



**HAL**  
open science

# Les freins à la mise en place de la pleine conscience scolaire

Johanna Bourcey

► **To cite this version:**

Johanna Bourcey. Les freins à la mise en place de la pleine conscience scolaire. Education. 2019.  
dumas-02407043

**HAL Id: dumas-02407043**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02407043v1>**

Submitted on 12 Dec 2019

**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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0  
International License



**MASTER MEEF mention 1er degré  
« Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation »  
Mémoire de 2<sup>ème</sup> année  
Année universitaire 2018 - 2019**

**LES FREINS À LA MISE EN PLACE DE LA PLEINE CONSCIENCE EN MILIEU  
SCOLAIRE**

**BOURCEY Johanna**

Directeur du mémoire : M.REYNAUD Christian  
Assesseur :

Soutenu le      2019

## Remerciements

J'adresse mes remerciements aux personnes qui m'ont aidée dans la réalisation de ce mémoire.

En premier lieu, je remercie M. Reynaud, Maître de conférences à l'université de Montpellier. En tant que Directeur de mémoire, il m'a réellement accompagnée et guidée dans mon travail qui n'aurait pu se faire sans son aide précieuse.

Je remercie aussi profondément les personnes qui m'ont accordé du temps pour effectuer les entretiens.

Enfin, je souhaite particulièrement remercier ma mère, instructrice MBCT, qui m'a fait découvrir le champ des possibles de la pleine conscience, ce qui a participé au choix du thème de ce mémoire.

# Table des matières

---

Introduction .....	3
<b>I/ PROBLÉMATISATION .....</b>	<b>4</b>
1. Qu'est ce que la pleine conscience et pourquoi a-t-elle été créée ? .....	4
2. Comment fonctionne la pratique de la pleine conscience ?.....	4
3. Les techniques de pleine conscience, un outil pour améliorer le climat de classe et les apprentissages .....	5
4. La pratique de la pleine conscience est-elle en adéquation avec le programme ?.....	6
5. Concrètement, comment cela se met en place dans une classe ? .....	6
6. Des bienfaits pour tous .....	7
7. Problématique : Pourquoi ces pratiques ne sont pas utilisées dans toutes les écoles de France ? .....	8
<b>II/ CADRE THÉORIQUE .....</b>	<b>8</b>
1. La totalité des bénéfices de la pleine conscience pour tous les acteurs de l'école.....	8
2. Recherches d'éléments déjà existants sur les freins et difficultés à la mise en place de la pratique de la pleine conscience en milieu scolaire.....	9
2.1. Les difficultés à accepter les innovations et changements.....	9
2.2. Une culture de l'apprentissage qui passe surtout par l'intellect .....	11
2.3. Une non-incarnation des valeurs enseignées par les professeurs.....	12
2.4. Représentations inconscientes inhibantes.....	12
2.5. Problème d'information et de formation .....	12
2.6. Inquiétude quant à l'adéquation de la pratique de la pleine conscience avec les programmes.....	12
2.7. Un manque de temps à accorder à la pleine conscience qui n'est pas mentionnée dans les programmes.....	13
<b>III/ METHODOLOGIE .....</b>	<b>13</b>
Grille d'entretien : .....	13
Démarche .....	14
<b>IV/ ENTRETIENS .....</b>	<b>15</b>
1. Présentation des résultats.....	15
1.1. Premier entretien avec une intervenante extérieure en méditation et débats philosophiques .....	15
1.2. Second entretien avec une professeure des écoles en maternelle .....	16
1.3. Troisième entretien avec une professeure des écoles en élémentaire.....	17
1.4. Quatrième entretien avec une professeure d'Université .....	18
2. Synthèse des entretiens .....	20
3. Interprétation des résultats.....	23
3.1. Les bénéfices.....	23
3.2. Pratique de classe .....	23
3.3. Formation des enseignants.....	23
3.4. Institutions scolaires .....	24
3.5. Éthique.....	24
3.6. Autres freins.....	24
4. Discussion des résultats par rapport à la bibliographie et aux hypothèses de départ .....	25
4.1. Les bénéfices.....	25
4.2. Pratique de classe .....	26
4.3. Formation.....	27
4.4. Institutions scolaires .....	28
4.5. Éthique.....	29
5. Recul sur le mémoire .....	29
<b>V/ CONCLUSION .....</b>	<b>30</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>31</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>46</b>

## Introduction

---

Dès la première année de master, je me suis inscrite dans la CRT 9 « Eduquer à », ayant déjà à l'esprit un thème de mémoire qui me tenait à cœur : la pleine conscience à l'école primaire. Ma mère étant instructrice MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy<sup>1</sup>), je connais depuis longtemps cette pratique et, sans avoir assisté à un cycle, j'ai beaucoup échangé avec elle et son mari, instructeur MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction<sup>2</sup>), sur le sujet.

Je ne pratique pas souvent la méditation mais les pratiques de pleine conscience ne se réduisant pas à la méditation, j'ai aussi pu apprendre d'autres petites astuces que j'utilise dans ma vie de tous les jours face à des situations qui me mettent en difficulté. En acceptant les événements et les émotions tels qu'ils surgissent, sans chercher à s'y identifier ou à les cacher, ces mêmes situations sont moins pesantes et les émotions s'en vont une fois accueillies et non réprimées.

Je me suis alors demandé si ces techniques existaient aussi pour les enfants qui semblent vivre tout avec plus d'intensité que les adultes et qui doivent apprendre la vie en collectivité et à traverser leurs émotions qui sont souvent très vives.

L'an dernier, dans la CRT 9, j'ai donc pu commencer des recherches sur la pratique de la pleine conscience en école primaire. Beaucoup d'écoles ont participé à des programmes, au Canada par exemple. En Europe, Eline Snell est la pionnière de l'enseignement de la pleine conscience à l'école primaire ; elle a lancé, en 2008, un programme pilote dans une vingtaine d'écoles primaires et secondaires. Désormais dans son pays d'origine, aux Pays-Bas, tous les professeurs des établissements primaires bénéficient d'une formation gratuite à la méditation pour les enfants, financée par l'État.

Je me demande pourquoi un tel phénomène n'est pas visible en France. J'ai lu des études sur les bienfaits reconnus de la pleine conscience pour l'attention et la concentration des élèves de tous âges. Mais aussi sur le climat de classe, la maturité émotionnelle des enfants, leur capacité à exprimer leurs émotions et besoins et à prendre en compte ceux des autres.

Tout cela fait écho avec la formation de la personne et du citoyen du domaine trois du Socle Commun de Connaissances et de Compétences.

Si cette pratique est efficace et conforme aux programmes, pourquoi n'est-elle pas présente dans toutes les écoles françaises ?

Serait-ce par manque d'engouement, manque d'information et de connaissance, manque de formation ? Les acteurs de l'école sont-ils réfractaires ? J'aimerais comprendre pourquoi il n'y a pas plus d'enseignants qui s'intéressent à cette technique.

Dans ce travail, je vais tout d'abord poser le cadre théorique de cette pratique, puis m'intéresser à l'expérience de certains acteurs de l'enseignement qui ont eu la volonté de la mettre en place. L'objectif est de comprendre comment elle est perçue par les élèves, les parents, le personnel éducatif et les institutions scolaires et enfin de proposer des pistes pour en promouvoir l'utilisation dans l'enseignement primaire.

<sup>1</sup> *Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience*

<sup>2</sup> *Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience*

# I/ PROBLÉMATISATION

---

Afin de problématiser le sujet, je m'appuierai sur mes lectures scientifiques qui me permettront d'élaborer une série de questions menant à ma problématique finale.

## 1. Qu'est ce que la pleine conscience et pourquoi a-t-elle été créée ?

La pleine conscience est une présence attentive qui ancre l'esprit dans le moment présent, essentiellement grâce à une attention portée sur les sensations corporelles et la respiration et qui permettent, notamment, une réduction du stress.

Le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, élaboré par John Kabat-Zinn en 1990 pour des adultes souffrant de symptômes d'anxiété, a été validé par des études cliniques ; cette approche a aussi été l'objet de nombreuses recherches pour traiter d'autres symptômes.

L'article de Guido Bondolfi, Françoise Jermann et Ariane Zermatten de 2011, intitulé *Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (Mindfulness). Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves*, détaille avec précision ces nombreuses autres utilisations de la pleine conscience pour traiter différents symptômes ; y sont donc répertoriés les troubles alimentaires et du sommeil, les acouphènes, certains troubles graves de la personnalité (comportements auto-dommageables par exemple) avec le programme appelé «Dialectical Behavior Therapy<sup>3</sup>», le soutien aux personnes désireuses d'arrêter de fumer ou aux femmes confrontées au stress périnatal, le stress lié au diabète, la prévention de la rechute dans les conduites addictives avec le programme nommé « Mindfulness-Based Relapse Prevention<sup>4</sup>».

Ces programmes de pleine conscience, bien que d'inspiration bouddhiste, promeuvent des pratiques laïques, validées par les neurosciences.

## 2. Comment fonctionne la pratique de la pleine conscience ?

La pleine conscience est la pleine attention portée aux expériences et aux événements du moment présent dans une attitude de non jugement et d'acceptation. Il s'agit aussi d'une mise à distance de ses pensées d'anticipation négatives en s'ancrant dans le présent, notamment grâce à une attention sur la respiration (point d'ancrage pour l'individu qui peut s'y raccrocher à tout moment lorsqu'il se sent stressé).

L'attention est donc portée sur l'expérience vécue, dans l'acceptation, sans jugement et sans attente. Cette idée d'acceptation des pensées et sensations, même si elles sont négatives, est expliquée dans un article de la revue canadienne « Éducation et Francophonie », où Marie-Joëlle Gosselin et Lyse Turgeon détaillent les notions de seconde et troisième vagues des T.C.C.<sup>5</sup> (*Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience*. Éducation et Francophonie (volume XLIII : 2 – automne 2015).

La thérapie cognitivo-comportementale s'intéresse aux liens de cause à effet entre l'individu (ses pensées, ses croyances, ses représentations) et son environnement. On cherche à identifier et à modifier ces variables inhérentes à l'individu pour influencer son comportement en réponse à son environnement ; c'est l'approche de la deuxième vague.

<sup>3</sup> *Thérapie Comportementale Dialectique*

<sup>4</sup> *Prévention de la Rechute Basée sur la Pleine Conscience*

<sup>5</sup> *Thérapies Cognitivo-Comportementales*

A l'inverse, l'approche de la troisième vague ne cherche pas à modifier le comportement de l'individu mais à l'aider à accueillir ses pensées, ses émotions, ses sensations et lui permettre une mise à distance vis-à-vis de celles-ci pour comprendre son propre fonctionnement. On ne va donc pas gommer les pensées négatives mais modifier son rapport à celles-ci.

