

**Anne-Marie Lafont**

# **La méditation laïque en classe**

**Quand le bien-être  
facilite l'apprentissage**

**DUNOD**

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Préface

RÉCEMMENT, UNE JOURNALISTE m'a demandé de commenter un projet dont elle avait entendu parler, visant à changer les standards de l'industrie musicale en faveur de formats plus courts : des morceaux d'une à deux minutes maximum, censés être plus adaptés aux oreilles impatientes des adolescents et des jeunes adultes. Il s'agit d'une anecdote parmi bien d'autres, qui traduit l'appétence grandissante de notre société pour des contenus culturels de plus en plus brefs et propres à déclencher une satisfaction immédiate. On voit même apparaître une option, sur les plateformes de films et de podcasts, pour les « consommer » deux fois plus rapidement, tandis que les activités à récompense tardive, comme la pratique instrumentale, sont de plus en plus délaissées. C'est ce qu'on appelle la crise de l'attention, une crise dont l'impact sur nos vies pourrait être comparable à celui de l'autre grande crise de notre siècle, la crise écologique.

La sonnette d'alarme a déjà été tirée à maintes reprises, et le coupable bien identifié : il s'agit d'un système de calcul tapi dans nos cerveaux dont le but est de maximiser le « gain » tout en minimisant l'effort pour l'obtenir. Obtenir le plus vite possible l'information la plus variée possible, maximiser son plaisir pendant un temps donné... tous ces « gains » sont chiffrés à partir de ce que la neuro-économie appelle la « monnaie universelle du cerveau », en relation directe avec le niveau de stimulation d'un circuit dédié à son évaluation : le circuit de la récompense.

Cette préoccupation constante de notre espèce - obtenir plus à un coût moindre - est le fruit d'une évolution qui a sélectionné les comportements les plus efficaces pour survivre dans des environnements hostiles. Mais elle était jusqu'ici tempérée par des contraintes physiques qui limitaient nos capacités d'autostimulation du circuit de la récompense : chaque occupation

*Préface*

de la vie se faisait dans un certain cadre, qui empêchait *de facto* bien d'autres activités stimulantes. Pour passer d'un contexte à un autre, des champs à la taverne, il fallait du temps : un temps nécessaire au déplacement du corps. Mais l'avènement des nouvelles technologies a fait exploser ces contraintes liées au corps : un smartphone à la main, nous sommes virtuellement et « en même temps » en compagnie de nos amis, de notre famille, au cinéma, au milieu de tous nos disques et de tous nos livres et devant des chatons maladroits... dans ce monde virtuel, nous évoluons comme des fantômes dans une machine, libérés de ce corps encombrant et si lent, pour enfin tout savoir et tout voir.

Mais cette liberté et cette omniscience sont de vaines illusions, car notre attention reste contrainte par un organe biologique - le cerveau - dont la biophysique limite la capacité de traitement et rend l'attention sélective : une chose à la fois dans un monde infini... nous voilà perpétuellement condamnés à choisir et renoncer. Un idéal de liberté - être partout à la fois - doit être remplacé par un autre : être là où on l'a décidé, pendant le temps que l'on veut... s'amarrer dans un port puis un autre, avec une ancre solide.

Certains ont pris conscience de cette bascule, et s'efforcent de maîtriser leur attention pour la poser tranquillement sur ce qu'ils ont choisi indépendamment des influences extérieures, quant aux autres... leur vie mentale n'est qu'un ballonnement incessant en quête de sucré et de brillant. Ce message, il faut le délivrer aux plus jeunes, sans quoi notre société ressemblera bientôt à un essaim de ballons de baudruches éparpillé par les vents.

L'ancre idéale pour stabiliser l'attention, c'est notre corps : chaque mouvement de l'attention s'accompagne d'une mise en tension de celui-ci grâce aux relations étroites qui relient les systèmes attentionnel, moteur et proprioceptif. Quelque chose attire notre attention sur la gauche ? Le regard s'y déplace. C'est un objet intéressant ? Le corps se tourne pour le prendre. La prise de conscience du lien intime entre le corps et l'attention est une clef essentielle pour maîtriser cette dernière. Ramener une attention qui s'évade, c'est d'abord réagir à un corps qui se tend. Et cette implication du corps dans la moindre dérive de l'attention s'étend au circuit de la récompense : il est maintenant établi que l'appétence pour la satisfaction immédiate, et l'aversion pour ce qui en détourne, se manifestent d'abord sous la forme de ressentis subtils au sein des modalités sensorielles dites « mineures » : une légère sensation olfactive ou gustative à l'idée de prendre son téléphone, l'impression d'une bouffée d'oxygène au moment d'allumer la radio ou au contraire un sentiment d'asphyxie ou de dégoût en pensant aux devoirs

qu'on doit faire... Voilà qui incite à une recherche consciente des sensations corporelles fines qui précèdent la perte de contrôle de l'attention : à quoi ressemble cette impression de vide que nous cherchons souvent à combler en sortant notre smartphone dans le bus ? À quoi ressemble vraiment l'envie soudaine de regarder si un ami a posté un nouveau message ? S'habituer à reconnaître les toutes premières sensations qui accompagnent la phase initiale d'une distraction et apprendre à se retourner pour regarder l'envie et le manque « dans les yeux », c'est acquérir un véritable sens de l'équilibre attentionnel pour ramener doucement l'attention dès que celle-ci s'apprête à s'envoler, et pouvoir décider enfin de la placer là où on le veut, et pas seulement là où on a envie.

