pointilleux, déboussolé par ce moment où il ne faut rien faire d'autre qu'être là. A l'opposé, quelques élèves aux besoins spécifiques s'avèrent être particulièrement réceptifs à l'activité. C'est le cas notamment d'un élève très sensible, suiveur, souvent au milieu des disputes et ayant un niveau insuffisant dans plusieurs matières. Quand la voix de l'audio se fait entendre dans la pièce, il s'empresse de s'allonger et de fermer les yeux, les mains sur le ventre. L'attitude si agitée de cet enfant, laisse place à un élève calme et reposé pendant les minutes qui suivent. Le constat est assez frappant. Les seules fois où il ne rentre pas dans l'activité sont lorsque son très bon camarade de classe se met à ses côtés et l'entraîne dans l'agitation. Un autre exemple concerne un bon élève, ayant un an d'avance, très lent dans son écriture et manquant d'autonomie. Pour lui, dès l'entrée dans la méditation je sens un apaisement. Parfois, il ne souhaite pas participer mais, pourtant, je le vois fermer ses yeux sur sa chaise, poser les mains sur son ventre et se concentrer sur le bruit de sa respiration. De manière plus générale, je suis surprise de voir combien les enfants ayant le plus de difficultés d'attention sont très réceptifs aux exercices. Les profils sont divers : certains ont un comportement difficile, d'autres sont très lents ou ont un retard scolaire. Cependant, ils ont tous comme difficulté de garder une attention constante en classe.

Pendant le rituel de méditation, si je leur propose les conditions idéales pour vivre au mieux l'expérience (en ne les mettant pas à côté de leurs copains par exemple) je suis frappée par le calme qui s'imisce en eux, la paix et la tranquillité qui apparaissent sur leurs visages détendus.

Le premier constat que j'observe concerne donc ce surprenant changement de comportement des élèves aux difficultés attentionnelles. Intéressons-nous maintenant à une autre observation, celle de l'impact du temps dans la pratique de la méditation.

d- Prendre le temps pour vivre correctement l'expérience :

La durée des exercices proposés varie entre 4 et 6 minutes. Cette différence, minime au premier abord s'avère avoir un impact sur le vécu de l'expérience. En effet, j'observe rapidement que les exercices les plus courts sont souvent moins bien réussis que les exercices les plus longs. Les élèves semblent avoir besoin d'un temps pour entrer dans l'activité. Si ce temps n'est pas respecté, ils trouvent peu d'intérêt à l'exercice. Je l'observe d'autant plus par

le témoignage des enfants en fin de séance : « *C'était moins long qu'hier, je n'ai pas eu le temps de me relaxer.* »

De même, si je choisis les places des enfants dans la salle, les élèves rentrent plus facilement dans l'expérience, car ils n'ont pas perdu quelques instants à discuter avec leurs voisins. En effet, l'exercice étant très court il est nécessaire que les enfants s'investissent dès les premiers instants.

Au-delà du temps, certains exercices proposés fonctionnent mieux que d'autres car ils font appel à l'imaginaire des enfants.

e- La place de l'imaginaire chez l'enfant.

Parmi les élèves qui souhaitent partager leurs ressentis à la suite de l'exercice, la plupart sont ceux qui ont une imagination développée. De ce fait, ils choisissent souvent un exercice où ils ont pu inventer une histoire dans leur tête pour nous faire part de leurs pensées : « *Je me suis sentie comme une grenouille dans l'eau* » est la phrase d'un élève à la suite de l'exercice « *La petite grenouille* » ; « *J'ai imaginé une grande maison avec une piscine* » ou encore « *je me voyais avec plein de coussins* » sont des phrases partagées lors de l'exercice « *Un refuge où l'on se sent en sécurité* ». Dans cet exercice, les élèves doivent s'imaginer en forêt. Ils vont alors découvrir une maison dans laquelle tout est doux, confortable et conforme à leurs attentes. Ici, l'utilisation de l'imaginaire permet aux élèves d'être immergée rapidement dans l'exercice et d'accentuer ensuite le travail d'attention. Dans ce sens, nous allons voir maintenant ce que les élèves retiennent de ce rituel quotidien.

f- Retours d'expériences des élèves de CE1 :

Une des premières conséquences de la pratique de la méditation en classe est le retour au calme. En effet, l'exercice étant proposé à la suite du temps de midi, les élèves ont souvent eu un grand temps d'excitation et d'agitation intérieure. C'est ce que nous dit une élève s'asseyant tranquillement à sa table au retour de la méditation : « *J'ai bien aimé car après la récréation j'étais excitée et j'ai réussi à me calmer* ».

La notion de bien-être qui s'ensuit est particulièrement mise en avant par les élèves : « *Je me sens détendu* », « *C'était bien, je suis relaxée* », « *Je me suis sentie bien* » ou même « *je me suis sentie calme* ». Ces relectures reviennent très régulièrement après l'exercice. Par ailleurs, la méditation semble également permettre une certaine reprise de conscience du corps et de

l'esprit comme en témoignent certains élèves : « *Je sentais mon corps et ma respiration très lente, j'étais relaxé.* » Cet effet de réunir le corps et l'esprit dans une même activité est peu pris en compte dans les apprentissages quotidiens. En effet, hormis en sport, on concentre souvent l'enfant sur l'intellectuel au détriment du corps.

Enfin, le troisième point évoqué par les enfants concerne le travail sur l'attention. Dans les exercices, l'attention est représentée par une lumière ou une bougie que l'on peut faire circuler sur une partie particulière de notre corps. Les élèves doivent donc se concentrer pour écouter leur respiration et se concentrer sur leur attention. Dans ce sens, certains élèves témoignent : « *J'ai senti que j'étais bien, mais c'était difficile pour moi de diriger la lumière de mon attention sur le dos* ». Pour d'autres, la concentration sur l'attention est plus facile que d'ordinaire car on passe par l'imaginaire : « *Je me suis relaxé et j'ai bien aimé l'endroit de sécurité pour mon attention, j'ai pu aller où je voulais.* ». D'autres enfin n'arrivent plus à se centrer sur l'attention par l'utilisation de l'imaginaire et partent dans leurs pensées : « *Je pensais que j'étais à la campagne dans un hamac en train de me reposer.* »

L'exercice qui a suscité le plus de réaction se nomme « *Un refuge où l'on se sent en sécurité* ». Le principe de l'exercice est de se rappeler un moment de sa vie où l'on s'est senti heureux, décontracté, et d'y repenser très fort pour ressentir à nouveau la joie et la paix intérieure. L'idée est, par ce retour au calme intérieur, pouvoir avoir une meilleure attention après. Après cet exercice, tous les élèves ont voulu raconter le moment auquel ils avaient pensé ! Charlotte était ravie de nous raconter le jour où son amie Claire lui avait offert des chocolats, Charles pensait à son cadeau de Noël, Claire, au jour où elle avait eu son chien et Philippa aux vacances avec ses parents. Que d'expériences partagées ! J'ai ressenti pendant l'heure d'après un climat de classe apaisé, bénéfique pour la qualité du travail entrepris.

Nous avons donc vu le ressenti et l'analyse des enfants sur leur propre pratique. Voyons maintenant, les conséquences que j'ai pu observer en tant qu'enseignante au sein de ma classe.

g- La vision de l'enseignante :

Pour commencer, il me semble important d'insister sur le fait qu'à l'heure à laquelle j'écris ces lignes l'enquête a débuté depuis deux mois. Étant à mi-temps et, les vacances rythmant la vie scolaire, les élèves n'ont pas pu pratiquer autant de fois que je l'aurai voulu la méditation. De ce fait, mes réflexions sont à prendre avec un certain recul et seront complétées ensuite par les réponses du questionnaire en ligne.

Dans ma classe de CE1, j'observe une plus-value depuis la mise en place du rituel. L'attitude sereine sur les visages, que j'observe rarement au cours de la journée, me fait prendre conscience qu'il y a quelque chose de différent dans cette activité : ils ont un temps pour eux même dans la journée.

L'impact sur l'attention concerne majoritairement les élèves rencontrant des difficultés sur ce plan de base. En effet, au vu du temps court de l'enquête, je n'ai pas de moyen concret d'observer une évolution de l'attention chez les élèves sans difficultés particulières. Les enfants ayant des problèmes d'attention sont des enfants aux profils très différents : ils peuvent être timides mais rêver en permanence en classe, être très extravertis et avoir des problèmes de comportements, avoir de bonnes ou de mauvaises notes... Pour autant, au quotidien ils vont adopter certaines attitudes similaires : ils n'ont pas eu une information, où ils n'ont pas compris ce qu'on vient juste d'expliquer, ils font autre chose pendant l'exercice ... Pour eux, le changement est bien plus visible. Je suis frappée déjà de la concentration avec laquelle ils effectuent l'exercice ainsi que le calme avec lequel ils reviennent en classe. Sur ce point, la salle informatique a présenté des limites. Si elle a permis de pouvoir réaliser l'exercice allongé ou assis au sol, le temps pour rentrer en classe, après l'exercice, a provoqué très régulièrement une excitation générale enlevant tous les effets positifs observés chez les élèves. J'ai également réalisé l'exercice dans ma classe en laissant la liberté aux élèves de s'asseoir par terre s'ils le souhaitent... Le résultat n'a pas été celui attendu... Les élèves ont profité de mon manque de visibilité pour ne plus du tout être réceptifs à l'activité... Par la suite, j'ai donc alterné entre les deux espaces en fonction du moment où je proposais le rituel.

Ainsi, la mise en place de la méditation au sein de ma classe a eu majoritairement des effets positifs. Si l'amélioration de l'attention n'est pas la première conséquence visible au vu des conditions de l'enquête il a été frappant de voir l'impact observé sur les élèves aux grandes difficultés attentionnelles. Nous allons voir maintenant ce qu'il en est à plus grande échelle.