Les pensées sont seulement des interprétations donc elles restent subjectives. Par la pleine conscience, chacun peut choisir en toute conscience sur quel événement s'arrêter (Bondolfi *et al.*, 2011). La pleine conscience aide à l'acceptation de situations parfois désagréables.

### 3. Les techniques de pleine conscience, un outil pour améliorer le climat de classe et les apprentissages

Nous savons que les enfants ressentent parfois de fortes injustices ; nous leur demandons d'accepter les règles de la vie en collectivité, d'effectuer leur travail d'élève. Mais parfois, certains peuvent être dans le conflit, dans la rébellion et le climat de classe se détériore.

Les enfants sont aussi soumis à du stress qui se manifeste à l'école par des maux de ventres ou même une baisse des résultats scolaires : un enfant anxieux ou angoissé ne se trouve pas dans de bonnes conditions pour apprendre.

La pratique de la pleine conscience ne pourrait-elle pas aider les élèves ?

Il existe un grand nombre d'études et de programmes déjà mis en place pour évaluer les bienfaits de la pleine conscience en milieu scolaire. En se focalisant dans un premier temps sur les symptômes d'anxiété éprouvés par les élèves, on trouve dans la revue franco-canadienne, un programme effectué aux États-Unis auprès de 937 enfants de primaire sélectionnés de manière aléatoire pour participer à 15 sessions de 15 minutes durant six semaines (deux à trois fois par semaine). Des enseignants formés ont animé des exercices de pleine conscience, comme la respiration, l'exploration des sens et l'empathie.

Les résultats montrent une diminution des symptômes physiques liés au stress (Santangelo White, 2010), une amélioration significative de la capacité des élèves à contrôler leur attention et une augmentation de l'autorégulation (Semple, 2010), une meilleure prise de conscience de leurs émotions, habiletés nécessaires à la gestion du stress et de l'anxiété (McLaughlin, 2010), cité par Gosselin et Turgeon.

Suite au programme MindUp, les enseignants ont remarqué un développement fort de l'empathie chez leurs élèves (Shonert-Reichl *et al.*, 2015).

Chez les adolescents, le programme Learning to Breathe (2013) de 6, 12 ou 18 sessions pratiquées en écoles publiques, privées, spécialisées, en parascolaire, a permis une réduction du stress, des symptômes psychosomatiques comme les maux de ventre et d'estomac et une capacité d'autorégulation émotionnelle (Metz *et al.* 2013). De plus, il a été relevé une diminution des symptômes dépressifs (Raes *et al.*, 2014). Il en résulte donc une meilleure gestion de l'anxiété, de la frustration et des émotions.

Les neurosciences ont d'ailleurs mis en évidence une « augmentation des activités cérébrales dans des régions préposées à la régulation émotionnelle et au contrôle attentionnel pendant les pratiques méditatives », (Chiesa & Serretti, 2010, Rubia, 2009, cité par Bondolfi *et al.*, 2011). De plus, cette maturité émotionnelle, qui permet de développer une certaine gestion de soi, améliore les prises de décisions responsables des élèves. Ils sont plus aptes à orienter leur attention vers la résolution du problème plutôt que la rumination des idées négatives (Metz *et al.*, 2014).

La pleine conscience à l'école réduit donc les troubles affectifs et problèmes de comportement et améliore les capacités d'adaptation des élèves (Haydicky & Wiener, 2014). Il a aussi été relevé une baisse des problèmes sociaux et d'agressivité (Parker *et al.*, 2014).

Concernant la fonction exécutive, le programme Mindful Awareness Practices, a mis en évidence une amélioration significative du comportement et de la métacognition chez des élèves participant au programme de huit semaines, comparativement à un groupe témoin sélectionné au hasard (Flook et coll., 2010, cité par Haydicky & Wiener, 2014).

En focalisant son esprit, en calmant le mental et en organisant ses pensées, la pleine conscience améliore aussi la concentration. On peut citer le programme Attention Academy, effectué sur 24 semaines dans des écoles des États-Unis, où il a été constaté sur des élèves du primaire, sélectionnés de manière aléatoire, une nette diminution des problèmes d'attention cernés par les enseignants et de meilleurs résultats aux tâches nécessitant une attention particulière, comparativement à un groupe témoin (Napoli *et al.*, 2005 cité par Haydicky & Wiener, 2014). Une autre étude a révélé que la pleine conscience peut avoir un impact important sur les réussites scolaire grâce à une meilleure attention et concentration : hausse moyenne des résultats scolaires de 11 % (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor et Schellinger, 2011, cité par Gosselin et Turgeon, 2014).

Pour les élèves présentant des troubles d'apprentissage (TA) ou Troubles du Déficit de l'Attention et Hyperactivité (TDAH), il a été remarqué chez des élèves du secondaire qui ont participé pendant cinq semaines à des séances quotidiennes de méditation de 5 à 10 minutes en début de cours, une diminution significative des problèmes d'anxiété et de comportement (Beauchemin *et al.*, 2008, cité par Haydicky & Wiener, 2014).

Voyant tous les bénéfices de la pleine conscience, ne pourrait-on pas utiliser cette pratique pour améliorer le climat de classe et les apprentissages ?

#### 4. La pratique de la pleine conscience est-elle en adéquation avec le programme ?

L'amélioration de la concentration pour les apprentissages, la capacité métacognitive sont bien des compétences à travailler.

La réduction de l'anxiété permettant un meilleur contrôle émotionnel et la prise en compte des besoins des autres, l'empathie, sont nécessaires à la vie en collectivité, le fameux « vivre ensemble » pour le cycle 1 et la formation de la personne et du citoyen pour les cycle 2 et 3. L'amélioration du climat scolaire est réaffirmée comme une des priorités de l'école par la loi de Refondation de 2013<sup>6</sup>.

#### 5. Concrètement, comment cela se met en place dans une classe ?

J. Haydicky et J. Weiner, dans leur article de 2014 *Pleine conscience et apprentissage socio-affectif*, avancent que l'entraînement à la pleine conscience peut se faire dès la maternelle et que des résultats positifs sont visibles avec des élèves de tous âges. Dans tous les cas, la pratique de la pleine conscience doit être adaptée à l'âge de l'enfant.

M. Gosselin et L. Turgeon évoquent la Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children qui a été menée sur 8 semaines auprès d'enfants de 9 à 13 ans présentant des troubles anxieux, afin d'en étudier la faisabilité et efficacité. L'intervention doit être ajustée à leur âge : exercices plus courts et

<sup>6</sup>[https://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=100367](https://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=100367) Loi de Refondation et climat scolaire



plus fréquents, activités plus ludiques et variées, basées sur des expériences sensorielles et des exemples imagés. On cherche à leur faire employer des mots descriptifs, neutres, qui favorisent une attitude de distanciation, plutôt que qualitatifs, souvent associés à une émotion comme « agréable » ou « désagréable ».

Les enfants sont généralement disposés à participer et à appliquer les stratégies liées à la pleine conscience dans leur vie quotidienne.

Pour ce qui est de l'apprentissage, les élèves apprennent mieux lorsque l'information est associée à des stimuli sensoriels (Semple, 2005). La pleine conscience, qui porte attention au moment présent par la présence dans son corps et à l'utilisation des sens, semble donc pertinente pour eux. Ainsi, par le biais des sensations et des perceptions (sensations corporelles, vue, odorat, toucher, goût et ouïe), les enfants apprennent à être attentifs et à décrire leurs expériences immédiates sans poser de jugement. Ils apprennent aussi l'importance de faire la différence entre les événements et l'interprétation que l'on en fait.

De plus, M. Gosselin et L. Turgeon soulignent la facilité d'organisation des ateliers de pleine conscience par la possibilité d'intégrer ces exercices à l'horaire de cours normal (15 minutes par jour, par exemple). Les effets sont aussi positifs à plus grande échelle car cela favorise le climat et la gestion de classe pour l'enseignant (autorégulation, capacités émotionnelles, communicationnelles, concentration).

## 6. Des bienfaits pour tous

Il a été réalisé un programme MindfulKids : 199 enfants âgés de 9 à 12 ans, élèves des écoles primaires publiques aux Pays-Bas, ont reçu en 2012 une pratique de 30 minutes pendant 6 semaines, deux fois par semaines. Un animateur, professionnel formé, faisait participer les enfants à des exercices d'attention objective aux sons, aux sensations corporelles, à la respiration, aux pensées et aux émotions (Van de Weijer-Bergsma *et al.*, 2012). Les parents ont constaté une diminution des comportements agressifs. Ainsi, les élèves étaient plus apaisés, et de façon durable car les effets bénéfiques ont aussi été relevés en dehors de l'école.

Il a aussi été noté une baisse du stress de la part de parents d'enfants ayant des troubles d'apprentissages (Beauchemin et coll., 2008, cité par Haydicky et Wiener, 2014).

Concernant les enseignants, il a été remarqué une meilleure efficacité et disponibilité à effectuer des tâches ainsi qu'une baisse de la rumination ou de l'anxiété anticipatoire en pensant justement à ces tâches à faire. Le sentiment d'auto-efficacité est donc renforcé en relativisant celui de la contrainte temporelle (Jain and al, 2007). De plus, l'attention de l'enseignant étant moins focalisée sur la gestion de la classe, elle l'est plus sur la relation maître-élève qui en est fortifiée (Jennings *et al.*, 2015).

La mise en place de la pleine conscience en milieu scolaire est donc réalisable et bénéfique aux élèves, aux enseignants et au climat de l'école.

## 7. Problématique : Pourquoi ces pratiques ne sont pas utilisées dans toutes les écoles de France ?

L'Association Méditation Enseignement (AME) organise des programmes de méditation dans les écoles (actuellement, 60 établissements français, dans plus de 12 académies, du primaire au lycée). Ce programme P.E.A.C.E<sup>7</sup> développe les points suivants :

- Amélioration des capacités d'attention et de concentration
- Régulation du stress, émotions et confiance en soi
- Développement des compétences psycho-sociales (empathie, écoute, respect, tolérance) pour un meilleur climat scolaire.

**Sachant qu'il existe des outils pour aider les enseignants à mettre en place ces méthodes et que certains les utilisent déjà, j'aimerais savoir pourquoi la pleine conscience ne se développe-t-elle pas plus dans le milieu scolaire ?**

**Comment cette pratique est-elle perçue par les acteurs de l'école (enseignants, enfants, parents, équipe pédagogique) ? Nous nous intéresserons aux enseignants qui l'ont mise en place dans leur classe, en découvrant comment cela a été reçu.**

## II/ CADRE THÉORIQUE

---

### 1. La totalité des bénéfices de la pleine conscience pour tous les acteurs de l'école

Il s'agit maintenant de résumer brièvement les éléments bénéfiques de la pleine conscience. Nous chercherons à comprendre lors des entretiens si un manque de connaissance sur le sujet pourrait limiter l'intérêt des enseignants pour cette pratique.