Mais comment amener les plus jeunes à cette prise de conscience ? Comment leur faire expérimenter cet ancrage de l'attention par le corps ? C'est l'un des fils rouges de ce livre si précieux : grâce à sa compréhension profonde de l'attention vécue - dans son corps et dans ses classes - Anne-Marie Lafont a pu construire un véritable parcours initiatique et pratique parfaitement adapté aux élèves qu'elle connaît si bien, pour rétablir la maîtrise de l'attention et donner un sens à celle-ci. Elle nous apprend à parler de l'attention incarnée, à travers une très grande variété d'exemples pratiques parfaitement adaptés à l'école. Mais il faut oser franchir le pas : accepter de considérer l'élève comme une personne globale plutôt que comme un simple agent cognitif, accepter la part d'émotion dans tout apprentissage.

Il est beaucoup question de méditation, mais dans le sens rassurant et très pragmatique que lui donnait le neurobiologiste Francisco Varela : un jeu d'expérimentation scientifique au sein du petit laboratoire portatif que l'on appelle « son corps ». Mais on pourrait parler aussi de métacognition pour susciter moins d'*a priori* : une prise de recul par rapport à son propre fonctionnement mental pour y distinguer des motifs récurrents, et identifier ce qui peut être changé, accepter ses limites et connaître ses forces... enfin, surtout, ne jamais céder à la tentation de se réduire à un modèle fixe de soi-même : je suis plus que l'image que je me fais de moi-même, et je peux sans cesse évoluer. Voici peut-être le message principal de ce livre, qui vous fera découvrir le plaisir de transformer et de vous transformer, dans un vaste chantier qui vous occupera toute la vie. Bonne lecture !

Jean-Philippe LACHAUX, le 8 juillet 2023

# Introduction

**E**NSEIGNANT... « en-seignant »... « en saignant » ! C'est une collègue qui un jour m'a fait penser à ce mot dont la connotation est tellement violente : l'enseignement se ferait dans la souffrance, le « sang » ! Et c'est pourtant bien ainsi que beaucoup de nos élèves, mais aussi certains des professeur-e-s voient la plupart du temps l'éducation et l'enseignement : dans la douleur, dans le manque de reconnaissance, dans le stress quotidien ! Et si la gestion de nos émotions était finalement la clé de notre réussite à tous ? Et si la méditation (appuyée par mon approche de la communication non violente, la bienveillance exigeante, la psychologie positive) nous y aidait ? Et si l'on pensait l'enseignement autrement pour, s'il le faut, le « panser » également ?

## *Pour une pratique d'enseignement apaisée*

J'ai la chance extraordinaire de faire l'un des plus beaux métiers au monde. J'ai toujours pensé qu'il y en avait deux : le médecin, qui soigne le corps, et le professeur, qui soigne l'âme ! Loin de toute démagogie, je tiens juste à dire à quel point j'aime mon métier et que je le prends à cœur !

Rappelons dès à présent que dans le *Bulletin officiel* n° 13 du 26 mars 2015, concernant les « Compétences communes à tous les professeurs et personnels de l'éducation », il est clairement stipulé dans la colonne « Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques » que nous devons participer « au bien-être et à la construction de l'estime de soi », apporter notre « contribution à la mise en œuvre des éducations transversales notamment l'éducation à la santé », et mettre en place « les conditions et les règles d'une vie collective fondée sur le respect mutuel ». Plus loin, on

demande aux enseignants de savoir « installer avec les élèves une relation de confiance et de bienveillance ». Or tous les « outils » proposés dans cet ouvrage entrent aisément dans ces compétences susmentionnées.

Je me suis longuement posé la question de savoir quand et comment j'allais enfin écrire ce livre pour transmettre... Et cela fait plus de douze ans que j'y pense ! Plus de douze ans que j'intègre chaque année des séances de « gestion du stress et de l'émotion » dans mes cours. Plus de douze ans que j'entends le bénéfique ressenti auprès de mes élèves, pendant l'année, mais aussi les années d'après. J'ai la chance de garder le contact avec certains d'entre eux, et je vois, parfois des années après, qu'ils mettent encore en pratique mes « outils ». Certains le transmettent même à la fratrie, à la famille et je ne peux que me réjouir de ces petites graines semées un jour qui poussent ici ou là. Et puis, au-delà de cela, j'ai aussi envie de rappeler que nous vivons une époque sans précédent en termes de stress et de mal-être, se manifestant par des symptômes anxieux et dépressifs. L'Organisation mondiale de la santé alerte d'ailleurs les gouvernements qu'à l'horizon 2025, un quart de la population sera concerné par ce type de problématiques au cours de la vie ! Il est donc temps, à mon sens, de trouver un moyen d'accéder à notre propre résilience !

J'ai pour habitude de commencer l'année scolaire par une citation que j'écris au tableau et que je demande aux élèves de recopier dans leur classeur ou cahier en préambule. C'est une phrase de Wayne W. Dyer : « Change ton regard sur les choses, et les choses changeront. » Je leur demande ensuite de la commenter pendant quelques minutes, puis d'y revenir régulièrement.

