



HAL
open science

La méditation : un moyen pour faciliter la gestion des émotions des jeunes enfants

Alice Herbaut-Dufour

► **To cite this version:**

Alice Herbaut-Dufour. La méditation : un moyen pour faciliter la gestion des émotions des jeunes enfants. Education. 2017. dumas-01661011

HAL Id: dumas-01661011

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01661011v1>

Submitted on 22 Jan 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Année universitaire 2016-2017

Master Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation

Mention Premier degré

La méditation : un moyen pour faciliter la gestion des émotions des jeunes enfants

Présenté par Alice HERBAUT-DUFOUR

Mémoire de M2 encadré par Sandra CORNAZ

Attestation de non-plagiat

Je soussignée

Alice Herbaut- Dufour

Auteure du **mémoire de master 2** ou de l'écrit scientifique réflexif MEEF-PE / MEEF-SD / MEEF-EE / MEEF-PIF : **la méditation un moyen pour faciliter la gestion des émotions des jeunes enfants** déclare sur l'honneur que ce mémoire est le fruit d'un travail personnel, que je n'ai ni contrefait, ni falsifié, ni copié tout ou partie de l'œuvre d'autrui afin de la faire passer pour mienne.

Toutes les sources d'information utilisées et les citations d'auteur ont été mentionnées conformément aux usages en vigueur.

Je suis conscient(e) que le fait de ne pas citer une source ou de ne pas la citer clairement et complètement est constitutif de plagiat, que le plagiat est considéré comme une faute grave au sein de l'Université, pouvant être sévèrement sanctionnée par la loi.

Fait à Grenoble,

Le 18 avril 2017

Signature de l'étudiante



Autorisation de diffusion électronique

d'un mémoire de Master 2 MEEF dans la base DUMAS¹

Autorisation de l'étudiante

Je soussigné(e) Alice Herbaut-Dufour auteure et signataire du mémoire de niveau Master 2, intitulé :

La méditation un moyen pour faciliter la gestion des émotions des jeunes enfants, agissant en l'absence de toute contrainte,

autorise n'autorise pas ²

le Service Interétablissement de Documentation de l'Université Grenoble Alpes-Grenoble INP à le diffuser, sans limitation de temps, sur la base DUMAS en texte intégral.

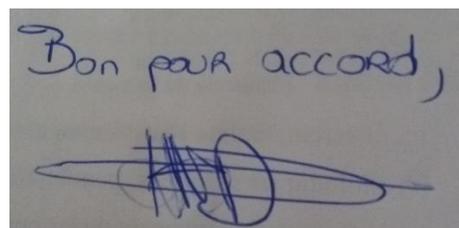
- Je certifie la conformité de la version électronique déposée avec l'exemplaire imprimé remis au jury.
- Je m'engage à signaler les documents pour lesquels je ne détiens pas les droits de reproduction et de représentation ou les autorisations afférentes. Ces documents devront être masqués ou retirés de la version diffusée sur la base DUMAS par les auteurs.
- La présente autorisation de diffusion n'a pas de caractère exclusif. L'auteur conserve par conséquent toutes les possibilités de cession de ses droits et de diffusion concomitante de son mémoire.
- Je renonce à toute rémunération pour la diffusion effectuée dans les conditions précisées ci-dessus.
- Conformément à la loi « informatiques et libertés » du 6 janvier 1978, modifiée en 2004, je pourrai à tout moment modifier cette autorisation de diffusion par simple lettre ou courriel à la BUPE : membupe@univ-grenoble-alpes.fr

Fait à Grenoble,

Le 18 avril 2017

Signature de l'étudiante,

Précédée de la mention « bon pour accord »



Bon pour accord,

« *La méditation c'est une conscience claire de tout évènement, un souffle apaisé, un accord avec le monde.* » **Blaise Pascal**

Sommaire

Introduction	1
Cadre théorique	3
1. La méditation.....	3
1.1 Définitions.....	3
1.1.1 Objectif de la méditation : la pleine conscience.....	3
1.1.2 Quelques principes pour faire de la méditation avec les enfants	4
1.1.3 La forme que prend la pleine conscience avec les enfants.....	5
1.2. Pratique de la méditation dans le système éducatif scolaire	7
1.2.1 Á l'international	7
1.2.1.1 Programme Mind up.....	7
1.2.1.2 D'autres programmes	8
1.2.2. En France.....	8
1.2.2.1 La littérature	8
1.2.2.2. L'actualité.....	9
1.2.2.3 Les associations.....	9
1.3 Pourquoi méditer ? Intérêts de la pratique	10
2. Les émotions	12
2.1 Définition d'une émotion	12
2.2. Les différentes émotions	13

2.3 La spécificité des jeunes enfants	14
Problématique.....	16
Méthode.....	17
1. Les participants	17
2. Déroulement de la démarche.....	17
.....	17
2.1 De la méditation informelle à la méditation formelle	18
2.2 L'expression des émotions.....	19
3. Le matériel.....	19
3.1 L'observation	19
3.2 Le support audio.....	20
4. Le déroulement d'une séance	21
Résultats	22
1. Les résultats quantitatifs.....	22
2. Les résultats qualitatifs.....	24
Discussion	27
1. La méditation, un moyen de faciliter la gestion des émotions pour le bien-être de la classe ?.....	27
2. Propositions didactiques à l'usage des Professeurs des Écoles.....	29
3. Limites et perspectives	31
3.1 Les limites de la recherche menée.....	31

3.2 Perspectives pour aller plus loin dans cette réflexion	31
3.3 Retours sur mon expérience	32
Conclusion.....	34
Bibliographie.....	35
Tables des figures.....	37
Tables des annexes.....	37
Annexes.....	38

Introduction

La problématique du climat scolaire, notamment du stress ressenti à l'école par les élèves, est actuelle. Gisèle George, psychiatre et auteure d'un livre sur le stress à l'école en 2013, écrit « *que 27% des élèves n'aiment pas l'école [...] et que l'école française est classée au 22ème rang sur 25 pays pour la qualité de vie à l'école.* » Ces chiffres ne peuvent que nous interroger dans notre pratique d'enseignement sur la place accordée au bien-être des élèves dans les classes actuelles. De plus, un article paru en 2017 dans Psychologies magazine rappelait les résultats d'études ayant montré que les enfants d'aujourd'hui sont « *fatigués, agités, stressés* » (Hors-série, Le guide de la méditation, mars-avril 2017, p. 44) présentant dans certains cas extrêmes des symptômes de *burn-out** explique la psychothérapeute Jeanne Siaud-Facchin. Il semble donc difficile que les enfants aient les ressources nécessaires pour répondre aux attentes de l'école et être en réussite scolaire et sociale. Ainsi, face à un public parfois peu réceptif, agité et même parfois violent, la nécessité pour les enseignants de trouver des solutions pour améliorer le climat de classe et faciliter les apprentissages semble prégnante.

Dans ce contexte, je me suis intéressée à la pratique de la méditation. En effet, l'année précédent ce travail expérimental et réflexif, j'ai réalisé un service civique dans une école élémentaire sur les problématiques du « vivre ensemble ». Une des enseignantes de CE1 m'avait proposé de venir assister à la première pratique de méditation effectuée à partir de l'ouvrage *Calme et attentif comme une grenouille* d'Eline Snel paru en 2013. Cette classe de cycle 2 était définie par l'enseignante comme agitée avec des élèves ayant de grosses difficultés d'attention. Les bénéfices de ce moment auprès de tous les élèves m'ont marqué. Le calme qui a suivi cette pratique durant toute l'après-midi était frappant. Les élèves parlaient beaucoup moins fort, l'enseignante également semblait beaucoup plus détendue. Dans ce sens, la méditation - définie par le dictionnaire Larousse comme « *une attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde.* » (Page du Larousse : Consultée le 10 mars 2017) - pourrait être envisagée comme un outil dans les classes pour améliorer le climat scolaire.

*burn-out : symptômes d'épuisement scolaire plus connu pour les adultes dans le cadre professionnel.

En ce sens, notre recherche interroge le rôle de la pratique de la méditation pour une meilleure gestion des émotions facilitant le bien-être de la classe ?

Ce mémoire s'organise en quatre parties. Dans un premier temps, nous vous présenterons le cadre théorique dans lequel s'insère ce travail. Dans un second temps, nous nous intéresserons à la méthode qui a permis la mise en œuvre de cette expérimentation. Ensuite, nous verrons les résultats obtenus grâce à cette recherche pour, enfin, terminer sur une discussion précisant la réponse à l'hypothèse posée par ce travail ainsi que les limites et perspectives de cette recherche.

Cadre théorique

1. La méditation

1.1 Définitions

1.1.1 Objectif de la méditation : la pleine conscience

Il est important de préciser que la méditation est le nom d'une pratique qui vise à atteindre la pleine conscience. Les pratiques sont nombreuses et multiformes. Ici, nous ne parlerons que de la méditation.

La méditation est une pratique très ancienne et se retrouve sous de nombreuses formes. C'est dans la religion bouddhiste que la méditation a été la plus développée et pratiquée. Selon Frédéric Lenoir (2016), deux étapes de cette méditation peuvent être distinguées : « *la première – samatha –, consiste à obtenir un calme intérieur, à apaiser l'esprit en le libérant du flot incessant de nos pensées. La seconde – vipassa –, vise à libérer l'esprit, à développer la compassion, à travers des intentions et des exercices de visualisation.* » (chap.1 p. 23). La méditation utilisée aujourd'hui, hors du cadre religieux, met en œuvre une pratique qui vise à atteindre la première étape afin de réussir « *à apaiser le mental et les émotions.* » (ibid.)

Pour atteindre un apaisement général de l'esprit, la méditation travaille la capacité à être pleinement conscient. « *La pleine conscience est un miroir de ce qui se passe dans l'instant présent* » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch. 1 p.15) et vise l'observation objective du moment présent. Elle cherche à donner les moyens aux individus de voir l'expérience vécue au plus juste de la réalité déchargée d'une analyse émotionnelle. L'exercice de pleine conscience amène à ressentir et observer le moment vécu tel qu'il est sans prendre de décisions par rapport à ce qui est vécu. C'est par l'acquisition d'un recul par rapport aux événements vécus et aux ressentis que la pratique de la méditation permet aux individus de mieux gérer leurs émotions en particulier celles dites négatives. (ibid.)

Susan Kaiser-Greenland, pour faire comprendre l'intérêt de cette pratique, utilise une métaphore : celle de la vision à travers une bouteille d'eau. La voici résumée en quelques lignes. La vision à travers une bouteille d'eau est nette. A l'ajout de bicarbonate, l'eau se trouble, de la même manière que l'est notre vision du moment présent lorsqu'interviennent nos pensées.

Après immobilisation du bicarbonate, la vision à travers la bouteille d'eau est à nouveau claire ; exactement comme le sont nos pensées grâce à la méditation.