Tableau 1 : *Bénéfices de la pleine conscience pour tous les acteurs de l'école*

<b>Bienfaits pour l'élève en classe</b>	Concentration dans les tâches scolaires et meilleurs résultats scolaire (Napoli <i>et al.</i> , 2005)  Métacognition (Durlak <i>et al.</i> , 2014)	Réduction de l'anxiété et des symptômes psychosomatiques (Semple, Reid & Miller, 2005)  Diminution des symptômes dépressifs (Raes <i>et al.</i> , 2014)	Capacité d'autorégulation, meilleure gestion de l'anxiété, de la frustration et des émotions. (Semple, Reid & Miller, 2005)  Réduction des comportements agressifs (Haydicky & Weiner 2014)	Capacité d'adaptation (Haydicky & Weiner, 2014)
<b>Bienfaits pour l'enseignant</b>	Efficacité par la disponibilité à effectuer les tâches. Sentiment d'auto-efficacité (Jain and al, 2007)	Réduction de l'anxiété et du sentiment de contrainte temporelle (Jennings and al, 2015)	Augmentation de l'humeur positive et de l'estime de soi (Jennings and al, 2015)	Attention plus forte sur la relation maître-élève (Jennings <i>et al.</i> , 2015)

<sup>7</sup> Présence, Écoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement : <https://meditation-enseignement.com/>

<b>Bienfaits pour le climat scolaire</b>	Décisions responsables (Metz <i>et al.</i> , 2014)	Développement de l'empathie (Programme MindUp, Shonert-Reichl <i>et al.</i> , 2015)	Capacité d'autorégulation, meilleure gestion de l'anxiété, de la frustration et des émotions. (Semple, Reid et Miller, 2005)  Réduction des problèmes de comportement et d'agressivité (Parker & al., 2014)	Capacité d'adaptation (Haydicky & Weiner, 2014)
<b>Bienfaits pour le climat à la maison, en famille</b>	Réduction de l'agressivité des enfants (Van de Weijer-Bergsma & al., 2012)  Réduction du stress des parents (Beauchemin and coll., 2008)	Réduction de l'anxiété, des symptômes psychosomatiques des enfants (Semple, Reid et Miller, 2005)  Diminution des symptômes dépressifs des enfants (Raes and al, 2014)	Capacité d'autorégulation, meilleure gestion de l'anxiété, de la frustration et des émotions des enfants (Semple, Reid and Miller, 2005)	Capacité d'adaptation des enfants (Haydicky & Weiner, 2014)

## 2. Recherches d'éléments déjà existants sur les freins et difficultés à la mise en place de la pratique de la pleine conscience en milieu scolaire

Il existe beaucoup d'articles scientifiques qui recensent les bienfaits de la pleine conscience sur les apprentissages mais très peu portent sur les difficultés de sa mise en place.

Dans cette partie, des études en lien avec la problématique seront analysées et parfois transposées à la pleine conscience en milieu scolaire pour en dégager des éléments pertinents pour le sujet.

### 2.1. Les difficultés à accepter les innovations et changements

J'ai commencé par me pencher sur un article portant sur l'innovation au sein de l'Éducation Nationale. L'innovation a toujours été soutenue et impulsée par les institutions comme le montrent plusieurs programmes nationaux d'innovation (PNI) de 1995 à 1999. Les thèmes principaux tournaient autour des nouvelles technologies, des parcours citoyens, de la différenciation pédagogique.

Puis est apparu le Conseil national de l'innovation pour la réussite scolaire qui devait accompagner les innovations spontanées issues des interrogations et propositions d'équipes sur le terrain. Cette instance, composée notamment de directeurs du Ministère de l'Éducation,

d'universitaires, de représentants syndicaux et d'établissements expérimentaux, avait aussi évalué les effets de ces innovations. Du fait de dissensions au sein des instances éducatives, il n'y a pas eu de retombées de ces innovations sur le système éducatif.

En 2013 est créé un Conseil national de l'innovation pour la réussite éducative. L'article résume les tentatives d'innovation des trois dernières décennies comme se heurtant à la difficulté de la part du Ministère à conjuguer le local et le national et ainsi à bénéficier des initiatives venant des acteurs de terrain. Par ailleurs, le projet pédagogique d'école est pensé pour contenir, sous réserve de l'autorisation préalable des autorités académiques, la réalisation d'expérimentations sur une durée maximum de cinq ans, portant sur l'organisation pédagogique de la classe notamment, avec une évaluation annuelle du Haut Conseil de l'éducation.

→ *Il existe donc une intention de la part du Ministère de chercher des innovations mais elle se bute parfois à des conflits internes d'ordre administratif, comme expliqué plus haut.*

Une seconde difficulté à l'innovation a toujours été le travail de changement de représentations que cela implique. En effet, prenons l'exemple de l'évaluation à l'école élémentaire. Il a été prouvé que le système de notation certificatif traditionnel sur une échelle de 1 à 20 entraîne plus d'effets négatifs que positifs (sentiment d'incompétence, résignation acquise : Dweck, Goetz & Strauss, 1980, cité par Perrenoud, 1986). Elle favorise un rapport utilitariste au savoir en cherchant le bénéfice de la note (Perrenoud, 1986). Pourtant, entre 20 % et 30 % des écoles élémentaires déclarent en avoir encore recours. Pourquoi ?

Il s'agit d'une perte de repères pour les enseignants et les parents ; cela demande une évolution des représentations. On ne comprend pas comment évaluer individuellement des élèves en travail dans une tâche collective ; la seule forme semble être un exercice, un problème, une dictée (Perrenoud, 1993). Cela demande aussi une réelle confiance entre la famille et l'école (Perrenoud, 1993). En cas de dialogue rompu, un changement du système d'évaluation risque d'engendrer des oppositions de la part des parents (Montandon, Perrenoud, 1987).

→ *Ainsi, si l'on transpose cette situation à la pratique de la pleine conscience au sein d'une classe, un enseignant qui n'aurait pas changé ses représentations sur la pleine conscience ne pourra pas être le vecteur de cette pratique.*

De plus, s'il n'a pas établi une relation de confiance avec les familles, il pourra difficilement mettre en place cette méthode inconnue des parents. Ce travail de changement des représentations ne peut s'effectuer que dans une transparence totale, suite à de nombreuses explications qui doivent rassurer les parents inquiets. Il s'agit de clarifier la non-religiosité de la pleine conscience notamment.

→ *Or ce devoir de transparence est-il toujours rempli ? La relation école-famille est-elle toujours optimale ?*

En se penchant maintenant sur une autre innovation pédagogique, les TICES<sup>8</sup>, il est aussi possible de trouver une autre raison au scepticisme de certains enseignants et parents vis-à-vis de la pleine conscience.

L'enquête Auperel, réalisée en 2005 auprès de 1500 enseignants, avait pour objectif de mesurer l'impact des TICES sur les techniques d'enseignement. Il a été montré que 33 % des utilisateurs des

<sup>8</sup> Technologies de l'Information et de la Communication pour l'Enseignement

TICES et 50 % des non-utilisateurs percevaient les discours officiels sur les bénéfices des TICES comme une mode passagère et n'en étaient pas convaincus. Ils ne voulaient pas dédier du temps à cela pour « d'hypothétiques progrès et gains pédagogiques », selon leurs mots (LECLERC and al, 2007).

→ *Concernant la pratique de la pleine conscience, les enseignants ne sont peut-être pas convaincus des bénéfices de la pleine conscience pour les élèves et les apprentissages. Par ailleurs, connaissent-ils aussi les effets positifs sur le climat scolaire et pour les enseignants eux-mêmes dans leur gestion de classe ?*

## 2.2. Une culture de l'apprentissage qui passe surtout par l'intellect

J'ai eu la chance de pouvoir entrer en contact avec Hélène Hagège, Professeur d'Université, qui travaille sur le rôle de la méditation dans l'éducation à la responsabilité. Madame Hagège m'a transmis un article intitulé « *Méditation et réflexivité dialogique pour une éducation à la responsabilité : comment lever les obstacles inconscients et incarner ses valeurs* »<sup>9</sup>

Elle y énonce l'implication nécessaire du sujet et de la relation à son corps dans l'éducation à la responsabilité. En effet, informer les sujets ne suffit pas, ils doivent vivre l'expérience. Elle conclut que l'école néglige le corps et les émotions dans les apprentissages. Le problème viendrait de la manière dont les connaissances et les compétences sont transmises.

→ Si nous appliquons cette information au cas qui nous intéresse, le fait que les institutions ne reconnaissent pas les techniques qui prennent en compte le corps et les émotions rend plus compliqué leur mise en œuvre. Il ressort de ce colloque l'hypothèse que *les institutions pourraient avoir une responsabilité dans le manque de reconnaissance de ces pratiques qui les rendent marginales.*

Un second facteur est évoqué par Hélène Hagège, culturel cette fois. Dans nos sociétés occidentales, la relation entre corps et esprit n'est pas reconnue. On sépare le corps et le cognitif sans comprendre la relation d'interdépendance entre soi et le monde extérieur. Un exemple est donné de la suprématie du savoir sur le faire : la valorisation des filières générales par rapport aux filières professionnelles et manuelles. Hélène Hagège avance que les enseignants pensent communément que seul l'apprentissage théorique par l'esprit est nécessaire et on remarque donc peu d'apprentissage par l'action dans les classes.

Ainsi, les savoirs enseignés portant sur le monde extérieur peuvent rendre difficile l'entendement de la pleine conscience qui invite à l'introspection pour trouver l'origine du problème. Les élèves ne sont pas habitués à cette vision des choses car, dans notre culture, on n'apprend pas à s'observer soi-même, en toute honnêteté.

→ *Il existerait donc un facteur culturel limitant l'acceptation de ces techniques qui agissent sur le monde intérieur (introspection). De plus l'utilisation nécessaire du corps dans l'apprentissage cognitif n'est pas reconnu non plus.*

<sup>9</sup> Article qu'elle a présenté lors du colloque intitulé : « **Les Éducation à** : un (des) levier(s) de transformation du système éducatif ? », auquel elle a participé à Rouen en novembre 2014 (coordonné par J.M Lange)

### 2.3. Une non-incarnation des valeurs enseignées par les professeurs

Hélène Hagège cite par ailleurs l'étude de Schwitzgebel & Rust de 2009 qui met en évidence le manque d'incarnation des valeurs enseignées par les professeurs dans leur propre vie personnelle. L'étude porte ici sur ceux qui enseignent l'éthique.