Chaque année, lors du dernier cours, j'organise un petit goûter, histoire de se dire au revoir et de parler d'autres choses que de français ou de littérature. Et j'ai la chance d'être systématiquement gâtée par mes élèves : des cadeaux communs, des lettres individuelles, des fleurs, des photos, etc. Je suis toujours très touchée par la gratitude exprimée non seulement par mes élèves, mais aussi par leurs parents. Et par cette phrase qui revient si souvent : « Si tous les profs étaient comme vous ! », à laquelle s'ajoutent des compliments sur ma « bienveillance », ma « pédagogie originale », ou encore mes « méthodes ». Alors, au-delà du fait que cela flatte gentiment mon ego (il ne faut pas se le cacher !), je me suis dit que c'était peut-être enfin l'occasion de transmettre, de dire, d'expliquer, ce qui se passe en cours et comment la proximité que j'installe avec mes élèves en prenant en compte leurs émotions pourrait finalement être la clé du mieux-être ensemble en classe. Car il faut bien se le dire : l'enfant passe le plus clair de son temps à l'école, donc avec des adultes référents (en majorité, nous,

*Introduction*

les profs !) et ses pairs. J'ose le dire, nous nous devons aussi de prendre en compte leur éducation, et non seulement leur « instruction » (sinon, remplaçons l'Éducation nationale par l'Instruction nationale !). Ceci, sans toutefois remplacer les parents, cela va sans dire. Il me semble primordial de travailler main dans la main, de concert, et de tout mettre en œuvre pour que l'enfant-élève puisse non seulement recevoir l'instruction qui lui est due, mais aussi certaines valeurs qui lui permettront de s'accomplir et de pleinement s'épanouir en tant qu'être humain et citoyen et ce, avec l'autre !

### *Intégrer des pratiques innovantes à l'école*

Par ailleurs, alors que cela fait plus de douze ans que j'intègre dans ma pédagogie des méthodes parfois innovantes, telle que la méditation de pleine conscience/présence, j'ai eu la chance de croiser des inspecteurs de l'Éducation nationale qui ont cru en ses méthodes, m'ont fait confiance et m'ont donné la possibilité de monter des formations liées à la gestion du stress et de l'émotion, à destination des professeurs, notamment dans les modules de formations liés aux EHP (élèves à haut potentiel)<sup>1</sup>. Mais étant donné que l'émotion et sa « gestion » ne concernent évidemment pas que les EHP, j'ai été contactée en 2019 par le service des formations innovantes au rectorat, à la DAFIP<sup>2</sup> (Délégation académique à la formation et à l'innovation pédagogique) dans le but de créer une formation sur la méditation de pleine conscience/présence au plan académique de formation (programme de formation continue pour le personnel du ministère de l'Éducation nationale). C'est dire l'avancée de l'Éducation nationale ! Alors que nous pensions faire une année de « test » avec une trentaine de stagiaires, quelle ne fut pas notre surprise en constatant qu'il y avait deux cent quarante-quatre inscrits à la rentrée ! Ces indicateurs me font dire qu'il est temps de démystifier la méditation à l'école et, surtout, une bonne fois pour toutes, de montrer qu'il est nécessaire, voire indispensable de faire revenir l'émotion à l'école !

Nous avons le droit et le devoir d'être formés pour comprendre comment « gérer » nos émotions afin de transmettre ce savoir ensuite à nos élèves ! La méditation pourrait être un des nombreux moyens pour y parvenir ! Car, soyons francs : si je vais mal (que je sois professeur ou un autre personnel de l'Éducation nationale d'ailleurs !), comment créer une ambiance sécurisante,

---

1. Une annexe leur est d'ailleurs consacrée en fin d'ouvrage.

2. Aujourd'hui, il s'agit de l'EAFIC – école académique de la formation continue.

de confiance, de coopération, de solidarité, de bienveillance pour, ensuite, transmettre le savoir, donner envie d'apprendre, motiver, etc. ? Il faut donc d'abord travailler sur soi, pour ensuite pouvoir comprendre ce qui se joue dans la classe. Certes, comme dans tout corps de métier, il y aura toujours ceux qui diront « que nous ne sommes pas là pour faire du social », « que je ne suis pas la mère de substitution ! », « que j'enseigne ma matière et ne suis pas formé-e pour le reste », « que ce n'est pas à l'école de prendre en compte les émotions/de faire de la méditation/de s'occuper du développement personnel et du bonheur de l'élève ». C'est vrai, ils n'ont pas complètement tort. Pourtant, dans de nombreux endroits, chacun peut percevoir une tendance qui se confirme, celle de vouloir tester des pratiques pédagogiques innovantes, ou bien anciennes, voire revisitées (Montessori, Freinet notamment), ou encore une approche globale de l'élève, prenant en compte son être en complément de celui d'« avoir des connaissances » ! avec une vision plus humaniste. C'est exactement ce que je propose : une démarche humaniste, qui vise à apporter dans le programme même de lectures, un questionnement sur soi, sur l'autre, sur le monde qui entraîne et développe un esprit critique, une pensée autonome et finalement : la liberté ! Mais ceci n'est possible qu'en faisant entrer l'émotion dans la réflexion. Et pour la faire entrer, il faut aussi apprendre à l'identifier, à l'accueillir, à l'accepter et la « gérer » pour ne pas qu'elle soit taboue ou parfois même perçue comme un handicap.

