

MASTER	
METIERS DE L'ÉDUCATION, DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA FORMATION	
Mention	Parcours BIO SE
Métiers de l'éducation, de l'enseignement et de la formation (MEEF)	Biotechnologie - Santé Environnement

MEMOIRE DE MASTER 2 MEEF BIO-SE

Année 2018-2019

La pratique de la méditation en classe peut-elle favoriser l'attention pour une meilleure entrée dans les apprentissages ?

Florence Gouzy

Directeur-trice de mémoire (en précisant le statut)	Co-directeur-trice de mémoire (en précisant le statut)
Florence BARA Maitresse de Conférence, ESPE Toulouse Midi-Pyrénées	
Membres du jury de soutenance : (en précisant le statut)	
<p>- F. Bara Maitresse de Conférence, ESPE Toulouse Midi-Pyrénées</p> <p>- A. Mouneyrac</p>	
<p>Soutenu le 17/06/2019</p>	

REMERCIEMENTS

Merci à tous les membres du jury.

Merci à ma directrice de mémoire Mme Florence Bara de m'avoir guidée et accompagnée tout au long de cette année. Merci pour vos remarques constructives.

Merci à Mme konstanze Lueken pour sa bienveillance et ses conseils qui me suivront tout au long de mon parcours professionnel.

Merci à ma tutrice, Mme Nadège Amghar qui m'a soutenu dans mes démarches en m'apportant de précieux conseils et m'évitant bien des écueils.

Merci aux élèves qui ont accepté avec entrain cette expérimentation. Sans elles, ce travail de recherche n'aurait assurément jamais vu le jour, merci pour leur collaboration.

Merci à Julia Bertrand, Hélène Dupin, Sandrine Pavlista, Roxane Bertrand, Céline Nguyen Van Dac, Karine Barre pour leur grande disponibilité, leur aide et encouragements.

Ma sœur, Cécile Gouzy pour son soutien, ses idées et son engagement dans l'univers de la pleine conscience auprès de ses élèves.

SOMMAIRE

	Pages
INTRODUCTION	1
I. CADRE THEORIQUE	5
1. Relaxation et méditation	5
1.1 La relaxation	5
1.2 La méditation	6
1.3 La différence entre la relaxation et la méditation	7
2. Les effets positifs de la méditation	8
2.1. Bien-être et facteurs de stress chez l'adolescent	8
2.2. Effets de la pratique des Interventions Basés sur la Pleine Conscience (IBPC) sur la santé et le bien-être	10
3. L'attention	10
3.1. Définition de l'attention	10
3.2. Comment favoriser l'attention en classe	12
4. Problématique et hypothèse de recherche	14
II. METHODOLOGIE	15
1. Participants/terrain d'étude	16
2. Mise en œuvre	17
3. Procédure / Recueil / Traitement des données	20
3.1. Procédure	20
3.2. Recueil	23
3.3. Traitement des données	25
III. RESULTATS ET ANALYSES	26
1. Analyses pour le groupe A	26

2. Analyses pour le groupe B	27
3. Résultats par groupe	28
IV. DISCUSSION	32
V. CONCLUSION	36
VI. BIBLIOGRAPHIE	39
VII. ANNEXES	42
Annexe 1 : « Teste des cloches »	42
Annexe 2 : Tableau de résultats au « test des cloches »	43

INTRODUCTION

Les années d'enseignement que j'ai effectuées jusqu'ici m'ont permis de découvrir différents publics et par conséquent d'adapter la transmission des savoirs en prenant en compte la diversité des élèves et des stagiaires (adolescents et adultes), leurs compétences et leur projet professionnel (BO du 25 juillet 2013, compétences 3 et 4).

Face à ces différents publics, j'ai pu m'apercevoir que malgré une pédagogie adaptée, une difficulté persistait : l'entrée dans les apprentissages.

Dès l'entrée en classe, les élèves étaient fatigués, énervés, agités, sans que je puisse maîtriser à quelque moment que ce soit ces états tout au long de la journée.

Je devais sans cesse les reprendre pour qu'ils puissent avancer dans les apprentissages demandés, mais les méthodes utilisées ne donnaient aucune satisfaction (exemples : lever le ton de la voix, évoquer les enjeux, mettre en place un système de punition etc.). En effet, les apprenants avaient beaucoup de difficulté à rentrer dans les apprentissages malgré une réelle envie de travailler (que je constatais chez eux). Suite à ce questionnement, ils ne comprenaient pas eux-mêmes pourquoi ils n'y parvenaient pas.

Entourée par des collègues titulaires et expérimentées, je me questionnais sur ces difficultés (BO du 25 juillet 2013, compétence 10). En dépit de toutes leurs années d'expérience, le constat était celui d'un discours récurrent : les adolescents sont de plus en plus déconcentrés, passifs, inattentifs, agressifs, ces états les empêchant de rentrer dans les apprentissages bien que leurs capacités intellectuelles ne les freinent pas.

Deux ouvrages confirment ce constat. Le premier, de Girard et Chalvin (1997), un corps pour comprendre et apprendre, qui dit : « *les classes sont de plus en plus bruyantes, agitées avec des enfants stressés, épuisés, nerveux et même angoissés et ceci pourrait entraîner diverses tensions qui pourraient nuire aux apprentissages : timidité, inattention, démotivation, mal être...* ».

Et celui de Meirieu (2009, p.29) qui écrit : *« l'attention baisse, la tension monte. Plutôt que du niveau, c'est de l'impossibilité d'enseigner que se plaignent les professeurs : les élèves ne tiennent plus en place. Ce qui était exceptionnel avant est devenu banal. La mise au travail est de plus en plus longue. La concentration est une question de premier plan aujourd'hui »*.

En 1995, la Direction de l'évaluation et de la prospective du ministère de l'Education nationale faisait déjà état dans une de ses études de la difficulté que rencontrent les enseignants face au manque d'attention des élèves.

En 2016, la Haute Autorité de Santé publie un rapport attestant de la corrélation entre attention et réussite scolaire. Les difficultés d'attention représentent une des causes principales de difficultés scolaires.

C'est donc très rapidement qu'il me fallut trouver une méthode pour aider les élèves à rentrer dans les apprentissages demandés.

Dans le cadre d'une journée de formation avec mon inspectrice Madame Lesclauze, celle-ci évoquait, au sujet de la concentration des élèves, une méthode qu'elle avait mise en place. Cette méthode consistait à demander aux élèves en début de séance de se reposer la tête posée sur les mains pendant quelques minutes, et Madame Lesclauze affirmait que cela leur était bénéfique.

Par ailleurs, étant enseignante en pratique professionnelle, pour coller avec la réalité du terrain et ainsi pallier les difficultés de concentration lors des pratiques professionnelles, mais aussi afin de répondre aux exigences ministérielles d'intégration de la culture musicale dans nos enseignements, j'ai utilisé, dès mes premières années d'enseignement, des supports musicaux durant les cours de techniques professionnelles (BO du 25 juillet 2013, compétences 9 et 14).

Dès les premières séances, les résultats bénéfiques de cette technique se faisaient ressentir. Les élèves semblaient plus à même de rentrer dans les exercices proposés, le calme de la classe s'imposait à nous.

En m'appuyant sur ces deux aspects, je me suis alors questionnée sur les types de méthodes que je pouvais mettre en pratique de façon rigoureuse et ritualisée pour aider les élèves dans leur entrée dans des apprentissages plus théoriques.

L'idée de pratiques alternatives utilisées par ailleurs, notamment dans le secteur médical pour soulager les maux (soit la ritualisation de la connexion du corps et de l'esprit pour soulager les douleurs), m'est venue.

Par ailleurs, depuis peu, je pratique moi-même la méditation et le yoga le plus régulièrement possible, et en ressens les bénéfices. Ces pratiques m'aident au quotidien à canaliser mon énergie, diminuer les stress, et ainsi à mobiliser mes capacités intellectuelles et attentionnelles.

Les questions qui m'ont alors traversée sont les suivantes : Quelles sont ces méthodes ? Leurs bénéfices ? Leurs utilisations ? Quelles sont les plus efficaces ? Comment fonctionnent-elles ?

Comment puis-je les intégrer au cours de mes séances ?

D'après les travaux de Damasio et Delvolvé (2010) le corps et l'esprit sont étroitement liés.

L'hypothèse qui en ressortirait serait la suivante : c'est en arrivant à relaxer le corps que l'on pourrait apaiser l'esprit.

En parvenant à se sentir bien dans son corps et dans sa tête, l'apprenant se trouverait de fait dans une posture de réception des informations de bonne qualité, et ce grâce à une meilleure concentration et une meilleure écoute.

Il devient alors intéressant de se concentrer sur l'intérêt de développer une méthode « psychocorporelle » pour répondre à la demande de mieux-être des élèves et rendre favorable l'entrée dans les apprentissages pour faciliter le travail des enseignants.

Partant de ces constats, j'émet l'hypothèse que la pratique de méthodes de relaxation ou de méditation en classe devrait contribuer à créer une atmosphère de mieux-être des élèves avec une meilleure connaissance d'eux-mêmes, tant individuellement qu'au sein du groupe-classe.

Cela créerait une disponibilité cognitive qui améliorerait la capacité à canaliser l'attention, ce qui permettrait de développer les performances mnésiques et favoriserait l'entrée dans les apprentissages demandés.

Par conséquent, une question majeure en ressort : En quoi ces méthodes telles que la relaxation et la méditation peuvent-elles permettre une meilleure entrée dans les apprentissages ?

Pour répondre à ce questionnement, je tenterai dans un premier temps de répondre aux interrogations premières, qui sont à l'origine de cette recherche. Je m'appuierai alors sur les productions théoriques qui expliquent précisément les notions de la relaxation et de la méditation et ce qu'elles recouvrent.

J'aborderai ensuite les subtilités des techniques existantes que je mentionnerai dans cette étude afin de les définir au plus juste, et ce en développant le cadre scientifique des effets et des mécanismes de la relaxation et de la méditation en règle générale et dans un cadre pédagogique.

Dans une seconde partie pratique, je détaillerai ma méthode de recherche et analyserai les données recueillies, pour conclure sur les différentes perspectives à considérer pour adapter au mieux les pratiques. Pour ce faire, j'aurai recours à une démarche de type expérimentale, qui laisse envisager d'autres perspectives de recherche.

Pour cette expérimentation, deux groupes-classes seront choisis : le *groupe A* et le *groupe B*. Ces deux groupes expérimenteront de façon différente un test d'attention avec ou sans méditation, après recherche de la méthode la plus adaptée à ces groupes. Les données recueillies seront analysées par la suite.

I. CADRE THEORIQUE

1. Relaxation et méditation

1.1 La relaxation

La relaxation trouve ses origines en Orient par le biais du Yoga, du Qi Gong et différentes pratiques qui amenaient l'être humain à se concentrer sur lui-même de façon plus holistique dans son quotidien. En Occident nous commençons à adapter ces méthodes à notre culture qui ne peuvent pas être pratiquées en l'état comme en Orient ; nos modes de vie ne s'y adaptant pas.