2- Le questionnaire des enseignantes :

a- Informations générales et statistiques :

Le questionnaire est constitué de 16 questions. Les questions administratives sont à choix multiples puis, quelques questions plus poussées sur la thématique, laissent un espace pour répondre librement. Le temps de réalisation du questionnaire est estimé à moins de 10 minutes.

J'ai obtenu 29 réponses à mon questionnaire. Seules des femmes ont répondu. Elles exercent, pour un peu moins de 50% d'entre elles, depuis moins de 5ans, 20% ont entre 5 et 15 ans d'expérience et les 30 % restantes sont dans le métier depuis plus de 15 ans. 41,4% des enseignantes ayant répondu exercent en cycle 2.

En proposant mon questionnaire aux enseignantes, j'ai insisté sur l'importance de s'intéresser aux techniques de méditation, de yoga, de relaxation, pour pouvoir répondre de manière adaptée. De ce fait, 96,6% des enseignantes qui ont répondu connaissent la méditation de pleine conscience.

Le livre « *Calme et attentif comme une grenouille* », étaient connu de la grande majorité des enseignantes. 11 enseignantes déclarent avoir déjà utilisé ce livre dans leurs classes. Les autres semblent connaître mais utilisent des techniques de yoga, d'autres livres ou n'ont pas le temps de mettre cela en place. Cependant, 22 enseignantes déclarent avoir déjà pratiqué la méditation de pleine conscience d'une façon ou d'une autre dans leur classe. Parmi elles, 72,7% l'utilisent depuis plus d'un an.

b- La méditation de pleine conscience : l'intérêt de la pratique ritualisée

Concernant la forme d'utilisation de la méditation, peu ont choisi le format du rituel quotidien. La plupart ont opté pour l'utiliser de manière spontanée et occasionnelle. Certaines préfèrent réaliser une séance hebdomadaire. La réponse à la question suivante a suscité chez moi un certain étonnement. En effet, 12 enseignantes pensent que la méditation doit être ritualisée mais seulement 3 l'utilisent sous cette forme dans leurs classes.

Par la suite, je m'intéressais aux intérêts d'utiliser la méditation sous forme ritualisée. Plusieurs enseignantes sont d'accord : instaurer une habitude est nécessaire pour que la méditation soit bénéfique. En effet, apprendre à reconnaître son état demande du temps. Ainsi, cette technique nécessiterait une pratique sur le long terme pour obtenir de réels effets : une des réponses parle même d'intégration du rituel : « *la méditation est une aide pour se calmer, se concentrer et contribuer à l'autonomie si elle est intégrée.* ». Une autre enseignante ajoute que la pratique quotidienne permet d'ancrer l'activité dans la classe. Par ailleurs, elle ajoute que lorsque les enfants sont prévenus à l'avance des différents moments de la journée il est plus rare qu'ils ne soient pas investis le moment venu. Une autre complète en ajoutant que cela permet aux élèves d'être rassurés et pour ceux plus réticents de ne pas être surpris. Une autre enseignante est sensible à la ritualisation du processus car certains moments de la journée sont

particulièrement propices à un retour à soi : « *c'est essentiel un retour à soi pour le bien-être des élèves qui reviennent dispersés de la pause déjeuner.* »

A contrario, une autre enseignante exprime la limite de toujours ritualiser l'activité : « *Réfléchir à son emploi du temps pour apprendre d'abord, les enfants attendent la méditation, mais il faut savoir l'offrir aussi spontanément ensuite, collectivement ou individuellement.* »

Les fruits de la méditation seraient donc à chercher dans le quotidien et la ritualisation optimiserait la séance. Pour autant, il faudrait porter une attention particulière à pouvoir l'utiliser dans un cadre plus spontané quand la classe en ressent le besoin.

c- Les méthodes utilisées pour la méditation de pleine conscience :

La majorité des enseignantes utilisent « *Calme et attentif comme une grenouille* » dans leurs classes. Parmi les autres techniques, 3 enseignantes déclarent n'utiliser aucun support. Certaines ont débuté avec l'aide d'une autre professionnelle (l'enseignante ASH, une hypnothérapeute,) d'autres ont trouvé des idées sur internet ou utilisent des techniques voisines comme le yoga, la relaxation, les techniques de gym douces.

Plusieurs enseignantes évoquent alors des exercices que je ne connais pas. Je découvre le jeu de la barque. Ce dernier consiste à faire imaginer aux élèves le voyage d'une barque qui passe par tous les endroits du corps pour en prendre conscience. Est présentée également, l'image du bol de soupe chaud pour écouter sa respiration.

Dans la suite des questions du sondage, je me focalise sur les enseignantes ayant utilisé comme outil de référence le livre « *Calme et attentif comme une grenouille* » afin de pouvoir réaliser une comparaison avec ce que j'ai pu observer dans ma classe.

d- La méditation avec Eline Snel :

La première question que je pose aux enseignantes concerne le nom de l'exercice qui a le plus porté les élèves. Trois exercices semblent sortir du lot : « *La petite grenouille* » ; « *Voyage à travers ton corps : un petit scan corporel* » et « *Un refuge où l'on se sent en sécurité* ». Dans ce dernier exercice l'enfant va imaginer un lieu où il pourra revenir autant de fois que nécessaire pour se calmer, être bien, se retrouver. Il est intéressant de noter qu'il a également été très apprécié dans ma classe.

Par la suite, je m'intéresse à la manière dont les enseignantes utilisent le livre dans leurs pratiques. La grande majorité des enseignantes ont fait le choix de suivre avec précision le CD. Certaines ont ajouté quelques exercices de yoga ou se sont approprié le livre pour adapter les propositions au temps de classe. Le suivi du CD peut facilement s'expliquer par la non-formation de plus de 86% des enseignantes interrogées. Ainsi, seules trois professeures ont bénéficié d'un temps de formation avant de débiter cette pratique dans leur classe. Plusieurs hypothèses sont possibles pour expliquer ces chiffres. Tout d'abord, ces formations sont souvent privées et donc très onéreuses. Les chefs d'établissement peuvent également être peu réceptifs à ces méthodes. Enfin, il est intéressant de réinsister sur le fait que la méditation de pleine conscience étant en pleine essor ces dernières années, les formations à son sujet se développent petit à petit.

e- L'impact de la méditation sur l'attention dans la classe :

La thématique suivante dans le questionnaire évoquait les raisons ayant poussé l'enseignant à débiter la pleine conscience dans sa classe, et les conséquences réelles observées après quelques temps de mise en place. Seulement 18,2% des enseignantes ont commencé la méditation dans le souci d'améliorer l'attention. De fait, la plupart évoquent plutôt la volonté d'augmenter le bien-être et de calmer l'agitation dans leur classe. Pour autant, certaines réponses rejoignent la notion d'attention. En effet, si l'enseignant souhaite calmer l'agitation c'est qu'il veut par la suite améliorer la qualité de l'attention pour pouvoir faire passer un maximum de savoir à ses élèves. L'augmentation du bien-être rejoint plutôt les autres motivations évoquées par d'autres enseignantes : améliorer le climat de classe (respect, disputes...) sélectionné par 4 enseignantes et diminuer le stress (choisi par deux enseignantes.) Ainsi, les deux raisons principales qui ont amené les enseignantes à débiter la méditation dans leur classe touche l'amélioration du bien-être et permettre un retour au calme des élèves.

Les conséquences principales des pratiques de méditation de pleine conscience dans les classes sont : calmer l'agitation, augmentation du bien-être et diminution du stress. Améliorer l'attention ne concerne que deux enseignantes contre trois pour l'amélioration du climat de classe. L'attention n'est donc pas ce qui semble s'améliorer en premier dans les classes.

Les enseignantes évoquent dans ce sens d'autres techniques pour améliorer l'attention. On y retrouve des exercices proches de la méditation comme des exercices de relaxation, du yoga, de la gym douce ou encore du brain-gym (exercice de la balle qui bouge pour matérialiser la

respiration et aider les élèves à se recentrer). La communication non violente et la sophrologie avec le livre « *Gaston la licorne* » sont également évoqués. Pour améliorer l'attention d'autres enseignantes proposent d'utiliser la musique : écouter une musique classique, chanter une chanson, une comptine en cycle 1 ou écouter les bruits qui nous entourent. Une enseignante témoigne même parler anglais à ses élèves car le changement sonore perturbe l'attention et permet aux enfants de se recentrer !

Ainsi, ce n'est pas l'amélioration de l'attention qui semble être la conséquence première de la pratique de la méditation dans les classes. Pour autant, l'ensemble des conséquences évoquées semblent être des pistes d'amélioration de l'attention.

Les enseignantes ayant répondu ont toutes pu réaliser cette pratique dans leur classe. Cependant ce n'est pas toujours sans conséquence. En effet, la méditation interroge certains et les enseignantes peuvent rencontrer quelques freins dans sa mise en place.

f- Freins et conseils de mise en place :

La moitié des enseignantes ayant répondu à la question n'ont pas rencontré de freins pour mettre en place la méditation. Pour les autres, certaines ont dû argumenter le caractère laïc de cette pratique. Dans ce sens, deux enseignantes parlent d'une direction peu réceptive et de parents sceptiques. D'autres, évoquent le manque de moyens pour bénéficier d'une formation, le manque de temps ou encore de réceptivité des élèves qui ne semblent pas se calmer du tout. (Cette dernière raison n'a concerné qu'une seule enseignante, je ne prendrai donc que peu en compte cette information dans mon analyse).