### *Une double expérience de professeure et de praticienne de la méditation*

J'évoquerai donc mon expérience en tant que professeure de lettres modernes en lycée dans le sud de la France depuis plus de dix-sept ans et pratiquant la méditation de pleine conscience et la relaxation depuis plus d'une douzaine d'années avec mes élèves. Il est important, à mon sens, que les collègues puissent avoir l'expérience d'une « des leurs » : trop de « recettes » nous sont parfois données par des personnes qui n'ont soit pas d'élèves face à elles, soit des « élèves modèles ». Or c'est avec trente-six élèves, parfois très chahuteurs, que j'ai pu mettre en place toutes ces séances. Je précise que la mise en pratique concerne essentiellement le public adolescent, plus particulièrement les lycéens.

Devenue formatrice académique, j'anime un module de formation dédié à la méditation de pleine conscience – pratique laïque pour répondre aux besoins réels de mes collègues, désireux de développer davantage les

*Introduction*

compétences psychosociales de leurs élèves, et les leurs, en instaurant un climat de classe serein. Dans une société où la compétition est de mise, où l'« on court après le temps », il est finalement important de revenir à l'essentiel : soi. Apprendre à s'écouter, à s'accepter, à mieux se connaître, permet, par voie de conséquence, de mieux comprendre l'autre et donc de mieux vivre en sa compagnie.

Cet ouvrage s'adresse donc à celles et à ceux qui souhaitent évoluer : élèves ou étudiants, professeurs<sup>3</sup>, parents et familles ou tout professionnel faisant partie du personnel de l'Éducation nationale, qui pensent que l'élève est avant tout un être humain (re)sentant. Toutes les « techniques » présentées ont été validées par les neurosciences. Sachant que ces dernières sont en constante évolution, je précise, dès à présent, que j'ai fait de mon mieux pour fournir les dernières recherches sur lesquelles je me suis appuyée pour expliquer certains éléments en lien avec le cerveau. Peut-être qu'au moment où vous lirez ces lignes d'autres recherches auront été menées. Mais, quoi qu'il en soit, il est évident que je conseille d'être au fait de ce que les chercheurs nous disent. Je conseille donc une formation solide : je dis souvent que lorsqu'on touche au domaine de la *psyché*, il faut avoir des bases solides en matière de psychologie de l'enfant et de l'adolescent, des connaissances suffisantes en neurosciences pour comprendre le développement et le fonctionnement du cerveau, et, bien entendu, une démarche de formation continue et de développement personnel dans la méditation de pleine conscience pour ne pas faire n'importe quoi ! Il va sans dire que nous ne sommes pas là pour faire autre chose que de la pratique laïque, au sein de l'Institution.

Tout ceci demande donc beaucoup de courage et de persévérance, puisque cela implique de sortir de sa zone de confort !

Je dois dès à présent avouer que ce sont d'abord les élèves à haut potentiel (EHP) qui m'ont amenée à « travailler » les émotions en classe : leur hypersensibilité me rappelait la mienne et j'avais à cœur de trouver des solutions pour calmer « le petit vélo », ou encore pour éviter « le pétage de plombs » en cours. C'est aussi pour cette raison que j'ai décidé, de leur dédier une annexe à la fin de cet ouvrage, dans laquelle j'évoquerai leur cas spécifique et certaines méthodes que je mets en place dans ma discipline. C'est donc grâce à eux que j'ai commencé à me former en *mindfulness*, en psychologie, dont la psychologie positive, en communication non violente

---

3. Je précise que les méditations ont été réalisées pour un public de lycéens essentiellement (même si elles peuvent être facilement adaptées à un public plus jeune) car s'il y a de nombreux ouvrages à destination des enfants ou adolescents, il y en a peu pour les pré-adultes.

(CNV), et d'autres domaines pour essayer d'apporter autre chose en cours et créer un climat plus serein.

Enfin, je dois dire que, lors de l'écriture de cet ouvrage, une grande polémique est née autour de la pratique de la méditation avec les élèves fin 2021-début 2022. Un article controversé du président de la Ligue des droits de l'homme et un rapport de la Miviludes évoquent une « atteinte à la laïcité », des craintes de « manipulation par des mouvances sectaires<sup>4</sup> ». Il me semble d'autant plus important, voire nécessaire et indispensable, de donner encore plus d'informations, d'expliquer, à travers ce qui est RÉELLEMENT pratiqué, à partir des fondements neuroscientifiques, mais aussi (et surtout) à travers le témoignage de tous les acteurs, cette pratique laïque. Il s'avère que ce que nous sommes plusieurs à proposer permet à l'élève un véritable épanouissement intellectuel et émotionnel. Il est également nécessaire de ne pas sombrer dans les extrêmes (quels qu'ils soient) et d'éviter la tendance à l'amalgame. Et pour éviter toute dérive, il est essentiel, à mon sens, que cela soit justement fait dans un cadre basé sur les neurosciences, l'éthique, la laïcité et une formation d'expertise. Par ailleurs, je précise également que si je propose la méditation laïque, je n'incite en revanche pas tout le monde à passer par la méditation : ce n'est pas une baguette magique ou une recette miracle ! L'idée n'est donc pas de faire en sorte que tous les personnels de l'éducation se mettent à méditer et/ou le proposent à leurs élèves ; mais que nous puissions savoir tous le faire et comment le faire, si nous en avons envie et que nous ayons la possibilité de le faire en confiance à partir du moment où nous sommes validés et encadrés ! De même, si cette pratique est globalement bénéfique, elle peut s'avérer néfaste pour certains. Je recommande donc vivement de ne pas la mettre en place si l'élève souffre de troubles psychiatriques, d'angoisse et/ou de dépression, ou d'hyperventilation. J'y reviendrai plus loin dans l'ouvrage, pour évoquer les dangers et les contre-indications.