Mais tout d'abord définissons ce qu'est la relaxation.

D'après le dictionnaire Larousse : le mot « relaxation » vient du latin *relaxare* qui veut dire « *se relâcher* ». Étymologiquement sous la forme latine, relaxer est le même mot que « *relâcher* ». Le « *relâchement* » est un état d'une chose qui n'a pas sa tension ordinaire.

La relaxation peut être définie de deux manières :

- Comme un état,
- Comme une action.

Pour la définition en tant qu'état, le Larousse la définit comme : « *une détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse* ».

Pour celle en tant qu'action comme étant : « *une méthode visant à obtenir cette détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental, afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet* » (Larousse).

Ces méthodes sont le plus souvent utilisées à des fins thérapeutiques, mais elles sont de plus en plus suggérées comme ayant des bienfaits physiologiques purs.

En médecine cela fait référence à une tension diminuée des fibres musculaires, et en des termes juridiques cela correspond à l'idée d'une

« *libération ou d'une délivrance* » (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales -CNRTL-, 2016).

Ici, nous nous attarderons davantage sur « l'état » de la relaxation, soit la décontraction visant à créer un délasserement corporel et ainsi de l'esprit.

Le relâchement du corps ou de l'esprit fait directement écho à ce qui peut être tendu.

Dans nos situations d'apprentissages, les apprenants arrivent en classe déjà dans cet état de « tension » qui peut être à la fois physique et/ou mental, l'idéal étant d'en connaître la ou les causes.

La pratique de la relaxation est une notion très large qui peut prendre différentes formes. On la retrouve effectivement dans de nombreuses pratiques, notamment le Yoga, le Tai-Chi ou encore le Do-in.

1.2 La méditation

La méditation, terme venant du latin *meditari* qui vient de *medeor* qui veut dire « soigner », est souvent définie comme quelque chose qui doit être soumis à un traitement, dérivé également de *medium* et de *moyen* (CNRTL, 2016).

Il s'agit de « *s'abandonner, se consacrer, s'employer, s'exercer, se livrer, se vouer à la méditation* » (CNRTL, 2016). Il revient souvent l'idée selon laquelle la méditation fait référence à un « *exercice spirituel préparant à la contemplation* » faisant écho directement aux pratiques religieuses telles que celles des prières présentes dans grand nombres de religions, une posture qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde.

Lorsqu'il est question de méditation, le terme de « pleine conscience » est récurrent ; on pourrait donc se demander quel lien les unit.

Chez les Indiens (d'Inde), la pleine conscience est *sati*, ce qui signifie « *être en alerte* », pour G.Hawn (Jambon, 2016) c'est « *se concentrer,*

vivre pleinement dans le moment présent, redevenir un enfant, voir avec des yeux neufs ce qu'on ne voyait plus ou qu'on n'avait jamais vu ».

J. Kabat-Zinn (Ngô, 2003), quant à lui, dit que « *la pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant ».*

Pour Brown et Ryan (2003), Lutz, Dunne & Davidson (2007) « *la pleine conscience peut être définie comme la capacité mentale d'un individu à se focaliser sur la perception directe et immédiate de l'instant présent, et à observer avec une attitude d'ouverture et de curiosité les composantes internes (pensées, émotions, sensations physiques) et externes (environnement physique, été social) de cet instant présent avec non-jugement et non-réactivité ».*

Il est donc aisé de comprendre que l'un ne peut fonctionner sans l'autre ; on parle donc de méditation de pleine conscience. Se mettre dans le moment présent sans se soucier des éléments qui nous entourent, et laisser le passé au passé et le futur au futur.

1.3 La différence entre la relaxation et la méditation de pleine conscience

Illy et Poinot (2019) vont nous aider de façon claire à comprendre la différence entre ces deux pratiques. Ils annoncent : « *l'une des différences principales correspond au fait que la relaxation vise une « performance » (détente et relâchement musculaire...) alors que la méditation consiste en une prise de conscience de l'expérience vécue, sans objectif par rapport à celle-ci ».* C'est alors que la pratique de la relaxation est « *ouvertement orientée vers un objectif attendu que les pratiquants cherchent à atteindre »*, tandis que la méditation, elle, « *ne vise pas l'atteinte d'un objectif particulier mais correspond à un mode d'être ouvert à l'expérience du moment, quelle qu'elle soit, sans chercher à la modifier ».*

2 . Les effets positifs de la méditation

2.1 Le bien-être et facteurs de stress chez l'adolescent

La santé physique, la réussite tant économique que sociale, la réalisation du soi et le lien entre soi-même et les autres amènent au bien-être.

Cela laisse un large éventail de choix quant aux éléments interférents dans la recherche du bien-être.

Le bien-être serait un mélange de sensations internes, de dispositions (états), de relations aux autres ainsi que de tous les sentiments que cela provoquerait chez l'individu.

L'OMS (Organisme Mondial de la Santé), quant à lui, le définit comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». Cela implique que la santé (l'état d'être en santé physique) permet de disposer pleinement de ses capacités.

Tout cela permet de faire le lien avec l'étude qui va être présentée ici entre bien-être mental et bien-être social : l'adolescent dans son corps et dans sa relation avec les autres (environnements personnel et scolaire).

L'état de bien-être est une ressource que chacun possède, elle ne dépend pas toujours du contexte mais de ses ressources individuelles.

D'après le psychiatre André (2009), le « stress » est un phénomène normal. Ce serait une réponse du corps à l'esprit suite à une « agression » venant de l'extérieur. C'est « *une réponse de l'organisme face à une situation incontrôlable, imprévisible, nouvelle et/ou qui représente une menace à notre égo* » (André, 2009). Un adolescent plus ou moins réactif qui est sujet à de l'anxiété (tendance d'un individu à amplifier les situations auxquelles il se retrouve confronté, ainsi que ses propres états ressentis face à ces situations) développera des états de stress plus fréquemment. Le stress pourrait se résumer par la peur d'avoir peur.

Parmi les facteurs de stress retrouvés chez l'adolescent, le stress scolaire est l'un des principaux facteurs déclencheur de cet état (Elkind, 1984).

Quand il est demandé à l'adolescent de dépasser ses capacités intellectuelles et/ou physiques son état de stress augmenterait de façon significative.

Quelques notions pour rappel sur les facteurs de stress psychologique et affectif chez l'adolescent.

L'adolescence est la phase où des modifications physiques, psychologiques, affectives, sociales et sexuelles amènent l'adolescent à devenir adulte. Ces intenses changements l'orientent vers l'autonomie qui est l'une des caractéristiques principales de l'âge adulte. Il garde cependant une contradiction, celle de la qualité indispensable de la sécurité émotionnelle apportée par l'adulte (Jeammet, 1980).

Dans son évolution, l'adolescent prend son indépendance vis-à-vis de ses parents.

Il expérimente alors un nouveau rôle dans la société, parmi ses pairs. Cette période est celle où l'adolescent va formuler des choix futurs pour sa vie professionnelle, processus induit par le système scolaire. Cette période les amène à se questionner de façon intense, ce qui représente un stress important. Ces questions « existentielles » les plongent dans un état qui peut engager un échec scolaire. (Bergonnier -Dupuy, 2000).

Pour Lassarre (2001), « *l'enjeu est une condition inaliénable du stress* ». Cette dernière évoque l'enjeu que représente l'école : « *on a quelque chose à y perdre ou à y gagner* » et puisqu'il y a enjeu, l'école devient de fait un milieu propice au développement du stress psychosocial.

C'est ainsi que les interactions entre élèves, avec les parents, les interlocuteurs et toute l'organisation du système scolaire (temps et moyen de transport, emplois du temps, classe, etc.) peuvent devenir des facteurs de stress chez l'adolescent.

2.2. Effets de la pratique des Interventions Basés sur la Pleine Conscience (IBPC) sur la santé et le bien-être

Theurel, Gimbert, Gentaz (2018), s'interrogent sur les bénéfices académiques, cognitifs, sociaux, émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire s'appuyant sur une synthèse de 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. De nombreuses études se sont intéressées à déterminer si les IBPC (Interventions Basés sur la Pleine Conscience) pouvaient améliorer la santé et le bien-être psychologiques des enfants et des adolescentes. Ainsi, sur les 31 études discutées, 28 se sont intéressées aux comportements externalisés (exemple : agressions) et internalisés (exemples : symptômes dépressifs et anxiété), ainsi qu'aux différents paramètres liés au bien-être psychologique tels que l'optimisme, la satisfaction de vie, le stress perçu ou encore la compassion pour soie. Environ 80% de ces études font état d'un effet des IBPC sur la diminution des comportements internalisés (de type hyperactivité, anxiété, régulation émotionnelle).

Il est important de souligner « *qu'aujourd'hui, on parle d'effort, de capacité, de ressources attentionnelles ou d'attention, sans faire réellement de distinction* » (Maquestiaux, 2013, p.18).

3. L'attention

3.1 Définition de l'attention

D'après Van Zomenen et Brouwer (1992), l'attention serait le nombre d'informations que le sujet (ici les élèves) serait capable de capter, de maintenir et de traiter simultanément sur un temps court.

Siéroff (2002) définit l'attention comme une fonction de base impliquée dans toute activité cognitive, qu'il s'agisse de perception, de mémorisation et d'apprentissage ou de raisonnement. Elle s'apparente à l'état dans lequel un sujet augmente son efficacité à l'égard de certains

contenus (intellectuels, mnésiques, etc.) en sélectionnant pour la majorité des moments des aspects ou parties, et en négligeant ou en laissant de côté les autres.

Cette habilité mentale met du temps à se construire, elle émerge chez tout individu autour de l'âge de deux ans.

Dévolvé (2005) synthétise ce processus complexe en trois phases de développements cérébraux :

- l'organisation corticale génétiquement programmée ;
- la création de réseaux sous la dépendance des stimuli de l'environnement ;
- la modification adaptative (mobilité du cerveau) qui se construit grâce aux stimuli environnementaux.

Chez l'enfant, l'attention est un processus dépendant de sa maturation cérébrale. La maturation cérébrale est liée entre cellules nerveuses et myélinisation (enveloppe protectrice qui assure la conduite des messages nerveux d'une partie du corps à une autre) (Ela association contre les leucodystrophies, 2019).

Les transmissions génétiques et/ou pathologiques ne sont pas seules responsables dans ce processus. Les stimulations, tant intellectuelles que sociales et psychosociales, ont une très grande importance. Une des causes qui pourrait être mise en avant dans les difficultés attentionnelles chez l'adolescent serait le manque d'expérience et l'immaturation cérébrale (Delvolvé, 2005).

Cependant, « *les capacités attentionnelles du cerveau humain se construisent lentement au cours du développement de l'enfant et donc « être attentif », cela s'apprend* » (Delvolvé, 2005, p.22).