La pleine conscience se met en œuvre d'abord à travers une pratique de l'attention pour ramener tous les sens de la personne la pratiquant sur la perception de l'instant présent, le but étant de sentir objectivement ce qui se passe dans son corps. Cette dernière se vide des préoccupations, des sentiments pour mieux connaître et percevoir ce qui se passe en elle, ce que déclenche en elle chaque émotion. Prendre le temps d'observer ce qui se passe dans son corps et dans son esprit sans réaction, permet de faire le lien entre une émotion et sa réaction physiologique. C'est un réel travail d'objectivation des perceptions. Ainsi, la pratique de la méditation permet d'acquérir une meilleure connaissance des émotions vécues car lorsque la personne sera traversée par une émotion négative, elle saura la reconnaître. En prenant le temps d'observer l'émotion et sa réaction physiologique de manière neutre et calme, l'individu apprend à mieux connaître les réactions de son corps lorsqu'il est traversé par une émotion. L'individu en capacité de comprendre et de sentir de façon juste ses émotions pourra alors également développer sa compréhension des émotions des autres et ainsi son empathie vis-à-vis de leurs réactions (ibid.). Cette introspection est « *orientée vers un processus.* » *En effet le but est « d'appliquer la conscience à ce qui se passe dans l'esprit et le corps (pensées, émotions et sensations physiques). Ne pas contrôler l'esprit mais le transformer.* » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch. 1 p.38) En ce sens, la pleine conscience n'a pas pour but de faire atteindre un résultat figé ou matériel mais bien d'ouvrir l'individu à une manière d'aborder la réalité. La pratique de la méditation amène à un recul qui permet de mieux comprendre et ainsi gérer nos propres émotions mais également d'aborder et comprendre les réactions des autres de façon plus juste.

1.1.2 Quelques principes pour faire de la méditation avec les enfants

La pratique de la méditation n'est pas plus naturelle pour un enfant que pour un adulte, dans notre société occidentale et selon Susan Kaiser-Greenland l'enfant qui pratique la méditation le fait souvent par contrainte : cours imposé par les parents ou activité proposée par l'enseignant. C'est pourquoi, il est particulièrement important de respecter plusieurs principes pour faire adhérer les enfants à une pratique de la méditation. Avant tout la méditation doit être un plaisir, ce qui est vrai pour les adultes s'applique d'autant plus pour les enfants de l'école

primaire (de 3 ans à 11 ans). Ainsi, il n'est pas opportun d'obliger un enfant à faire de la méditation encore moins à un rythme soutenu tel que quotidien. Susan Kaiser-Greenland explique qu'obliger un enfant à rester sans bouger et en silence peut être source d'ennui profond et également lui faire violence. En effet, imposer à un enfant de se concentrer sur son ressenti dans une pièce tamisée et en groupe peut générer chez lui un stress émotionnel, de la gêne voire de l'angoisse. Dans de telles conditions, le résultat obtenu serait à l'opposé de l'objectif visé. Il faut donc que l'approche soit ludique, détendue et permissive pour laisser chaque enfant trouver sa place dans cette pratique, aussi parce qu'elle peut être très éloignée de son schéma familial. Ce principe doit être particulièrement respecté en milieu scolaire pour une pratique de la méditation : les enfants y sont nombreux et ils ne s'attendent pas à faire ce type d'exercices.

Par ailleurs, il est essentiel de respecter un principe de simplicité. Les exercices proposés doivent être adaptés aux compétences des enfants et « réduits à l'essentiel en adaptant chaque mot et chaque activité. » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch.2 p.67). Ainsi, la longueur, le langage et les supports audio doivent être adaptés au public visé.

Il est indispensable que l'adulte accompagnant les enfants dans les exercices de pleine conscience les ai pratiqués lui-même auparavant, de sorte d'être un guide averti. Il agit comme modèle d'autant plus que la pratique de la méditation est nouvelle pour certains enfants.

Enfin, le professeur Jon Kabat-Zinn, médecin qui centre son travail autour de la réduction du stress par la pleine conscience explique que pour une réussite de la méditation il ne faut pas la pratiquer dans un but précis. Il explique ainsi : « je dirais que la méditation n'a pas de but. Dès que vous fixez un but à la méditation, vous en faites une de ces activités qui cherche à atteindre un lieu, un objectif. » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch. 2 p.58) Les raisons de pratiquer la méditation peuvent différer, mais selon lui, le renoncement à un objectif donné augmente les chances de progresser dans les compétences de pleine conscience.

1.1.3 La forme que prend la pleine conscience avec les enfants

Pour atteindre des états de pleine conscience avec les enfants, les formes d'exercices sont multiples et diverses. Il existe cependant une progression possible dans la pratique des exercices.

Le premier travail à mener concerne une prise de conscience de la respiration. Ce travail autour de la respiration se fait grâce à des exercices de méditation mais également de yoga*. Il peut suffire par exemple, pour débiter sa journée ou avant un entretien, de fermer les yeux, mettre la main sur son ventre et respirer trois fois (Kaiser-Greenland Susan, 2010).

Cet exercice permet avec la main sur le ventre de se concentrer sur le mouvement du ventre lors de la respiration et de s'extraire de ses pensées pendant un instant.

Dans un deuxième temps, il est important de faire un travail sur les cinq sens pour affiner la perception des choses, compétence qui est également une dimension de la pleine conscience. Un exercice proposé par le programme Mind Up, porté par la fondation Goldie Hawn, créé en 2005 consiste en la découverte d'un raisin sec au travers de quatre des cinq sens. Chaque enfant reçoit dans sa main un raisin sec alors qu'il a les yeux fermés et il lui est demandé de décrire ce qu'il sent, par le toucher puis par l'odorat. Il ne sait donc pas ce qu'il a dans la main. Ensuite, les élèves sont invités à goûter ce qui se trouve dans leur main. A chaque étape de la découverte l'enfant est invité à exprimer ce qu'il ressent. C'est donc en dernière étape que l'élève est invité à ouvrir les yeux et à décrire ce qu'il voit. Ainsi, ils redécouvrent une chose d'aussi commune que le raisin grâce au temps pris pour une appréciation multi-sensorielle et un accueil des ressentis successifs. (Site Mind Up, consulté avril 2017)

Enfin, il existe des exercices plus formels de méditation, basé sur des enregistrements audio car on ne peut demander à des enfants de ne pas bouger pendant 10 minutes sans aide comme dans certains exercices de méditation pour adultes. L'enregistrement est donc ici un accompagnement à la méditation servant de guide aux enfants. Il peut s'agir d'une description de ce qu'il faut faire ou plus simplement d'une histoire à écouter. Il existe une offre de plus en plus diversifiée en termes d'exercices enregistrés de méditation pour les enfants. Ces exercices sont des enregistrements audio d'une durée de 5 à 10 minutes qui guident de A à Z la pratique pour se recentrer et atteindre un état de calme.

* *Yoga : Technique qui utilise des postures physiques et des exercices de respiration pour atteindre un état de bien-être physique et mental.*

Ces exercices utilisent des thèmes ludiques qui permettent d'incarner les élèves : citons à titre d'exemple « être calme comme une grenouille », « devenir mou comme un spaghetti » ou réfléchir à sa météo intérieure comme on caractérise la météo extérieure. C'est une voix douce et calme qui accompagne l'état de relaxation recherché lors de la pratique de la méditation.

Après avoir vu les différentes dimensions de la méditation en particulier auprès des enfants, nous allons maintenant nous intéresser aux différentes initiatives qui portent la méditation dans le système scolaire.

1.2. Pratique de la méditation dans le système éducatif scolaire

1.2.1 À l'international

1.2.1.1 Programme Mind up

Alarmée, par des statistiques sur l'augmentation des violences, du harcèlement, de l'anxiété des enfants en particulier à l'école, l'actrice américaine Goldie Hawn décide de créer un programme de méditation à destination des écoles, Mind Up. Aujourd'hui, ce programme touche plus d'un million d'enfants aux Etats-Unis, au Canada, au Royaume-Uni, en Serbie, au Mexique, à Hong Kong, en Australie et également en Nouvelle-Zélande. (Source : site Mind Up, consulté mars 2017) Le programme est avant tout basé sur des recherches en neurosciences et largement inspiré de la psychologie positive. L'objectif est d'offrir aux enfants un moyen efficace pour l'apprentissage de compétences socio-affectives. Ce programme propose une formation complète aux enseignants visant la mise en œuvre d'une pratique très régulière d'exercices de pleine conscience dans les classes. Mind Up ajoute à cette pratique « *des leçons d'empathie, de contrôle des émotions ou encore d'optimisme.* » (Source : Article Le Monde, 2015). Ce travail a été reconnu efficace par la publication en septembre 2010 d'une étude *The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence* réalisée par Kimberly Schonert-Reichl, « chercheuse en psychologie qui a contribué au développement du programme (Source : Article Le Monde, 2015). Selon l'article du *Monde*, cette étude a comparé durant quatre mois deux groupes d'élèves, l'un suivant ce programme et l'autre non. Selon les résultats rapportés par le journal *Le Monde* l'étude montre que dans les classes ayant bénéficié du travail de Mind Up « les

incivilités en classe diminuent, la sensation de bien-être des écoliers va croissante tout comme leurs résultats en maths.» (Source : Article Le Monde, 2015).

1.2.1.2 D'autres programmes

La pratique de la méditation est très répandue dans les écoles anglo-saxonnes dans lesquelles de nombreux programmes existent. Au Royaume-Uni c'est le programme Mindfulness in schools project créé en 2007 qui est très actif et qui bénéficie d'une médiatisation importante y compris auprès de grands médias comme la British Broadcasting Corporation (BBC). En Australie, le programme Mindfulness in Education a été fondé en 2005 et est basé sur les mêmes principes que le travail de Mind Up notamment pratiques d'exercices réguliers de méditation et leçons d'empathie afin d'acquérir des compétences socio-affectives. Chaque pays dispose d'un programme diffusé largement au niveau national bénéficiant d'une médiatisation plus importante comparativement à celle en France.

1.2.2. En France

1.2.2.1 La littérature

Actuellement, dans de nombreuses librairies il est courant de trouver un rayon dédié à la méditation. Les titres sont nombreux pour les adultes : *L'art de la méditation* de Matthieu Ricard, *Méditer jour après jour* de Christophe André ou encore *Pratiques de la méditation* de Fabrice Richard. Ce panorama est non-exhaustif et largement constitué d'auteurs français, il convient d'ajouter à cette liste des ouvrages étrangers traduits comme *Où tu vas, tu es* de Jon Kabat Zinn. L'engouement pour la méditation chez les lecteurs français est réel et transparait dans la place que lui accordent de nombreuses enseignes.