C'est donc ici qu'intervient la nécessité de se former et il me paraît important que ce soit dans le cadre institutionnel que ces formations puissent avoir lieu.

L'intérêt de cet ouvrage est qu'il propose des témoignages et des entretiens non seulement avec de grands noms de chercheurs et d'experts<sup>5</sup> dans

---

4. Cf. article *Libération* : [https://www.liberation.fr/idees-et-debats/la-meditation-de-pleine-conscience-porte-gravement-atteinte-a-la-laicite-pour-le-president-de-la-ligue-des-droits-de-lhomme-20210712\\_7BQJ5QRAPBFGLIHVMOL3P5571M/](https://www.liberation.fr/idees-et-debats/la-meditation-de-pleine-conscience-porte-gravement-atteinte-a-la-laicite-pour-le-president-de-la-ligue-des-droits-de-lhomme-20210712_7BQJ5QRAPBFGLIHVMOL3P5571M/).

5. Vous en trouverez à la fin de chaque chapitre, mais aussi en annexe, dont celui de Gaël le Bohec, homme politique.

## Introduction

le domaine du bien-être avec les enfants notamment, mais il donne aussi et surtout la place aux élèves, aux parents et aux professeurs qui mettent en place la méditation ou d'autres outils de gestion du stress et de l'émotion en classe. Il me semble primordial, surtout en des temps « obscurs » où l'on remet en cause certaines de ces pratiques, les qualifiant de « dangereuses » d'entendre leur voix. Ils ont été nombreux depuis toutes ces années à me témoigner leur confiance, leur gratitude, ainsi que leurs parents, et je les remercie vivement ! Je me devais donc de leur rendre hommage en leur donnant de la place, tout simplement !

Cet ouvrage se veut avant tout « positif » ! Oui, nous pouvons changer l'école et nous devons, en tant que spécialiste de l'éducation, œuvrer dans ce sens. Trop de collègues souhaitent quitter l'Éducation nationale pour se reconverter, travailler dans le privé, ou encore ouvrir une école alternative. C'était mon cas il y a une douzaine d'années, jusqu'à ce qu'une inspectrice croie en mon projet de faire entrer l'émotion à l'école ! C'est alors que l'espoir est revenu et que j'ai commencé à être convaincue que c'est à l'intérieur, « les mains dans le cambouis », que nous parviendrons, petit à petit, à changer notre regard sur les choses, et que, progressivement, les choses changeront ! D'ailleurs, d'autres pays ont réussi le pari. Les pays nordiques, le Canada, la Suisse ont déjà mené une réflexion profonde concernant l'éducation depuis quelques années (la méditation est entrée dans l'emploi du temps de l'élève en Norvège notamment). Si eux y sont parvenus, j'ai l'intime conviction que le système français peut aussi se transformer pour le bien de tous les élèves, enseignants et parents.

### Comment lire cet ouvrage ?

La première partie montrera les bases neuroscientifiques. Vous y trouverez bien entendu les définitions de la méditation laïque et ses origines, mais aussi des explications sur le fonctionnement du cerveau. Ensuite, je rendrai compte des dernières avancées dans le domaine des neurosciences et des effets de la méditation sur le cerveau.

La partie 2 explique de façon didactique et pédagogique les différentes méditations ainsi que les thèmes abordés. J'y mentionne des particularités, des difficultés, des écueils dont j'ai pu me rendre compte au gré du temps et je donne aussi mes conseils. Dans cette partie, vous aurez les scripts et le dossier administratif que je partage volontiers : c'est du « pratico-pratique ». Vous y trouverez également un dispositif nouveau que j'ai conçu avec Michel

Tozzi, didacticien de la philosophie, qui vise à allier la méditation (émotion) et la réflexion philosophique (raison).

Enfin, la partie 3 vous offrira une vision plus large sur ma façon d'« être prof » et vous permettra de prendre connaissance de diverses « astuces », rituels, ou encore de (re)penser à votre posture en tant que professeur pour mettre en place une relation bienveillante, faite d'empathie et de confiance avec vos élèves. J'y parlerai de séances de gestion du stress et de l'émotion faites en dehors des heures de cours, mais aussi de psychologie positive. Ces astuces peuvent d'ailleurs servir dans n'importe quel collectif.