Ce processus est « *donc une compétence mentale ; comme toute mémoire, elle se construit dans une relation dialectique permanente entre l'enfant et son milieu* » (Delvolvé, 2005, p.42).

« *On constate cependant de plus en plus d'hyperactivité, ce qui mettrait en avant un défaut quant au développement des structures nerveuses, facteur majoritaire dans les processus attentionnels au cours de la croissance de l'enfant à l'adolescent* » (Delvolvé, 2005). Il est cependant

très difficile de l'affirmer, car les causes sont extrêmement difficiles à cibler.

3.2. Comment favoriser l'attention en classe

Dans le système scolaire, on attend des enseignants qu'ils fournissent aux élèves des « outils » pour développer leur attention.

Quand bien même « *l'école n'a pas seule la responsabilité de cette éducation de l'attention, néanmoins elle possède certainement le plus de compétences pour pouvoir mener à bien cette éducation, ce d'autant plus qu'elle peut le faire pour tous les enfants : elle doit donc se donner les moyens de le faire* » (Delvolvé, 2005, p.58, p.111).

Lachaux (2016) dans son programme « ATOLE » (ATtentif, à L'écOLE), propose un programme adapté à ce qui est annoncé comme une « *crise sociétale de l'attention* ». Il met l'accent, dans son programme sur un enseignement métacognitif pour favoriser la prise de conscience, par les élèves, des mécanismes psychologiques et neuronaux qui dirigent leur vie mentale. Selon lui, « *apprendre à être attentif est certainement plus efficace que de s'épuiser à réclamer l'attention des élèves ! Dans ce monde de distractions, cela devient urgent !* ».

Chaque individu n'a pas à ce jour la possibilité de l'apprendre en dehors de l'univers scolaire, dans l'idée ou le respect des inégalités, des différences et dans un souci d'égalité des chances, l'école aurait donc l'un de ces devoirs.

Certains chercheurs se sont spécialisés dans la chronobiologie de l'adolescent. Leconte (2005), dans l'un de ses ouvrages, explique « *qu'on peut apprendre à l'enfant à être attentif, le plus tôt étant le mieux, à condition que cela ait toujours une utilité perceptible pour l'enfant* », et insiste sur le fait que « *l'attention est une capacité qui s'acquiert et s'améliore si on l'utilise avec discernement mais c'est aussi une capacité qui « s'use » quand on ne s'en sert pas* » (Leconte, 2005, p.111).

Pour illustrer ses dires elle donne un exemple d'un élève dit « précoce » qui n'a pas été diagnostiqué dans son parcours scolaire de premier degré, et qui, lors de sa scolarité dans le second degré, se retrouve en échec scolaire car il n'a jamais appris à mobiliser son « mode attentionnel ».

A ce moment-là, se sentant en incapacité et en échec, l'adolescent se retrouve en grande détresse. En effet, il ne dispose pas des bons automatismes pour dépasser ses difficultés d'apprentissages.

Michael (2007) s'est interrogé sur les fluctuations normales de l'attention en classe. Dans son article on apprend que maintenir un haut niveau d'attention sur une tâche n'est possible que sur de courtes durées, et que les difficultés de maintien de l'attention affectent l'intégration des informations traitées. Il établit alors un lien entre maintien de l'attention et réussite scolaire. Il est donc primordial que les enseignants se saisissent de cette question et soient mieux informés de l'efficacité des techniques et stratégies de maintien ou recentrage de l'attention des élèves en classe.

Bichat (2017), dans son article sur les enfants TDHA (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité), dit que la manifestation chez ces sujets se fait par des difficultés de régulation comportementale, émotionnelle et des troubles attentionnels. Cela entrave de façon sévère autant la réussite scolaire que l'adaptation des adolescents (ou enfants) qui en sont porteurs.

Il met en avant la pleine conscience comme une technique laïque, déjà utilisée lors de psychothérapies pour porter son attention délibérément sur le moment présent, sans aucun jugement de valeur.

Des recherches récentes présentées dans son article montrent que la pratique de la méditation adaptée aux adolescents TDHA ainsi qu'aux adolescents de manière plus générale et à leurs parents (dans une étude conjointe) est efficace pour diminuer la symptomatologie propre à leurs troubles, comme celle de la distractibilité, et pour améliorer les capacités d'attention.

4. Problématique et hypothèse de recherche

Pour que les apprenants soient dans une situation la plus adaptée aux apprentissages, ils doivent être dans ce qui est appelé un « état propice ». Pour faire référence à cet « état » on peut parler du bien-être général de l'élève qui, comme déjà évoqué, est crucial pour son attention et son entrée dans les apprentissages.

Les compétences psychosociales sont également essentielles pour apprendre à mieux vivre ensemble, avec soi-même, et ainsi apprendre à maîtriser ses émotions et canaliser son attention sur les demandes institutionnelles.

Cela amène l'élève à se libérer des pensées annexes – souvent parasitantes – pour mieux se concentrer sur les apprentissages.

Il est souvent oublié par les enseignants que les élèves arrivent chargés de beaucoup d'éléments, et que canaliser leur attention n'est pas chose aisée.

Chacun arrive avec un bagage fort, tant physiologique, sentimental qu'émotionnel, à chaque instant de la journée. Le rôle de l'enseignant est donc de réussir à les faire entrer dans les savoirs en veillant à ce qu'ils soient le plus disponibles possible.

C'est ainsi qu'à chaque entrée en classe, l'apprenant doit se sentir physiquement en sécurité, mais également affectivement et émotionnellement. Cela renvoie à la compétence 6 du référentiel des compétences des enseignants, « *Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques* » (BO du 25 juillet 2013, compétence 6).

Dans ce sens et suite à la synthèse des revues scientifiques et littéraires, ce travail de recherche tentera de répondre à la problématique suivante : **La pratique de la méditation en classe peut-elle favoriser l'attention pour une meilleure entrée dans les apprentissages ?**

Cela nous conduit à l'hypothèse selon laquelle la pratique d'une forme de méditation permettrait d'optimiser et d'améliorer les capacités attentionnelles chez les élèves adolescents.

Nous allons vérifier ou infirmer cela étape par étape.

II. METHODOLOGIE

Pour la réalisation de cette étude, la démarche de type expérimentale a été appliquée dans différentes situations d'apprentissage.

Les connaissances actuelles en matière d'attention en situation d'apprentissage ainsi que les effets de la méditation sur l'attention lors de l'entrée dans les apprentissages m'ont permis de définir une hypothèse et de déterminer le protocole de mise en œuvre qui a été utilisé dans cette démarche de type expérimentale.

Pour pratiquer la méditation dite de pleine conscience en classe, je me suis appuyée sur différentes méthodes telles que celles d'Eline Snel « *L'attention ça marche !* » (André, 2013) et « *3 minutes à méditer* » (André, 2017).

Le choix s'est porté sur ce type de méthodes pour leur récence, leur pragmatisme, leur facilité de mise en place et de modulation pour un usage efficace en classe.

Ces méthodes sont construites de sorte à moduler sa posture en fonction de son ressenti, apprivoiser sa météo intérieure face à ses émotions pour mieux les accepter, écouter son corps, mettre ses sens en éveil sans juger les ressentis, aller chercher sa confiance et faire appel à un nouvel exercice de « lâcher prise ».

Cet exercice de méditation a pour but de développer la capacité d'attention des apprenants pour mieux appréhender par la suite l'entrée dans les apprentissages en laissant derrière la porte de la classe ce qui a pu se passer en-dehors.

Cela leur donne des outils pour mieux comprendre et apaiser leurs émotions d'adolescents, parfois bouillonnantes et apprendre à ne pas se laisser submerger par celles-ci. « *Ludique et non compétitif, ils développent la confiance en soi, et le respect des autres* » (Snel, 2013).

1. Participants / Terrain d'étude

Participants :

La population étudiée se compose d'une classe de 26 élèves filles de cycle IV (1er Baccalauréat professionnel Esthétique-Cosmétique-Parfumerie) âgées de 15 à 17 ans.

La classe de 1 ECP (Esthétique-Cosmétique-Parfumerie) est une classe mixte avec des élèves en parcours initial et d'autres ayant intégré la formation suite à une première année de seconde générale (élèves passerelles). Il est également intéressant de noter que trois élèves sont reconnues MDPH (élèves reconnues par la Maison Départementale Des Personnes Handicapées comme ayant des besoins spécifiques en accompagnements scolaires) elles bénéficient d'aménagements spécifiques.

La classe est scindée en deux groupes pour l'enseignement professionnel et certains savoirs associés ;

L'emploi du temps :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
8:00		FRANÇAIS GACHEN V. 007		SAVOIRS ASSOCIES BERNARD L. TEC SHO 2 016 ASD	ANGLAIS LV1 TERRAL M. TECPI ANG GR2 106 ORD 007	
8:30	ECONOMIE & GESTION DORVILLE 001	ANGLAIS LV1 TERRAL M. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P	FRANÇAIS GACHEN V. 007	SAVOIR FAIRE BERNARD L. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P	SAVOIR FAIRE GOUZY F. TECPI ANG GR2 SOIN DU CORPS	ARTS APPLIQUES DANOS T. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P
9:00	ANGLAIS LV1 TERRAL M. 106 ORD 13P Spécialité "A quoi tu penses"	MATHÉMATIQUES MOURCIA Y. 113			ARTS APPLIQUES DANOS T. TECPI ANG GR2 106 ORD 13P	BIOLOGIE ABOLZEID ARNATI N. 114
9:30	FRANÇAIS GACHEN V. 003	PREVENTION ENV. BOUSSOU MASSONNE M. 011 REUNION RESERV ENT CCF PSE		SCIENTIFIQUE CHIM. THEISEN F. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P		MATHÉMATIQUES MOURCIA Y. 113
10:00						
10:30						
11:00			FRANÇAIS GACHEN V. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P	VENTE GOUZY F. TECPI ANG GR2 106 ORD 13P	SC. PHYSIQU ET CHIMIQ. THEISEN F. TECPI ANG GR2 106 SCIENCES CCF CAP MATHS	ACCOMPAGNEMT. PERSO. GOUZY F. 005 ORDINATEURS 13P
11:30	ED. PHYSIQUE & SPORT. MASNEUF N.	SAVOIR FAIRE DANIELLATO P. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P	SAVOIR FAIRE BERNARD L. TECPI ANG GR2 SOIN DU VISAGE 015A	FRANÇAIS GACHEN V. 007		SAVOIRS ASSOCIES GOUZY F. TECPI SA ANG1 106 ORD 13P
12:00				FRANÇAIS GACHEN V. 113		
12:30			ECONOMIE & GESTION HULLET S. 001			
13:00						

La classe des 1 ECP suit un rythme annuel de 33 heures de cours hebdomadaires.