Par la suite, les enseignantes prodiguent des conseils pour se lancer dans une telle pratique. Si plusieurs d'entre elles parlent de la nécessité de se former et de pratiquer la méditation soi-même au préalable, cela pose question quand on voit que 80% des personnes interrogées ont débuté la pratique de la méditation de pleine conscience dans leur classe sans être formées. L'une d'entre elles, parle de l'importance de faire l'expérience sur soi pour mieux transmettre aux enfants. Une autre la rejoint en ajoutant : « *Il faut dire aux enfants à quoi cela ça sert et faire pareil qu'eux ! C'est à dire se mettre dans une position confortable nous aussi. Ils prennent exemple sur nous et adhèrent beaucoup plus facilement s'ils voient que l'on fait pareil.* » Plusieurs verbalisent l'importance de suivre le CD, sans doute en lien avec le manque de formation. Pour autant, des enseignantes semblent confiantes de débiter dans ces pratiques

sans formation particulière : « *Il faut se lancer même si l'on n'est pas formé en tâtonnant on arrive à trouver ce qui convient aux élèves.* »

Concernant la forme de l'exercice, certaines favorisent des petits groupes d'élèves pour commencer et tentent de varier les exercices (avec ou sans musique, des activités variées, à différents moments de la journée) pour limiter le risque de lassitude dans l'activité. Une autre témoigne dans ce sens : « *Il est important de bien varier les approches car j'ai souvent constaté que toujours la même chose nuit à la concentration des élèves* ». Plusieurs enseignantes évoquent le fait de ne pas forcer les élèves à participer mais plutôt de leur proposer systématiquement de vivre l'expérience. Une, ajoute également l'intérêt de faire verbaliser aux enfants leurs ressentis après l'activité.

Concernant la gestion de la vie de classe dans de tels rituels, plusieurs éléments ressortent. Tout d'abord l'idée de la persévérance. Si les enfants ne sont pas réceptifs la première ou la deuxième fois il s'agit d'être indulgent : en fonction du groupe classe il faut parfois plusieurs séances pour que les élèves se sentent concernés. De même, si les enfants rigolent les premières fois, il s'agit d'être patient. De ce fait, une enseignante parle de l'importance de bien se centrer sur les objectifs à atteindre et de bien connaître son groupe classe pour limiter les dérapages ou moqueries de certains enfants (enseignante de CM1).

Un autre point clé consiste à tenir sur la durée. La régularité est très importante pour obtenir des résultats sur la classe. Une enseignante parle d'une pratique quotidienne : « *Les effets positifs sont visibles rapidement si cette pratique est ritualisée et quotidienne.* » Pour autant, cette pratique ne doit pas forcément être très longue. Une enseignante parle de deux minutes de méditation seulement : « *Je conseille de ritualiser la pratique, même de très courts moments comme deux minutes après chaque récréation ou avant une évaluation.* »

Nous avons donc pu voir par ce sondage une vision plus globale sur les conséquences possibles de la pratique de méditation de pleine conscience dans les classes. Afin d'obtenir une vision plus précise, développée et engagée, j'ai pu rencontrer, sous la forme d'un entretien semi-directif, la présidente de l'association Enfance et Attention.

3- L'entretien semi-directif :

L'entretien avec Laurence De Gasparly me permet d'obtenir un témoignage d'une femme pour qui la méditation de pleine conscience a été révélatrice. Elle m'explique avoir connu la méditation traditionnelle à la suite d'un problème de santé. Elle commence alors à méditer en

fixant son attention sur la flamme d'une bougie et se sent rapidement apaisée. D'aucune confession religieuse elle s'éloigne rapidement de la méditation traditionnelle pour la méditation de pleine conscience où les techniques consistent à utiliser des instructions et des postures pour améliorer l'attention. Aujourd'hui, pratiquant encore quotidiennement, elle observe plusieurs conséquences sur elle-même. Elle évoque une attention « *plus égale* » lui permettant en situation de stress ou de grosse difficulté de ne pas être aveuglée et de s'ouvrir aux opportunités. Dans ce contexte de crise sanitaire, cela l'a particulièrement aidée. L'autre conséquence qu'elle a pu observer concerne une amélioration de sa capacité de récupération. Son attention sans jugement à l'instant présent, lui a permis de moins perdre d'énergie en anticipation anxieuse ou en « *rumination négative* ». Après avoir observé toutes ces conséquences positives sur elle-même, elle décide de créer l'association Enfance et Attention en lien avec des personnes professionnelles du milieu, Christophe André et Eline Snel.

Aujourd'hui, l'association propose à des enseignants des programmes sur 8 séances pour leurs élèves. La proposition débute dès la maternelle et se poursuit jusqu'au lycée en adaptant les modalités (durées et thématiques abordées différentes). Quelle que soit la classe, une séance hebdomadaire est menée par un intervenant complétant un petit exercice quotidien mené par l'enseignant.

A la suite du programme, les professeurs constatent chez leurs élèves une plus grande attention à leurs émotions et à leurs besoins. La facilité avec laquelle ils les expriment permet d'être plus disponible dans les apprentissages. De ce fait, Laurence de Gaspary parle d'un climat scolaire qui s'améliore par cet accueil des émotions et des difficultés. Par ricochet, la concentration et le développement des apprentissages se développent également.

Il est intéressant de noter que lorsque l'association a été créée le but premier était d'adapter les programmes MBSR (programme de méditation de pleine conscience pour les adultes) aux enfants dans un objectif d'amélioration de l'attention et de la relation à l'autre. L'idée était de développer cela dans les quartiers prioritaires, lieu où les enfants auraient moins de chance de connaître ce genre de pratique dans leurs cadres familiaux. Par la suite, le programme s'est développé dans divers milieux scolaires.

La présidente de l'association Enfance et Attention me donne quelques conseils pour préparer au mieux la mise en place de la méditation dans ma classe. Pour elle, l'importance de la formation ou, si ce n'est pas possible, de la pratique régulière personnelle, est nécessaire pour que la mise en pratique auprès des élèves porte du fruit. Elle explique : « *Pour transmettre aux*

enfants, ce qui compte, ce n'est pas ce qu'on dit mais ce qu'on incarne, ce qu'on est, ce qu'on dégage ». Par ailleurs, dans le livre que j'utilise « *Calme et Attentif comme une grenouille* » elle me conseille plus particulièrement deux exercices ; « *La petite grenouille* » et « *le spaghetti* » car pour elle les supports attentionnels sont plus accessibles pour les enfants car ils font appels à des situations physiques, ici, leurs respirations ou la contraction de leurs muscles. De plus, la petite histoire souvent proposée avec l'exercice permet aux élèves d'entrer dans l'exercice de manière immersive.

Concernant les conséquences négatives de la méditation sur l'enfant exprimée dans certaines études scientifiques¹⁴, Laurence de Gaspary estime que cela concerne seulement quelques rares enfants particulièrement fragiles. Elle appuie l'importance pour l'enseignant de connaître ses élèves et de prévenir d'une situation particulière. Elle rappelle que dans le cas des adultes, il y a toujours un entretien préalable pour vérifier que la personne ne traverse pas un épisode dépressif. Par la suite, elle rappelle que la méditation est particulièrement bénéfique pour des enfants aux besoins particuliers comme le met en avant la conclusion de l'étude de l'Inserm. Ainsi, les enfants rencontrant des difficultés de concentration ou dans leurs relations avec les autres seraient particulièrement à l'aise dans ses exercices. En effet, Laurence évoque le fait que peu d'enseignant donnent des clés aux élèves pour améliorer leur attention.

Par cet entretien, j'ai donc pu voir le regard d'une personne concernée personnellement et professionnellement par la méditation de pleine conscience et plus spécialement engagée pour son développement en milieu scolaire. J'ai découvert que l'amélioration de l'attention serait une conséquence secondaire de la pratique de la méditation car elle est observable sur le long terme. La verbalisation des émotions et des besoins, l'amélioration du climat scolaire ou le retour au calme constitueraient des conséquences directes observables plus rapidement.

L'ensemble des résultats que j'ai pu obtenir, à la fois dans ma classe, par le biais du questionnaire et par cet entretien me permet d'entrevoir des éléments communs de réponse à ma problématique que je souhaite mettre en lien maintenant.

¹⁴ Voir le chapitre : Une pratique polémique :

CONCLUSION GÉNÉRALE

Dans ce travail de recherche, nous avons étudié les effets de la méditation en classe de CE1. Nous avons plus particulièrement observé les conséquences que cela pouvait avoir sur l'attention du groupe classe.

L'hypothèse de départ, émettant le postulat qu'une amélioration notable de l'attention pourrait être observée chez mes élèves de CE1, à la suite de pratique ritualisée de méditation de pleine conscience, s'est avérée partiellement vraie. L'ensemble de mes recherches et de mon enquête de terrain me permettent de revenir sur certains éléments de compréhension justifiant cette conclusion.

Tout d'abord, l'attention est un concept flou et peu mesurable. Certes, nous avons vu dans la première partie plusieurs auteurs évoquant l'attention par des définitions claires comme « *la direction de toutes les forces intellectuelles sur un seul objet* » (Ferdinand Buisson, 1878-1911) ou encore comme « *la capacité à filtrer ce qui, dans ce flux incessant, nous paraît important de ce qui ne l'est pas* » (Benoit de la Fonchais, 2014.) Pour autant, nous avons rapidement pu observer que la définition de l'attention est variable en fonction du contexte et de l'époque, particulièrement dans le contexte scolaire, où l'on fait souvent appel à cette notion. Par la suite, nous avons pu voir, par le biais du questionnaire, que peu d'enseignantes disent avoir développé la méditation dans leur classe en vue d'améliorer l'attention. De fait, le concept d'attention semble trop général. En effet, les enseignantes ont plutôt choisi d'évoquer des notions mesurables que l'on peut rallier, pour la plupart, à des conséquences ou des caractéristiques de l'attention. Dans ce sens, on retrouve par exemple des commentaires du type « *calmer l'agitation* » ; « *diminuer le stress* » ; ou encore « *augmenter le bien-être* ». L'agitation et le stress sont des caractéristiques d'une mauvaise attention, tandis que le bien-être est une conséquence d'une bonne attention.