La littérature pour les enfants est tout aussi florissante. L'ouvrage ayant vulgarisé la pratique de la méditation auprès des enfants *Calme et attentif comme une Grenouille* d'Eline Snel traduit en 2012 en français, est celui utilisé dans le cadre du travail expérimental et réflexif présenté ci-après dans ce mémoire. C'est à partir de cette année-là que de nombreux ouvrages sont apparus pour accompagner les adultes dans la pratique de la méditation avec les enfants : *Un cœur tranquille et sage* de Susan Kaiser Greenland (2014) pour la version française, *Philosopher et méditer avec les enfants* de Frédéric Lenoir (2016) ou encore *Méditer avec les enfants* de Clarisse Gardet (2016). Il existe des livres à destination directe des enfants, *Mon*

premier livre de méditation de Dominique Dumont (2013), *Comment ne pas finir comme tes parents, la méditation pour les 15-25 ans* de Soizic Michelot et Anael Assier (2016). Peu d'ouvrages sont directement dédiés à la pratique de la méditation en classe. Cependant, certains des auteurs précédemment cités évoquent cette possibilité ce qui rend ces ouvrages utiles pour les parents comme pour les enseignants.

1.2.2.2. *L'actualité*

La pratique de la méditation dans les écoles est depuis très récemment médiatisée par des médias de grande audience mais cela reste encore ponctuel. Un article du *Monde* datant de mars 2015 présente la méditation comme un outil pédagogique. Cet article expose la démarche Mind Up, cf partie 1.2.1.1, mise en œuvre au Canada mais n'évoque pas d'initiatives françaises. En 2016, *Le Monde des Religions*, suite à une interview de Frédéric Lenoir, intitule un article « avec des ateliers philo dans chaque école, le monde changerait en une génération. » En 2016, sur France 2 l'émission, *Les pouvoirs extraordinaires du corps humain*, animée par Adriana Karembeu et Michel Cymès dédie une partie du reportage à la pratique de la méditation dans les classes primaires. La médiatisation de la pratique de la pleine conscience à l'école reste ponctuelle et les médias de masse présentent peu les démarches existantes dans les écoles françaises. Cependant, au vu de l'engouement pour cette pratique, il est probable qu'un changement devrait arriver dans les prochaines années.

1.2.2.3 *Les associations*

Deux associations à ce jour promeuvent la pratique de la méditation à l'école.

L'association Méditation dans l'enseignement (AME) est née en 2014 sous l'impulsion d'une psychothérapeute, ostéopathe et praticienne de méditation. Elle a porté en 2014 un programme pilote dans trois établissements qui sera une réussite, lui permettant depuis de développer son programme dans l'ensemble des académies. Aujourd'hui l'association a pour mission de « développer des programmes de pleine présence dans l'enseignement afin d'encourager le bien-être de l'élève et de l'enseignant, les capacités d'attention et de concentration ainsi que l'amélioration du climat scolaire. » (Site AME, consulté 2017) Dans cet objectif elle propose des formations appelées Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement (P.E.A.C.E) pour développer toutes ces qualités. Elle propose également des formations aux

enseignants et animateurs pour devenir instructeurs de méditation en milieu scolaire. Les formations se déroulent sur la majorité du territoire français et ont un coup de 510 euros.

L'association Méditer à l'école promeut également la méditation dans les classes afin d'améliorer le « *bien-être et les résultats scolaires* » (site de l'association, consulté 2017). La mission de cette association est similaire à la précédente, toutefois la démarche diffère. En effet, cette association propose des interventions auprès des classes directement pour des moments de méditation. Ces interventions sont gratuites y compris les frais de déplacements des intervenants, ce qui peut permettre de faciliter l'accès à la méditation dans les classes.

Actuellement, c'est une pratique exclusivement portée par le milieu associatif. C'est donc une pratique en développement qui pour l'instant ne bénéficie pas d'une diffusion large auprès de toutes les équipes éducatives. La diffusion se fait de façon informelle selon les connaissances de chacun.

1.3 Pourquoi méditer ? Intérêts de la pratique

La pratique de la pleine conscience vise avant tout dans les sociétés occidentales à réduire le stress lié à la vie quotidienne. Le professeur américain Jon Kabat-Zinn, a créé « *un programme de réduction du stress fondé sur la pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR).* » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch. 1 p.36) Ce programme enseigne aux participants de s'abstenir de réagir de façon spontanée face à une situation génératrice de stress ou même de l'analyser. La capacité à observer la situation clairement permet, par une meilleure gestion des émotions, une gestion plus « *réfléchie, calme et raisonnable* » de situations complexes. (Kaiser-Greenland Susan, 2010) C'est dans ce but, que la méditation est pratiquée avec des enfants, de sorte de donner à ces derniers, des outils pour mieux gérer des états émotionnels angoissants et stressants.

Ensuite, la méditation « *développe systématiquement l'attention tout en encourageant la générosité, la compassion et la connaissance de soi. La pleine conscience favorise le bien-être physique et mental ainsi que le développement personnel et moral* » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch. 1 p. 15). Des études modestes en termes d'effectifs comme celle de Kimberly Schonert-Reichl apparaissent sur les bénéfices de la méditation en milieu scolaire qui permet notamment de développer les capacités d'attention des élèves. Or dans le

système scolaire français, selon Hubert Montagner, ancien chercheur à l'Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale (INSERM), il est demandé aux élèves une grande attention tout au long de la journée et pas toujours aux horaires les plus propices à leurs capacités d'attention. Une pratique collective de la méditation pour se recentrer, mettre de côté les contrariétés possiblement présentes dans le cercle familial des élèves, permet de développer leur capacité d'attention.

Selon Susan Kaiser-Greenland, avec une capacité d'attention forte, développée par les exercices de méditation, l'enfant est alors plus en capacité de vivre ses émotions au moment où elles sont ressenties et de rester calme malgré la douleur qu'elles pourraient engendrer. Le recul acquis grâce à la pratique de la pleine conscience permet de se distancier face à l'émotion envahissante et à réagir plus sereinement. L'enfant alors ne pense plus « *je suis en colère [...] mais j'ai un sentiment de colère.* » (Kaiser-Greenland Susan, 2010, Un cœur tranquille et sage, ch. 7 p.202). De plus, dans son ouvrage, Susan Kaiser-Greenland présente de nombreux outils pour faciliter la gestion des émotions. La méditation est une manière de percevoir le monde et les événements, qui doit permettre aux enfants de changer de perspective face aux émotions et événements vécus, parfois pénibles. En effet, un des piliers de la philosophie de la pleine conscience est l'impermanence des choses. Acquérir la conscience que les émotions et les événements changent de manière systématique peut être rassurant pour l'enfant. (ibid.) Ainsi, l'enfant est mieux armé pour vivre le plus sereinement possible ses émotions sans réaction vive de sa part.

Après avoir étudié les diverses dimensions de la méditation et les intérêts de la pratique, nous allons maintenant étudier ce que sont les émotions et la spécificité de la gestion de ces dernières pour les jeunes enfants.

2. Les émotions

2.1 Définition d'une émotion

Il est d'abord indispensable de définir ce qu'est une émotion. Le dictionnaire *Le Petit Robert*, édition 2016, définit comme suit une émotion : «*État de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleurs ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité de bouger ou agitation).*» Cette définition peut être complétée par les mots de la psychothérapeute Isabelle Filliozat. Dans son livre *Que se passe-t-il en moi ?* elle précise que les émotions sont «*des outils de la conscience. Elles nous guident dans nos choix quotidiens, orientent nos actes, nourrissent nos pensées, nous confèrent notre sentiment de nous-même.*» L'émotion du latin *motio* action de mouvoir, est donc «*un mouvement qui sort.*» Ces émotions qui se manifestent par des réactions physiologiques ont, selon l'auteure pour fonctions «*d'adapter notre organisme face aux sollicitations de l'environnement et de réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.*» En ce sens, il apparaît indispensable de les comprendre, de pouvoir les exprimer et in fine les maîtriser car «*les émotions deviennent destructrices quand elles ne peuvent pas être vécues, exprimées, entendues.*» Comprendre et écouter ses émotions relèvent d'une compétence, qualifiée par Isabelle Filliozat «*d'intelligence du cœur*» qui ne s'acquiert pas naturellement mais bien par l'exercice (Source : I. Filliozat, 2013). L'auteure insiste sur la nécessité absolue de comprendre «*la grammaire*» des émotions car, pour elle, l'émotion définit l'individu et son sentiment identitaire. Elle écrit «*les émotions sont à la racine du sentiment de soi, de la conscience de soi.*» Il semble donc absolument nécessaire de mettre en œuvre un apprentissage de ces émotions dès le plus jeune âge notamment pour améliorer la compréhension de ces réactions physiologiques. Elle ajoute que les «*(vraies) émotions*» qui sont pour elle : la peur, la joie, la colère, la tristesse, l'amour et le dégoût, sont «*communes à tous les êtres humains.*» Ce sont les manifestations de ces émotions, les manières de les exprimer ou de les réprimer qui sont liées à une culture et à «*des habitudes liées à l'éducation.*» La gestion des émotions de l'enfant dépend donc de la culture et du cadre familial dans lesquels il est élevé. Elle précise que «*les émotions sont universelles. Tous les humains ont la même physiologie. [...] Sur cette base universelle et innée, les conventions culturelles, les interdits, et les rites de civilisations, nos histoires personnelles et familiales ont « éduqué » nos manifestations émotionnelles.*»

2.2. Les différentes émotions

Dans ce travail, nous nous intéresserons aux émotions dites négatives, la tristesse et la colère qu'il est nécessaire de définir. Le dictionnaire du *Petit Robert* définit la tristesse comme « *un état affectif pénible, calme et durable, envahissement de la conscience par une douleur, une insatisfaction ou par un malaise [...]* » La tristesse est donc un état de malaise qui génère parfois une réaction physiologique forte éventuellement caractérisée par des pleurs. Cette émotion est liée à une « *perte, toute perte, d'un être cher, d'un espoir, d'un lieu, d'un organe, de santé d'un objet...* » Cette émotion « *effectue un travail d'intégration et de réparation qui permet l'acceptation de la réalité.* » (Filliozat, I. *Que se passe-t-il en moi ?*, P.59) Face à cette disparition, l'individu regarde les souvenirs liés à ce qu'était la réalité avant cette perte et pleure ces images pour refermer le vide créé par cette perte.