Les apprenantes sont dans cette filière par choix ; et du fait de la rareté de la filière dans l'académie, les élèves ont des lieux d'habitation relativement lointains. Dans cette classe il n'y a aucune interne, les

places étant limitées. En moyenne, celles-ci ont au minimum 2 heures de transport quotidien.

J'interviens à mi-temps (les mercredis et vendredis) sur cette classe.

La mise en place d'une méthode méditative ritualisée est intervenue dès les premières semaines de cours.

Contexte :

J'ai très rapidement pris conscience du manque d'implication des élèves dans le travail demandé, et de la perte de temps systématique pour qu'elles se mettent en position d'écoute pour suivre les enseignements proposés. Le manque d'attention en retour de pause, qu'elle soit méridienne ou en interclasse, devenait réellement problématique, et leur fatigabilité, dans les apprentissages devenait inquiétant.

L'élève dans son rythme scolaire doit s'adapter à des situations ainsi qu'à des lieux qui varient quasiment à chaque heure durant ses journées. Cela demande aux apprenants de nombreuses exigences attentionnelles, posturales (immobilité, posture assise sur une chaise), sociales (dans le travail et le vivre ensemble), organisationnelles (contraintes institutionnelles).

L'enseignant, quant à lui, doit transmettre les savoirs tout en gérant toutes ces limites à n'importe quel moment de la journée. Il semblerait donc aisé de constater ces complexités dans les situations d'apprentissages voire éducatives.

L'ambiance de classe se déplace et se centre de façon trop systématique sur de la discipline à faire respecter et non de la transmission de savoirs. Cela demandait une prise de recul urgente et une analyse de la situation pour trouver des outils pour palier à ces difficultés.

2. Mise en œuvre

Présentation :

Il a fallu présenter aux élèves les méthodes expérimentales qui allaient être mises en place, leurs contenus ainsi que leurs objectifs.

Les étapes de la pratique :

Détail des étapes présentées aux élèves pour la bonne pratique d'une séance de méditation de pleine conscience.

1. Posture : assis sur une chaise, le dos bien droit ;
2. Pratique : être attentif à soi, son corps (application des exercices de respiration) ;
3. Reconnexion : temps de reconnexion dans le présent (en classe) ;
4. Echange : temps d'échange sur l'expérience (mise en relation ses sensations).

Différents exercices proposés :

Au cours des quatre premières semaines de l'année scolaire, ont été choisis par les élèves selon leurs envies des exercices s'appuyant sur des méthodes existantes (méthode d'Eline Snel).

Il est important de préciser que les méthodes mises réellement en place sont le fruit d'un travail collaboratif avec les élèves, soit d'une création collective.

Pour parvenir, en collaboration avec ce groupe classe, à une méthode adaptée à leurs besoins, nous avons réalisé plusieurs essais.

Les méthodes :

La méthode retenue : *Attention à la respiration (3 minutes) en musique*

L'exercice, selon Snel (2013), est d'atteindre un état de relaxation offert par le fait de rester immobile et concentré sur ce plaisir « de ne rien avoir à faire » et « rester ainsi » afin de constater ce qui se passe en soi.

L'objectif de cet exercice est de prendre conscience de sa respiration. Les élèves sont invités au démarrage de cette activité à poser leurs mains sur leur ventre pour en percevoir les mouvements à l'inspiration et l'expiration « *sans condamner quelque chose qui s'y passe et sans essayer de le repousser* » (Snel,2013, p.49). Le va-et-vient procuré est annoncé en amont comme étant celui des vagues de la mer. Le mouvement ainsi observé est présenté comme une oscillation qui va

permettre à l'esprit de sentir appartenir au présent et de s'apaiser par le simple fait d'être régulier.

Cet exercice est réalisé sur une durée de **3 minutes**, sur un fond de **musique relaxante** qui rythme le temps de méditation.

Essai 1 : *Attention à la respiration* (3 minutes).

Cet exercice est exactement le même que celui présenté ci-dessus. Cette méthode est réalisée sur **3 minutes dans une demande de silence absolu**.

Essai 2 : *Attention à la respiration* (10 minutes).

Seul le temps diffère : ici **10 minutes dans une demande de silence absolu** (temps réellement proposé dans les méthodes méditatives). L'objectif donné aux élèves pour cet exercice est de prendre conscience de leur respiration.

Essai 4 : *Attention à la respiration en musique* (10 minutes).

Cet exercice est réalisé sur une durée de **10 minutes**, accompagné de **musique** relaxante qui rythme le temps de méditation.

Il est intéressant de noter que les quatre méthodes proposées débutent et s'achèvent de la même façon.

Un signal sonore significatif dans les pratiques méditatives et yogistes est associé à ces méthodes pour lancer et finaliser ce nouveau rituel proposé aux élèves. Ce signal très significatif et singulier permet une ritualisation sonore, ce à quoi les élèves sont déjà habitués par ailleurs, notamment pour les sonneries qui encadrent les pauses scolaires qui ponctuent le rythme journalier.

L'intérêt de ce signal est de créer une alerte au niveau du mental de façon à ce que l'élève se prépare à modifier son ou ses états afin de se concentrer sur l'objectif demandé et ainsi focaliser son attention pour être mieux disposé à rentrer dans l'exercice de pleine conscience. De cette manière, les élèves savent exactement quand et comment rentrer dans l'exercice de méditation.

3. Procédure / Recueil / Traitement des données

3.1. Procédure

Quand :

Dans le cadre d'une démarche comparative, les performances attentionnelles des élèves ont été analysées sous deux angles différents : test d'attention (les cloches) avec méditation de pleine conscience associée à de la musique, ou sans méditation de pleine conscience.

Les exercices ont été réalisés sur deux temps différents avec deux groupes témoins distincts : le groupe dénommé A et le groupe dénommé B.

Ces méthodes ont été réalisées dès les premières séances de cours, à des moments différents de la journée : groupe A le vendredi de 8h à 9h ; groupe B le mercredi de 13h à 14h.

Les deux groupes d'élèves ont testé les deux conditions.

Un exemple de test est en annexe 1.

Pour le groupe A

Le groupe A a effectué cette méthode les mercredis après-midi après le déjeuner, sur une heure de savoirs associés (enseignements théoriques) à la suite d'une matinée de travaux pratiques portée sur des savoir-faire spécialisés dans les soins du corps. Ces cours de savoir-faire demandent aux élèves une attention particulière, soit une concentration continue sur 4 heures.

Malgré la pause méridienne, les élèves du groupe A arrivent en cours de savoirs associés toujours très « agitées/énervées ». En cette journée intermédiaire qu'est le mercredi, elles ramènent avec elles dans cette heure-classe les fatigues nerveuse et physique accumulées. Il m'a alors semblé important de proposer ces exercices de pleine conscience en ce début de cours afin de trouver une méthode pour les aider à mieux gérer ces instants.

Je demande d'abord aux élèves de s'installer, et nous avons ainsi, dès le début de l'année, créé un rituel d'accueil qui leur permet de s'installer en toute sérénité.

Il leur est demandé de déposer au sol leur sac ou cartable, de quitter leurs vêtements d'extérieur (manteaux, casquettes, bonnets, etc.) et, une fois cela fait et notre salutation en posture debout effectuée, elles sont invitées à s'asseoir. L'appel des absents est effectué à cet instant. Ensuite et sans transition, je leur demande de se préparer physiquement pour réaliser un exercice de pleine conscience de 3 minutes avec musique.

Pour le groupe B

Le groupe B a effectué cette méthode les vendredis matin sur leur première heure de cours.

L'heure de 8 heures à 9 heures pour le groupe B est consacrée aux savoirs associés (enseignements théoriques en cosmétologie) qu'elles ont du mal appréhendé dans la mesure où ce sont des savoirs complexes qui requièrent une grande attention dès le début de la matinée.

Le vendredi est une journée complexe de fin de semaine pour des élèves avec un tel rythme scolaire. Pour rappel ces élèves ont fait le choix de cet établissement pour pouvoir suivre un cursus dans la discipline de l'esthétique. L'établissement n'ayant pas de structure d'internat, les élèves ont toutes un temps de trajet relativement long quotidiennement. Elles arrivent donc pour 8 heures avec un temps de trajet allant parfois jusqu'à plus de deux heures comprenant plusieurs moyens de transport. Ainsi, leurs états émotionnels et nerveux, liés à la fatigue des trajets et des semaines chargées, se font ressentir dès le début de la journée du vendredi.

Comme l'autre groupe classe, il m'a semblé utile, et ce dès le début de l'année, de proposer cette méthode de pleine conscience dès leur entrée dans les apprentissages du vendredi. Dès leur arrivée dans la salle, je demande aux élèves de s'installer et nous avons dès le début de l'année créé un rituel d'accueil qui leur permet de s'installer en toute sérénité.

Il leur est demandé de déposer au sol leur sac ou cartable, de retirer leurs vêtements d'extérieur (manteaux, casquettes, bonnets, etc.), une fois cela fait et notre salutation en posture debout effectuée, elles sont invitées à s'asseoir. L'appel des absents est effectué à cet instant. Ensuite et sans transition, je leur demande de se préparer physiquement pour réaliser un exercice de pleine conscience.

Période :

Nous avons débuté les expériences de pleine conscience méditative au démarrage de l'année scolaire, dès septembre 2018.

Avant les vacances d'automne, nous avons procédé au choix de la méthode la plus adaptée à chacun des groupes, méthode qui s'est avérée être la même pour les deux groupes : temps de 3 minutes avec appui musical.

Les recherches sur la pratique de la méditation et l'analyse de l'attention, quant à elles, se sont déroulées sur le mois de mars : du 15 au 29 mars 2019.

Lieu :

Les séances de méditation ont été réalisées au sein des classes.

L'installation, avec des consignes adaptées aux exercices, était rappelée en chaque début de séance. Il leur était demandé de prendre place, assises sur leur chaise, le dos bien droit et les mains disposées le long du corps ou sur leurs jambes. Une attention particulière a été portée sur l'agencement des salles qui nous recevaient pour les heures de cours. En effet, suite à une première séance réalisée dans une salle avec une disposition en U, les ricanements et moqueries s'étaient invités en signe de décrochage attentionnel / déconcentration.

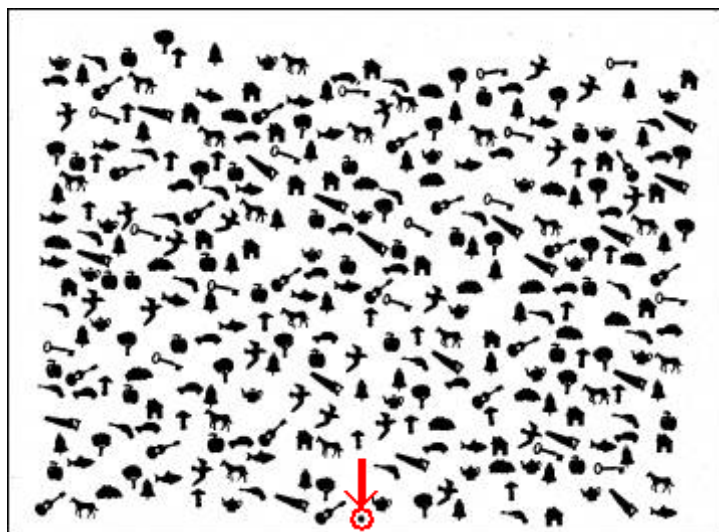
3.2. Recueil

Afin de mesurer de façon quantitative l'impact de la méditation de pleine conscience sur l'attention des élèves, j'ai opté pour le « test des cloches » de : Gauthier, Dehautet, Joanette (1989, p. 49-54) : « The Bells test : A quantitative and qualitative test for visualneglect ».