De mon côté, l'expérience que j'ai pu réaliser dans ma classe vient appuyer ce constat. En effet, il fut quasiment impossible d'évaluer l'évolution de l'attention dans ma classe car le temps d'expérimentation fut trop court. Cependant, il a été possible d'observer des conséquences positives, que l'on pourrait relier à une amélioration de l'attention : la classe est plus calme, il y a moins de disputes et les élèves expriment plus facilement leurs ressentis, L'entretien avec Laurence de Gasparay vient appuyer ce dernier point car elle évoque « *l'amélioration de l'attention des élèves à évoquer leurs besoins et leurs ressentis.* »

Par ailleurs, la présidente de l'association enfance et attention est la seule à évoquer clairement une amélioration notable de l'attention par la pratique de la méditation de pleine conscience. Il se trouve que cette femme pratique la méditation depuis des années. Etant adulte, elle est capable d'un recul sur sa propre pratique.

Ainsi, l'amélioration de l'attention semble difficile à évaluer dans un premier temps. Pourtant, la méditation de pleine conscience, en tant qu'objet d'étude n'a pas été choisi au hasard. En effet, le choix d'utiliser cet outil comme technique concrète pour améliorer l'attention s'explique par sa définition en soi : « *La pleine conscience peut être définie comme un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment.* » (Deplus, S., Lahaye, M. 2015, p 11) Dans la même dynamique, nous avons vu, au cours de la partie théorique, que la méditation de pleine conscience aurait pour vocation en soit d'améliorer l'attention. D'ailleurs, les enquêtes évoquées sur le sujet parlent d'elles-mêmes : au-delà d'une régulation émotionnelle et d'un développement de l'estime de soi, la pratique de la méditation de pleine conscience aurait permis une amélioration de l'attention dans les classes. Mais alors comment peut-on expliquer que mon enquête de terrain n'obtienne pas un résultat similaire ?

Pour répondre, revenons sur les conséquences de mon enquête. La méditation de pleine conscience est une pratique qui semble avoir toute sa place à l'école. En effet, dans mon expérimentation, comme dans l'enquête auprès des enseignants, les conséquences sont positives et visibles rapidement : l'agitation est calmée, le bien-être semble se développer et le stress diminuer. Les enfants sont d'ailleurs plus en capacité de parler de leurs émotions et de leurs besoins comme nous a évoqué Laurence de Gasparly. C'est également ce que j'ai pu observer dans ma classe lorsque les enfants retransmettaient avec intérêt ce qu'ils avaient vécu pendant le rituel. De plus, la méditation permet de réunir le corps et l'esprit ce qui est peu pris en compte à l'école. Or comme nous en témoigne Joris Thievenaz et Jérôme Guérin : « *Apprendre suppose une attention particulière au corps du formateur et/ou du formé.* » (Joris Thievenaz, Jérôme Guérin, 2020, p 7 à 12) Ainsi, ce lien entre corps et esprit serait nécessaire pour bien apprendre.

La raison pour laquelle on ne peut pas parler d'évolution réelle de l'attention est mise en lumière par Laurence de Gasparly lorsqu'elle parle de l'amélioration de l'attention « par ricochet ». Ainsi, l'attention serait un concept trop complexe pour être observable en conséquence directe. Il est plus facile d'évaluer la diminution des conflits, le calme de la classe, ou l'augmentation du bien-être que l'amélioration de l'attention. Pourtant, l'ensemble de ces

conséquences vont, par la suite, permettre une amélioration de l'attention. Ainsi, l'amélioration de l'attention serait une conséquence secondaire de la pratique de méditation de pleine conscience dans les classes, et pourrait être mesurable seulement après un temps long de mise en pratique.

Pour permettre une amélioration de l'attention il faudrait donc utiliser la méditation dans la classe sur le long terme. Dans ce sens, il s'avère nécessaire de ritualiser cette pratique. Dans la partie théorique nous avons vu, en effet, les différentes conséquences positives de la ritualisation des activités en classe. Parmi elles, on retrouvait l'apprentissage de la vie en communauté, l'autonomisation des élèves et la possibilité à chacun de trouver sa place au sein du groupe. Par le biais du questionnaire, un quasi-consensus est venu confirmer l'intérêt de rendre quotidien la méditation. Dans ce sens, le programme organisé par Enfance et Attention propose aux enseignants un exercice à réaliser tous les autres jours avant la séance hebdomadaire. Le sondage, révèle de son côté, l'intérêt de rendre quotidien cette pratique pour que les enfants ne soient pas surpris et s'approprient le concept. Ce faisant, les élèves eux-mêmes s'impliquent dans la régularité de l'activité. D'ailleurs il arrive que les élèves de ma classe m'interpellent lorsque nous n'avons pas fait nos 5 minutes d'exercices d'attention.

Pour autant, la méditation peut être ritualisée sans se ressembler chaque jour. En effet, elle peut varier selon son cadre, selon le moment choisi dans la journée ou encore selon les modalités d'exercices. Il s'agit de pratiquer quotidiennement avec les élèves, sans pour autant provoquer de lassitude. La directrice de l'association Enfance et Attention évoquait, dans ce sens, le fait que les séances pour enfants débutent toujours par une petite histoire différente, afin de rentrer plus facilement dans l'activité. De même, des enseignantes ont verbalisé le fait d'utiliser des pratiques proches de la méditation (yoga, relaxation...) pour proposer des techniques différentes aux enfants. De mon côté, j'aurais donc pu utiliser d'autres méthodes ou outils pour améliorer l'attention dans ma classe. Cependant, il m'a semblé plus adapté de me focaliser sur une seule technique, par souci de qualité et d'efficacité, du fait de mon temps court. Tous ces éléments sont pour autant intéressants à garder pour une pratique future.

Bien que le temps soit un point clé pour observer une amélioration de l'attention chez les élèves, un temps court suffit pour l'observer chez les enfants aux besoins spécifiques. En effet, il est intéressant de voir que, pour moi comme pour l'enquête posée par l'Inserm, l'observation la plus frappante du changement d'attitude des élèves s'est trouvée chez les enfants présentant certaines difficultés. Pour rappel, nous avons pu voir dans la partie théorique les éléments qui peuvent expliquer la perte d'attention. Nous avons distingué trois dimensions

de l'attention : l'attention à notre environnement, aux autres et à soi-même. La gestion de ces trois dimensions est parfois difficile et peut empêcher d'être présent à ce que l'on fait. De même, nous avons pu voir que lorsque l'attention était visuelle et auditive à la fois, cela pouvait rendre la tâche plus compliquée. En fait, l'ensemble des distracteurs internes et externes auxquels nous devons faire face à chaque instant nous demande une grande capacité d'inhibition pour rester concentré et attentif à ce que nous faisons. Pour les enfants ayant des troubles ou des difficultés, leurs capacités d'inhibition peuvent être limitées et empêcher ainsi de rester attentif. Dans la méditation, ils se concentrent exclusivement sur leur attention et le besoin d'inhibition est moins important. De ce fait, les élèves rencontrant des difficultés relationnelles ou d'attention seraient particulièrement investis dans la pratique la méditation. Effectivement, ce fut le cas de ma classe. Le seul élève pour qui ce constat ne s'avère pas vérifiable est l'élève qui n'a voulu participer à la méditation qu'une seule fois. Par la suite, il a déclaré que cela était trop long et ennuyeux et n'a jamais voulu recommencer. Les autres élèves en difficulté ont semblé au contraire particulièrement sensibles à cette proposition.

Pour finir ce travail de recherche, je souhaite exposer un bilan critique de mon travail.

J'ai trouvé le livre « *Calme et attentif comme une grenouille* » adapté pour mener mon expérimentation au sein de ma classe de CE1. En effet, les exercices sont accessibles à des élèves de primaire, mettant en avant l'imaginaire, élément important permettant aux enfants de rentrer facilement dans l'activité. Dans ce sens, l'exercice ayant le plus fonctionné dans ma classe rejoint l'avis du sondage et concerne « *Un refuge où on se sent en sécurité* ». Ainsi, ce livre permet à des enseignants peu formés de proposer une initiation à la méditation de pleine conscience de manière appropriée. La question de l'intérêt de la formation vient alors se poser et me permet d'évoquer un désaccord observé dans mon enquête. La plupart des personnes sont d'accord sur un point : si l'on bénéficie d'une formation nous serons plus à même de transmettre aux enfants la pratique de la méditation. Pour autant, dans la pratique, 80% des enseignantes interrogées ont pratiqué cela dans leurs classes sans avoir été formées et témoignent de l'intérêt de ce qui a été fait en classe. Certaines mêmes vont jusqu'à dire qu'il ne faut pas craindre de se lancer même si on ne dispose pas de toutes les clés, que l'on apprendra avec nos élèves au fur et à mesure de la pratique. D'autres, au contraire, semblent plutôt de l'avis de Laurence de Gaspary, qui soutient l'idée qu'on ne peut transmettre que ce qu'on incarne. Elle va, de son côté, au-delà de la formation, en évoquant l'importance de la pratique personnelle régulière.

De mon côté, j'ai donc fait le choix de me lancer sans être formée, mais en suivant scrupuleusement un CD et un livre. J'ai pris le temps de pratiquer les exercices chez moi avant

de les proposer aux élèves. J'ai trouvé tout à fait possible d'offrir cela à mes élèves et y ai déjà vu des fruits. Pour autant, je pense que la formation aurait été un réel avantage. En effet, j'aurais beaucoup aimé pouvoir animer par moi-même les séances de méditation. Je suis persuadée que ça aurait permis à plus d'élèves de continuer à rester réceptifs sur la durée. Un CD ne remplacera jamais une proposition en direct.