La colère est définie par le *Petit Robert* comme « *un violent mécontentement accompagné d'agressivité.* » Plus encore, la colère est « *une émotion de réparation face à la frustration et à la blessure. Elle restaure l'intégrité de l'organisme face au manque et elle rétablit l'équilibre d'une relation en cas d'injustice ou d'offense. Elle au service d'intégrité.* » (Filliozat, I. *Que se passe-t-il en moi ?*, ch. 7, p.54) La colère générée par une frustration faite à un individu est un moyen de ce dernier de se préserver dans son entièreté. C'est donc un effort de l'organisme pour réparer l'injustice commise à soi et qui permet de combler la blessure infligée. Ainsi, « *la colère saine dit un besoin et demande réparation. Au contraire de la colère la violence ne répare pas.* »

Cela nous amène à nous questionner sur la violence qui n'est pas une émotion en soi mais une réaction à une émotion forte souvent de colère. Comme nous l'expliquons plus haut, l'expression des émotions dépend du cadre social de l'individu. Dans nos sociétés occidentales modernes, l'émotion est souvent moquée ou qualifiée d'anormale de ce fait « *le lien entre événement extérieur et vécu interne est rompu.* » (Filliozat, I. *Que se passe-t-il en moi ?*, p.11) L'individu n'arrive alors plus à faire le lien entre son émotion et la cause de cette dernière alors il n'y donne plus de sens. La personne, et en particulier l'enfant, se sent alors isolée, différente des autres de ressentir quelque chose de si fort, alors s'installe une crainte de l'autre. (Source : I. Filliozat, 2013) La violence devient alors un moyen « *de conserver un semblant de pouvoir sur cet autre inquiétant. C'est aussi une tentative désespérée de communiquer alors que les*

frustrations s'accumulent. C'est un effort pour restaurer un peu d'estime de soi devant l'humiliation.» Face à cette incapacité à communiquer simplement son émotion, l'individu impuissant face à l'autre, vecteur d'inquiétude, ne trouve plus d'autre solution à son problème que la violence. C'est d'autant plus vrai chez les jeunes enfants qui n'ont pas encore des capacités de communication arrivées à maturation comme nous allons le voir maintenant.

2.3 La spécificité des jeunes enfants

Dans le cadre de ce travail, il est indispensable de préciser la spécificité comportementale des jeunes enfants en termes de gestion des émotions. En effet, il est courant quand on travaille avec de jeunes enfants ou qu'on les côtoie quotidiennement en tant que parent de se dire que l'enfant exagère, qu'il en fait trop quand il se roule par terre dans le supermarché car on a refusé de lui acheter quelque chose ou quand il se met à crier dans la classe parce qu'il ne peut pas s'asseoir sur la chaise de son choix. Les dernières recherches en neurosciences éclairent la spécificité du cerveau des jeunes enfants et permet d'expliquer les réactions si vives de ceux-ci face aux frustrations. Dans son ouvrage *Pour une enfant heureuse*, le docteur Catherine GUEGUEN explique pourquoi les enfants contrôlent mal leurs émotions de manière scientifique. « *Les neurones du cortex préfrontal où s'établit une bonne part du contrôle rationnel des émotions, ne parviennent à maturité qu'au début de l'âge adulte.* » (C. Gueguen, *Pour une enfance heureuse*, ch. 3, p.108) Trois parties du cerveau sont concernées par cette immaturité et sont centrales dans la gestion des émotions. Le premier, le Cortex Orbito-Frontal (COF) « *est relié aux centres émotionnels du cerveau et à des structures essentielles comme le néocortex, centre de la réflexion, l'amygdale, centre d'alerte et le tronc cérébral, lieu de régulation des fonctions physiologiques fondamentales* » (C. Gueguen, *Pour une enfance heureuse*, ch. 3, p.93) centrales dans les émotions. Il a également des connexions avec le Cortex Cingulaire Antérieur (CCA) deuxième partie du cerveau concernée par cette immaturité qui « *est essentielle dans la relation à nous-même et aux autres.* » Comme nous l'avons vu précédemment, l'émotion est une construction de l'individu et du soi par rapport aux autres. Les zones du cerveau, encore en développement, qui participent à la gestion des relations aux autres et à soi met en lumière l'incapacité des jeunes enfants à gérer sereinement leurs émotions. Enfin le COF est « *un régulateur émotionnel et agit directement sur l'amygdale en réprimant notre impulsivité et nos actes irréfléchis.* » (C. Gueguen, *Pour une enfance heureuse*, ch.3, p.95)

Le CCA, deuxième partie du cerveau évoquée ici, est « *une interface entre émotion et cognition [...] plus précisément dans la transformation de nos sentiments en intentions et actions.* » Il est également « *impliqué dans des fonctions supérieures comme le contrôle de soi sur nos émotions, [...] la reconnaissance de nos erreurs [...].*» (C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, ch.3, p.103) Tous ces éléments sont étroitement liés avec les émotions ressenties par l'enfant et donc leur gestion. Le cerveau d'un enfant étant en constante évolution, l'enfant n'a pas atteint un niveau de développement cérébral suffisant pour gérer ses émotions sereinement. Ces deux parties du cerveau sont également responsables du développement de l'empathie.

Enfin, le cortex ventro-médian, région du cortex préfrontal jouent un rôle central dans le développement de nos aptitudes en termes d'empathie et d'intégration sociale en permettant la régulation des émotions démesurées. (ibid.)

Comme les zones du cerveau, impliquées dans la gestion des émotions, n'arrivent à maturité qu'au début de l'âge adulte, plus l'enfant est jeune et moins il a les capacités cérébrales de contrôler ses émotions. Les épisodes de crises chez les jeunes enfants que nous pouvons qualifier de tempête est donc bien une conséquence de leurs immaturités cérébrales.

Les émotions de bases sont donc universelles chez les êtres humains ainsi que la difficulté du jeune enfant à contrôler ses émotions qui peuvent se transformer rapidement en épisode incontrôlable. Après avoir présenté la pratique de méditation et les émotions, nous allons maintenant nous intéresser à la méthode puis aux résultats de cette recherche.

Problématique

La méditation est une pratique de pleine conscience qui consiste en une observation neutre de ce qui se passe en nous : physiquement et psychologiquement. Cette pratique est aujourd'hui reconnue pour ses vertus en termes de capacité de concentration, d'apprentissage mais également de contrôle des émotions. Les émotions, réactions psychologiques et physiologiques face à une situation extérieure est un élément central de construction de l'individu. Cependant, les jeunes enfants ont un cerveau en développement constant et n'ont pas encore les moyens de contrôler leurs émotions sereinement. Ces émotions mal gérées ont alors un impact négatif sur l'ensemble de la classe. Il est facile d'imaginer comment de longs pleurs, une colère, ou un coup sur un camarade peut perturber la classe en arrêtant le déroulement habituel et en monopolisant l'attention de l'enseignant sur l'élève en crise. Dans le cadre d'une pratique quotidienne autour des enfants en tant que professeur des écoles, il apparaît indispensable de trouver des méthodes, des outils, des exercices à faire pratiquer aux enfants pour les accompagner dans leur développement émotionnel et ainsi en faciliter la gestion.

En ce sens, notre recherche interroge le rôle de la pratique de la méditation pour une meilleure gestion des émotions facilitant le bien-être de la classe ?

Notre hypothèse de travail est que la pratique de la méditation auprès de jeunes enfants, (5-6 ans) peut leur permettre de mieux connaître et comprendre leurs émotions, afin qu'ils soient en mesure de les gérer plus sereinement.

Méthode

Le sujet de cette problématique nous projette dans un champ d'étude en émergence, encore peu investigué en particulier auprès de jeunes enfants (moins de 6 ans). Afin de répondre à mes attentes spécifiques et à la problématique posée par ce travail, il a été nécessaire de concevoir la méthode que je vais vous présenter ci-dessous. Dans un souci d'élaborer une réelle démarche scientifique, le travail est articulé autour d'une analyse quantitative et qualitative des effets de la méditation sur la classe. La mise en œuvre de cette méthode s'inscrit dans la durée.

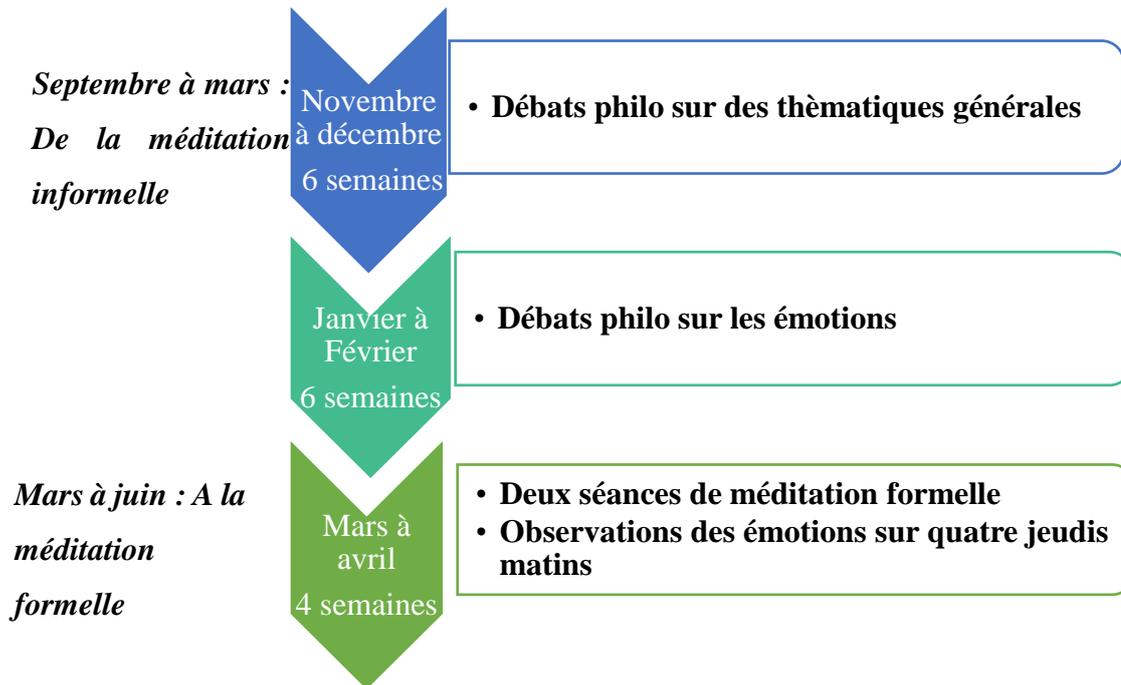
1. Les participants

L'étude a été menée dans une classe de grande section de maternelle de vingt-huit élèves, composée de 15 garçons et 13 filles. Les élèves sont âgés de cinq à six ans. Un des élèves de la classe bénéficie de l'accompagnement d'une Assistante de Vie Scolaire tous les matins pour l'aider dans sa compréhension des tâches et le développement de sa capacité d'attention. L'élève est, comme ses pairs, scolarisé à plein temps. Huit des vingt-huit élèves de la classe parle une autre langue que le français à la maison, six ont une très bonne maîtrise du français et deux sont encore en apprentissage de la langue.

Lors des exercices de méditation formelle étudiés dans ce travail, tous les élèves de la classe ont participé aux exercices ainsi que tous les adultes.