Dans ce test des cloches, il est demandé aux élèves d'entourer au crayon ou stylo des cloches intégrées à 280 autres éléments tels que des maisons, des voitures, divers animaux, etc.

La page se présente en format A4. Tous les dessins sont de couleur noire.

Document 1 : Test des cloches



À première vue, les éléments ont l'air d'être placés de façon aléatoire ; or en réalité ils sont organisés en 7 colonnes comprenant chacune 5 cloches et 40 autres éléments.

Un point noir, visible sur le bas de la page (document numéro 1 entouré en rouge), indique la façon dont la page doit être placée du point de vue

du plan sagittal médian de l'élève. L'élève retrouve 3 colonnes sur la gauche de la feuille, 3 sur la droite et une au centre.

Les consignes données sont les suivantes : « Votre travail, suite à cette méditation, consiste à encercler avec un crayon ou un stylo toutes les cloches que vous trouverez sur cette feuille en plaçant le point noir du bas de la page le plus proche de vous. Vous avez 2 minutes à mon top départ pour réaliser cet exercice ».

Il est également demandé aux élèves d'éviter de bouger le tronc ou la feuille.

La méthode de méditation de pleine conscience suivie du test des cloches a été réalisée avec deux groupes, le groupe A et le groupe B.

Groupes	Avec méditation	Sans méditation	Horaires
Groupe A	Vendredi 15 mars	Vendredi 29 mars	8H -9H
Groupe B	Mercredi 27 mars	Mercredi 20 mars	13H-14H

Le 15 mars 2019, le groupe A découvrait le teste des cloches suite à une séance de méditation sur l'heure de 8 heures à 9 heures.

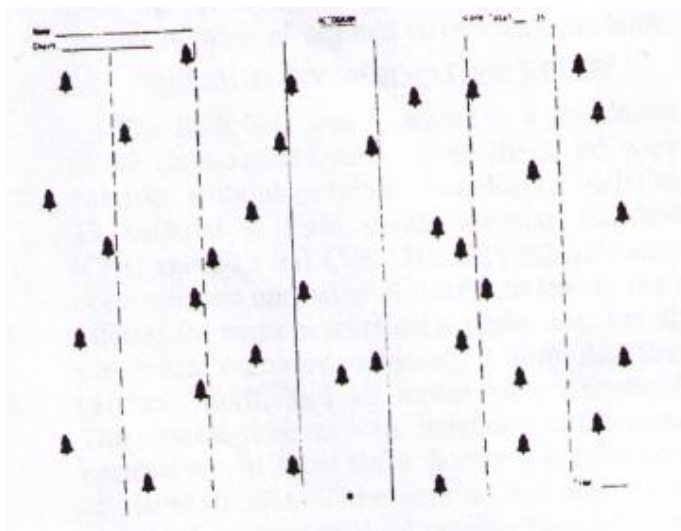
Le 20 mars 2019, le *groupe B*, quant à lui, découvrait le test des cloches de 13 heures à 14 heures, directement après s'être installé dans la salle, sans méditation.

La semaine suivante, le 29 mars 2019, le *groupe A* refaisait le test sans séance de méditation, alors que le *groupe B*, le 27 mars, le faisait après méditation.

3.3. Traitement des données

Après avoir relevé les tests, l'examineur dispose d'une feuille de cotation (document 2 ci-dessous).

Document 2 : Feuille de cotation de l'examineur.



Il est donc mesuré pour chaque élève le nombre d'éléments entourés sur un total de 35 cloches.

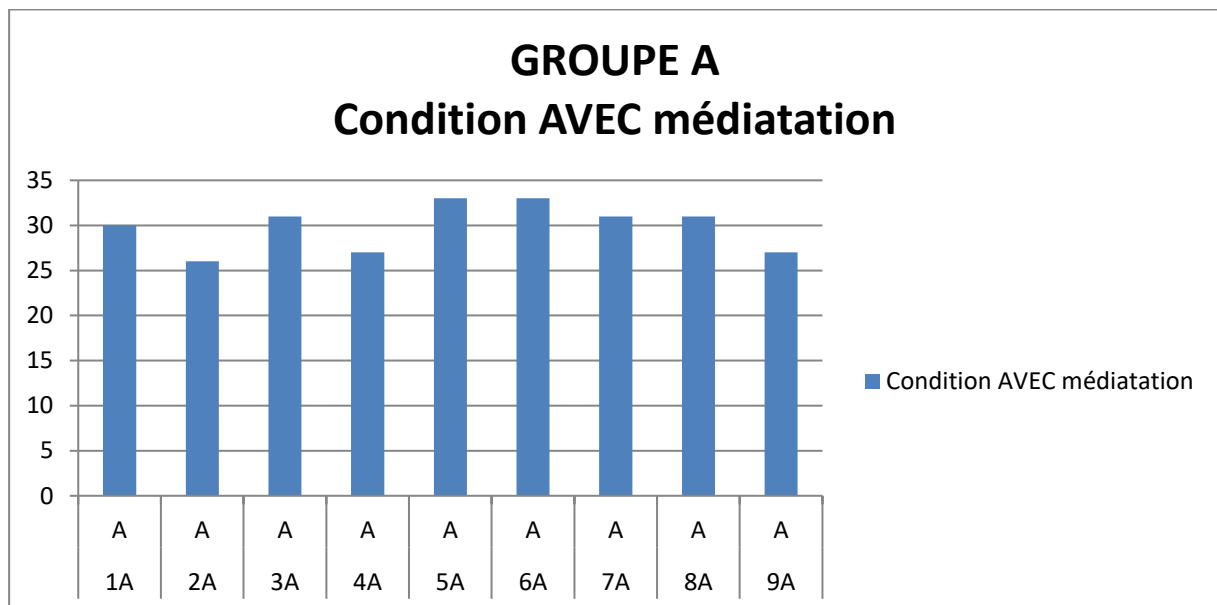
III. RESULTATS ET ANALYSE

Avant de développer l'analyse des données, il est important de préciser que les élèves ont volontairement participé à cette expérience avec entrain.

Les ressources attentionnelles disponibles sont par définition limitées.

1. Analyse pour le groupe A (les vendredis)

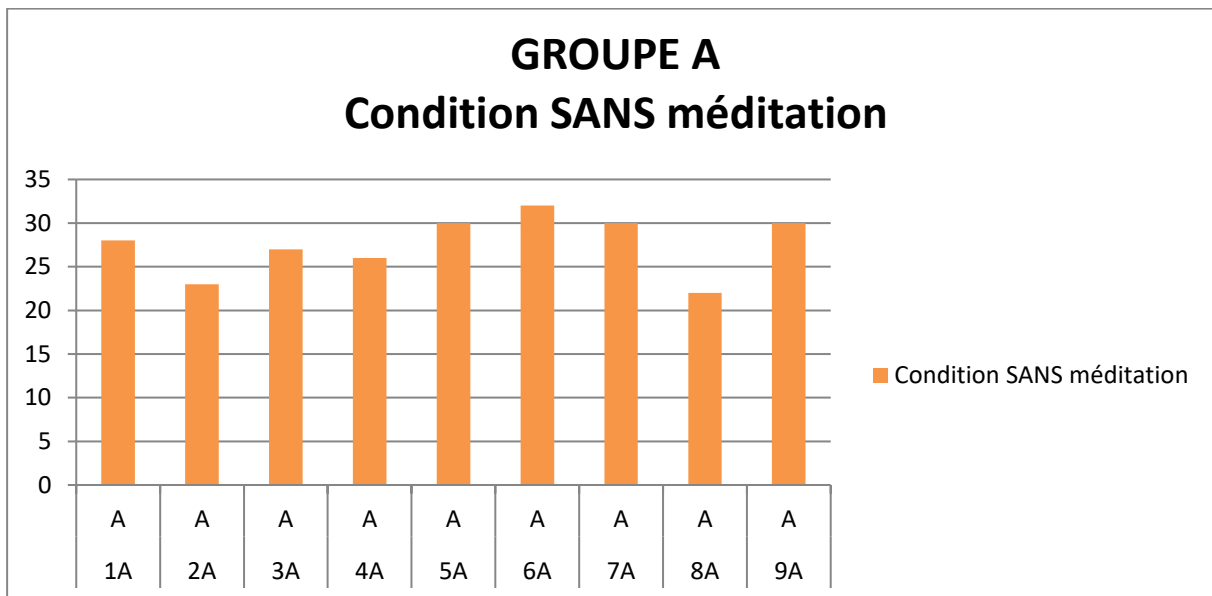
Figure 1 : Première séance le 15 mars 2019 avec méditation de pleine conscience



Première découverte du « test des cloches » de L. Gauthier, F. Dehaut et Y. Joanette réalisé en 1989 : « The Bells test : A quantitative and qualitative test for visualneglect », in *International Journal of Clinical Neuropsychology*, numéro 11, p. 49-54.

On constate que dans ce groupe le minimum obtenu est de 26/35, et le maximum est de 33/35 avec méditation.