Evoquons les limites de mon travail. J'ai déjà évoqué plusieurs fois la question du temps qui limite l'objectivité de ma réponse. Une autre limite de mon travail, est l'absence d'interrogation sur le cas des élèves aux besoins spécifiques dans le questionnaire. En effet, les conséquences positives de la méditation ont d'abord été observés chez eux et il aurait été intéressant d'entendre l'avis de divers professionnels à ce sujet. Par ailleurs, la laïcisation de la méditation et les conséquences parfois négatives de son utilisation régulière chez les jeunes enfants n'ont finalement pas été une contrainte pour moi. Si certaines enseignantes ont été freinées dans la mise en place de cette pratique au sein de leur classe, cela n'a pas été mon cas. En effet, j'ai préféré présenter la méditation comme des exercices pour améliorer l'attention, afin de limiter un débat qui ne me semblait pas adapté. D'autres limites sont notables dans mon enquête. Je n'ai pas réussi à me mettre en lien avec plusieurs professionnels de la méditation de pleine conscience, alors que cela aurait été enrichissant pour ma recherche. De même, beaucoup d'écoles contactées n'ont pas donné suite à mon questionnaire. Enfin, au cours de l'expérience dans ma classe, le manque d'espace a constitué une vraie contrainte. En effet, si ma classe avait été plus grande, j'aurais voulu créer un lieu confortable avec des coussins, pour favoriser davantage la qualité de la méditation.

J'ai particulièrement trouvé intéressant de mener cette enquête autour de moi. Elle a suscité beaucoup de questionnements, tant sur le plan professionnel que personnel. En effet, j'ai pu constater que le concept de méditation était encore très relié à une pratique bouddhiste, et il m'a fallu à plusieurs reprises justifier l'utilisation d'une telle pratique à l'école. Dans ma classe, j'ai beaucoup apprécié le moment de relecture des élèves, me permettant de mieux comprendre le parcours réalisé par chacun durant la méditation.

Par le biais de ce travail, j'ai pu également développer la métacognition au sein de ma classe. J'évoque ainsi plus facilement aux élèves la question de leur attention et suis convaincue qu'en leurs proposant des exercices spécifiques ils pourront voir leur attention se développer. Dans ce sens, j'ai appris, par le biais du questionnaire et de mes différents échanges, des clés concrètes pour récupérer l'attention dans ma classe. Ainsi, il me faudra, dès septembre prochain travailler particulièrement le climat de classe, l'espace de travail et les activités proposées pour

favoriser la meilleure attention possible. Il me faudra être vigilante à l'impossibilité d'une attention constante au sein d'une journée et au temps nécessaire pour observer une amélioration. En effet, Michaëlle Brunner nous dit que :« *L'équilibre attentionnel est un entraînement qui ne s'acquiert pas du jour au lendemain.* » (Michaëlle Brunner, 2021, p50)

De manière plus personnelle, ce mémoire m'aura permis de développer un regard réflexif sur ma pratique. En effet, en mettant en corrélation les différents éléments de mon enquête j'ai dû prendre du recul sur ma propre pratique et adopter une réflexion pédagogique. Cette capacité à analyser sa propre pratique me semble un point clé à alimenter tout au long de ma carrière. En effet, l'enseignement fait partie des métiers nécessitant une remise en cause régulière pour s'adapter à sa classe, ses élèves, son équipe.

Je vais poursuivre sur le reste de l'année scolaire la pratique de la méditation. J'ai en effet, été convaincue, des conséquences positives pour mes élèves. Je pense essayer les méditations adaptées aux enfants de 7 à 12 ans, car leur temps de réalisation est de 10 minutes. Ayant observé qu'il faut du temps aux élèves pour rentrer dans l'activité, je pense que rallonger légèrement le temps de l'activité peut être bénéfique. Il faudra voir ce qu'il est possible de faire pour combiner le programme de ma journée et la méditation. Par ailleurs, je pense m'ouvrir à d'autres techniques proches, comme le yoga ou le brain gym pour permettre à mes élèves de ne pas se lasser. L'ensemble de ces projets me permettront j'espère d'améliorer par ricochet l'attention dans ma classe de CE1.

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES :

- Guillaume, F. (2018). *Eduquer l'attention*. ESF Sciences Humaines.
- Snel, E. (2010). *Calme et attentif comme une grenouille*. Les arènes.

SITES INTERNET :

- Atlasocio. (2021, 3 septembre). *Atlasocio*. L'atlas sociologique mondial.
<https://atlasocio.com/>
- *Association pour le développement de la mindfulness*. (2009). Association mindfulness.
<https://www.association-mindfulness.org/>
- *Association pour le développement de la pleine conscience auprès des enfants et des adolescents*. (2017, 9 avril). Enfance et attention. <https://enfance-et-attention.org/>
- Carlier, P., Chef San Marcelino, M. L., & Coudroy, O. (2021, 13 décembre). *Mindfulness méthode Eline Snel*. L'AMT FRANCOPHONE. Consulté le 20 décembre 2021, à l'adresse <https://elinesnel.fr/>
- *Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales*. (2012). CNRTL.
<https://www.cnrtl.fr/>
- Eduscol <https://eduscol.education.fr/>
- Lachaux, J. P. (2015). *Le programme ATOLE*. CRNL. Consulté le 27 décembre 2021, à l'adresse <https://project.crnl.fr/atole/>
- Lorreyte, C. (2021, 15 mars). *▷ Aux origines de la méditation*. Christophe Lorreyte.
<https://christophe-lorreyte.fr/origines-de-la-meditation/>
- Larousse, Ã. (s. d.). *Définitions : attention - Dictionnaire de français Larousse*.
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/attention/6247>

ARTICLE SUR REVUES :

- Bouin, N. (2021). Des enfants dysattentionnels. *Cahiers pédagogiques*, 567, 44-45.
- Caron, A. (2021). Inné ou acquis ? *Cahiers pédagogiques*, 567, 18-19.
- Chervet, N. (2021). De l'utilité des rituels en EPS. *Cahiers pédagogiques*, 567, 42-43.
- Dalle Mese, L. (2021). L'attention à l'école maternelle. *Spirale*, 99, 132-138.
<https://www-cairn-info.icp.idm.oclc.org/revue-spirale-2021-3-page-132.htm>
- Duc, P. (2021). Des élèves à réconcilier avec l'attention. *Cahiers pédagogiques*, 567, 22-23.
- Féréol, J. (2021). Comment ne pas être « à l'ouest ». *Cahiers pédagogiques*, 567, 36-37.

- Hameline, D. (2003). Dubois, Patrick (2002). Le Dictionnaire de Ferdinand Buisson. Aux fondations de l'école républicaine (1878–1911). *Swiss Journal of Educational Research*, 25(1). <https://doi.org/10.24452/sjer.25.1.5380>
- Heyman, V. (2021). Attention, concentration, quelles différences ? *Cahiers pédagogiques*, 567, 25-26.
- Lachaux, J. M. (2021). Le chercheur propose, les enseignants mettent en musique. *Cahiers Pédagogiques*, 567, 12-14.
- Le Paven, M., Louis, F., Batézat-Batellier, P. Kerneis, J., Messina, V., & Morales Ibarra, G. (2021). Ça se construit dans l'action, en classe. *Cahiers pédagogiques*, 567, 14-17.
- Morellato, M. (2021). Mettre les élèves en position de chercheurs. *Cahiers pédagogiques*, 567, 17-18.
- Merlin-Conchin, S, (2021). Au-delà des astuces, les apports de la recherche. *Cahiers pédagogiques*, 567, 20-21.
- Mourgue, A.-C. (2021). Lutter contre le décrochage en travaillant l'attention ? *Cahiers Pédagogiques*, 567, 33-34.
- Royer, M. (2021). Portrait d'une « militante de l'attention ». *Cahiers pédagogiques*, 567, 26-27.
- Thievenaz, J., & Guérin, J. (2020). Apprendre en agissant. *Les sciences de l'éducation- Pour l'ère nouvelle*, 53, 7-12. <https://www-cairn-info.icp.idm.oclc.org/revue-les-sciences-de-l-education-pour-l-ere-nouvelle-2020-4-page-7.htm>

ARTICLES SUR INTERNET :

- Académie de Poitiers équipe EPS. (2019, avril). *Les pratiques corporelles de bien-être à l'école*. <https://urlz.fr/i5NM>
- Czuly, C. & Poujol, F. (2018). La pleine conscience au travail : une revue systématique de la littérature. @GRH, 28, 97-123. <https://www-cairn-info.icp.idm.oclc.org/revue-agrh1-2018-3-page-97.htm?ref=doi>
- Dupin, C. (2009). *Les rituels : enrichissement de la vie*. Cairn. <https://www.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2009-2-page-53.htm>
- Delory-Momberger, C. (2005). Espaces et figures de la ritualisation scolaire. *Hermès, La revue*, 43, 79-85. <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2005-3-page-79.htm>

- De la Fonchais, B. (2014, 2 octobre). *Le cerveau attentif : la dynamique de l'attention*. Cortexmag. <https://www.cortex-mag.net/cerveau-attentif-dynamique-lattention/>
- Deplus, S., & Lahaye, M. (2015). Chapitre 1 - La pleine conscience. *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent*, 11-28. <https://www.cairn.info/la-pleine-conscience-chez-l-enfant-et-l-adolescent--9782804702632-page-11.htm>
- Frenkel, S. (2014). Composantes métacognitives ; définitions et outils d'évaluation. *Enfance*, n 4, 427-457. <https://www.cairn.info/revue-enfance2-2014-4-page-427.htm>
- Force Majeur, F. M. (2016, 8 février). *Différence entre relaxation et méditation*. ForceMajeure.com. <https://urlz.fr/i5OG>
- Gaillard, V. (s. d.). *L'attention ça s'apprend*. canoprof. Consulté le 20 novembre 2021, à l'adresse <https://atelier-canope-95.canoprof.fr/eleve/Attention/#info>
- Garcion-Vautor, L. (2003). L'entrée dans l'étude à l'école maternelle Le rôle des rituels du matin. *Ethnologie Française*, 33, 141-148. <https://www.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2003-1-page-141.htm>
- Hamard, A., & Chenault, M. (2017). Méditation et présence attentive : étude comparée de pratiques de consciences en Asie et en France. *STAPS*, 117 118, 167-187. <https://www.cairn.info/revue-staps-2017-3-page-167.htm#re2no2>
- Hatchuel, F. (2010). L'école, lieu de passage et de transmission : un regard anthropologique et clinique. *Nouvelle revue de psychosociologie*, 9, 105-120. <https://www.cairn.info/revue-nouvelle-revue-de-psychosociologie-2010-1-page-105.htm>
- Isnard Bagnis, C. (2021). Chapitre premier. Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? Dans : Corinne Isnard Bagnis éd., *La Méditation de pleine conscience* (pp. 5-24). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.) <https://www-cairn-info.icp.idm.oclc.org/la-meditation-de-pleine-conscience--9782715405707-page-5.htm>
- Isnard Bagnis, C. (2021). Chapitre IX Attention, concentration, mémoire. *La méditation de pleine conscience*, 95-104. <https://www.cairn.info/la-meditation-de-pleine-conscience--9782715405707-page-95.htm>
- Initiative Mindfulness France. (2020, septembre). Rapport : *La pleine conscience (mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives*. http://www.initiativemindfulnessfrance.com/uploads/8/5/5/7/85571030/rapportimf2020_v15sept2020.pdf