**P**OURQUOI COMMENCER par une partie dédiée aux neurosciences quand ce que cherche un professeur, c'est surtout du « pratico-pratique » et un moyen d'aller à l'essentiel pour pouvoir mettre les outils en place dès le lendemain avec ses élèves et sans que cela soit chronophage ? Parce que justement ce ne sont pas des outils comme les autres ! Et que le bien-être, passant notamment par des pratiques telles que la méditation, n'est pas encore bien admis par notre institution. Mon expérience depuis toutes ces années m'a montré que la peur, l'appréhension de mes collègues réticents à intégrer ces outils viennent d'une fausse ou d'une mauvaise information. Il en va de même de certains personnels de direction, ou encore des parents. J'explique donc, en tant que formatrice, qu'il est non seulement important de pratiquer soi-même, mais surtout d'être suffisamment formé avant de commencer quoi que ce soit avec des élèves dont nous avons la charge. C'est aussi notre mission de rassurer les parents qui confient leur enfant à l'école en leur permettant de comprendre que ces pratiques sont d'une part laïques, d'autre part soutenues par pléthore d'études.

Il s'avère que les neurosciences, depuis quelques années, montrent les bienfaits de la méditation de pleine conscience, mais aussi de la bienveillance et de l'empathie, sur le cerveau humain. Pour informer et rassurer les élèves, les parents, les étudiants et les stagiaires que je rencontre, il me semble donc essentiel d'asseoir d'abord la partie neuroscientifique.

# Partie 1

La méditation  
expliquée par la science



# Chapitre 1

## MÉDITATION, CERVEAU ET ÉMOTION

### *Essai de définition de la méditation*

Il y a pléthore d'écoles et de pratiques méditatives. Il est donc difficile de parvenir à une définition unique et universelle de la méditation, tant sa pratique est individuelle et diverse. Je dirais même qu'il y a autant de définitions que de « méditants ». Même entre pratiquants-méditants, il s'avère compliqué de trouver un consensus. On pourrait d'ailleurs les séparer en deux catégories comme le suggère Clément Imbert : les méditations en mouvement – comprenant le tai-chi-chuan, le yoga, le qi gong – et les méditations immobiles, incluant la méditation transcendante, le zen, le vipassana et la pleine conscience<sup>1</sup>.

Voyons tout d'abord la définition qu'en donne le CNRTL (Centre national des ressources textuelles et lexicales), il s'agit tout d'abord d'une « action de méditer, de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion. [...] », c'est alors une « pensée réfléchie et concentrée sur un sujet particulier<sup>2</sup> ».

Étymologiquement, « méditer » vient du latin *meditari*, lui-même issu du grec *medein* qui signifie « gouverner, régner » et, par extension, « prendre soin de », « s'occuper de quelque chose », d'où mesurer, juger, penser, réfléchir : la méditation en ce sens est une démarche réflexive et à visée pratique (soigner, gouverner, etc.).

1. Voir le numéro le *Géo*, hors-série février-mars 2021, « Les bienfaits du yoga et de la méditation ». Vous y trouverez d'ailleurs, aux pages 40 à 44, toutes les définitions de ces différentes pratiques.

2. <https://www.cnrtl.fr/definition/m%C3%A9ditation>.

Les « méditations » deviennent d'ailleurs à partir du XVII<sup>e</sup> siècle un genre littéraire, titrant de nombreuses œuvres tant philosophiques que poétiques, des *Méditations métaphysiques* de René Descartes (1641) aux *Méditations pascaliennes* de Pierre Bourdieu (1997).

Dans son ouvrage, *Philosopher et méditer avec les enfants*, Frédéric Lenoir explique en introduction les origines de la méditation. Il y écrit qu'on peut distinguer, dans la tradition bouddhiste, deux étapes différentes :

*« La première – samatha, en pali – consiste à obtenir un calme intérieur, à apaiser l'esprit en le libérant du flot incessant de nos pensées. La seconde – vipassana, en pali – vise à libérer l'esprit, à développer la compassion, à travers des intentions et des exercices de visualisation par exemple. Les deux stades coexistent le plus souvent lorsque le méditant est engagé dans une pratique spirituelle. Mais rien n'empêche de les séparer et d'utiliser la méditation uniquement comme technique d'apaisement du mental et des émotions. Le but recherché n'est plus alors un progrès spirituel en vue d'une libération ultime, mais simplement un état d'apaisement et d'attention. Il s'agirait également de percevoir les choses telles qu'elles sont et non telles qu'on voudrait qu'elles soient. C'est à cette « laïcisation » de la méditation bouddhiste que nous assistons depuis une bonne trentaine d'années en Occident.*

*Les principaux pionniers de cette forme de méditation occidentalisée sont Francisco Varela<sup>3</sup> et Jon Kabat-Zinn<sup>4</sup>. Tous deux, entrés en contact avec des maîtres zen et tibétains dans les années 1970, ont compris l'importance d'une pratique méditative « non religieuse » pour les individus modernes, pris dans des vies au rythme effréné et incapables de gérer le stress lié aux flux incessants des pensées et des émotions<sup>5</sup>. »*

C'est donc à partir de leurs travaux essentiellement qu'on a pu découvrir en Occident la pratique de la pleine conscience/présence et ainsi l'installer dans le cadre scolaire, puisque dénuée de toute connotation religieuse.