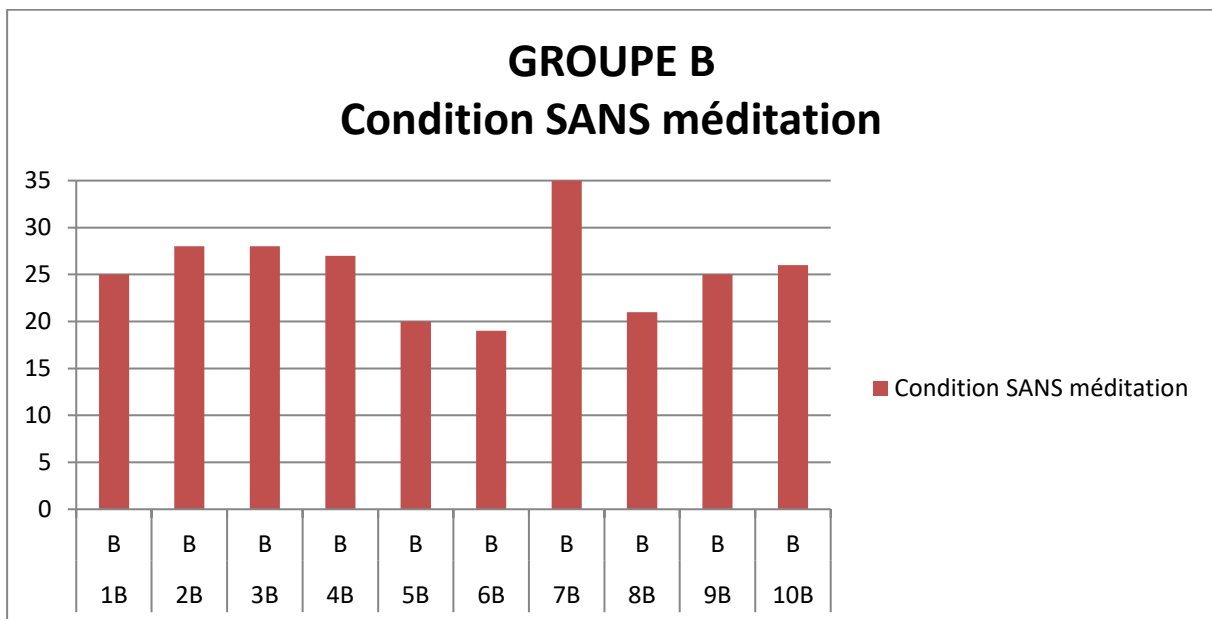
Figure 2 : Deuxièmes séances le 29 mars 2019 sans méditation de pleine conscience



On constate que dans ce groupe sans méditation le minimum obtenu est de 22/35, et le maximum est de 30 /35 sans méditation.

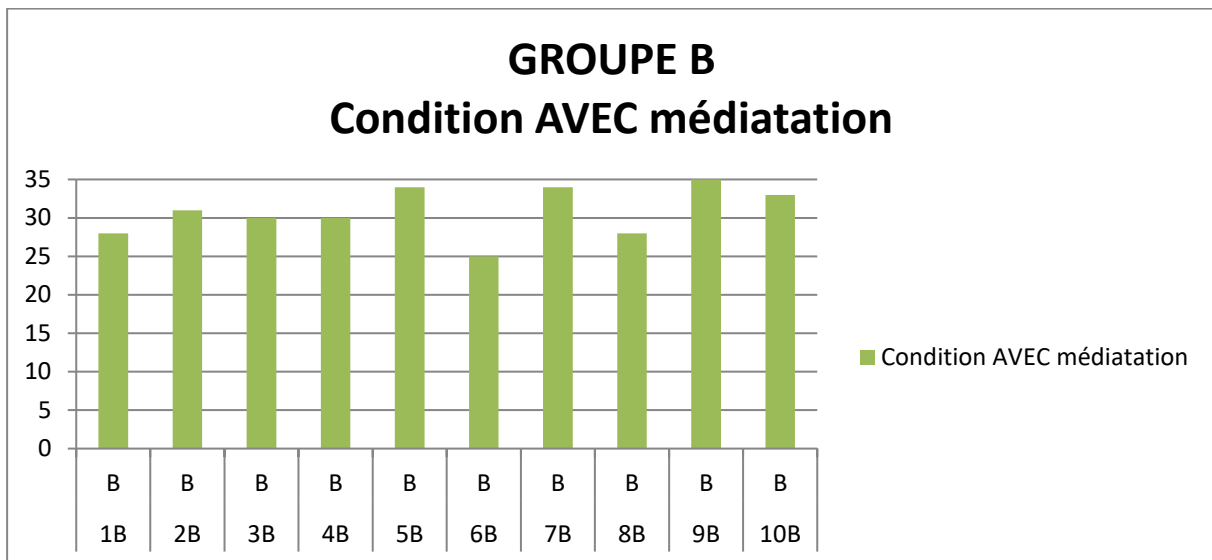
2. Analyse pour le groupe B (les mercredis)

Figure 3 : Première séance le 20 mars 2019 sans méditation de pleine conscience



On constate que dans ce groupe sans méditation le minimum obtenu est de 19/35, et le maximum est de 35/35 sans méditation.

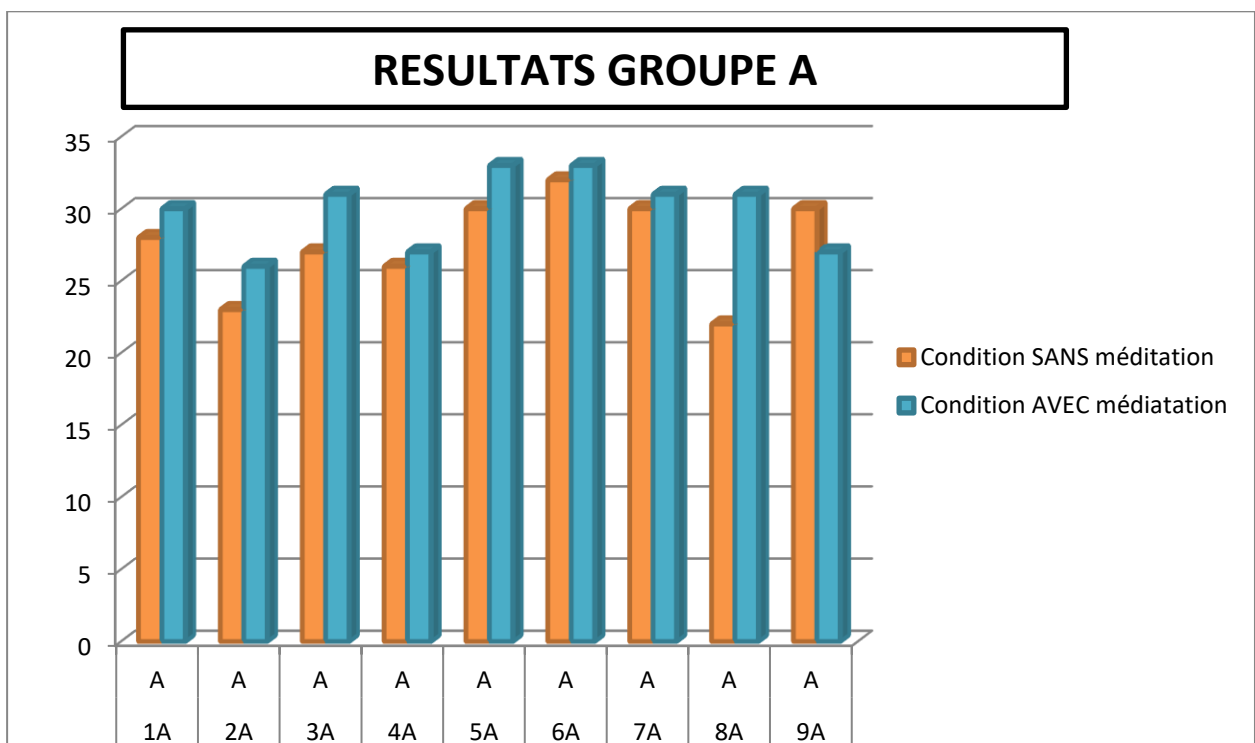
Figure 4 : Deuxièmes séances le 27 mars 2019 avec méditation de pleine conscience



On constate que dans ce groupe sans méditation le minimum obtenu est de 25/35, et le maximum est de 35 /35 sans méditation.