- Jeffrey, D. (2011). Ritualisation et régulation des émotions. *Sociétés*, 114, 23-32. <https://www.cairn.info/revue-societes-2011-4-page-23.htm>
- Lachaux, J.-P. (2018). *Démarche ATOLE document de synthèse* [Diapositives]. Projet foCrNL. https://project.crn.fr/atole/system/files/fichier/ATOLE2018_INSERTM_Document_de_SYNTHESE_0.pdf
- Labouesse, S., & van Laethem, N. (2016). Outil 6. La méditation. *La boîte à outils de la pleine conscience au travail*, 26-29. <https://www.cairn.info/la-boite-a-outils-de-la-pleine-conscience-au-trava--9782100748297-page-26.htm>
- Marchive, A. (2007). Le rituel, la règle et les savoirs Ethnographie de l'ordre scolaire à l'école primaire. *Ethnologie française*, 37, 597-604. <https://www.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2007-4-page-597.htm#pa1>
- Michel, G., Meyer, E., Grabé, M., Meriau, V., Cuadrado, J., HannePoujade, S., Garcia, M., & Salla, J. (2019). *Effets de la « Mindfulness » sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2*. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177(10), 981–981-986. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000344871930294X>
- Michel, G., Grabe, M., Meriau, V., Hanne-Poujade, S., Garcia, M., & Salla, J. (2019, mai). *Etude sur les effets de la Pleine Conscience chez des élèves scolarisés en classe élémentaire*. Université de Bordeaux, Inserm u 1219, ISCIJ : Institut des Sciences Criminelles et Juridique. <https://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2019/06/SMP-GM.pdf>
- Montandon, C. (2005). Règles et ritualisations dans le relation éducative. *Hermès, La Revue*, 43, 87-92. <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2005-3-page-87.htm>
- Peron, J. (2020, 28 janvier). Pourquoi Méditer à l'école, oser l'aventure de la méditation dans le parcours éducatif. *Innovation en Éducation*. <https://www.innovation-en-education.fr/pourquoi-mediter-a-lecole-osser-laventure-de-la-meditation-dans-le-parcours-educatif/>
- Pillette, C., & Gaillard, V.(2016). *Découvrir le programme ATOLE « ATTENTIF À L'ÉCOLE»* [Diapositives]. canoprof.fr. https://continuitepedago.canoprof.fr/eleve/Fiches_Pratiques_ressources_outils_enseignants/Decouvrir_le_programme_Atole_Attentif_a_l_ecole/#info
- Répartition des bouddhistes dans le monde. (2018). *Le bouddhisme*, 120-121. <https://www.cairn.info/le-bouddhisme--9782130814016-page-120.htm>

- Weiss, A., Caussade, D., & Gavens, N. (2020). Méditation de pleine conscience : effet sur les pratiques enseignantes d'accompagnement. *PSN*, 18, 65-80. <https://www.cairn.info/revue-psn-2020-3-page-65.htm>
- *La méditation : définition et historique*. (2022). Relaxation Méditation. <http://relaxation-meditation.com/index.php/la-meditation-definition-historique/>

VIDEO :

- France-Université-Numérique. (2019, 5 février). *L'attention ça s'apprend !* [Vidéo]. Dailymotion. <https://www.dailymotion.com/video/x71vrac>
- Inter, F. (2019, 29 juin). *Comprendre la méditation, par Christophe André* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vZ-VEr3RaPM&feature=youtu.be>
- Imago, C. (2021, 23 janvier). *Méditer à l'école, la recette anti-stress* [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=L2JH_6Sfbwk&feature=youtu.be
- Brightness. (2017, 25 juillet). *Jean-Philippe Lachaux : Le cerveau à l'heure de l'hyperconnexion* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FAUAZfW-Brc>
- Daniel Simons. (2010, 10 mars). *Sélective attention test : Daniel Simons Christopher Chabris 1999* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>
- Vincent, V. (2022, 6 janvier). *Petit test d'attention interactive avec Fabien Olicard* [Vidéo]. Vimeo. <https://vimeo.com/378095723>
- *La grenouille, méditation pour les enfants*. (2015, 27 juillet). [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>
- Bohec, G. L. (2021, 29 novembre). *Vidéo témoignage sur la Pleine conscience à l'école* [Vidéo]. Vimeo. https://vimeo.com/524202063?embedded=true&source=vimeo_logo&owner=123318267
- BFMTV *La méditation "pleine conscience", bientôt à l'école ?* (2021, 1 avril). [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=a2F1RWaNEKU>
- F. [France ; 3]. (2021, 15 mars). *École : des élèves initiés à la méditation de pleine conscience* [Vidéo]. France info. <https://urlz.fr/i5O7>
- *Aux origines de la méditation*. (2019, 22 juillet). [Vidéo]. France Culture. <https://www.franceculture.fr/religion-et-spiritualite/aux-origines-de-la-meditation>

ANNEXES

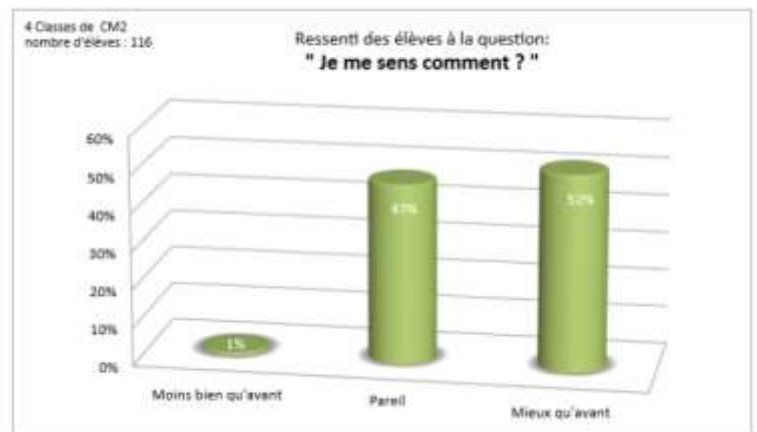
Annexe 1 : Résultats du programme PEACE auprès de 4 classes de CM2 :

L'évaluation ci-dessous a été menée par l'Association pour la Méditation dans l'Enseignement (A.M.E) en partenariat avec le groupe scolaire du Caousou de Toulouse.

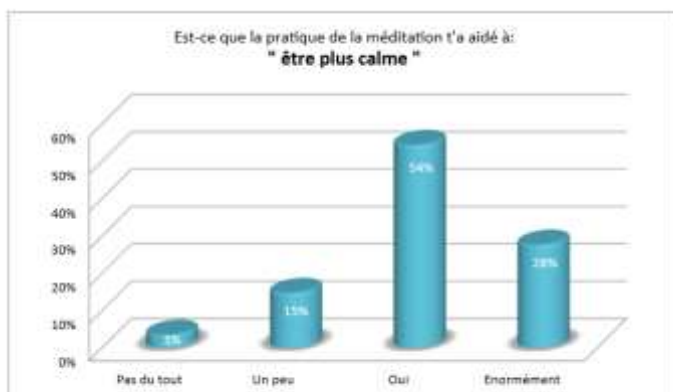
Contexte de l'évaluation : - Classes concernées : 4 classes de CM2 - Durée de l'expérience : 10 semaines à raison de 3 séances par semaine et par classe. - Analyse basée sur les réponses des élèves de CM2 au travers d'un questionnaire élaboré par l'A.M.E et remis aux enfants à l'issue des 10 semaines d'expérimentation de la méditation pleine conscience en milieu scolaire.



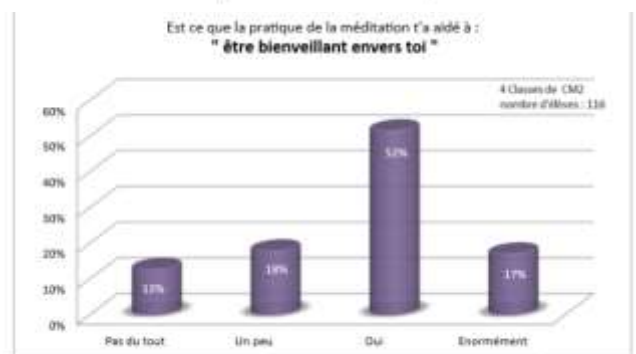
Plus de 70% des enfants constatent avoir développé leur attention et concentration grâce à la méditation.



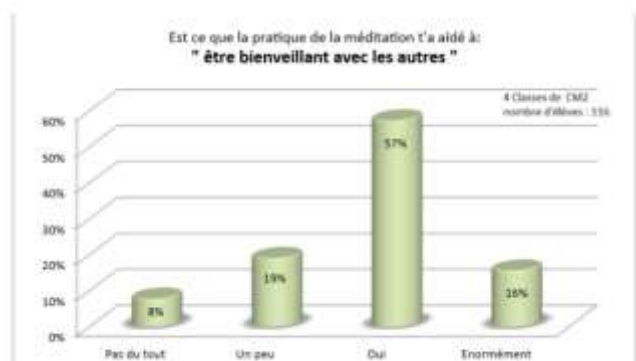
52% des enfants se sentent mieux qu'avant à l'issue de cette expérimentation.