→ On pourrait transférer cela à la pleine conscience : *comment un enseignant pourrait transmettre ces techniques de pleine conscience et de méditation s'il ne le vit pas au quotidien dans sa vie ?* Or combien d'enseignants pratiquent la pleine conscience ? Il serait intéressant d'en avoir une idée approximative si l'on veut changer cette situation.

### 2.4. Représentations inconscientes inhibantes

Je vais citer ici l'exemple d'une étude faite auprès de jeunes élèves qui ne se disaient pas racistes, et pourtant, sans s'en rendre compte, étaient responsables de discriminations. La cause en serait les stéréotypes culturels racistes (Brownstein, cité par Hélène Hagège).

→ *Toujours en revenant à la pleine conscience, on pourrait imaginer qu'il y ait un problème de représentation des pratiques de la pleine conscience : même si certains enseignants peuvent être intéressés par la pleine conscience, ils pourraient avoir intégré des stéréotypes inconscients qui les empêcheraient d'aller jusqu'au bout de leur démarche.* Ces stéréotypes porteraient sur la peur d'une pratique religieuse ou sectaire dans une École laïque.

→ *De la même manière, le regard de certains parents sur ces pratiques peuvent bloquer les enseignants, ou l'appréhension de ces représentations qui ne sont pas forcément avérées.* Ils peuvent aussi penser que ces exercices sur soi seront mal accueillis par les élèves pour les mêmes raisons, qu'ils trouveront ça bizarre car c'est inconnu pour la majorité.

### 2.5. Problème d'information et de formation

Pour pratiquer la pleine conscience en classe, il faut tout d'abord connaître cette méthode. Or, malgré ses bienfaits reconnus, la pleine conscience n'est pas mentionnée dans les écoles de formation des maîtres. Par ailleurs, au cours de mes rencontres avec différents professeurs des écoles et des stages, je n'ai rencontré que deux enseignantes qui étaient au fait de cette pratique.

→ *Il transparaît donc un manque d'information.*

Ainsi donc, ne faisant pas partie des cours dispensés par les EPSE, les enseignants ou futurs enseignants qui souhaiteraient se former, doivent chercher des formations privées. L'Association Méditation dans l'Enseignement par exemple, propose le programme P.E.A.C.E sur 10 semaines au prix de 800 euros. Mais il faut donc la financer soi-même et dégager du temps personnel. On peut d'ailleurs rappeler que 18 heures annuelles sont consacrées à l'autoformation mais les formations de pleine conscience ne sont pas cataloguées parmi celles qui sont mises à disposition.

→ *On peut donc souligner ici le manque d'accessibilité à ce type de formation.*

### 2.6. Inquiétude quant à l'adéquation de la pratique de la pleine conscience avec les programmes

Considérant le peu de reconnaissance de cette pratique par les institutions, l'intégration de la pleine conscience aux exigences des programmes scolaires peut inquiéter certains enseignants. Pourtant, l'institution scolaire reconnaît l'influence du bien-être des élèves sur leurs apprentissages lorsqu'elle insiste sur la bienveillance dans la loi de Refondation de 2013. Elle affirme aussi

clairement le principe d'école inclusive par lequel l'école doit s'adapter à l'handicap de l'élève et à la spécificité de chaque enfant.

Or, il s'agit bien avec la pleine conscience d'accueillir l'enfant comme il est, avec ses émotions et ses ressentis. La pratique consiste en effet à accepter et accueillir ses propres émotions sans jugement, à les voir défiler devant soi, comme un spectateur regarde un film, car nous ne sommes pas nos émotions.

### 2.7. Un manque de temps à accorder à la pleine conscience qui n'est pas mentionnée dans les programmes

Enfin, les enseignants pourraient invoquer un argument temporel. Nous savons qu'il est difficile de faire travailler toutes les compétences et connaissances du programme, avec les notions associées demandées, en une année.

→ *Certains enseignants pourraient donc penser qu'ils n'ont pas de temps à accorder à la pratique de la pleine conscience.*

## III/ METHODOLOGIE

---

L'objectif de ce mémoire est de mettre en lumière les freins dans la mise en place de la pleine conscience en école primaire. Pour cela, nous allons nous intéresser aux représentations des acteurs de l'école sur cette pratique.

La recherche et les données se focalisent sur deux axes : les classes où des enseignants qui aimeraient la mettre en place n'ont pas pu le faire et les classes où des enseignants y sont arrivés pour connaître les difficultés rencontrées dans les premiers temps et lors de la préparation du projet.

Le relevé de données se fait à l'aide d'entretiens semi-directifs pour permettre aux personnes interrogées de s'exprimer librement sur le sujet, tout en me laissant la possibilité de rediriger l'échange vers ce qui me semble le plus pertinent en cas d'éloignement grâce à des questions de relance. La grille d'entretien doit être adaptable à toutes les personnes interrogées ; elle s'articule autour de cinq axes :

- Le premier est la connaissance qu'ont les sujets sur les bienfaits de la pleine conscience en milieu scolaire.
- Il est ensuite abordé la pratique en classe, les réactions des enfants, des parents.
- Les questions portent par la suite sur la formation des enseignants à la pleine conscience et le rapport qu'entretiennent les sujets avec la pleine conscience dans leur vie personnelle.
- Nous nous intéressons aussi aux institutions scolaires, à la manière dont cela est perçu par les membres de l'éducation (inspecteurs, collègues, médecins scolaires...).
- Enfin, le dernier axe porte sur des questions d'éthique et de légitimité de la pratique de la pleine conscience du point de vue des enseignants.

Une dernière question est tout de même posée en cas d'autres sources de difficultés auxquelles nous n'aurions pas pensé avant.

### Grille d'entretien :

- **Bénéfices de la pleine conscience : (5min)**

D'après vous, rapidement, quels sont les bénéfices de la pleine conscience en milieu scolaire ?

Questions de relance :

Pour les élèves, les autres classes de l'école, les enseignants, les parents ?

- **Pratique de classe** : (10min)

Avez-vous rencontré des difficultés dans la pratique de la pleine conscience au sein de la classe ?

Questions de relance :

- Comment avez-vous commencé à la mettre en place ?

Quelles ont été les réactions des enfants au début, puis un mois plus tard par exemple ?

- Comment avez-vous prévenu les parents ? Quelles ont été les réactions des parents ?

- Comment avez-vous préparé le projet au sein de la classe ?

- **Formation** : (10min)

Avez-vous rencontré des difficultés à vous former à la pleine conscience ?

Questions de relance :

- Pratiquez-vous dans votre vie personnelle la pleine conscience ?

- Comment avez-vous connu la pratique de la pleine conscience ?

- Comment vous êtes-vous formé ?

- **Institutions scolaires** : (10min)

- Avez-vous prévenu les supérieurs hiérarchiques ? Si oui, lesquels et comment ? Comment ont-ils réagit ?

- Comment la justifiez-vous vis-à-vis des programmes nationaux ?

- **Questions d'éthiques** : (5min)

Mettre en place la pleine conscience vous pose-t-il des problèmes éthiques ? De valeurs ? De légitimité ?

- **Autres freins** : (5min)

Avez-vous rencontré d'autres sources de difficultés ?

## Démarche

L'objectif est de toucher plusieurs acteurs qui sont les enseignants et les formateurs universitaires. Je suis tout d'abord entrée en contact avec deux formateurs universitaires grâce à mon tuteur de mémoire.

Mon premier entretien a été réalisé auprès d'une intervenante de pratique de l'attention et débats philosophiques en écoles élémentaires. Elle connaît donc particulièrement les réactions



auprès des élèves mais très peu concernant les parents et les démarches de l'école auprès des supérieurs pour ses interventions.

Par ailleurs, j'ai contacté l'Association Méditation Enseignement qui propose des formations à destination des enseignants. Malheureusement, les représentants n'étaient pas disposés à participer à un entretien ou à me mettre en contact avec des enseignants qu'ils auraient formés. J'ai aussi appelé et envoyé des mails à des écoles où les enseignants ont suivi la formation P.E.A.C.E. de l'association Enfance et Attention, écoles répertoriées sur leur site internet. Cependant, le peu de personnes qui m'ont répondu n'ont pas pu libérer du temps pour un entretien téléphonique.

Le second entretien a été effectué auprès d'une enseignante en maternelle rencontrée lors d'un stage du master. Cette dernière est intéressée par la pleine conscience et pratique déjà avec ses élèves occasionnellement de courtes méditations provenant du livre d'Eline Snell, *Calme et attentif comme une grenouille*. Il a donc été intéressant de comprendre pourquoi elle ne s'engageait pas davantage dans un projet plus régulier et complet puisqu'elle porte un intérêt à cette méthode.

Je tenais à approfondir le point de vue des enseignants par un entretien supplémentaire auprès d'une autre enseignante. Cette dernière effectue occasionnellement des ateliers de méditation avec ses élèves.

Il a été notamment intéressant de constater que les deux enseignantes ont des regards divergents sur la pratique en classe et ressentent ce moment différemment.

Enfin, j'ai pu aborder le sujet depuis la perspective d'une Professeur d'Université qui émet un avis personnel sur les institutions scolaires. Ayant elle-même mis en place des cursus universitaires de pleine conscience, elle m'a exprimé son point de vue quant aux relations avec la hiérarchie institutionnelle.

J'ai donc cherché à ouvrir le spectre des personnes interrogées, leur profession, afin de recenser les avis de différents acteurs de l'école.

## IV/ ENTRETIENS

---

### 1. Présentation des résultats

#### 1.1. Premier entretien avec une intervenante extérieure en méditation et débats philosophiques

Le premier sujet est intervenante en écoles depuis trois ans. Elle a été formée à la pratique de l'attention et du débat philosophique par l'association SEVE fondée par le philosophe Frédérique Lenoire (Savoir-être et vivre ensemble). Elle intervient dans trois ou quatre classes par an, à raison d'une séance par mois. Entretien de 20 minutes le 22 mars 2019.

##### *A) Bénéfices de la pratique de la pleine conscience*

L'intervenante remarque un meilleur respect entre les élèves, et dans la manière d'entrer en relation entre eux. C'est donc sous cet aspect que cela touche les autres classes, lorsqu'ils sont en relation avec les élèves d'autres classes d'une manière plus respectueuse.

L'avantage pour l'enseignant réside dans sa gestion de classe qui s'en trouve améliorée.