2. Déroulement de la démarche

Figure 1: déroulement complet de la méthode



2.1 De la méditation informelle à la méditation formelle

La méditation est une pratique qui peut être très étrangère aux habitudes des jeunes enfants et qui mobilise des compétences en cours d'acquisition tout au long de l'école primaire : l'écoute, l'attention à soi, aux autres et le calme (faire peu de mouvement, faire silence). Les exercices de méditation travaillent ces compétences et, pour progresser, un entraînement régulier est nécessaire. Ainsi, dès le début de l'année dans la classe étudiée, une méditation informelle, portée par les deux enseignantes de la classe a été proposée aux élèves tout au long de la semaine en fonction des besoins du groupe, généralement lors de moment d'excitation et d'agitation forte des élèves. Les deux enseignantes ont partagé chacune sur leurs temps d'enseignement le besoin de moment de pause dans la journée de classe. Ces moments se déroulaient très simplement soit en salle de motricité soit en coin regroupement. Les exercices étaient présentés sous cette forme aux élèves « fermez les yeux, et pensez à votre couleur préférée... *Silence* puis respirez profondément » ou encore « fermez les yeux, mettez la main sur le ventre... *Silence* puis respirez profondément ». Ces exercices ont travaillé de façon informelle la capacité des élèves à fermer les yeux, à être calme, être à l'écoute d'eux-mêmes et à maîtriser leur respiration. Dans un deuxième temps, et pour le travail de cette recherche une méditation formelle, portée par l'enseignante du jeudi et vendredi, accompagnée par des supports audio, a

été pratiquée sur deux jeudis matins non consécutifs. Le texte écouté lors des deux matinées où la méditation formelle a été pratiquée, est présenté en annexe 1. Lorsque la méditation formelle a été proposée aux élèves en mars et en avril ils n'étaient pas totalement étrangers à ce type d'exercice car ils l'avaient pratiqué lors de la méditation informelle.

2.2 L'expression des émotions

Afin, de développer la connaissance des émotions j'ai organisé des débats philo sur ce thème. Pendant six semaines, les élèves ont échangé sur des sujets du quotidien comme « Á quoi sert l'école ? », « qu'est-ce qu'un ami ? » Par la suite, après les vacances d'hiver la classe a concentrée sa réflexion sur le thème des émotions. La joie, la tristesse, la colère, la peur, la fierté et la surprise ont été abordées en six séances, une fois par semaine en groupe classe lors de débats d'une durée moyenne de 20 minutes. Les échanges des débats philo sur la colère et la tristesse sont retranscrits en annexes 2 et 3. A la fin de chaque discussion, les élèves avaient pour consigne de dessiner l'émotion dont la classe avait discuté ou un moment vécu qui leurs avaient fait ressentir cette émotion. Ces dessins ont permis la fabrication d'un livre des émotions par l'enseignante pour chaque élève auquel chacun peut se référer pour identifier une de leurs émotions ou seulement pour le plaisir. En annexe 4, vous trouverez des photos de livres des émotions réalisés par les élèves.

En parallèle, un travail a été mené par les deux enseignantes de manière informelle lors des conflits en classe ou en récréation pour amener les élèves à exprimer leur ressenti à celui ou celle qui avait pu leur générer une contrariété ou parfois une douleur. Quand les élèves venaient se référer aux enseignantes pour parler de la situation conflictuelle, les enseignantes ont invité les enfants à exprimer leur colère et surtout à en identifier la cause : « Je suis en colère contre toi parce que... »

3. Le matériel

3.1 L'observation

Pour cette recherche, nous avons décidé d'observer quatre jeudis matins sous l'angle des émotions négatives. Lors de la première matinée observée, les élèves n'ont pas pratiqué

d'exercices de méditation formelle comme lors de la troisième matinée. L'exercice de méditation du livre « *Calme et attentif comme une grenouille* » a été réalisé lors de la deuxième et de la quatrième matinée observée. Partant du postulat que la méditation permet une diminution des émotions négatives pour le groupe classe, j'ai concentré mon observation sur ces émotions : pleurs de tristesse, de colère et gestes violents. Trois critères d'observation ont été retenus pour rendre possible le relevé d'informations en parallèle de la gestion de la classe. Le nombre d'émotions négatives a été relevé ainsi que les élèves concernés par ces émotions dans les trois premières colonnes. La quatrième colonne a permis de faire une synthèse à la fin de la matinée du nombre d'enfants concernés par ces émotions négatives.

Figure 2: grille d'observation vierge

	Pleurs- Tristesse	Pleurs- Colère	Gestes violents	Nombre d'enfants concernés
Première semaine- jeudi Sans méditation	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	
Deuxième semaine- avec méditation	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	
Troisième semaine- jeudi Sans méditation	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	
Quatrième semaine- avec méditation	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	Nombre Enfants :	

3.2 Le support audio

Dans cette étude a été présentée la pratique d'une méditation formelle à partir d'un support audio « le spaghetti » piste numéro quatre du livre « *Calme et attentif comme une grenouille* »

écrit par Eline Snel en 2013. J'ai adopté ce support car certains des exercices proposés étaient adaptés à l'âge des enfants présents dans la classe d'étude.

Le document sonore a été émis via des haut-parleurs avec un volume suffisamment élevé pour être audible sans effort par chaque élève de la classe.

4. Le déroulement d'une séance

Les exercices ont été réalisés le matin à 9h15 après la séance de motricité ce qui permet un retour au calme après l'excitation des jeux collectifs afin que de commencer la journée se déroule sereinement.

Les consignes données lors des exercices pratiqués dans la classe pour cette étude ont été :

« Nous allons faire un petit exercice de méditation pour apprendre à être calme et attentif comme une grenouille. C'est un moment de calme où nous allons écouter le cd et faire ce que nous dit la personne. Cet exercice va nous permettre de nous calmer, de nous reposer ensemble. Vous allez vous asseoir ou vous allonger si vous préférez. On va essayer de rester calme et silencieux tout le long de l'exercice. » Les élèves étaient assis à leur table ou allonger par terre.

A la fin de l'exercice, les enfants ont chanté des comptines et chansons avec l'enseignante pour rester dans l'ambiance apaisée de la méditation.

Après avoir présenté la méthode mise en œuvre dans ce travail expérimental, nous allons maintenant nous intéresser aux résultats de cette recherche à la fois quantitatifs et qualitatifs.

Résultats

Dans un premier temps, nous vous présenterons les résultats quantitatifs obtenus grâce à la grille d'observation présentée dans la méthode. Ensuite, nous verrons les résultats qualitatifs liés à la pratique de la méditation dans la classe.

1. Les résultats quantitatifs

Figure 3 : Résultats de l'observation

	Pleurs- Tristesse	Pleurs- Colère	Gestes violents	Nombre d'enfants concernés
Première semaine- jeudi Sans méditation	4 Charles Jeanne Myrtille Lou-Ann	1 Théo	2 Théo Louise	6
Deuxième semaine- avec méditation	2 Charles Jeanne	0	0	2
Troisième semaine- jeudi sans méditation	4 Jeanne Noam Ruben	2 Ruben	3 Louise Théo Hugo	6
Quatrième semaine- avec méditation	2 Enola Jeanne	0	0	2

**Les prénoms des élèves ont été modifiés pour préserver l'anonymat.*

L'objectif de cette étude était de voir si la pratique de la méditation pouvait permettre de faciliter la gestion des émotions en classe de maternelle. Il est important de comprendre d'abord l'origine des émotions négatives. Deux cas de figures se sont présentés qui expliquent les causes de la tristesse : soit le départ du parent soit une réaction suite à un conflit avec un camarade. En ce qui concerne les pleurs de colère, ils sont souvent liés à une frustration que les élèves n'arrivent pas à gérer et qui a des origines multiples. Les pleurs de colère se déclenchent principalement en récréation quand un camarade refuse de jouer à un jeu, qu'il veut imposer une autre règle ou encore qu'il prenne la place d'un élève sur les jeux d'extérieur (toboggan, maisonnette, échelle). C'est une réaction observée également en salle de classe, quand un élève veut jouer à quelque chose et qu'il ne peut pas ou qu'il considère qu'on lui a pris sa place. Alors l'élève est en prise avec une frustration telle qu'il l'exprime par des pleurs de colère parfois suivi de gestes violents. Les gestes violents sont principalement effectués dans la cour de récréation, lieu important de frustration pour les enfants. En effet, quand ils ne peuvent pas choisir leur jeu car il n'y a plus de place ou face à la nécessité de partager un endroit les enfants parfois submergés par leur colère donne un coup à leur camarade. L'autre cas de figure observé est que les élèves de cette classe d'étude jouent beaucoup à la bagarre qui dégénère parfois.

Lors de la première matinée observée, sans méditation formelle, six enfants ont été traversés par des émotions négatives. Quatre élèves ont pleuré de tristesse dans la matinée, un élève de colère et deux élèves ont eu un geste violent envers un camarade. Nous pouvons remarquer que c'est le même enfant qui a expérimenté des pleurs de colère puis a eu un geste violent envers un pair. Comme nous l'expliquions, les pleurs de colère en récréation sont parfois suivis d'un geste violent.

Lors de la deuxième matinée observée, avec méditation formelle, deux enfants ont ressenti des émotions dites négatives en particulier des pleurs de tristesse. Lors de cette matinée aucun pleur de colère ou de gestes violents n'a été observé. Par rapport à la première matinée, les pleurs de tristesse ont été divisés par deux. Les pleurs de colère et les gestes de violents ont disparu.

L'observation de la troisième matinée, sans méditation, montre des résultats similaires à la première matinée en termes de nombre d'élèves concernés. Six élèves ont ressenti des émotions négatives dont quatre des pleurs de tristesse, comme lors de la première matinée, deux pleurs

de colère et trois gestes violents. Le nombre d'émotions négatives a augmenté par rapport à la première matinée, il est passé de 7 à 9. L'avancement dans la période étant plus important que lors de la première matinée observée, nous pouvons supposer que les élèves étaient plus fatigués, ce qui rend la gestion des émotions plus difficile pour eux. Les écarts du nombre d'émotions négatives et d'enfants concernés entre les deux matinées sans méditation et celle avec méditation sont remarquables. En effet, le nombre d'enfants concernés a été divisé par 3 lors de la matinée avec méditation et le nombre d'émotions négatives par 3.5 voire par 4.5.

Enfin les résultats de la quatrième matinée observée confirment cette tendance. Deux élèves ont vécu une émotion négative de tristesse, aucun élève n'a traversé de pleurs de colère ou émis un geste violent. Le rapport de diminution des émotions négatives entre les semaines sans et avec méditation est le même que présenté précédemment.

Ce tableau nous permet de voir que la diminution de ces émotions est très importante grâce à la pratique de la méditation. Les pleurs de tristesse ont été divisés par deux et les pleurs de colère ainsi que les gestes violents ont complètement disparu les jours avec exercices de méditation. Enfin, le nombre d'enfants concernés a divisé par trois entre les matinées sans et avec méditation passant de 6 enfants (pour la première comme pour la troisième matinée) à 2 enfants (pour la deuxième comme pour la quatrième matinée).