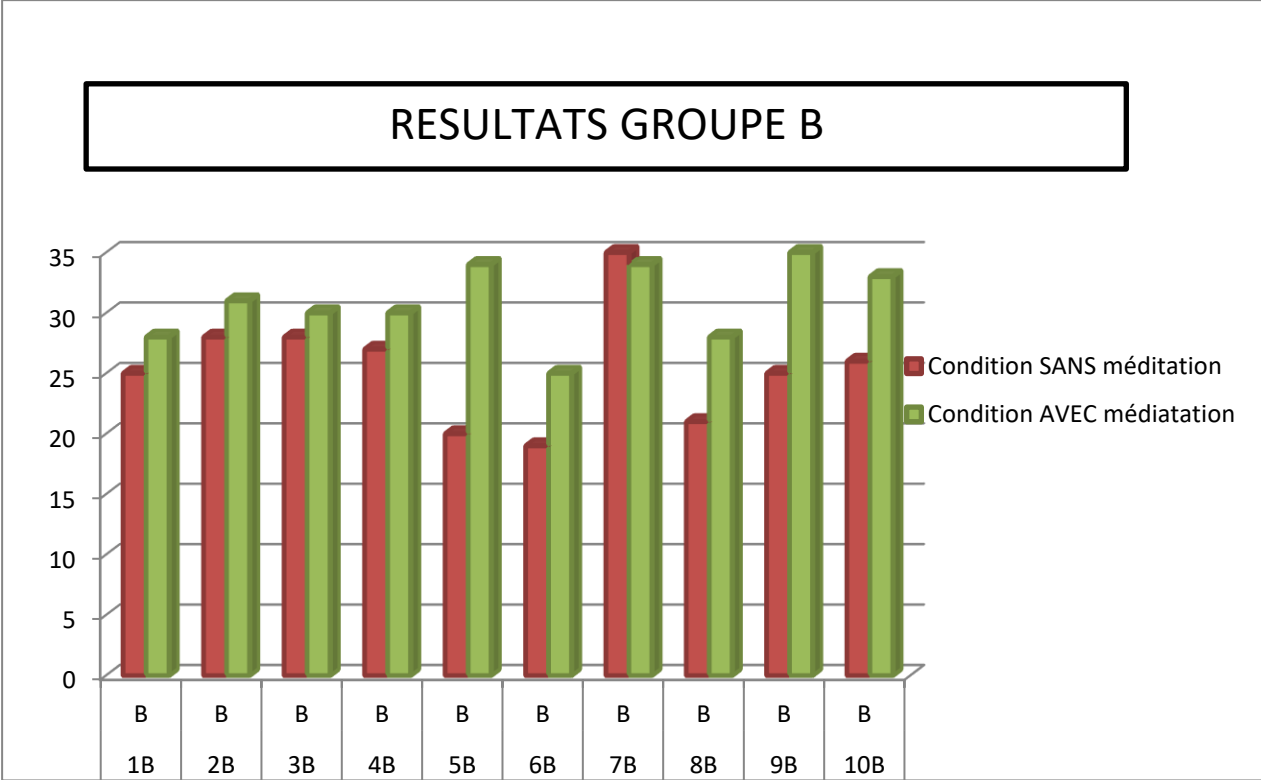
3. Résultats par groupe

Figure 5 : Résultats groupe A



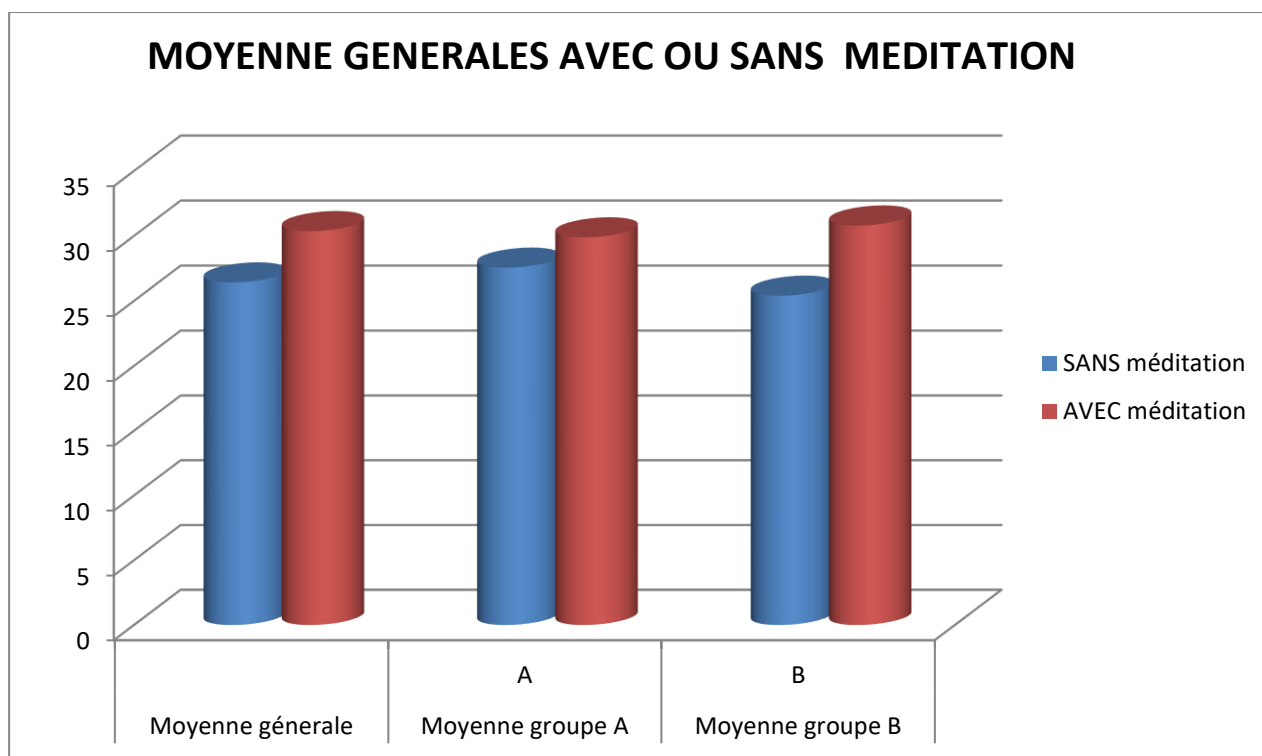
Sauf une exception dans ce groupe, la méditation favoriserait l'attention d'après le test des cloches.

Figure 6 : Résultats groupe B



Sauf une exception dans ce groupe, la méditation favoriserait l'attention d'après le test des cloches.

Figure 7 : Moyenne générale avec ou sans méditation



La lecture des graphiques (des figures 1 à 6) montre que, grâce au « test des cloches » de Gauthier, Dehaut et Joannette (1989), les performances attentionnelles sont meilleures pour la grande majorité des élèves à l'issue d'une séance de méditation de pleine conscience.

La découverte du test des cloches avec ou sans méditation n'a pas eu d'incidence sur les résultats obtenus par les deux groupes.

Figure 8 : Écart-type avec ou sans méditation

Moyenne écart-type		
Écart-type	Sans méditation	Avec méditation
Groupe A	3,40	2,62
Groupe B	4,70	3,22
Total	4,17	2,70

Ici, la présentation de l'écart-type montre bien une différence significative entre la condition avec méditation et la condition sans méditation.

L'écart-type ainsi obtenu pour la condition « sans méditation » est de 4,16 avec une moyenne de 26,42 ; et celui pour la condition « avec méditation » est de 2,9 avec une moyenne de 30,37.

D'après le test statistique de « t de Student », les résultats obtenus sont : $t(18)=4,24$; $p<.01$

Ce test permet de comparer les conditions avec ou sans méditation. Il démontre que les résultats obtenus sur ce panel-test seraient équivalents sur d'autres élèves. Les résultats obtenus peuvent donc être généralisés.

IV. DISCUSSION

L'objectif de cette recherche était d'étudier les effets de la pratique de la méditation de pleine conscience en classe sur les difficultés attentionnelles des élèves, en tant que moyen pour les aider en rentrant dans les apprentissages.

L'idée de base était d'améliorer l'attention des élèves en classe pour leur permettre d'être plus attentifs, et ainsi de mieux rentrer dans les apprentissages demandés.

Face au constat récurrent du manque d'attention des élèves avant de rentrer dans les apprentissages, il me semblait intéressant de tester cette pratique.

L'hypothèse de travail de cette étude semble être validée face aux résultats obtenus.

En effet, suite à l'expérimentation proposée, la pratique d'une forme de méditation pour chaque groupe classe permet d'optimiser et d'améliorer les capacités attentionnelles chez les élèves adolescents.

Les résultats montrent une meilleure gestion des ressources attentionnelles disponibles chez l'apprenant, ce qui, par voie de conséquence, favorise l'entrée dans les apprentissages scolaires.

En se sentant en sécurité pour se mettre en condition pour être bien dans sa tête et dans son corps comme l'annonçait André (2009), l'élève se met dans une meilleure qualité de réception, d'écoute et de concentration.

De ce fait, la pratique de la méditation de pleine conscience en classe aurait un effet sur la santé et le bien-être de l'adolescent comme Theurel, Gimbert et Gentaz (2018) le rapportaient dans leur synthèse d'études.

Ainsi, ce mieux-être contribuerait à accroître l'attention avant une entrée dans les savoirs.

Comme le rapporte Lachaux (2016) dans son programme ATOLE (ATtentif, à L'écOLE), apprendre à être attentif en ritualisant les techniques est plus efficace que de s'épuiser à « réclamer » l'attention.

Leconte (2015), dans son ouvrage, explique que cette capacité se perd quand on ne s'en sert pas, c'est pourquoi la ritualisation a son importance dans ce type de méthode.

Ceci confirme les résultats de recherche de Dévolvé (2006) sur les performances attentionnelles (capacités instantanées à répondre aux contraintes imposées par le rythme scolaire), selon lesquels la pratique de la méditation de pleine conscience en classe améliore les capacités attentionnelles. Cette pratique rend plus « disponibles » les élèves pour rentrer dans les tâches qui leur sont imposées, tant dans les apprentissages que dans le périscolaire.

Cependant, il peut être intéressant de noter certaines limites :

La population :

Cette étude repose sur une classe de jeunes lycéennes en classe de première. Pour des résultats plus significatifs, la population étudiée devrait être mixte et d'âges différents.

Le protocole :

Le protocole ici choisi par les élèves après plusieurs essais pourrait être discuté par les puristes, car il s'éloigne quelque peu de la méthode dite « traditionnelle » de la méditation de pleine conscience.

Aurait-il été plus intéressant de faire cette recherche avec une méthode plus traditionnelle ?

Dans le futur, il pourrait être proposé d'autres méthodes en comparaison. Snel (2013) propose une méthode avec plus de 10 exercices afin d'organiser ses apprentissages de façon plus régulière et évolutive.

Cependant, il ne faut pas oublier que ce type d'exercice doit être le fruit d'un travail personnel et individuel qui a pour but de faire grandir tout un chacun.

La méditation poursuit l'objectif d'éveiller en soi une sensation de bien-être et de mise en condition pour une meilleure mise au travail, ce qui nous amène à imaginer l'idée que chaque enseignant le propose en début de séance.

La durée :

Le temps réel d'expérimentation a été court sur cette année scolaire.

Le test de ce protocole a été réalisé sur une classe que je n'avais qu'à mi-temps, sans compter les PFMP (périodes de formation en milieu professionnel), les vacances scolaires et divers autres paramètres parasitants.

Nous avons évoqué dans la partie théorique qu'il est nécessaire d'avoir une pratique de la méditation qui soit régulière et quotidienne, ce qui malheureusement n'a pu être le cas sur cette année scolaire.

La réalisation de cette méthode sur plusieurs classes durant tout leur cycle de formation pourrait être un excellent comparatif.

De plus, pour rester « raisonnable » dans le temps consacré à cette pratique, sur des séances de 55 minutes seulement 3 minutes étaient consacrées à la méditation.

Il est intéressant de préciser qu'une séance de méditation « traditionnelle » doit se situer entre 20 et 30 minutes quotidiennes pour réussir à obtenir une véritable transformation de la plasticité cérébrale de façon à apprendre à mieux gérer ses émotions et son bien-être général.

Snel (2013), quant à elle, a construit son protocole sur un temps plus restreint allant de 5 à 10 minutes. L'idée d'une recherche future émerge alors quant à l'importance du facteur temps dans ce type de pratique. L'attention des adolescents serait-elle optimisée grâce à un temps consacré plus important ?

Le moment :

Les heures classe pour faire cette expérience nous ont été imposées en fonction des emplois du temps. Il aurait été pertinent de pouvoir faire ces

expériences sur des heures ciblées tout au long de la journée sur une phase annuelle plus importante.

Certains protocoles de méditation de pleine conscience proposent de réaliser les exercices en début et en fin de séance pour mieux finaliser les apprentissages, créant ainsi une meilleure transition pour les élèves. Malheureusement, le manque de temps institutionnel ne nous permet pas, sur des classes de lycée, d'accorder autant de temps à un tel protocole, peut-être cela sera-t-il possible dans le futur ?

Nous pouvons supposer que les résultats auraient été encore plus probants si un tel protocole avait été réalisé.

La connaissance personnelle de l'apprenant de ce type de protocole :

Pour une bonne transmission, il faut être formé. L'importance non négligeable d'être formé, ou du moins de s'intéresser à ce type de protocole pour une meilleure transmission, est primordiale. J'ai moi-même fait une formation et eu une pratique régulière de ces types de procédés. *« Seuls les praticiens bien formés à la méditation et qui sont engagés personnellement dans la pleine conscience peuvent proposer des programmes de pleine conscience. La transmission, c'est d'abord, et avant tout, l'identification à une façon d'être »* (Judenne, 2016).

Snel (2013) insistait déjà sur la transmission de la méditation qui repose sur l'intention de fond. Elle a récemment rendu accessibles de nouveaux protocoles de manière à ce qu'ils puissent être pris en main par un large public, tant par le personnel d'éducation que par des parents désireux de rechercher une harmonie au sein de leur foyer.

V. CONCLUSION

Mon choix s'est porté sur le thème de la méditation de pleine conscience comme outil pour tenter d'accompagner au mieux les élèves dans l'univers scolaire dont ils ont parfois le sentiment d'être spectateurs.

Cela a été relevé comme un vrai défi.