##### *B) Formation des enseignants*

Plusieurs formations s'offrent aux enseignants, qui sont toutes personnelles et privées. L'intervenante remarque que les enseignants se forment principalement pour la gestion de la classe, comme outil pédagogique, et non pour eux. Ils ne passent pas par cette première phase d'appropriation de la pratique avant de la proposer aux élèves.

#### *C) Pratique de classe*

L'effet de la pratique et l'intérêt que les élèves y portent fluctue selon les élèves. Certains élèves apprécient ce moment et s'apaisent réellement mais d'autres non.

Cela serait lié à la fréquence de la pratique au sein de la classe. Il faut une pratique régulière pour percevoir un réel impact qui toucherait tous les élèves.

#### *D) Institutions scolaires*

L'intervenante fait partie de l'association SEVE (Savoir-être et vivre-ensemble) qui a reçu un agrément de l'Éducation Nationale. Il y a donc une reconnaissance par l'Éducation Nationale de la pratique de l'attention.

Mais l'intervenante précise que ce qui est mis en avant dans ses interventions est la partie débats philosophiques car il peut avoir certaines réticences concernant la partie méditation qui s'appelle d'ailleurs pratique de l'attention.

#### *E) Problèmes d'éthique, de légitimité, de valeurs pour les enseignants*

La pratique de l'attention est laïque donc il n'y a pas de problème pour les enseignants. Bien que certains restent encore méfiants en percevant cette pratique comme religieuse. Il peut donc encore y avoir des problèmes dus à des confusions et des a priori.

#### *F) Autres sources de difficultés*

L'intervenante n'a pas vraiment rencontré de difficulté ; elle remarque une évolution des mentalités et une ouverture des enseignants avec notamment de plus en plus d'enseignants qui pratiquent eux-même la pleine conscience dans leur classe.

### 1.2. Second entretien avec une professeure des écoles en maternelle

L'enseignante effectue de courtes méditations avec ses élèves occasionnellement ; elle s'intéresse à la pleine conscience sans avoir encore approfondi la pratique. Entretien du 17 avril, 15min.

#### *A) Bénéfices de la pratique de la pleine conscience*

L'enseignante utilise la pratique de la pleine conscience pour apaiser le groupe, pour un retour au calme ; mais aussi lors de changements d'activités pour recentrer les élèves avant de passer à une autre tâche.

#### *B) Pratique de classe*

La pratique fonctionne très bien avec certains enfants mais pas tous. Pour observer des effets bénéfiques sur tous les enfants, il faudrait une pratique régulière. Néanmoins les enfants ont rapidement adhéré après un premier temps d'adaptation.

Par ailleurs, le rôle de régulateur de l'enseignante n'est pas aisé, surtout au début lorsque les élèves ne sont pas habitués et qu'ils sont plus dans l'attente que dans la pratique. Il lui est donc difficile de lâcher-prise et d'être elle aussi dans la pratique.

Lorsqu'elle y arrive, cela est bénéfique pour elle, pour se recentrer.

L'enseignante n'a pas parlé de cette pratique avec les parents car elle la considère comme un outil pédagogique parmi tant d'autres et ne pense pas que cela puisse les gêner.

Mais, hypothétiquement si l'enseignante approfondissait la pratique avec ses élèves, elle en informerait les parents, sans gêne ni appréhension.

### *C) Formation*

L'enseignante a une pratique personnelle de méditation, grâce à l'application « Petit Bambou » notamment, mais elle est désireuse d'approfondir ses connaissances et pratiques pour la classe.

Mais elle ne s'est pas informée par manque de temps et a priorisé d'autres éléments de sa pédagogie.

L'autofinancement de la formation pose aussi problème.

Il lui semblerait intéressant de voir ces formations dans les parcours proposés aux enseignants. Enfin, l'accès à l'information n'est pas un problème, plusieurs de ses collègues s'y intéressent aussi. Elle remarque par ailleurs un effet de mode « autour du zen » qui rend propice cette pratique.

### *D) Institutions scolaires*

Elle n'a pas justifié la pratique par rapport aux programmes et ne s'en est pas préoccupée.

Hypothétiquement si l'enseignante approfondissait la pratique avec ses élèves, elle en parlerait à ses collègues, dont l'une est la directrice, mais dans le cadre du partage de pratiques entre enseignantes et non par obligation ou besoin d'approbation.

### *E) Problèmes d'éthique, de légitimité, de valeurs pour les enseignants*

La pleine conscience ne lui pose pas de question éthique dans la mesure où il s'agit pour elle d'une pratique non religieuse ; elle pourrait le justifier aux parents sans problème.

## 1.3. Troisième entretien avec une professeure des écoles en élémentaire

L'enseignante a effectué des ateliers de méditation et de yoga avec ses classes durant les deux dernières années. Entretien du 25 avril, 15 minutes.

### *A) Bénéfices de la pratique de la pleine conscience*

L'enseignante remarque que les élèves sont plus calmes et concentrés. Ils le sont aussi lors de la venue des parents qui apprécient les récupérer plus calmes en fin de journée.

Selon les classes, l'activité peut être bénéfique voir nécessaire pour calmer le groupe.

C'est un moment agréable pour les enfants et l'enseignante.

### *B) Pratique de classe*

L'enseignante a remarqué l'adhésion de tous les élèves de sa classe, qui sont 14.

Elle n'a pas informé les parents car il ne s'agissait pas d'un cycle sur du long terme.

Elle ne propose d'ailleurs pas régulièrement cette activité par manque de temps. Celle-ci ne fait pas réellement gagner du temps malgré le fait qu'elle favorise la concentration des élèves par la suite. Il s'agit plus de gagner de l'énergie pour les élèves. La régularité permettrait peut-être un gain de temps.

### *C) Formation*

L'enseignante n'a pas de pratique personnelle de la pleine conscience ou de la méditation.

L'autoformation lui pose des problèmes de temps sachant que des animations pédagogiques sont déjà obligatoires mais qu'aucune ne propose de s'intéresser à ces pratiques méditatives ou d'entraînement à l'attention.

### *D) Institutions scolaires*

L'enseignante est aussi directrice dans une classe unique. Elle n'a pas prévenu les supérieurs car cela n'est pas du ressort de l'IEN et qu'il ne s'agit pas d'une activité à risque.

L'enseignante a dit ne pas savoir comment la justifier vis-à-vis des programmes mais à la question suivante sur les valeurs, elle a précisé que l'activité correspond à l'apprentissage du vivre-ensemble et la citoyenneté. Elle sait donc la mettre en relation avec les programmes mais ne s'était pas posé la question avant.

### *E) Problèmes d'éthique, de légitimité, de valeurs pour les enseignants*

La pratique ne lui pose pas de problème d'éthique puisqu'elle correspond à l'apprentissage du vivre-ensemble et la citoyenneté des programmes.

Elle n'aurait pas de difficulté à le justifier aux parents qui sont sans préjugés ; la relation école-famille est très bonne.

## 1.4. Quatrième entretien avec une professeure d'Université

Elle œuvre pour la mise en place de parcours de pleine conscience dans les formations d'enseignants. Elle a pu mettre en place un Master 2 en sciences de l'éducation, qui prépare des personnels d'encadrement à la bienveillance dans leur fonction en utilisant la pleine conscience. Entretien du 30 avril, 25 minutes.

### *A) Bénéfices de la pratique de la pleine conscience*

Les bénéfices portent sur la régulation émotionnelle des élèves, leur connaissance de soi et des autres et leurs moyens d'expression enrichis.

### *C) Formation des enseignants*

Le master MEEF ne propose pas de formation à la pleine conscience car les formations existantes portent sur les connaissances et non sur la pédagogie, or la pleine conscience est du domaine de la pédagogie.

Cela participe à « l'école de la reproduction » où les enseignants comme les formateurs reproduisent ce qu'ils ont vécu et vu, avec l'enseignement traditionnel des connaissances.

Cependant, pour les enseignants soucieux de leurs élèves et capables de se remettre en question, l'autoformation et l'autofinancement ne sont pas un frein.

Pour ceux qui s'y intéressent, vient la question de l'évaluation de cette pratique au sein de la classe, car cela peut les inquiéter. Mais il existe des grilles d'évaluation et des formations à l'évaluation de cette pratique.

#### *D) Institutions scolaires*

Cette pratique renvoie aux compétences citoyennes, à la connaissance de soi et des autres, à la communication et l'auto-régulation.

Au sein de l'Éducation Nationale, il existe deux mouvements : ceux des pédagogies innovantes émancipatrices et ceux qui sont fermés à celles-ci, restant attachés à « l'école de la reproduction ».

Cette pratique développe l'esprit critique et donc l'émancipation des pratiquants qui pensent par eux-mêmes, ce qui n'induit pas la docilité souhaitée par l'État.

Il existe également des pratiques de délations entre collègues. Le mouvement de la Ligue des consternants cherche à limiter l'expansion des pédagogies innovantes parce que ceux qui en font partie considèrent qu'elles viennent servir l'économie libérale. Encore ancrés dans « l'école de la reproduction », ils ne veulent pas enseigner autrement. Par incompetence et jalousie de ceux qui parviennent à impulser une dynamique qui autonomise les enfants, ils cherchent à empêcher ces enseignants à travailler ainsi.

La vision du directeur d'école est donc primordiale car il est le chef d'orchestre de l'école. Il peut donc favoriser ou non des pédagogies innovantes, qui à travers la créativité, la citoyenneté, le vivre-ensemble, participent à l'émancipation des enfants.

#### *E) Problèmes d'éthique, de légitimité, de valeurs pour les enseignants*

Selon la personne interrogée, les enseignants n'ont pas de problème éthique avec cette pratique qui permet de favoriser le respect entre les élèves.

Cependant, la terminologie est importante, les noms « pratique de l'attention » sont mieux perçus que « pleine conscience ». Il peut y avoir en effet du rejet à cause de l'assimilation de la pratique à la religion bouddhiste. Il y a d'ailleurs déjà eu des personnes manipulatrices qui ont pu discréditer cette pratique en la faisant considérer comme sectaire.

Vis-à-vis des parents, cette pratique relève de leur pédagogie donc les enseignants n'ont pas de compte à rendre aux parents qui d'ailleurs sont désireux de voir leurs enfants s'épanouir dans une école où ils ne souffrent pas.

#### *F) Autres sources de difficultés*

Un autre frein est la perte d'une conscience méditative dans nos sociétés modernes, la perte d'habitude de l'introspection, ce qui rend plus difficile l'accès à cette pratique.