Nous pouvons relever que lors de toutes les matinées observées, une élève, Jeanne a ressenti une forte tristesse avec ou sans méditation. Cette élève pleurait le matin au moment de quitter ses parents, et la méditation ayant lieu plus tard dans la matinée, cela n'a pas eu d'impact sur cette émotion négative.

2. Les résultats qualitatifs

Il est important de relever tout d'abord l'accueil favorable des enfants à la proposition de l'activité de méditation. Lors de l'annonce par l'enseignante « *nous allons faire de la méditation* » les élèves se sont montrés enthousiastes et certains se rappelaient de l'activité : « *ah on va faire la grenouille !* ». Ils n'ont cependant jamais été demandeur spontanément d'exercice de méditation.

Cet accueil favorable a également été observé chez les familles. Les enfants sont issus de cadres familiaux très diverses mais toutes les familles ont été très réceptives à la démarche. La mère

d'un élève m'a amené du matériel en lien avec les émotions utilisé avec son fils : le livre « Comment je me sens ? » d'Anthony Brown et un bonhomme des émotions fabriqué avec son fils.

Ensuite, les élèves ont effectué d'importants progrès sur la posture physique et psychologique à adopter lors de la séance de méditation: fermer les yeux, rester calme. Au fur et à mesure du travail de méditation informelle puis formelle, tous les élèves ont fait des progrès en particulier les enfants les plus agités qui restent maintenant assis calmement. Lors des exercices de méditation d'une durée de six minutes, les élèves n'étaient pas parfaitement immobiles mais arrivaient à se maintenir dans leur posture de départ. En effet, au début des exercices de méditation la majorité des élèves, changeaient de position très régulièrement presque à chaque minute (ils se tournaient, levaient la tête puis la reposait, s'asseyaient puis s'allongeaient...). De plus, il y a eu un progrès notable sur la durée de capacité d'attention car nous sommes passés de 1 à 6 minutes avec les exercices formels.

La démarche a profité à l'ensemble des adultes de la classe. En effet, l'AVS (Assistance de Vie Scolaire) et l'ATSEM (Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles), qui n'avait jamais pratiqué la méditation avant ont adhéré à la démarche proposée et se sont prêtées aux exercices très facilement. Elles sont venues vers moi pour m'en faire un retour positif : « *ça m'a fait du bien* », « *qu'est-ce que c'est calme, des moments comme ça dans la classe, ouf ça fait du bien* », « *c'est vraiment super.* »

A la suite des exercices de méditation, j'ai observé que les élèves étaient plus disponibles pour le travail proposé lors des ateliers dits « mathématiques ». Le travail s'est fait dans moins de bruits qu'habituellement et je n'ai pas dû rappeler aux élèves qu'il fallait chuchoter lors des ateliers. Il y a eu moins de conflits entre les élèves ainsi je n'ai pas dû intervenir et les élèves ont réussi à travailler ensemble de façon plus sereine que les jeudis matins sans méditation.

Enfin, j'observe chez les deux élèves les plus sujets à des « tempêtes émotionnelles » la capacité à gérer leur forte tristesse ou colère. Ces élèves utilisent les outils de méditation pour sortir de leur émotion négative de façon systématique sans aucune verbalisation de ma part. Je n'ai pas à les convaincre ou leur dire ce qu'il faut faire. Simplement, je les accompagne dans cette démarche sans mot en respirant très fort et en prêtant exagérément attention à mes deux mains avec un mouvement de celles-ci vers le bas de mon buste. Dans ces moments-là, ces élèves

ferment les yeux, mettent les mains sur les genoux ou sur le ventre et respirent afin de sentir leur respiration. Ces élèves ont la capacité d'exprimer leur colère quand je les questionne sur ce qu'ils ressentent. Après les avoir réconfortés je demande à l'élève de m'expliquer pourquoi il est triste ou en colère. Ainsi le moment de verbalisation puis le moment de retour au calme permet à ces élèves de sortir de leurs très fortes émotions. C'est un changement marquant pour ces enfants qui au début de l'année ne savaient ni mettre des mots sur leurs émotions encore moins dans ces moments de crise ni à se sortir de leur énervement et restaient enfermés dans leur colère parfois la matinée.

C'est également la majorité des élèves qui, grâce à la pratique de la méditation menée en parallèle des ateliers philo sur les émotions, sont en capacités d'identifier la cause de leurs émotions négatives et de l'exprimer. Le travail d'identification des émotions et de prise de recul a permis aux élèves d'acquérir de véritables compétences en matière de verbalisation de leurs émotions et leurs origines.

Enfin, ce travail a permis un bénéfice important pour l'enseignante. D'abord, la pratique de la méditation permet également à l'adulte de mieux gérer ses émotions. Face à vingt-huit élèves, l'enseignante peut se sentir parfois débordée et la pratique de la méditation permet de prendre du recul et de gérer les situations avec plus de calme et de sérénité. De plus, dans la classe lorsqu'un élève vit une grosse émotion, il a besoin d'une aide de l'enseignant pour le calmer et le sortir de leur colère. Ainsi, la diminution du nombre d'émotions négatives permet à l'enseignant de rester disponible pour l'ensemble de la classe et des apprentissages.

Discussion

Les bénéfices de la méditation ont été largement mis en valeur dans des études concernant le cerveau des adultes, mais ces bénéfices ont encore été très peu étudiés chez les enfants et encore moins en milieu scolaire. Dans le cadre de ce travail, j'ai donc mené une expérimentation dans ma classe de grande section de maternelle. J'ai mis en œuvre une pratique de la méditation informelle puis formelle afin d'observer l'impact sur de jeunes enfants en termes de gestion des émotions. Pour cela, les enfants ont été observés sur quatre matinées consécutives alternant sans exercices de méditation formelle puis avec pour voir l'évolution du nombre d'émotions dites « négatives ». Nous allons donc voir maintenant comment les résultats nous permettent de répondre à notre hypothèse.

1. La méditation, un moyen de faciliter la gestion des émotions pour le bien-être de la classe ?

Les résultats qualitatifs qui montrent une diminution importante des émotions négatives et des gestes violents dans la classe étudiée permettent de valider notre hypothèse. La diminution des émotions de tristesse et la disparition des émotions de colère et de gestes violents vécus par les élèves illustre que la pratique de la méditation a permis aux élèves de vivre plus sereinement leurs jeudis matins. La disparition des pleurs de colère et des gestes violents les matins où la classe a pratiqué la méditation formelle permet de conclure que sur ces matinées le bien-être de la classe a été accru.

D'abord, simplement parce que les élèves ont été moins tristes, n'ont plus été en colère voire violents lors des matinées où la classe a pratiqué la méditation formelle. Les élèves ont ressenti beaucoup moins d'émotions négatives ce qui en soit est un facteur de bien-être pour les élèves qui sont alors moins fatigués, stressés ou/ et agités à la fin de la matinée. En effet, ces résultats traduisent que les enfants étaient plus sereins pour gérer les contrariétés qu'ils ont pu rencontrer et qu'ils ont réussi à gérer leurs émotions afin de ne pas créer d'importants conflits.

Ainsi, en diminuant les émotions que l'on peut considérer envahissantes pour la classe pour les raisons évoquées ci-dessus, la méditation permet d'améliorer le climat de la classe. L'impact d'une crise de tristesse ou de colère qui durait au début de l'année parfois une heure voire la matinée sur l'ensemble du groupe classe était important. Les élèves étaient distraits, parfois

eux-mêmes atteints par cette émotion si forte vécue par un pair et l'enseignante dirigeait son attention sur l'élève en crise émotionnelle afin de le faire revenir à un état plus serein.

Enfin, les gestes violents sont particulièrement néfastes pour l'ambiance de la classe car les élèves sont ensuite fâchés les uns contre les autres en cause la douleur physique mais également psychique ressenties. Leurs disparitions permettent aux élèves de rester soudés en groupe classe et non divisés à cause de conflits précédents et ainsi la matinée se déroule beaucoup plus sereinement. Les chiffres de l'étude qualitative vont en faveur d'une pratique généralisée et régulière de la méditation dans le cadre scolaire pour améliorer le bien-être des élèves mais également de l'enseignant.

La diminution des émotions négatives ressenties par les élèves a permis de recentrer l'énergie de l'enseignante sur les apprentissages et l'animation de tous les élèves. Nous avons pu observer chez l'ATSEM et l'AVS comme chez l'enseignante une plus grande patience auprès des enfants, moins d'agacement et pas d'élévation de la voix après les exercices de méditation.

Ce n'est pas seulement la diminution du nombre d'émotions négatives mais également la capacité des élèves à mieux gérer leurs émotions négatives qui permettent de dire que la pratique de méditation a largement bénéficié aux élèves. Nous pouvons parler ici de véritable transformation des élèves les plus sensibles qui ont amélioré leurs capacités à revenir au calme dans un moment de tempête émotionnelle et à exprimer leurs émotions. En effet, au début de l'année, j'utilisais la même méthode essayant de leur faire exprimer la cause de leur émotion puis de faire des exercices de respiration mais étrangers à ces exercices, les élèves ne les mettaient pas en œuvre.

Ainsi, la pratique de la méditation informelle puis formelle, accompagnée d'un travail d'identification des émotions lors des débats philo ,a permis de donner des outils aux élèves pour mieux gérer leurs émotions, ainsi améliorer leur bien-être et celui du groupe classe.

2. Propositions didactiques à l'usage des Professeurs des Écoles

En premier lieu, je ne peux qu'insister sur la nécessité de faire un travail sur le long terme passant d'une méditation informelle à formelle et un apprentissage de l'expression verbale des émotions ressenties pour améliorer notablement la gestion des émotions.

Ensuite, il est indispensable que l'enseignant adopte une posture bienveillante avec les élèves au quotidien. Il doit être à l'écoute des enfants et de leurs émotions en restant dans une posture ouverte et calme face aux crises émotionnelles qu'ils peuvent traverser. Il doit être disposé à poser des questions ouvertes aux élèves pris dans leurs émotions et les accompagner sereinement vers la résolution du conflit interne.

Pour une pratique efficace de la méditation il est important que les élèves soient confortablement installés pour faire les exercices. Dans une classe de maternelle, le coin regroupement peut ne pas être adapté si les élèves sont assis sur un banc car ils n'ont donc pas de dossier pour se reposer. Si c'est le cas, les élèves ont peu de place dans cet espace en particulier dans les classes à gros effectif alors qu'il est indispensable que l'élève se sente bien et puisse se positionner comme il le désire lors des exercices. Les exercices peuvent soit se pratiquer assis et dans ce cas chaque élève s'installe sur une chaise ou allonger et là il semble plus facile de faire l'exercice en salle de motricité ou d'EPS. En fonction du choix de l'enseignant, il est important d'avoir un dispositif audio adapté à l'endroit où sera organisé la méditation. En effet, il est important de prendre en compte la répartition spatiale des élèves et en conséquence de proposer une diffusion audio permettant à tous d'écouter l'enregistrement facilement.