### Focus sur la méditation de « pleine conscience »

La pleine conscience, ou *mindfulness* en anglais est un état de conscience pendant lequel l'attention est focalisée sur l'instant présent de façon calme,

3. Neurobiologiste chilien, diplômé de Harvard. Il a fait sa carrière en France au CNRS et a dirigé le laboratoire de neurosciences cognitives et d'imagerie cérébrale à l'hôpital Pitié-Salpêtrière. Pionnier de la recherche sur le cerveau des méditants par l'imagerie cérébrale, il décède en 2001, mais son travail est poursuivi par de nombreux chercheurs dont Antoine Lutz.

4. Docteur en biologie moléculaire (Massachusetts Institute of Technology).

5. F. Lenoir, *Philosopher et méditer avec les enfants*, Albin Michel, 2016, p. 22-23.

lucide et objective. La *mindfulness-based stress reduction* (ou MBSR) a été développée par Jon Kabat-Zinn en 1975.

Le terme anglais *mindfulness* est inspiré du mot *sati*, terme en langue pali que nous pouvons traduire par « prise de conscience » ou « attention présente et active ».

Nous faisons tous l'expérience de la pleine conscience de temps à autre, le plus souvent de manière furtive : quelques secondes, ou quelques minutes tout au plus, lorsque nous sommes à la fois concentrés et relaxés : en observant un feu de cheminée ou pendant une promenade en pleine nature par exemple.

La pleine conscience, c'est ainsi une expression désignant une attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne (sensations, pensées, émotions, actions, motivations, etc.) ou externe (au monde environnant, bruits, objets, événements, etc.).

Pour le psychiatre Christophe André, la méditation « favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression ». Il est parfois jugé que le mot « conscience » est réducteur ; ainsi, en français, on parle aussi de « pleine présence », de « présence attentive ». Christophe André évoque également un « entraînement de l'esprit » et explique préférer, lui, le terme de « pleine conscience » à celui de « pleine présence », ou « pleine attention » et précise :

*« Chaque séance de méditation fait traverser des moments où chacun des trois prédomine : la pleine attention aux mouvements de la respiration permet souvent l'entrée dans l'exercice ; la pleine présence, simple, dépouillée à tout ce qui compose notre expérience de l'instant (souffle, corps, sons, pensées) est le passage obligé pour désolidariser notre système de pensée de notre expérience vécue ; puis commence le travail de pleine conscience proprement dit : progressivement, à la fois dans l'expérience et en recul d'elle, nous comprenons ce que nous sommes en train de vivre, l'influence de nos émotions sur nos pensées, l'arrivée d'impulsions ou de sensations et la manière dont notre esprit y réagit, etc.<sup>6</sup>. »*

Méditer, c'est donc s'entraîner à être présent, à faire attention à nos sensations corporelles, nos émotions, nos pensées. C'est sentir, accueillir ce qui est là, sans le contrôler, sans vouloir le changer, sans jugement et sans attente particulière. Ce n'est donc pas « ne rien faire », ou « se vider la tête » (car nous ne pouvons pas arrêter de penser !) ; ce n'est pas non plus rester

6. Voir le numéro collector *Cerveau & Psycho* de mars-avril 2021.

assis sur sa chaise sans bouger (juste le fait de respirer fait bouger notre corps !) ; ce n'est pas non plus se « relaxer », puisque la relaxation est une pratique passive, alors que la méditation est active ; et ce n'est pas non plus « réussir à tout prix », puisqu'il ne faut rien attendre de la méditation si ce n'est : méditer !

La pleine conscience peut, de fait, être décomposée en trois attitudes :

- une ouverture maximale du champ attentionnel portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant ;
- un désengagement des tendances à juger, à contrôler ou à orienter cette expérience de l'instant présent ;
- une observation bienveillante (sans l'analyse ou la mise en mots absolue).

Par ailleurs, les adolescents subissent une pression énorme : penser à leur orientation scolaire, être confrontés à une société anxio-gène (planète en danger, avenir incertain, crise sanitaire, etc.). Ce à quoi s'ajoutent les angoisses des parents, la pression scolaire de « la bonne note », le rythme effréné de nos vies, sans compter le fait qu'ils sont constamment stimulés par les écrans en tout genre et les réseaux sociaux. Ils sont ainsi les premiers à être exposés à cette époque d'« hyperconnexion » et, comme nous, adultes, cette pratique du « multitâche » les épuise mentalement et physiquement. C'est donc à cet âge qu'il serait peut-être bon d'apprendre à ralentir, se recentrer sur le moment présent, réguler le stress et les émotions.

La pleine conscience est alors cette pratique qui permet de vivre littéralement l'instant présent en toute conscience, sans être dans la rumination du passé (inutile puisque nous ne pouvons pas le changer), ni la projection du futur (inutile parfois aussi puisque tout n'est pas forcément contrôlable !). Nous en oublions alors de « cueillir le jour » (le fameux *Carpe diem*) et de profiter de ce que nous sommes en train de vivre, ici et maintenant<sup>7</sup>.