## 2. Synthèse des entretiens

	Entretien 1 (intervenante)	Entretien 2 (enseignante)	Entretien 3 (enseignante)	Entretien 4 (professeure d'université)
<b>Bénéfices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour au calme et attention pour les apprentissages.</li> <li>- Respect entre les élèves,</li> <li>- Changement dans leur manière d'entrer en relation (aussi avec les autres classes).</li> <li>- Avantage enseignant pour une gestion de classe plus efficace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calmer le groupe.</li> <li>- Faciliter les changements d'activités ; redémarrer avec concentration.</li> <li>- Bénéfique pour l'enseignant pour se recentrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calme et concentration pour les enfants.</li> <li>- Selon les classes, l'activité peut être bénéfique voir nécessaire pour calmer le groupe.</li> <li>- Enfants plus calmes pour les parents lorsqu'ils les récupèrent.</li> <li>- Moment agréable pour enfants et enseignant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Régulation émotionnelle,</li> <li>- Connaissance de soi et des autres,</li> <li>- Moyen d'expression</li> </ul>
<b>Pratique de classe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Certains élèves apprécient ce moment et s'apaisent réellement mais d'autres non.</li> <li>- Besoin d'une pratique régulière pour un réel impact qui touche tous les élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cela fonctionne réellement pour certains enfants.</li> <li>- Pour que cela fonctionne pour tous, il faut une régularité.</li> <li>- Adhésion rapide des enfants</li> <li>- Le rôle de régulateur n'est pas évident, surtout au début lorsque les enfants ne sont pas encore habitués à la pratique, difficile de lâcher prise pendant ce temps.</li> <li>- Bénéfique pour l'enseignant pour se recentrer.</li> <li>- Pas nécessaire d'en parler aux parents car le voit comme un outil de l'enseignant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adhésion de tous les enfants.</li> <li>- Ne le fait pas régulièrement par manque de temps ; l'activité ne fait pas gagner du temps mais de l'énergie aux élèves, à moins que ce soit plus régulier.</li> <li>- N'a pas informé les parents car ce n'est pas dans un cycle sur du long terme.</li> </ul>	

<p><b>Formation des enseignants</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plusieurs formations s'offrent aux enseignants, personnelles et privées.</li> <li>- Utilisation pour la gestion classe uniquement et non pour soi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique personnelle de méditation par l'application Petit Bambou.</li> <li>- Désireuse d'approfondir ses connaissances et pratiques pour la classe</li> <li>- Ne s'est pas informée par manque de temps et choix des priorités sur d'autres éléments de sa pédagogie.</li> <li>- Un problème est le financement personnel de la formation</li> <li>- L'accès à l'information n'est pas un problème, plusieurs de ses collègues s'y intéressent aussi. Il y a aussi l'effet de mode « autour du zen ».</li> <li>- Il serait intéressant de voir ces formations dans les parcours proposés aux enseignants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de pratique personnelle de la pleine conscience ou de la méditation.</li> <li>- L'autoformation lui pose des problèmes de temps sachant que des animations pédagogiques sont déjà obligatoires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les formations portent sur les connaissances et non sur la pédagogie, or la pleine conscience est de la pédagogie.</li> <li>- participe à « l'école de la reproduction »</li> <li>- l'autoformation et l'autofinancement n'est pas un frein pour des enseignants réellement motivés.</li> <li>- la pratique pose des questions aux enseignants quant à l'évaluation de celle-ci.</li> </ul>
<p><b>Institutions scolaires</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaissance par l'Éducation Nationale de la pratique de l'attention.</li> <li>- Mais c'est le débat philosophique qui est mis en avant, car dans un milieu scolaire laïque, il peut y avoir certaines réminiscences – le mot méditation ayant des connotations religieuses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle n'a pas justifié la pratique par rapport aux programmes</li> <li>- Hypothétiquement si l'enseignante approfondissait la pratique avec ses élèves, elle en parlerait à ses collègues, dont l'une est la directrice, mais comme partage de pratiques enseignantes et non par obligation ou besoin d'approbation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmes : apprentissage du vivre-ensemble et la citoyenneté.</li> <li>- Ne prévient pas ses supérieurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmes : compétences citoyennes, connaissance de soi et des autres, communication et auto-régulation.</li> <li>- Mouvement des pédagogies innovantes en opposition à «l' école de la reproduction » et « ligue des consternants ».</li> <li>- L'État ne veut pas de pédagogies émancipatrices.</li> <li>- Les collègues jaloux et fermés font obstacle.</li> <li>- Le chef d'établissement a un rôle important, il peut favoriser ces pratiques ou non.</li> </ul>

<b>Éthique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Majoritairement pas de problème d'éthique de la part des enseignants.</li> <li>Evolution des mentalités, ouverture des enseignants, de plus en plus d'enseignants qui pratiquent.</li> <li>- Mais certains sont encore méfiants pour des questions religieuses (problème de confusion).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle voit la pleine conscience comme une pratique non religieuse et ne s'inquiète pas du regard des parents car elle pourrait facilement le justifier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de problèmes éthiques</li> <li>- Pas de préjugés des parents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de problème d'éthique.</li> <li>- Pratique mieux perçue si on parle de pratique de l'attention.</li> <li>Peut -être assimilée à la religion bouddhiste</li> <li>- Les parents sont ouverts</li> <li>- Les enseignants n'ont pas de compte à rendre aux parents car il s'agit de leur pédagogie.</li> <li>- Des personnes manipulatrices ont pu discréditer la pratique et la rendre sectaire.</li> </ul>
<b>Autres freins</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- La perte d'une conscience méditative dans nos sociétés modernes rend difficile l'accès à cette pratique.</li> </ul>



### 3. Interprétation des résultats

#### 3.1. Les bénéfices

Les personnes interrogées ont toutes conscience des mêmes bénéfices de la pleine conscience pour les élèves, qu'il s'agisse de recentrer leur attention pour les apprentissages, ou selon leurs mots, de calmer le groupe classe. Seule l'enseignante du second entretien a évoqué un intérêt pour l'enseignant lui-même, à savoir se recentrer et être ainsi plus efficace. Elle a aussi souligné sa difficulté à s'ancrer dans l'instant du fait de son rôle régulateur des élèves.

A l'inverse, l'enseignante du troisième entretien s'est exprimée sur le bien-être qu'elle ressent avec les élèves. On peut donc remarquer que ce moment n'est pas vécu de la même manière selon les enseignantes.

Les deux autres personnes interrogées, non-enseignantes du primaire, ont rajouté l'argument d'une meilleure relation entre les élèves. Il semblerait donc que l'étendue des bénéfices pour les élèves, ainsi que pour les enseignants ne soit pas connue de tous.

#### 3.2. Pratique de classe

Concernant la pratique de classe, lors de tous les entretiens, les personnes ont dit remarquer que les élèves adhèrent majoritairement et apprécient réellement ce moment. Mais la première enseignante a évoqué une certaine difficulté dans la gestion de classe durant la méditation, du moins lors des premières séances, du fait de la nouveauté pour les élèves. Cela pourrait décourager certains enseignants déjà en difficulté dans ce domaine.

L'intervenante et une enseignante ont souligné l'importance de la régularité pour une plus grande efficacité (calme et apprentissage) auprès des élèves. Ainsi, bien que n'effectuant pas de séance régulièrement, l'enseignante a conscience de l'intérêt d'une pratique régulière pour les élèves. Il semble que ce n'est donc pas par manque d'intérêt pour la pleine conscience qu'elle ne le fait pas mais plutôt par manque de temps.

Personne ne ressent le besoin d'informer les parents. Les deux enseignantes interrogées ont cependant confirmé qu'elles en parleraient sûrement à titre indicatif, sans peur d'un regard jugeant, si elles s'engageaient dans un cycle plus régulier de pratique de la pleine conscience avec les élèves.

#### 3.3. Formation des enseignants

Seule l'intervenante ne considère pas qu'il y ait des difficultés dans la formation des enseignants ; elle a cité deux centres de formation. Mais elle remarque que ces formations sont principalement utilisées pour la gestion de classe et que les enseignants n'ont pas de pratique personnelle de la pleine conscience. Il semble donc qu'ils n'ont pas réellement conscience des bénéfices de cette pratique pour eux-même ou qu'ils ne sont pas complètement intéressés par celle-ci.

Les trois autres personnes identifient des freins de différents ordres.

Les deux enseignantes interrogées aimeraient approfondir leur pratique par une formation mais ne le font pas à cause du coût financier et par manque de temps. Ce problème temporel se traduit pour l'enseignante du troisième entretien par un manque de temps personnel nécessaire à l'appropriation de la technique et par choix des priorités sur d'autres éléments de sa pédagogie.

Pour la seconde enseignante, il s'agit d'un manque de temps dans la classe auprès des élèves pour effectuer les séances qui durent une trentaine de minutes. Elle ajoute que des journées de formation annuelles sont déjà obligatoires et qu'elle aimerait les utiliser pour une formation pleine conscience, le temps de formation semble donc aussi être un problème.

La professeure d'université avance quant à elle que l'autoformation et l'autofinancement ne sont pas un problème pour les enseignants réellement motivés. Nous pouvons donc remarquer une opposition dans les réponses qui diffèrent selon la profession.

En outre, elle ajoute que les formations actuelles portent sur les connaissances et non sur la pédagogie ; les enseignants ne sont donc pas familiers avec cette pratique qui correspond à de la pédagogie. Cela participe à l'école de la reproduction où les professeurs enseignent comme ils l'ont vu ou vécu ; il y a donc peu de place au changement.

Enfin, selon elle, les enseignants seraient inquiets quant à l'évaluation de cette pratique. Ils sentiraient une obligation d'évaluation sans comprendre comment la mettre en place. Les deux enseignantes n'ont cependant pas fait mention d'une telle inquiétude.

### 3.4. Institutions scolaires

Les personnes interrogées ont pu relier la pleine conscience aux programmes par l'apprentissage du vivre-ensemble, de la citoyenneté et de la connaissance de soi.

Les deux enseignantes n'ont pas prévenu leurs supérieurs ou collègues et n'en ressentent pas le besoin. Elles ne semblent pas ressentir de l'inquiétude concernant l'approbation ou non des supérieurs.

Concernant la vision des institutions scolaires sur la pratique de la pleine conscience, l'intervenante évoque une reconnaissance de l'Éducation Nationale sur ses interventions de pratique de l'attention et débat philosophique (agrément de l'État).

La professeure d'université possède un autre point de vue. Elle explique qu'il existe au sein de l'Éducation Nationale deux mouvements opposés : celui prônant les pédagogies innovantes et celui de l'école de la reproduction. Selon elle, l'Éducation Nationale ne souhaiterait pas voir éclore des pédagogies émancipatrices qui développent un réel sens critique auprès des élèves. Il en ressort que le chef d'établissement a un rôle important car il peut favoriser ces pratiques ou non.