Ensuite, la méditation est un temps calme pour les élèves qui sont pris dans l'agitation de la classe toute la semaine et dont l'attention est sollicitée sans cesse. C'est donc un moment de pause pour les élèves mais également pour l'enseignant. Deux critères liés à l'espace sont importants à prendre en compte pour une mise en œuvre optimale de l'exercice : la lumière et le bruit. En effet, une méditation pratiquée dans un espace très lumineux ou très bruyant ne pourrait pas être menée à bien. Il est donc nécessaire de choisir un espace où l'on peut baisser les stores et éteindre les lumières artificielles pour obtenir une ambiance tamisée. Le noir complet est à éviter en particulier en maternelle où certains élèves ont peur de l'obscurité. En ce qui concerne le bruit, il est préférable de faire la méditation lors d'un moment relativement

silencieux pour permettre aux élèves de se concentrer sur leurs corps et non sur les bruits environnants. Il est donc important de fermer la porte mais également de choisir le moment pertinent pour éviter les pollutions sonores comme la récréation d'une autre classe. Les élèves sont alors distraits par les bruits de leurs camarades et ne peuvent pas écouter pleinement l'enregistrement offert.

Avant de commencer la méditation, il est indispensable de donner des consignes claires aux élèves qui leur permettent de saisir l'objectif de la pratique et ses modalités.

Lors de la mise en place de ma démarche et lorsque j'en ai parlé à d'autres enseignantes, j'ai souvent rencontré un questionnement sur la possibilité de faire de la méditation et des débats philo avec des enfants de maternelle. Je pense que les résultats obtenus illustrent bien la possibilité de mettre en œuvre ces pratiques novatrices dans les classes dès le plus jeune âge. Tant que la démarche et les supports sont adaptés à l'âge du public, la méditation pourrait être envisagée dès la petite section. D'autres supports audio de méditation pour les enfants existent notamment dans l'ouvrage *Un cœur tranquille et sage* écrit par l'américaine Susan Kaiser-Greenland. Les exercices proposés dans ce livre conviennent aux enfants de 5 à 12 ans. Il est également possible de s'appuyer sur les enregistrements proposés dans l'ouvrage de Frédéric Lenoir, *Philosopher et méditer ensemble* qui sont il me semble plus adaptés pour des élèves de fin de cycle 2 et de cycle 3.

Enfin, l'enseignante mais également tous les adultes présents dans la classe, ici ATSEM et AVS doivent participer à ces exercices. En effet, les adultes agissent ici comme modèle pour les enfants étrangers à ces pratiques notamment en termes de posture à adopter lors des exercices. Avoir un adulte concentré sur une autre tâche pourrait distraire les élèves de l'exercice qui perdrait alors de son efficacité. Il est donc important que tout le monde participe. Cependant, la méditation doit avant tout être un plaisir et il n'est pas pertinent d'obliger un élève récalcitrant à participer. Ce dernier doit seulement respecter la règle du calme pour ne pas empêcher les autres de se concentrer.

3. Limites et perspectives

3.1 Les limites de la recherche menée

La première réserve que j'exprimerai concerne l'observation réalisée lors des matinées sans puis avec méditation. Pour améliorer les conditions expérimentales, il m'aurait semblé intéressant d'observer également les émotions dites positives telles que le rire ou encore les sourires. Il pourrait donc être intéressant pour une observation plus complète et des résultats plus étayés de confier l'observation à une personne tierce.

Ensuite, nous traitons d'un concept, la gestion des émotions, qu'il est difficile de quantifier. Pour étayer nos propos et confirmer les résultats positifs obtenus il aurait été intéressant de recueillir les perceptions des participants. Au vu de l'âge des élèves, je n'ai pas imaginé mener un véritable entretien autour de la méditation alors que je pense aujourd'hui que cela serait possible.

Enfin, l'expérimentation s'est tenue sur quatre semaines dont deux avec méditation formelle. Cela a permis d'observer des résultats très positifs mais il aurait été intéressant de poursuivre les observations sur le long terme pour une recherche plus approfondie.

3.2 Perspectives pour aller plus loin dans cette réflexion

Pour permettre l'obtention de plus de résultats, il aurait été pertinent comme évoqué plus haut de réaliser une observation des élèves plus exhaustive. Nous pouvons imaginer pertinent d'observer les émotions dites positives (rire, sourire, calme) qui aurait pu nous permettre dans les résultats non seulement de montrer une diminution des émotions dites négatives lors de la pratique de la méditation mais également une augmentation des émotions positives et donc du bien-être des élèves.

L'objectif de cette étude était bien de montrer la pertinence de l'usage de la méditation auprès de jeunes enfants (cinq-six ans) mais il aurait été intéressant de pouvoir prouver cette pertinence à plus large échelle. Ainsi, il m'aurait semblé intéressant de mener la même recherche en parallèle avec une personne enseignante dans une école aux profils différents.

Enfin, tous les auteurs cités dans la première partie insistent sur l'importance de régularité de la pratique. Dans cette recherche, une méditation informelle a été proposée régulièrement dès le début de l'année aux sujets de l'étude en fonction des besoins et non sur des temps prédéfinis. La mise en œuvre d'une méditation formelle comme un rituel par exemple le mardi et jeudi matin, aurait peut-être permis de donner un statut plus officiel à la pratique de la méditation. Les élèves auraient intégré la pratique de la méditation dans le déroulement de leur journée et seraient peut-être devenus eux-mêmes demandeurs.

Pour prolonger ce travail, il serait pertinent de partager cette démarche avec les parents. Pour les parents des enfants les plus sujets à des tempêtes émotionnelles, il serait intéressant de les rencontrer pour leur parler des exercices pratiqués en classe et des outils utilisés par leur enfant pour se calmer. De plus, nous pourrions imaginer inviter des parents à faire de la méditation avec la classe comme nous organisons des matinées jeux pour faire du lien avec les familles et diffuser largement cette pratique.

Enfin, la méditation n'est pas la seule pratique à envisager pour permettre une meilleure gestion des émotions et un climat de classe serein. Nous pouvons citer le yoga, la sophrologie et également la relaxation. La relaxation par des exercices de respiration vise à atteindre un état de calme ce qui diffère de la méditation qui a pour objectif un recul par rapport aux émotions vécues.

3.3 Retours sur mon expérience

Nous pouvons dire que tous les enfants n'étaient, au départ, pas égaux face à la pratique de la méditation. Les observations lors des exercices de méditation m'ont permis de voir que certains élèves étaient très coopératifs et rentraient rapidement dans l'activité. J'ai vu des élèves fermer les yeux immédiatement, se mettre en tailleur et faire un o entre leur pouce et leur index alors que je ne leur avais pas montré ce geste. Il semble que ces élèves avaient déjà pratiqué ou observé la méditation du moins la relaxation dans un cadre familial. D'autres élèves ont mis beaucoup plus de temps à adhérer à la pratique. C'est un facteur important à prendre en compte que je n'avais pas anticipé car je n'avais pas pensé que certains élèves auraient déjà pratiqué ce type d'exercices.

Au-delà du bénéfice de la méditation en classe pour les élèves, je vois également une réelle plus-value pour l'enseignant. J'ai beaucoup apprécié cette pratique pour deux raisons. D'abord, en tant qu'enseignante débutante la gestion du groupe classe et des besoins de chacun m'a mis parfois en difficulté. Ne sachant plus comment avoir l'attention des élèves ou m'occuper de plusieurs élèves simultanément dans le besoin, je me suis sentie parfois démunie. La méditation est un moment de retour au calme où j'ai pu par un travail de respiration reprendre le contrôle total de mes émotions et prendre du recul face aux événements. La méditation m'a permis d'avoir l'esprit plus clair et de me maintenir dans une posture bienveillante et à l'écoute de tous les élèves.

Ensuite, j'ai ressenti un moment de partage avec les élèves car tout le monde pratique en même temps la méditation dans une pratique collective de classe. Cela peut permettre de renforcer voire créer des liens dans le groupe, élèves avec enseignant. Cette posture s'inscrit complètement dans les nouveaux courants éducatifs qui promeuvent cette posture de médiateur, de chef d'orchestre de la classe dans un cadre bienveillant.

Conclusion

Le climat scolaire et le lien entre personnel éducatif, élèves et entre élèves est au cœur des préoccupations actuelles de notre système scolaire.

Les émotions négatives qui ne sont pas gérées calmement et sereinement par les enfants ont un réel impact sur le bien-être du groupe classe. La pratique de la pleine conscience qui, par un recul serein, facilite l'acquisition d'une meilleure connaissance des émotions et des réactions physiologiques associées, permet à la fois de diminuer les émotions négatives ressenties par les enfants mais également de les outiller pour mieux les gérer.

Ainsi, la méditation doit être envisagée dans toutes les classes comme une des solutions pour la mise en place d'un climat scolaire serein, facteur de bien-être dans les classes pour les élèves comme pour le personnel éducatif.

Ici, la méditation est analysée sous l'angle de la gestion des émotions mais pour poursuivre notre réflexion il serait intéressant d'étudier l'impact de cette pratique sur les apprentissages et la réussite scolaire des élèves.

Bibliographie

Filliozat, I. (2001). *Que se passe-t-il en moi ?* Paris: JC Lattès.

Gueguen, C. (2014) *Pour une enfance heureuse: repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau.* Paris: Robert Laffont.

Kaiser Greenland, S. (2014). *Un cœur tranquille et sage. La méditation un art de vivre pour les enfants.* Paris : Les arènes.

Lenoir, F. (2016). *Philosopher et méditer avec les enfants.* Paris: Albin Michel.

Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants... avec leurs parents.* Paris: Les Arènes.

Le Petit Robert (1996), *Dictionnaire de la "langue française."* Paris: Le Robert.

Sitographie

Dictionnaire Larousse. (2016). Définition de la méditation.

Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9ditation/50158>

George, G. (2013) L'école pourvoyeuse de stress.

Repéré à <http://courscandelier.fr/courscandelierscolaire/college/stressalecole.pdf>

Montagner, H. (2015). Lettre d'Hubert Montagner à Najat Vallaud-Belkacem.

Repéré à <https://blogs.mediapart.fr/edition/leducation-notre-amie/article/200115/lettre-dhubert-montagner-najat-vallaud-belkacem>

Rescan, M. (2015). La méditation comme outil pédagogique.

Repéré à http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html

Schonert-Reichl, K. Stewart-Lawlor, M. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence.

Repéré à <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-010-0011-8>

Wikipédia, (2017). Émotion.

Repéré à <https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89motion>

Site de l'association mindfulness in schools.

<https://mindfulnessinschools.org/research/>

Site de l'Association pour la Méditation dans l'Enseignement.

<http://meditation-enseignement.com/presentation/>

Site de l'association Méditer à l'école.

<http://www.meditation-ecole.fr/lassociation/>

Site du programme Mind Up.