L'engouement non négligeable pour cette méthode dans le milieu de la santé, le système éducatif et le champ de la recherche autour de ce sujet laisse envisager un avenir prometteur à la pleine conscience comme activité ritualisée au sein de l'école de demain.

La pleine conscience a un avenir certain, pour peu que l'on imagine le système éducatif non plus centré sur les résultats atteints par les élèves mais comme un environnement qui agirait sur l'individu lui-même et son bien-être général.

Cela relèverait d'un enjeu de santé publique !

L'Organisation Mondiale de la Santé annonce que le mal-être et la dépression deviendront d'ici 2020 la deuxième cause d'invalidité chez les individus à travers le monde, venant après les troubles cardiovasculaires dus au stress.

Comme le bien-être et la santé mentale sont plus qu'étroitement liés – pour ne pas dire indissociables –, il devient donc urgent d'agir sur ces états.

Les recherches sur le sujet, qui sont quant à elles de plus en plus nombreuses, nous permettent d'affirmer de façon légitime que la méditation de pleine conscience pourrait avoir un rôle majeur sur la santé, autant sur l'anxiété, l'efficacité du système immunitaire (Jambon, 2016) que sur la résistance à la douleur (Leroux, 2016). Kabat-Zinn et Coll affirmaient déjà en 1985 que cette pratique avait un impact sur la détresse émotionnelle et les symptômes psychologiques associés.

La méditation de pleine conscience agirait également sur le vieillissement, notamment sur la télomérase (enzyme impliquée dans la conservation cellulaire) (André, 2012).

Le système scolaire ayant un impact psychologique et psychique dès le plus jeune âge, la méditation de pleine conscience pourrait devenir une mission de santé publique dans le système scolaire.

L'objectif majeur de cette recherche étant d'observer les conséquences de la méditation de pleine conscience sur les capacités cognitives et l'attention avant de rentrer dans les apprentissages.

Agir sur les agitations tant psychiques qu'émotionnelles et anxieuses favorise l'attention, ce qui permet aux élèves une entrée plus aisée dans les apprentissages.

Les hauts niveaux d'anxiété à l'école sont associés à des difficultés d'apprentissage, un mauvais rendement, et une mauvaise attention. La pleine conscience serait une stratégie pour canaliser l'attention sur le moment présent afin de se concentrer pleinement sur les activités proposées en classe (Hubert, 2014).

Dans ses recherches Leroux (2016) évoque les effets de la stimulation du cerveau par la méditation (partie de la mémorisation). Cette pratique méditative permettrait donc d'obtenir de meilleurs résultats, notamment dans les savoirs scientifiques (Jambon, 2014). Nous pouvons donc imaginer une prochaine étude autour de l'impact de la pleine conscience sur les résultats scolaires.

La méditation répond directement aux compétences transversales demandées aux élèves sur les méthodologies à acquérir dès les premiers cycles pour apprendre à se concentrer sur des tâches précises et gérer son attention.

Enfin, l'intérêt de cette pratique pourrait également être proposé aux parents désireux de faire le lien avec le système éducatif.

En effet, les techniques de pleine conscience peuvent être utilisées « *non seulement en classe, mais aussi par les parents d'élèves anxieux, qui pourront les appliquer à la maison* » (Hubert, 2014). Le lien serait alors fait entre familles et école

Poursuivre :

À titre personnel, j'ai échangé grandement avec mes collègues sur le sujet. J'ai eu des retours très positifs de ces derniers sur les effets de cette pratique sur nos élèves communs, et ai eu la joie de constater, sur la fin de l'année scolaire, une demande grandissante de la part des élèves eux-mêmes de poursuivre cette méthode avec d'autres acteurs du système éducatif. Cela me laisse penser que cette pratique pourrait avoir un avenir prometteur dans le système éducatif. Il serait intéressant d'imaginer que de prochaines recherches puissent se faire sur l'impact d'une telle pratique sur le climat de classe, le lien entre les élèves, etc...

Pour conclure, la méditation a toute sa place dans les pratiques pédagogiques. Il ne faut cependant pas la considérer en tant que fin, mais comme moyen permettant d'arriver à une finalité autre.

VI. BIBLIOGRAPHIE

- **Albaret J.-M.** (2004). *L'évaluation des processus attentionnels et de l'impulsivité*. In C. Billard et al. (Eds.), *L'état des connaissances. Livret 6 : Attention Mémoire*. Paris : Signes éditions.
- **André C.** (2009) *Imparfaits, libres et heureux*. Odile Jacob. Paris.
- **André C.** (2009) *Quelle différence y a-t-il entre stress et anxiété ?* [en ligne] <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anxiete-Phobies/Reponses-dexpert/Quelle-difference-y-a-t-il-entre-stress-et-anxiete>.
- **André C.** (2012) *Méditer : un esprit sain dans un corps sain* [en ligne] http://christopheandre.com/WP/ressources/meditation/meditation_et_sante_2012.pdf.
- **André C.** (2017) *3 minutes à méditer*. Broché.
- **Bergonnier –Dupuy G.** (2000) *Comportement & Innovation*. [En ligne] <http://www.comportementsetinnovation.com/comprendre-le-stress-scolaire-chez-ladolescent-pour-mieux-agir/>.
- **Bichat** (2017), *La pleine conscience : une nouvelle technique thérapeutique pour les enfants TDHA ?* D'innocent Mutel, Les entretiens de Psychomotricité.
- **Bonjon C.** (2011) *Pour une meilleure attention à l'école*. Cerveau & Psycho [en ligne] <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie-sociale/pour-une-meilleure-attention-a-lecole-6492.php>.
- **Brown K.W et Ryan R.M** (2003), les effets de la mindfulness et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.
- **Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales** (2016), *Méditation* [en ligne] <https://www.cnrtl.fr/>.
- **Chokron** (2009). *Pourquoi et comment fait-on attention ?* Les petites pom.
- **De Chalvron S.** (2015) , *Comportement et innovation* [en ligne] <http://www.comportementsetinnovation.com/comprendre-le-stress-scolaire-chez-ladolescent-pour-mieux-agir/>.
- **Delvolve N.** (2005). *Tous les élèves peuvent apprendre, aspects*

psychologiques et ergonomiques des apprentissages. Paris :Hachette livre.

- **Delvolve N.** (2010) *Stop à l'échec scolaire, l'ergonomie au secours des élèves*. Bruxelles : De Boeck Université.
- **Dumont M., Leclerc D., Massé L. et McKinnon S.** (2015) *Étude de validation du programme Funambule : pour une gestion équilibrée du stress des adolescents*. Le stress à l'école Volume 43, numéro 2, automne 2015.
- **Ela association contre les leucodystrophies** (2019) [en ligne] <http://ela-asso.com/les-leucodystrophies/les-leucodystrophies-cest-quoi/la-myeline/>.
- **Elkind D.** (1984). *Le stress scolaire (programme STRESCO)*, Institut de Médecine Environnementale.
- **Gauthier L., Dehautet F. Joannette Y.** (1989) The Bells test : A quantitative and qualitative test for visual neglect , in *International Journal of Clinical Neuropsychology*, numéro 11.
- **Girard V. et Chalvin M. J** (1997) *un corps pour comprendre et apprendre*.
- **Hubert B.** (2014) *Anxiété et pleine conscience : la pratique en classe* [en ligne] http://rire.ctreq.qc.ca/2014/08/anxiete_conscience/.
- **Illy J. et Poinot R.** (2019) Questions/Réponses autour de la médiation de Pleine conscience [en ligne]<http://www.pleineconsciencepaca.com/lapleineconscience/questionsr%C3%A9ponses/>.
- **Jambon C.** (2014) *La pleine conscience à l'école : pourquoi ? comment ? quels gains pour les élèves ?*[En ligne] <http://apprendreaeduquer.fr/pleine-conscience-lecole/>.
- **Jambon C.** (2016) *Une autre manière d'envisager la pleine conscience à l'école*. [en ligne]:<http://apprendreaeduquer.fr/>.
- **Jeammet P.**(1980), [en ligne]:<http://www.comportementsetinnovation.com/comprendre-le-stress-scolaire-chez-ladolescent-pour-mieux-agir/>.

- **Judenne P.** (2016) Les méthodes de pleine conscience à l'école. [en ligne] <http://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2015/04/RB-Pleine-Conscience-Ecole1.pdf>.
- **Lachaux J.P** (2016) programme ATOLE (Attention, à l'école).
- **Lachaux J-P.** (2013). *Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâche prise*. Paris : Odile Jacob sciences.
- **La haute Autorité de Santé** (2016) *Attention et réussite scolaire*.
- **Leconte C.** (2005). *L'attention est-elle éducable ? A.N.A.E.*
- **Leroux S.** (2016) Le pouvoir de la méditation : peut-elle guérir ? [en ligne] <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=pouvoir-meditation-peut-elle-guerir>.
- **Maquestiaux F.** (2013). *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck Supérieur.
- **Meirieu P.** (2009). *Apprendre oui mais comment ?* Paris : ESF éditeur.
- **Ministère de l'éducation nationale et du professorat.** Bulletin Officiel du 25 juillet 2013. *Compétences communes à tous les professeurs* (n°3, 4, 6, 9, 10,14) [en ligne] https://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?pid_bo=32001.
- **NGÔ, Thanh-Lan** (2013) *Pleine conscience et psychiatrie* [en ligne] <https://www.erudit.org/revue/smq/2013/v38/n2/1023988ar.html?vue=resume>.
- **Organisme Mondial de la Santé** [en ligne]. <https://www.who.int/fr>.
- **Siéroff E.** (2002). *Neuropsychologie de l'attention, Une introduction à l'étude des déficits attentionnels chez l'adulte et l'enfant* [enligne]<http://www.resodys.org/IMG/pdf/du-attention12.pdf>.
- **Snel E.** (2013) *Calme et attentif comme une grenouille*. Éditeur : LES ARÈNES.
- **Valdois S. et Nguyen Morel M.A.** (2018) *Attention et apprentissages : approches innovantes et nouvelles technologies*. A.N.A.E. N° 157 Volume 30, Tome VI.
- **Wikipedia** (Collectif d'auteurs). « Relaxation » [en ligne] <https://fr.wiktionary.org/wiki/relaxation#Étymologie>.

Annexe 2 : Tableau de résultats au « test des cloches » avec ou sans méditation.

		Résultats / 35	Résultats / 35
Prénom	Groupes	Condition SANS méditation	Condition AVEC méditation
1A	A	28	30
2A	A	23	26
3A	A	27	31
4A	A	26	27
5A	A	30	33
6A	A	32	33
7A	A	30	31
8A	A	22	31
9A	A	30	27
1B	B	25	28
2B	B	28	31
3B	B	28	30
4B	B	27	30
5B	B	20	34
6B	B	19	25
7B	B	35	34
8B	B	21	28
9B	B	25	35
10B	B	26	33
Moyenne générale		26,42	30,37
Moyenne groupe A	A	27,56	29,89
Moyenne groupe B	B	25,40	30,80