### 3.5. Éthique

L'association SEVE a reçu un agrément de l'Éducation Nationale mais c'est le débat philosophique qui est mis en avant. L'intervenante explique que dans un milieu scolaire laïque, il peut y avoir certaines confusions quant à l'utilisation du mot méditation. La professeure d'université rejoint cet avis : le mot méditation peut avoir des connotations religieuses et le vocabulaire utilisé est important pour éviter ces confusions. Il est préférable de parler de pratique de l'attention.

Certains enseignants sont réfractaires (cf la ligue des consternants) ou méfiants comme l'évoquent l'intervenante et la professeure d'université mais toutes font part d'une ouverture d'esprit générale de la part des enseignants et aussi des parents.

### 3.6. Autres freins

Une dernière cause de difficulté est évoquée lors du quatrième entretien : la perte d'habitude des pratiques d'introspection dans notre époque contemporaine. N'étant plus familier avec ces

moments de recueillement avec soi-même, la pratique de la pleine conscience devient plus difficile d'accès.

#### 4. Discussion des résultats par rapport à la bibliographie et aux hypothèses de départ

##### 4.1. Les bénéfiques

Les bénéfiques de la pleine conscience pour les élèves se résument pour les deux enseignantes à un gain de concentration pour les apprentissages et un calme ressenti à travers le groupe classe. L'intervenante évoque en plus un respect entre les élèves et une meilleure communication entre élèves (qualités relationnelles). Pour ces trois personnes les bénéfiques sont compris au niveau groupal, ce sont des compétences individuelles qui servent le groupe, l'élève est vu comme un élément d'un collectif ; excepté lorsqu'il s'agit de la concentration pour les apprentissages car les enseignants évaluent individuellement les élèves.

Seule la professeure d'université parle de régulation émotionnelle, de connaissance de soi et de moyen d'expression. Elle perçoit alors les élèves à un niveau individuel et les effets positifs se situent à un niveau plus profond de l'individu.

Ces entretiens témoignent d'une certaine confusion entre les bienfaits pour les élèves et pour les enseignants, ces derniers étant peu connus. Le calme au sein du groupe est finalement un gage d'une bonne gestion de classe de l'enseignant. De même, l'efficacité de l'enseignant est un avantage pour les élèves qui reçoivent un meilleur enseignement.

L'intervenante souligne justement l'usage utilitariste de la pleine conscience par les enseignants qu'elle a rencontrés. Ils s'agit principalement pour eux d'un outil efficace dans la gestion de classe. On peut questionner cette vision utilitariste de la pleine conscience. Quelles conceptions doit-on avoir de la pleine conscience ? Est-elle pratiquée uniquement avec les élèves pour une plus grande efficacité dans les apprentissages ?

Or, des bienfaits sur les symptômes d'anxiété ont été relevés (Semple, Reid et Miller, 2005), de dépression (Raes & al., 2014) mais aussi des comportements agressifs et capacités d'adaptation (Haydicky et Weiner, 2014).

Ainsi, les enseignantes interrogées considérant les élèves surtout au niveau collectif, n'ont pas conscience de l'étendue des bénéfiques, notamment à l'échelle individuelle et personnelle des élèves. On pourrait donc penser que la méconnaissance de tous les bienfaits de la pratique de la pleine conscience pourrait limiter l'intérêt profond de certains enseignants pour cette méthode.

Concernant les effets positifs pour les enseignants, deux éléments ont été relevés. Pour une des enseignantes, cela constitue seulement un moment agréable qu'elle partage avec ses élèves. Cet argument pourrait être mis en lien avec l'étude de Jennings *et al.* de 2015<sup>10</sup> où il a été remarqué chez les enseignants qui pratiquent, une augmentation de l'humeur positive.

Pour l'autre enseignante, ce temps l'aide à se recentrer mais il est aussi source d'une certaine difficulté dans la gestion de sa classe ; elle précise qu'il lui est difficile d'abandonner son rôle de régulateur. Il y aurait donc un autre frein qui n'avait pas été soulevé dans le cadre théorique : la

<sup>10</sup> *Etude Promoting teachers' social and emotional competence, well-being and classroom quality: a randomized controlled trial of the CARE for Teachers Professional Development Program., citée dans le colloque La Pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives,"Paris, décembre 2017.*

possible difficulté à mettre en place la pratique au sein de la classe. Ce frein nécessite à l'enseignant de sortir de son rôle habituel ce qui ajoute de la complexité.

Concernant la capacité à se recentrer pour plus d'efficacité, l'étude de Jain *et al.* de 2007 démontre justement que la pratique améliore l'efficacité des enseignants par leur disponibilité à effectuer les tâches, ainsi que le sentiment d'auto-efficacité. Aucun enseignant n'aborde une relation maître-élève renforcée (Jennings *et al.*, 2015).

En réalité, les bénéfices perçus concernent davantage les élèves car il s'agit d'une plus grande efficacité de l'enseignant dans son travail auprès d'eux.

Ceci est en lien avec l'élément apporté par l'intervenante concernant le manque d'intérêt des enseignants pour la pratique au niveau personnel. En effet, ne voyant pas de bienfaits directs pour eux-mêmes (augmentation de l'humeur positive, réduction de l'anxiété et du sentiment de contrainte temporelle (Jennings *et al.*, 2015)), les enseignants s'intéressent peu à cette pratique pour eux-mêmes, dans leur vie personnelle. Ceci peut aussi limiter leur intérêt pour la pratique en classe.

Nous avons justement émis l'hypothèse d'une non-incarnation des valeurs transmises par les enseignants eux-mêmes avec l'exemple d'une étude sur les professeurs d'éthique (Schwitzgebel & Rust, 2009). Ainsi, un manque de pratique personnelle rend difficile la transmission de la pleine conscience.

Par ailleurs, la professeure d'université a ajouté un élément culturel : la perte d'habitudes des pratiques d'introspection dans nos sociétés contemporaines rend la pleine conscience moins accessible. Cela fait écho au travail d'Hélène Hagège qui aborde la séparation de la cognition et de l'émotion, du corps et de l'esprit et la focalisation sur le monde extérieur en négligeant le monde intérieur (l'introspection).

#### 4.2. Pratique de classe

Les personnes interrogées se rejoignent toutes lorsqu'il s'agit de l'adhésion des élèves à la pratique : elle est très largement majoritaire même si certains élèves sont moins attentifs et intéressés. Toutes précisent aussi qu'une régularité permettrait une plus grande adhésion et efficacité. Ainsi, la peur que les élèves ne soient pas enclins à participer ne semble pas être présente et ne constitue donc pas un frein.

Cependant, nous avons vu plus haut qu'il existe une difficulté dans la mise en place de la pratique au sein de la classe. L'enseignant ne doit pas chercher à tout réguler mais il doit pourtant maintenir le silence et le calme, par exemple. Généralement dans l'action et le contrôle, il n'est pas habitué à rester attentif et dans l'observation sans agir. Peut-être persiste-t-il une représentation du rôle de l'enseignant encore traditionnelle qui fait obstacle au lâcher-prise nécessaire à la pratique de la pleine conscience.

Une enseignante évoque également une contrainte temporelle : il lui est difficile d'accorder du temps de classe à la pratique alors que d'autres enseignements sont obligatoires. Or, une étude montre que la pratique engendre une réduction de l'anxiété et du sentiment de contrainte temporelle chez les enseignants (Jennings *et al.*, 2015). De plus un élève qui s'agite n'est pas efficace dans ses apprentissages, il peut même perturber la classe et faire perdre du temps à tous. En apprenant aux enfants à se recentrer avec 5 minutes de méditation au retour de la récréation, du temps est gagné sur le reste de la demi-journée.

Cette contrainte temporelle est un élément fort de pression pour les enseignants, le sentiment que la pleine conscience fait perdre du temps à la classe ne permet pas un engagement dans la pratique.

Concernant les parents, les personnes interrogées ne ressentent pas d'inquiétude vis-à-vis du regard des parents. Les enseignants savent comment justifier cette méthode qui fait partie de leur pédagogie et qui n'a pas de caractère religieux à leurs yeux. L'avis des parents en réalité ne semble pas constituer un frein à la mise en place de la pleine conscience. Cependant, nous aborderons, dans les questions d'éthiques, l'importance du vocabulaire employé pour désigner la méthode.

### 4.3. Formation

L'usage utilitariste des formations pleine conscience est exposé par l'intervenante. Cela rejoint directement ce qui a été expliqué plus haut avec la vision de cette pratique comme outil de gestion de classe.

Par ailleurs, les deux enseignantes interrogées aimeraient approfondir leur pratique par une formation mais ne le font pas à cause du coût financier et par manque de temps. Il s'agit pour l'une d'un manque de temps personnel nécessaire à l'appropriation et l'approfondissement de la méthode.

Elle explique également qu'elle priorise son temps et son énergie sur d'autres éléments de sa pédagogie. Elle comprend donc nécessaire l'intériorisation de la méthode mais cela est coûteux en temps. L'implication nécessaire de l'apprenant pour la méthode serait donc un frein supplémentaire qui se traduit en terme de temps.

L'autre enseignante évoque le temps de formation en ajoutant que des journées de formation annuelles sont déjà obligatoires et qu'elle aimerait les utiliser pour une formation pleine conscience au lieu de se rajouter d'autres journées de formation pour cette pratique.

Les deux enseignantes ressentent donc le temps d'autoformation comme un problème. Les deux sujets qui sont sur le terrain sont du même avis quant à la difficulté de formation. Pourtant, l'intervenante comme la professeure d'université, qui ne sont pas enseignantes, affirment que l'autoformation et l'autofinancement ne sont pas un frein pour les enseignants réellement motivés. Y aurait-il de la part des acteurs non professeurs des écoles, une perception biaisée de la situation ?

De plus, ces personnes sont-elles motivées comme l'entend la professeure d'université ? Par ailleurs, elle ajoute que les formations actuelles portent sur les connaissances et non sur la pédagogie et que les enseignants ne seraient donc pas familiers avec cette pratique de la pédagogie. De la même manière, Hélène Hagège explique que la transmission priorise le savoir et non le savoir-faire ; les formations des enseignants priorisent les connaissances plutôt que les compétences.

La professeure en université conclut que cela participe à « l'école de la reproduction » où les professeurs enseignent comme ils l'ont vu ou vécu. Il ne s'agit pas ici de « l'école de la reproduction de Bourdieu » qui favorise les « héritiers » mais de l'habitude des professeurs à enseigner de la même manière que leurs prédécesseurs. Les deux expressions sont en lien direct car ces manières d'enseigner traditionnelles empêchent l'ascension sociale des élèves défavorisés.

La professeure conclut qu'il y a donc peu de place au changement. Perrenoud avait justement exposé en 1993 les difficultés à faire changer les représentations des enseignants et parents sur les

systèmes d'évaluation. La résistance au changement est bien un frein dans la mise en place de la pleine conscience.