Plus de 82% des enfants se ressentent plus calmes à l'issue du cycle des méditations.



Plus de 69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux même



Plus de 73% des enfants s'estiment être davantage bienveillants envers les autres.

Annexe 2 : Préparation de l'entretien avec Laurence de Gasparv : Association pour le développement de la pleine conscience auprès des enfants et des adolescents.

- Pouvez-vous vous présenter et présentez l'association pour laquelle vous travaillez ?
- Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? Comment l'avez-vous connu ?
- En quoi peut-elle avoir un impact sur les enfants ?
- Vous avez développé récemment des études dans des écoles pouvez-vous m'en parler ?
- Comment définiriez-vous l'attention ? Quels liens feriez-vous entre l'attention et la méditation de pleine conscience ?
- Quel est la place du rituel dans la pratique de la pleine conscience ?
- Pensez-vous que des enfants de CE1 sont trop jeunes pour réaliser de telles pratiques ?
- Etes-vous en contact avec des professionnels du milieu : Eline Snel, Jean Michel Lachaux, Christophe André?
- Que me proposeriez-vous comme mise en place dans ma classe pour débiter et pour expérimenter sur une période de 3 mois l'influence de la pleine conscience sur l'amélioration de l'attention ?

-

Annexe 3 : Retranscription entretien avec Laurence de Gasparv :

M : Bonjour merci d'avoir accepté cet entretien. Je peux vous expliquer déjà qui je suis et pourquoi je me suis permise de vous contacter aujourd'hui et après j'ai quelques questions à vous poser. Ça vous convient ?

L : Ok.

M : Alors, je suis en Master 2 de sciences de l'éducation, je suis professeur des écoles, stagiaire en parallèle. Je suis maîtresse en CE1 et je dois réaliser un mémoire dans le cadre de ma formation. J'ai décidé de travailler sur l'attention et sur comment améliorer l'attention de ma classe. J'ai fait le constat par mes recherches, qu'il y a différents moyens d'améliorer l'attention dans une classe. Un des moyens est la méditation de pleine conscience que j'ai vraiment découvert par le biais de séminaires. J'ai ensuite découvert votre association et je voulais savoir si vous pouviez me la présenter : Quelle est votre place dans l'association ? Depuis quand y travaillez-vous ? Comment l'avez-vous connu ?

L : Non, moi, je suis présidente de l'association. Donc, c'est moi qui l'ai créée et donc je suis moteur de toutes les actions de l'association depuis sa création et dans tout ce qui est, intention et mission de l'association.

C : Et peut-être pouvez-vous me parler de comment vous avez connu la méditation de pleine conscience ?

L : J'ai connu la méditation d'abord traditionnelle à la suite de problèmes de santé où un ostéopathe m'avait conseillé de faire de la méditation. A l'époque, je ne savais vraiment pas du tout ce que c'était. Au départ, il m'a proposé de méditer simplement en fixant mon attention sur la flamme d'une bougie. Et effectivement, ça m'a beaucoup apaisé. Par la suite, la dimension religieuse ne me plaisait pas du tout, donc j'ai pris des instructions de posture et de support attentionnel et j'ai continué à méditer toute seule. Au bout de quelques années de pratique, seule la méditation m'avait tellement éclairé, que je me disais « ce n'est pas normal que je découvre cela si tard ». Il fallait que je trouve un moyen de rendre cela accessible aux enfants et donc j'ai fait quelques recherches. Et à l'époque le livre calme et attentif comme une grenouille de Eline Snel venait d'être publié. Vous connaissez le livre ?

M : Oui, tout à fait, c'est sur ce livre là que je voudrais me baser pour les expérimentations de ma classe.

L: J'ai alors découvert que Christophe André avait également écrits des livres. Je l'ai contacté ainsi qu'Eline Snel. Tous les deux ont répondu qu'ils étaient à Paris, donc nous nous sommes rencontrés. Par la suite, je me suis formée à la méthode Eline Snel et aux méthodes MBSR. C'est le programme pour adultes qui a été développé par John Kabat-zin il y a plus de 40 ans maintenant et qui a été adapté pour les enfants par Eline Snel

M : Oui, oui, j'avais effectué des recherches.

L : Donc, à la suite de cela, pour justement pouvoir rendre accessible la MPC au plus grand nombre, le milieu scolaire nous est apparu comme le plus démocratique et populaire. On a alors créé l'association Enfance et Attention pour pouvoir développer les programmes prioritairement dans les écoles. A l'époque nous avons favorisé d'abord le réseau d'éducation prioritaire, puisqu'on s'est dit que c'est là que les enfants ont le moins de chance de pouvoir découvrir la méditation, ni dans le cadre familial, ni dans le cadre personnel. Petit à petit, il y a d'autres formations qui se sont développées en plus de la méthode Eline Snel et on a du faire le choix à chaque fois de l'intégrer ou non à la méthode,

M : D'accord, merci. J'ai pu lire que vous avez développé récemment des études dans des écoles ? Une expérimentation qui me semble, avoir débuté en janvier. Qu'en est-il? Combien d'écoles peuvent encore participer ? Comment avez-vous formé les enseignants ?

L : Vous parlez du protocole qui a été proposé à l'Education nationale en janvier, mais qui n'a pas encore démarré. En effet, la pandémie a décalé le début du projet car les différents protocoles sanitaires font que la situation est en stand-by. En revanche, les études qui ont été menées, elles, ont débuté depuis 2015 et les résultats sont déjà sortis sur notre site internet. Tout le protocole de mise en place y est décrit.

M : D'accord, merci. De mon côté, je suis aussi à la recherche d'enseignants qui pourraient me développer leur point de vue après la mise en place de ces techniques dans leur classe. Quelles répercussions elles ont pu voir sur l'attention de leurs élèves ? Est-ce que vous avez des contacts à me conseiller ?

L: Sur le site Internet, vous trouverez beaucoup d'articles dans la rubrique Ressources dans lequel les noms des enseignants sont cités. Vous pouvez les contacter. Il y a aussi toutes les écoles dans lesquelles des programmes ont été mis en place, donc vous pouvez aussi passer par les écoles. Mais je ne peux pas vous garantir qu'ils vous répondront.

M: D'accord. Dans ma classe je trouvais adapté de proposer la méditation sous forme ritualisée. Etant nouvelle enseignante, j'ai peu d'expérience. Je voulais savoir quels conseils donneriez-vous pour débiter des petits rituels de pleine conscience dans ma classe. J'ai l'intention de travailler à l'aide des livres que j'ai à ma portée, afin d'être pertinente dans une dynamique où je suis peu formée.

L: Oui, vous pratiquez la méditation?

M: Oui, j'en ai déjà fait, oui.

L: Et vous en avez déjà fait ou vous avez une pratique régulière installée ?

M : Non, je n'ai pas de pratique régulière installée.

L: D'accord car pour transmettre aux enfants, comme vous le savez, ce qui compte, c'est pas tellement ce qu'on leur dit, c'est ce qu'on incarne et ce qu'on est, ce qu'on dégage. La première chose à faire, c'est vraiment de pratiquer pour soi-même et de vraiment incarner ce que vous leur proposez. Donc, peut-être, ça serait de suivre vous-même un protocole MBSR. Pour intégrer cette pratique dans votre classe, si elle vous paraît pertinente et si elle a du sens pour vous. Il y a donc les quatre formations dont je vous ai parlé. La plus adaptée au cadre scolaire, c'est vraiment la méthode Eline Snel. Certaines formations sont prises en charge financièrement par l'Education nationale. Etes-vous salariée de l'Education nationale ?

M: Oui, mais comme je suis PES, je suis dans l'année entre les deux donc je ne suis pas sûre que je puisse bénéficier cette année de ce genre de formation.

L: Si vous n'avez pas la possibilité cette année de vous former ni au programme de MBSR pour vous-même, ni à un programme pour transmettre aux enfants. Le mieux, c'est de pratiquer vous-même, peut être avec des applications. Donc, il y a l'application Mind, l'application Petit Bambous, qui sont des applications que je connais. Je n'ai aucun intérêt financier dans ces applications, mais ça vous permet vous d'avoir une pratique régulière et quotidienne pour vraiment vivre ce que vous allez proposer aux enfants et ensuite, dans un deuxième temps, avec justement les livres dont vous parlez, sur lesquels il y a des CD et des conseils. Il y a également le livre « un cœur tranquille, une page » dans lequel il y a pas mal de techniques proposées et de conseils pour vous entraîner à les mettre en place et aller faire grandir nos enfants.

M : D'accord. Et pensez-vous que des enfants de CE1 sont trop jeunes pour réaliser de telles pratiques ?

L : Non, il y a des pratiques à partir de la grande section de maternelle. Mais c'est vrai que c'est important de bien poser les choses, d'être vous-même déjà suffisamment entraînée. Si vous n'avez pas, vous-même, de pratique et que vous n'avez pas suivi vous-même de formation ce n'est pas évident. Donc, je comprends vos doutes et vos questionnements. Peut-être vous entraînez un petit peu sur quelques pratiques toutes simples dans les livres. Qu'est-ce que vous avez comme livre ?

M : Pour le moment, je me suis procuré surtout les méthodes d'Eline Snel en vue de les proposer à mes élèves.

L: . Dans le livre « calme et attentif comme une grenouille », il y a des indications de base et des exercices intéressants.

M : Est-ce que la création de l'association et les études réalisées vous montrent un développement de l'attention ? Si oui, simplement par la méthode de la pleine conscience ou par d'autres moyens ?

L : Non, pas simplement, mais exclusivement plutôt.

M : Est-ce que vous vous pourriez me dire ce qui vous a montré que votre attention était meilleure au fur à mesure de ces pratiques ?

L: Moi, personnellement ou pour les enfants ?