### *Méditation et cerveau, ce que nous apprennent les neurosciences*

Grâce aux travaux du neuroscientifique Antoine Lutz, on peut affirmer que la pratique méditative régulière induit des modifications favorables de

---

7. J'attire l'attention sur le fait que j'évoque ici principalement les cas les plus courants où l'élève se trouve dans une situation personnelle, familiale, dite saine. Il est évident que dans le cas d'un traumatisme, d'un déséquilibre psychique ou encore de maltraitance, je ne saurais conseiller « de vivre pleinement l'instant présent ».

l'activité électrique du cerveau mesurée par électroencéphalographie. Il a ainsi observé une « augmentation des rythmes gamma (associés aux processus attentionnels et conscients) dans le cortex préfrontal gauche, une zone associée aux émotions positives<sup>8</sup> ». Mais on peut aussi observer que l'activité d'autres aires cérébrales est renforcée par la pratique de la méditation : « le cortex cingulaire antérieur impliqué dans la perception des sensations corporelles, notamment la douleur ; le cortex frontal, le cortex pariétal et l'insula, cette dernière intervenant dans l'interoception, ou perception des sensations interne. En revanche, on constate que l'activité des aires du langage (aire de Broca et aire de Wernicke) diminue<sup>9</sup> ».

On apprend également les corrélats neurologiques<sup>10</sup> liés à la méditation. Ainsi, « une régulation de l'attention, stabilisée par le focus mis sur sa respiration, un son, un objet, etc. » dont les bénéfices sont « la détente, l'apaisement émotionnel, l'accroissement de la concentration » (zone localisée : le cortex cingulaire antérieur). Mais aussi « la conscience du corps, dont on observe le fonctionnement sans chercher à le modifier », dont les bénéfices notés sont « le dépistage plus précoce des modifications de l'état émotionnel » (zones localisées : l'insula, la jonction temporopariétale). On note aussi une régulation émotionnelle, qui consiste à accepter la présence de toutes les émotions, même douloureuses et à en observer l'évolution sans les alimenter ni les refouler. Les bénéfices vont se retrouver sans une certaine « tolérance accrue aux émotions négatives, une diminution des sentiments de détresse et des ruminations, le développement des capacités à apprécier les émotions agréables » (zones localisées : le cortex préfrontal ventromédian et dorsal, l'hippocampe, l'amygdale). Enfin, on remarque une « modification du rapport à soi : on cherche à se libérer de réactions habituelles ». Les bénéfices notés sont les « capacités accrues de détachement et de recul par rapport à ses pensées et jugements automatiques » (zones localisées : le cortex cingulaire postérieur et l'insula).

Bien d'autres études ont montré également que les « pratiques méditatives limiteraient certaines prédispositions héréditaires et agiraient sur le vieillissement cellulaire<sup>11</sup> ». On sait également que plusieurs unités psychiatriques proposent désormais la pratique de la méditation comme remède contre la dépression et en réduirait également la rechute. On pense notamment au programme de thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience pour la

---

8. Voir le numéro collector *Cerveau & Psycho* de mars-avril 2021.

9. *Idem*.

10. Tout ce qui suit est tiré du numéro collector *Cerveau & Psycho* de mars-avril 2021.

11. Voir le numéro collector *Cerveau & Psycho* de mars-avril 2021.

dépression, connu sous son acronyme anglais MBCT (*mindfulness based cognitive therapy*).

## D'où viennent les émotions ?

La partie limbique du cerveau est le siège de nos émotions. C'est dans cette zone que se loge l'hypothalamus, qui contrôle la sécrétion de certaines hormones, engendrées par l'hypophyse, comme celle du stress par exemple ; on y trouve également l'amygdale, bien identifiée pour avoir un rôle dans l'agressivité, la colère, l'anxiété ou encore la mémoire émotionnelle ; enfin, l'hippocampe, régulateur émotionnel, impliqué dans la mémoire à long terme, l'apprentissage et le stockage d'informations. Or, quand on est stressé, on n'a plus de contact avec la partie préfrontale ; c'est la raison pour laquelle il nous est difficile de trouver une solution immédiate (réflexion posée à un exercice, un problème) ou qu'on « pète littéralement les plombs » en classe sans pouvoir se calmer. Le stress coupe en effet le passage du monde mental automatique au mode mental adaptatif<sup>12</sup>. En d'autres termes, « on n'a plus la lumière de la sagesse à tous les étages » ! Le stress, sur du long terme, est un signal d'alarme inhibiteur d'intelligence et le but est de comprendre quelle est l'émotion désagréable qui se cache derrière. Vous l'aurez compris, j'exclus ici le stress dit « positif », sorte de pression que nous pouvons nous mettre lorsque nous voulons vraiment faire quelque chose.

La pratique régulière de la méditation permet alors la régulation des émotions et la capacité de l'individu à recourir à des stratégies afin d'influencer les émotions qu'il ressent : à quel moment il veut les ressentir, à quel point il veut les ressentir et où il veut les ressentir, afin qu'elles soient adaptées aux exigences d'une situation et d'un environnement.

Deux zones sont impliquées dans la régulation des émotions et sont particulièrement développées grâce à la méditation : le cortex orbitofrontal, siège de notre comportement social, et le cingulaire antérieur et moyen.

Le cortex orbitofrontal nous permet de réprimer certaines émotions. Par exemple, lorsqu'une personne est atteinte de dépression, nous pouvons observer une baisse d'activité de cette zone : en effet, en dépression, elle aura des difficultés à inhiber les émotions désagréables. Quant au cortex cingulaire antérieur, il intervient dans l'autorégulation affective : il permet l'adaptation de nos réactions face à des situations stressantes ou anxiogènes.

---

12. Voir la conférence donnée à Toulouse par Pierre Moorkens en 2017.