

Relaxation et pleine conscience à l'école

« Les élèves sont de plus en plus agités en classe, ont de plus en plus de difficultés à maintenir leur attention, et sont de moins en moins motivés, constate Bruno Pérard, directeur d'un collège privé à Bapaume, dans le Pas-de-Calais. Ce n'est pas un problème d'intellect. Mais aujourd'hui, les élèves sont habitués à avoir plusieurs occupations en même temps, leur esprit se disperse facilement, et ils ne parviennent plus à se concentrer sur une seule tâche et à vivre l'instant présent. » Pour aider les jeunes dans leur scolarité et faire émerger les potentialités de chacun, ce chef d'établissement a décidé, en début de rentrée scolaire, de faire appel à Raymond Barbry, consultant, formateur et coach spécialisé dans l'accompagnement et la gestion d'équipe, de projet et du stress, dans l'éducation, le milieu sportif et de l'entreprise. Sa mission : donner aux enseignants les outils de pleine conscience qui les transmettront aux élèves.

« Monsieur Barbry nous a expliqué l'intérêt des outils de pleine conscience, raconte Nathalie Poiré, professeuse d'EPS du collège, puis il a proposé à toute l'équipe pédagogique un atelier, sans aucune obligation. Tout le monde est resté. Cette séance nous a tous beaucoup apaisés. Il nous a appris à gérer notre stress, à nous relâcher. J'ai immédiatement parlé à mes élèves de réaliser la même expérience avec eux. Tous ont été très favorables. Et j'ai pu constater les premiers résultats bénéfiques à l'issue du cours. »

Raymond Barbry intervient également depuis la rentrée dans un autre collège privé à Aix-en-Provence où l'équipe pédagogique a, comme à Bapaume, accueilli de manière très positive cette méthode d'optimisation des ressources humaines individuelles et collectives.

« Les enquêtes récentes montrent, en effet, un lien proportionnel entre les difficultés d'attention, le niveau de violence et la quantité de consommation de télévision, de jeux vidéo... explique Raymond Barbry. Du point de vue neurobiologique, la relation est évidente. Le cerveau-esprit est un système qui apprend en permanence et est en "ébullition" lorsqu'il s'agit de présentation excitante, explosive et violente. Notre cerveau s'adapte aux nouvelles technologies du toujours plus et du toujours plus vite. Les enfants et les jeunes zappent de plus en plus avec pour conséquence une difficulté majeure à rester attentifs à ce qui est fait. Ils passent très vite, voire trop vite à autre chose. Ils sont dans le multitâche sans concentration. Par les pratiques de pleine conscience, nous apprenons à passer d'une tâche à l'autre, tout en maintenant une attention soutenue. Une tâche après l'autre à fond. »

S'appuyant sur les publications scientifiques du biologiste américain Jon Kabat-Zinn, l'un des pères fondateurs de la médecine corps-esprit, les ouvrages du philosophe Fabrice Midal, et les travaux du psychiatre Christophe André qui encourage la pleine conscience dans le milieu hospitalier en France, Raymond Barbry est convaincu que la pleine conscience est la solution pour répondre aux problèmes de manque d'attention et de motivation dans les écoles. S'il est encore trop tôt pour vérifier les évolutions positives générées par cette technique au sein de ces deux établissements précurseurs en France, d'autres pays, comme les États-Unis, le Canada, la Belgique ou encore les Pays-Bas, pratiquent déjà la pleine conscience dans certaines écoles où l'on a pu constater une augmentation de l'attention, de la concentration et de la motivation chez les jeunes ainsi qu'une amélioration certaine des relations entre élèves et enseignants. Des expériences ont également été effectuées dans des favelas au Brésil, où l'on a pu noter une baisse significative de la violence et de meilleurs résultats scolaires.

« Il s'agit durant un temps très bref en début de cours, d'effectuer quelques exercices simples, explique Raymond Barbry. Se concentrer sur sa respiration, se mettre à l'écoute des sons, des sensations de son corps, et observer ses pensées. Si l'on pratique régulièrement, on note des effets positifs sur chaque élève, de manière individuelle, mais aussi sur les enseignants, ce qui entraîne, de fait, des effets collectifs sur l'ambiance générale de la classe. Des recherches scientifiques récentes ont pu démontrer ce que les anciennes traditions avaient découvert bien avant nous, à savoir que ces temps de silence et d'intériorité s'avèrent bénéfiques, voire indispensables au développement et à l'équilibre de l'être humain, qui vit aujourd'hui dans une époque où tout s'accélère, où tout doit être

effectué le plus rapidement possible, où il est exigé d'effectuer plusieurs tâches en même temps, où la surinformation et l'éclatement intérieur ne lui permettent plus d'être à l'écoute de son corps, de ses pensées et de ses émotions.

Partout, les ouvrages et autres témoignages sur la pleine conscience se multiplient. Bien plus qu'un effet de mode, cette approche du développement de l'intériorité semble répondre à un véritable besoin de notre époque. Car les activités de développement de la pleine conscience modifient les zones du cerveau qui sont le soubassement de l'activité intellectuelle. Les exercices réguliers de pleine conscience entraînent une meilleure irrigation du cerveau, ce qui conduit à une mobilisation de la cognition facilitée et à une moindre fatigabilité. La réflexion est plus fluide. La vitesse de traitement des informations est plus rapide et donc le fonctionnement intellectuel est plus efficace. Or, pendant les temps de pratique de pleine conscience, il ne s'agit pas de faire marcher son intellect. Tout en étant en mode "off" le cerveau évolue, se modifie, se restructure. En conséquence, prendre du temps pour se poser et pratiquer des exercices de pleine conscience, c'est permettre au cerveau d'optimiser ce temps. C'est dans ces moments-là que toutes les zones du cerveau se synchronisent, tous les circuits s'activent. C'est dans ces moments qu'émergent alors les solutions à des problèmes que l'on pensait insolubles. »

Inrees.com du 07 octobre 2012

Audrey Mouge