<https://Mind Up.org/>

Tables des figures

Figure 1 : Déroulement complet de la démarche	P. 18
Figure 2 : Grille d'observation vierge	P. 20
Figure 3 : Résultats de l'observation	P. 22

Tables des annexes

Annexe 1 : Texte de l'exercice de méditation du spaghetti	P. 38
Annexe 2 : Texte des échanges du débat philo sur la colère	P. 40
Annexe 3 : Texte des échanges du débat philo sur la tristesse	P. 41
Annexe 4 : Photos de livres des émotions	P. 42

Annexes

Annexe 1 : Texte de l'exercice 4 du spaghetti dans « *Calme et attentif comme une grenouille* », 5'52''

Avec cet exercice, tu vas apprendre à détendre complètement ton corps, à le rendre aussi mou qu'un spaghetti cuit. C'est important de pouvoir se détendre. Cela permet de reposer ton corps. Tu peux faire l'exercice assis dans un fauteuil, couché sur le sol ou sur un matelas.... Choisi un endroit où tu peux être assis ou couché de façon détendu, attentif à toi-même, tout à fait présent à toi et à ton corps. Et quand tu entends la clochette, nous commençons l'exercice. *Ding. Silence.* Quand tu es assis ou couché, tu peux observer que tu es assis ou couché et qu'est-ce que tu remarques à ce moment-là ? Peut-être observes-tu quelque chose dans tes jambes ou dans tes bras. Peut-être observes-tu que ta tête est fatiguée d'avoir travaillée ou d'avoir réfléchi. Peut-être même ne ressens-tu pas grand-chose, c'est bien aussi. *Silence.* Maintenant tu vas fermer les yeux, complètement, les serrer bien fort comme si tu avais du soleil dans les yeux. *Silence.* Puis tu serres bien les mâchoires, les lèvres l'une contre l'autre et tu serres tous les muscles de ton visage. Et maintenant tu relâches toutes les tensions, tu relâches tout. Tes yeux se détendent, tes joues se détendent. Ta bouche, tes lèvres et tes joues deviennent toutes molles. Ton visage devient doux et gentil, sens le bien. Puis quand ton visage est tout à fait détendu, tu sers les poings. Sers tes poings aussi forts et durs que tu le peux et contracte aussi tes bras bien forts. Tu sens la tension dans tes mains mais aussi dans tes bras, sens la bien. Les muscles sont tendus et deviennent durs. *Silence.* Peut-être remarques-tu maintenant que tu retiens ta respiration. Expire doucement et laisse partir la tension qui est dans les bras, relâche complètement les muscles des bras, des mains, des doigts. Même ton petit doigt se détend. Doucement, tu laisses partir toutes les tensions et lorsque les bras et les mains sont détendus alors tu peux diriger ton attention vers ton ventre. Rentre bien le ventre jusqu'à ce qu'il soit tout à fait plat et dur comme une planche, contracte le bien. Et quand tu remarques que tu retiens ta respiration, tu expires et tu laisses partir la tension qui est dans le ventre. En soupirant, tu détends ton ventre. Il devient mou, peut-être encore un peu plus mou. Quand ton ventre est détendu, tu remarques que tu respirez plus facilement. Un doux mouvement d'inspiration et d'expiration. Sens le bien. Le ventre monte et descend doucement. Il monte doucement, il descend doucement. *Silence.* Et comment vont-tes jambes maintenant ? Pour détendre tes jambes, tu peux contracter les orteils et serrer les genoux l'un contre l'autre, très fort. Contracte bien fort les jambes et les orteils et

sens la tension et puis tu relâches. La tension s'écoule, tes jambes sont à nouveau souples et molles. Tes genoux sont relâchés, tes orteils détendus. Tout ton corps est détendu. Reste encore un peu assis ou couché comme tu es maintenant. Peut-être veux-tu encore observer ta respiration, ta respiration qui met un léger mouvement dans ton corps. Ne bouge pas tout de suite, ce n'est pas le moment de déjà faire quelque chose. Tu peux être content d'avoir fait l'exercice du spaghetti et dès que tu en auras besoin tu pourras recommencer par exemple avant un devoir à l'école ou avant un examen ou avant un moment difficile ou bien tout simplement quand tu en as envie. Quand tu entendas la clochette, tu pourras reprendre l'activité de ton choix. Je te souhaite une belle journée. »

Annexe 2 : Texte des échanges du débat philo sur la colère

Enseignante : *Qu'est-ce que c'est être en colère ?*

Robert: *Quand on casse un objet... Quand quelqu'un ne veut pas qu'on touche à quelque chose alors on est en colère.*

Armand : *Quand on se fait mal, on est en colère.*

Ruben : *Quand quelqu'un veut mettre le feu à notre maison... bah là... bah on est très en colère*

Ouria : *Ben en fait... ben des fois... Quand on casse quelque chose à sa maman alors là bah elle est très en colère*

Jo : *Quand quelqu'un... bah... bah des fois... dans la récréation... bah il me tape alors là je suis très en colère.*

Anna : *Quand on est colère, on devient tout rouge*

Armand : *Quand on est en colère on est désespéré... on ne sait pas quoi faire*

Jules : *En fait, quand on est vraiment énervé alors bah alors on casse tout.*

Charles : *Quand on fait une bêtise alors la maîtresse ou maman ou papa, il est très en colère. Il est pas content.*

Armand : *On dit être rouge de colère.*

Ouria : *Quand on est en colère alors ben alors on fait n'importe quoi et donc alors on est encore plus en colère.*

Gaston : *Par exemple si on a quelque chose de très fragile et qu'on le casse, bah après on est très en colère.*

Yliès : *Parfois bah avec papa ou maman ou papi, on va dans un magasin et là on veut quelque chose et puis bah on veut pas nous l'acheter alors bah là moi je suis très en colère.*

Armand : *C'est l'inverse la joie.*

Eléonore : *Bah des fois bah quelqu'un veut pas jouer avec nous alors on se met très en colère.*

Enseignante : **Merci à tous de votre participation et de votre écoute. Comme la semaine dernière, nous allons maintenant dessiner. Vous dessiner pour vous ce que c'est la colère ou un moment qui vous a mis en colère.**

Annexe 3 : Texte des échanges du débat philo sur la tristesse

Enseignante : *Qu'est-ce qu'être triste?*

Raja : *C'est quand on sourit.*

Armand : *Ben non moi je suis pas d'accord. On sourit quand on est joyeux. On fait une mauvaise tête quand on est triste.*

Plusieurs élèves : *Bah oui, moi je suis d'accord.*

Robert : *Quand on fait une bêtise, bah alors on est triste*

Enseignante: *Vous êtes d'accord ?*

Ouria : *Bah non... pas trop... moi je suis pas triste quand je fais une bêtise.*

Gaston : *Quand quelqu'un casse quelque chose on est triste.*

Charles : *Quand on me donne pas le jeu que je veux, ça me rend triste.*

Eléonore : *Oui moi aussi et parfois après ça met en colère.*

Enseignante: *Parfois on est triste et ensuite on est colère ?*

Eléonore : *Oui quand on veut quelque chose*

Plusieurs élèves : *Oui moi je suis d'accord*

Armand : *on est triste quand on se casse quelque chose.*

Taho : *On est triste quand on a la bouche à l'envers... Euh c'est avoir la bouche plate.*

Enseignante: *Je n'ai pas compris, qu'est-ce que t'as voulu dire Taho?*

Taho : *... Je sais pas. C'est comme ça : grimace avec les coins baissés de la bouche*

Enseignante : *Ah oui d'accord, merci Taho*

Armand : *On est triste quand quelqu'un est mort et quand on ne veut pas aller à l'école.*

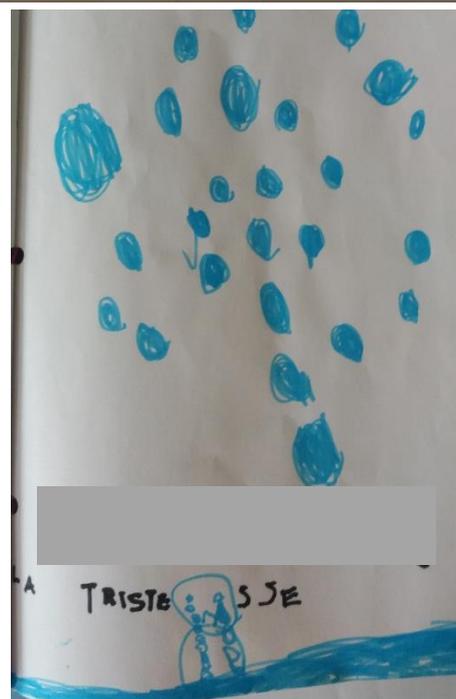
Jules : *Quand on pleurs*

Camille : *On est triste quand on est en retard à l'école parce que maman ou papa bah il peut pas venir, nous amener à la classe et on doit lui dire au revoir au portail et ça rend triste.*

Plusieurs élèves : *Oui c'est vrai, ç'est triste.*

Enseignante : *Merci à tous de votre participation et de votre écoute. Comme la semaine dernière, nous allons maintenant dessiner. Vous dessiner pour vous ce que c'est la tristesse ou un moment qui vous a rendu triste.*

Annexe 4 : Photos de livres des émotions



Année universitaire 2016-2017

Master 2 Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation **Mention Premier degré**

Titre du mémoire : La méditation, comme moyen pour faciliter la gestion des jeunes enfants

Auteur : Alice Herbaut-Dufour

Résumé :

La pratique de la pleine conscience a pour objectif de donner la capacité aux individus qui la pratique de savoir observer leur ressenti et ce qui se passe dans leur corps de façon objective, sans juger et surtout sans réagir directement. Dans une classe de 28 élèves âgés de 5 et 6 ans, il arrive souvent que les élèves se laissent déborder par leurs émotions. Les émotions, phénomènes physiologiques vécus par une personne en réaction à un évènement, sont mal gérées par les enfants. En effet, l'immaturité cérébrale des jeunes enfants en particulier des zones du cerveau qui permettent de gérer ses émotions et d'être en relation avec les autres explique leurs difficultés à gérer leurs émotions facilement et calmement. Ainsi, nous allons nous demander comment la méditation peut faciliter la gestion des émotions pour de jeunes enfants pour le bien-être du groupe classe.

Mots clés : bien-être, grande section de maternelle, méditation, pleine conscience, gestion des émotions.

Summary :

Full awareness's goal is to give people the capacity to observe their emotions and experiences in an objective way, without judgment and especially without reacting directly. In a class of 28 pupils aged from 5 to 6 years old, it is often that children gets overwhelmed with an emotion. Emotions, physiological phenomenon lived by a person in reaction of an event are not well managed by the children. The immaturity of young children's brain especially the zones which allows us to manage our emotions and interact with others explain their difficulties to easily manage their feelings with calm. So, we are asking ourselves how meditation can facilitate emotions management for the well-being of the class?

Key words: well-being, infants school, meditation, full awareness, feelings, emotions management,