M: Ce que vous avez pu observer dans votre vie personnelle et auprès des enfants?

L: Alors moi, personnellement, ce que j'ai observé, c'est que mon attention est beaucoup plus égale, c'est à dire que dans les moments, par exemple, de stress ou de grosses difficultés, l'esprit a tendance à se concentrer essentiellement sur le problème, alors que quand on a des pratiques de pleine conscience, on voit le problème mais on voit aussi toutes les opportunités, tout ce qui n'est pas problématique et tout ce qui peut nous permettre de nous ressourcer. Donc ça, c'est très précieux. Ça a été particulièrement précieux depuis 21 mois, depuis le début des mesures sanitaires parce que se retrouver enfermée avec des parents âgés, etc. Plein d'histoires personnelles, assez compliquées... La méditation m'a beaucoup aidé.

L'autre aspect que j'ai développé, c'est une capacité de récupération beaucoup plus importante. Parce que, justement, quand on est attentif à ce qui est là, sans jugement dans l'instant présent, ce qui est la définition de la pleine conscience, on perd beaucoup moins d'énergie. Je ressens donc beaucoup moins d'anticipation anxieuse ou de ruminations négatives, je vis dans l'instant présent. L'attention est beaucoup plus précise et permet plus de discernement. Voilà ce que j'ai observé pour moi-même.

Pour les enfants, c'est surtout ce qui m'a été reporté par les enseignants puisque quand j'interviens dans une classe, moi, j'interviens une fois par semaine pour la séance principale. Les enseignants font des petites pratiques de relais sur la même thématique que mon intervention tous les autres jours de la semaine pendant 5 minutes.

Dans ce qu'ils me disaient, les enfants sont beaucoup plus attentifs à leurs émotions et à leurs besoins. Ça leur permet de pouvoir les exprimer et d'être plus disponible pour les apprentissages. Donc, ça améliore le climat scolaire, l'accueil des émotions, des difficultés et du coup, par ricochet, ça améliore la concentration et le développement des apprentissages.

M : Vous évoquiez le fait que vous alliez dans les classes. Est-ce que vous pouvez me développer comment cela se passe ?

L : Je viens faire une séance hebdomadaire qui est ensuite relayée par les professeurs pour des petits exercices tous les jours. Pour les plus jeunes, le volet quotidien est de quelques minutes. La séance principale hebdomadaire dure une demi-heure quarante minutes. Pour les ados comme les grands ados, cela peut durer jusqu'à une heure avec un retour quotidien à soi qui est mené par un enseignant ou par les ados eux-mêmes quand ils ont gagné en autonomie. Donc, quand la méditation s'est vraiment adaptée en termes d'heures, de thématiques abordées et de

vocabulaire. C'est toujours la même progression. Il y a huit séances, sur huit semaines de cours pour les plus jeunes, pour les ados c'est 10 séances. On part de ce qu'il y a de plus concret. Donc l'attention à sa respiration, à son corps, à ses sensations corporelles. C'est pour ça que je vous conseille de faire « la petite grenouille » ou « le spaghetti » parce que les supports attentionnels les plus accessibles pour les enfants, ce sont les apports attentionnels physiques donc leur respiration. Dans l'exercice du spaghetti on contracte les muscles afin de plus sentir ses muscles et de mieux percevoir certaines parties du corps. Corps auquel on ne fait pas toujours attention. Il s'agit de sentir, justement quand on est tendu ou au contraire, quand on est plus apaisé. Les deux premières séances d'entraînement travaillent sur tout ce qui est le ressenti corporel et puis dans le programme complet, l'enfant va passer à des notions plus abstraites, mais qui s'incarnent aussi dans le corps, comme les émotions. Ils apprendront à décrypter leurs émotions à partir de leurs sensations corporelles. Qu'est-ce qu'on sent dans son corps quand on a peur ou au contraire, quand on est en colère ? Ou bien quand on est très joyeux ? Voilà, on aborde les quatre émotions principales. Petit à petit, on va passer à la dimension plus des pensées. Donc, comment ça se passe quand on a des pensées ? On peut avoir des pensées plus ou moins toxiques. Et donc, comment aborder des pensées ? Il y a toujours pour les plus jeunes une petite histoire qui va amener la thématique. Ensuite les élèves réalisent une première pratique de l'attention. Puis un petit retour d'expérience où les enfants peuvent exprimer justement ce qu'ils ont ressenti. Parce que la conscientisation passe justement par le fait de pouvoir verbaliser ce qu'on ressent quand on fait une pratique de l'attention. Et puis, en général, on fait une deuxième partie où on pratique en mouvement. Et puis, on finit toujours par une pratique qui permet aux enfants de s'apaiser. Mais en élémentaire cela peut être difficile parce que quand on fait des pratiques d'attention, parfois, on découvre des choses qui n'étaient pas forcément vues ou comprises par les enfants.

Cette formation s'est vraiment calquée sur le programme MBSR, mais adaptée avec une dimension un peu plus ludique et différente dans chaque tranche d'âge. Elle porte vraiment sur l'amélioration de l'attention et la relation à l'autre. Donc, tout ce qui est bienveillance, ouverture vers l'autre. Et pour les ados, il y a une séance en plus sur le stress et sur la communication pour des sujets qui touchent beaucoup les ados.

M : Merci. J'avais une dernière question. En fait, en effectuant des recherches, j'ai été étonnée de certaines critiques qu'il pouvait y avoir sur les risques de la pleine conscience notamment aux Etats-Unis. Les conséquences de réfléchir à comment on se sent avaient pu engendrer ou

plutôt influencer des dépressions à venir ou les maladies psychiques qui pouvaient être développées. Qu'est-ce que qu'est-ce que vous avez pu observer de votre côté ?

L : Oui. Alors quand on intervient dans une école, on intervient toujours dans un groupe ou au moins un adulte connaît les enfants. Donc, ce n'est pas comme dans des groupes privés où on va toujours faire un entretien avant. Pour eux, il n'y a pas de panel de difficultés psychologiques parce qu'effectivement, ce dont vous parlez, c'est pour des personnes extrêmement fragiles, voir en dépression. Dans le cadre scolaire, les enfants sont tous en capacité de pouvoir suivre des cours, des apprentissages Il n'y a pas trop de problèmes à ce niveau-là. Pour les adultes, il y a toujours un entretien préalable. On vérifie que la personne n'est pas en épisode dépressif. Pour les enfants, éventuellement, qui ont des troubles de l'attention justement, comme le TDAH... Ça m'est arrivé d'intervenir dans des classes où l'enseignante me signalait qu'il y avait des difficultés particulières. La méditation aide beaucoup les enfants avec ces profils-là. C'est important de connaître les enfants avant d'intervenir mais j'espère qu'en CE1 ils n'ont pas déjà des épisodes dépressifs...

M : C'est intéressant ce que vous dites, vous avez donc pu observer une aide particulière aux enfants ayant des troubles de l'attention ?

L : Alors, dans l'étude de l'Inserm je ne sais pas si vous avez vu la grande conclusion. Ce sont des programmes qui aident particulièrement les enfants en difficulté, soit de relation avec les autres, soit de concentration parce que ça leur donne des clés. On dit souvent aux enfants concentre toi et fais attention, mais on ne leur dit jamais comment. Pour une fois, ils ont des outils.

C : Un grand merci pour le temps que vous m'avez accordé.

L : Si vous avez besoin de compléments d'informations, s'il y a des choses que vous ne trouvez pas, n'hésitez pas à nous en redemander.

C : Un immense merci madame. Je vous souhaite de passer une bonne journée.

L : Vous aussi, aurevoir !

AMÉLIORER L'ATTENTION PAR LA PRATIQUE RITUALISÉE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE :

Résumé :

« Sois attentif ! Fais un effort, il faut être à l'écoute et se concentrer ! » Ayant observé le manque d'efficacité de ces phrases dans les classes j'ai décidé de me pencher dans ce travail de recherche sur le concept d'attention. De nombreux outils existent pour améliorer cette notion large et utilisée au quotidien par tous les enseignants. Dans cet écrit, le choix a été fait de se focaliser sur un objet d'étude en particulier qui fait de plus en plus parler d'elle dernièrement : la méditation de pleine conscience. Professeur des écoles stagiaires en CE1 cette année, j'é mets l'hypothèse que ritualiser une activité autour de cette notion permettra d'améliorer l'attention. Ainsi, par le biais d'une enquête théorique et de terrain, on cherchera à obtenir une réflexion globale autour de la question suivante : *Comment l'attention peut-elle être améliorée par la pratique ritualisée de méditation de pleine conscience dans une classe de CE1 ?* Trois outils principaux seront utilisés dans cette étude pour obtenir une réflexion objective : une enquête au sein d'une classe pour un éclairage locale, un questionnaire auprès des enseignantes afin de confronter les résultats à des pratiques plus anciennes et un entretien semi-directif auprès d'une professionnel de la méditation de pleine conscience pour un avis associatif militant.

Mots clés : ATTENTION - RITUEL - MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE – RELAXATION – CONCENTRATION

Summary :

"Pay attention! Make an effort, you have to listen and concentrate!" Having observed the lack of effectiveness of these type of phrases in my classroom, for mu research, I decided to focus on the concept of attention. Numerous tools exist to improve this broad notion, used daily by all teachers. In this writing, the choice was made to focus on a particular object of study which is, each day, more present: the mindfulness meditation. As a trainee teacher in second grade this year, I hypothesize that ritualizing an activity around it would help improve attention. Thus, through a theoretical and field investigation, we will seek to obtain a global reflection around the following question: How can attention be improved through the ritualized practice of mindfulness meditation in a second-grade classroom?

Three main tools will be used in this study to obtain an objective and impartial reflection: a survey within a classroom for local insight, a questionnaire for teachers, to compare the results with older practices, and a semi-structured interview with a mindfulness meditation professional for a militant associative opinion.

Key words: ATTENTION – RITUAL – MINDFULNESS – MEDIATION - RELAXATION- CONCENTRATION