Concernant l'accès à l'information, une enseignante avance que ces pratiques méditatives sont en vogue et de plus en plus connues. Elle précise voir des personnes intéressées autour d'elle. L'accès à l'information ne serait pas un problème. Cependant, il faut encore relativiser les résultats du mémoire car les personnes interrogées sont intéressées par la pratique. Qu'en est-il des autres ?

Enfin, la professeure d'université avance que les enseignants sont inquiets quant à l'évaluation de cette pratique. Ils sentiraient une obligation d'évaluation sans comprendre comment la mettre en place. Mais sont-ils obligés de tout évaluer ? Les deux enseignantes n'ont pas évoqué le sujet, il ne semble pas qu'elles en sentent l'obligation. Il apparaît une nouvelle contradiction entre la professeure d'université et les enseignantes du primaire.

#### 4.4. Institutions scolaires

Les personnes interrogées ont pu relier la pleine conscience aux programmes par l'apprentissage du vivre-ensemble, de la citoyenneté, de la connaissance de soi. La peur de mettre en place une activité qui ne soit pas en adéquation avec les programmes n'est pas présente.

En effet, selon un rapport de l'IMF (Initiatives Mindfulness France)<sup>11</sup>, la pratique rejoint le domaine 1 du Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture<sup>12</sup> « Penser et communiquer : L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi ». Mais aussi le domaine 2 « Les méthodes et outils pour apprendre : Pour acquérir des connaissances et des compétences, l'élève met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement ». Et enfin le domaine 3 « La formation de la personne et du citoyen : L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance ».

Les deux enseignantes n'ont pas prévenu leurs supérieurs ou collègues et n'en ressentent pas le besoin. Or, la professeure d'université insiste sur le rôle du directeur d'école qui influence dans un sens, comme dans l'autre, l'apparition de la pleine conscience dans son école.

Il faut préciser que l'une des enseignantes est aussi directrice (classe unique) et l'autre est en très bon rapport avec ses collègues et directrice donc elle ne ressent aucune pression. Qu'en serait-il dans une école où les relations sont déjà conflictuelles entre collègues ?

<sup>11</sup>Etude Promoting teachers' social and emotional competence, well-being and classroom quality: a randomized controlled trial of the CARE for Teachers Professional Development Program., citée dans le colloque "La Pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives", Paris, décembre 2017.

<sup>12</sup>[http://cache.media.education.gouv.fr/file/17/45/6/Socle\\_commun\\_de\\_connaissances,\\_de\\_compétences\\_et\\_de\\_culture\\_415456.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/17/45/6/Socle_commun_de_connaissances,_de_compétences_et_de_culture_415456.pdf) SCCCC

L'Éducation Nationale a donné un agrément aux interventions de l'association SEVE de pratique de l'attention et débat philosophique. Il s'agit donc d'une certaine reconnaissance de ces méthodes par les institutions.

Pourtant, la professeure d'université affirme qu'elles ne souhaitent pas voir éclore des pédagogies émancipatrices qui développent un réel sens critique auprès des élèves. Cet avis est à nuancer car le rôle de l'école est bien de former des citoyens éclairés et autonomes (cf. Programme Education Morale et Civique du Bulletin Officiel du 26/07/2018 : Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments, S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie<sup>13</sup>).

#### 4.5. Éthique

Si certains restent réfractaires à cette méthode, cela peut relever d'une résistance au changement et d'un problème de représentation de la pleine conscience vue comme une pratique religieuse. C'est pourquoi on préfère parler de pratique de l'attention plutôt que de méditation.

Or, John Kabat-Zinn lui-même définit la pleine conscience dans son livre *Où tu vas, tu es*, de la manière suivante (p24) : « J'aime définir la pleine conscience comme un art de vivre. [...] Ainsi, la pleine conscience n'entre pas en conflit avec des concepts religieux -ou scientifiques- et n'essaie pas de propager un système de pensée ou une idéologie. C'est simplement un procédé pratique pour développer le potentiel de chacun. »

Il faut donc procéder à un changement des représentations de la pleine conscience. Les acteurs de l'école intéressés n'ont pas de problème d'éthique ou de valeurs et se sentent capable d'expliquer la non religiosité de la méthode aux parents. Les personnes interrogées perçoivent toutes une certaine ouverture de la part des acteurs de l'école, même si certaines précautions semblent devoir être prises (notamment concernant la désignation de la méthode).

#### 5. Recul sur le mémoire

L'objectif était d'effectuer des entretiens avec des personnes de professions différentes afin de recueillir des avis divergents sur le thème. Cependant, deux entretiens auprès d'enseignantes n'est pas suffisant pour émettre des hypothèses sur les impressions des enseignants en général. Par exemple, le fait que les deux enseignantes n'aient aucune difficulté à effectuer des exercices de pleine conscience dans leur classe ne signifie pas que tous les enseignants exercent dans des écoles où les collègues, directeurs et parents ont cette ouverture d'esprit. Ainsi, il aurait été d'autant plus intéressant d'effectuer plus d'entretiens auprès de professeurs des écoles pour recueillir un plus grand nombre d'expériences.

De plus, je me suis intéressée aux personnes désireuses d'approfondir leur pratique avec les élèves, mais qui ne l'ont pas encore fait, afin de comprendre leurs résistances et leurs freins. Mais j'aurais également pu m'entretenir auprès d'enseignants qui ont réellement mis en place un cycle régulier avec leurs élèves dans le but de savoir s'ils s'étaient heurtés à des freins et lesquels.

Par ailleurs, je me suis concentrée sur les acteurs de l'école intéressés par la pleine conscience. J'ai cherché à comprendre pourquoi des enseignants curieux de cette pratique ne s'engagent pas davantage pour la mettre en place régulièrement. Or, il aurait peut-être été judicieux d'interroger quelques professeurs des écoles réfractaires à cette approche innovante afin de mieux en

<sup>13</sup>[https://cache.media.education.gouv.fr/file/30/73/4/ensel170\\_annexe\\_985734.pdf](https://cache.media.education.gouv.fr/file/30/73/4/ensel170_annexe_985734.pdf)

comprendre leurs raisons. N'ayant pu le faire par manque de temps, j'ai fait le choix de me concentrer sur les personnes qui souhaitaient approfondir leurs compétences dans ce domaine. De plus, la vision des personnes réfractaires n'est pas la seule raison du peu de développement de la pleine conscience donc cet aspect n'est pas central dans mon mémoire.

## V/ CONCLUSION

---

Les bienfaits de la pleine conscience ayant déjà été démontrés par de nombreuses recherches, j'ai cherché à comprendre pourquoi cette méthode n'est encore qu'assez peu utilisée dans les écoles françaises.

Des entretiens ont donc été effectués auprès de deux enseignantes pratiquant occasionnellement des exercices de pleine conscience avec leurs élèves et désireuses d'approfondir leur pratique en classe, d'une intervenante pleine conscience de l'association SEVE et d'une Professeure d'Université qui a mis en place un master 2 en sciences de l'éducation qui prépare des personnels d'encadrement à la bienveillance dans leur fonction en utilisant la pleine conscience.

Il ressort de ces entretiens une méconnaissance de l'ensemble des bénéfices pour les élèves comme pour les enseignants qui pourrait limiter l'attrait pour cette méthode. De plus, la pleine conscience n'est pas si facile d'accès dans nos sociétés contemporaines où ces pratiques d'introspection sont peu présentes. Or, pour une transmission réelle et efficace, l'enseignant doit pratiquer dans sa vie personnelle et incarner les valeurs qu'il souhaite transmettre.

Concernant les questions de valeurs, la pleine conscience semble poser peu de problèmes d'éthiques. Les personnes interrogées perçoivent une certaine ouverture des enseignants et des parents, notamment du fait de la désignation de la méthode, plus facilement acceptée comme « pratique de l'attention ». Cependant, des résistances au changement persistent qui rendent plus difficile l'acceptation de ces pratiques innovantes.

Par ailleurs, l'autofinancement et l'autoformation semblent être problématiques pour les enseignants qui aimeraient voir des formations à la pleine conscience parmi celles que propose l'Éducation Nationale.

En effet, si l'on souhaite voir éclore ces pratiques dans les écoles, il faut former les enseignants. Depuis trois ans, des formations intégrant la pleine conscience sont répertoriées dans le catalogue des plans académiques de formation (PAF) de certaines académies (Créteil et Grenoble par exemple). Mais ce n'est pas encore le cas au sein des Écoles Supérieures du Professorat et de l'Éducation (ESPE). Une réelle reconnaissance des institutions est nécessaire pour divulguer cette pratique, comme c'est le cas aux Pays-Bas où les enseignants y ont accès dès leur formation initiale.

Le mouvement est tout de même en expansion ; en France entre 2015 et 2017, 155 établissements ont bénéficié d'un programme de pleine conscience dont 84 % dans le primaire. Il en ressort un besoin d'inclure le programme au projet d'école pour plus d'efficacité et d'unité dans l'établissement.

Une question demeure : comment toucher les institutions scolaires pour généraliser cette méthode et permettre notamment aux futurs enseignants de s'y former ? Nous pouvons rester optimistes et voir l'intérêt grandissant des acteurs de l'école et de certaines académies comme le prouvent les études et les colloques de plus en plus nombreux sur le sujet.



## ANNEXES

---

### 1. Verbatim et catégorisation des éléments de réponses

#### 1.1. Premier entretien avec une intervenante extérieur en méditation et débats philosophiques

Le premier sujet est intervenante en écoles depuis trois ans. Elle a été formée à la pratique de l'attention et du débat philosophique par l'association SEVE fondée par le philosophe Frédérique Lenoir (Savoir-être et vivre ensemble). Elle intervient dans trois ou quatre classes par an, à raison d'une séance par mois.

Entretien de 20 minutes le 22 mars 2019.

Verbatim	Catégorisation des réponses
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bénéfices de la pratique de la pleine conscience</b></li> </ul> <p>- <i>D'après vous, rapidement, quels sont les bénéfices de la pleine conscience en milieu scolaire ?</i></p> <p>Ça va être de ramener la présence et l'attention d'une classe ; du calme et de la présence, d'aider à assimiler et appréhender des leçons et une qualité écoute.</p>	<p>Retour au calme et attention pour les apprentissages.</p>
<p>Plus d'écoute et de respect au sein du collectif enfant.</p> <p>- <i>Est-ce que vous voyez d'autres bénéfices pour les élèves des autres classes de l'école, les enseignants, les parents ?</i></p> <p>Intérêt pour les autres classes, c'est-à-dire ?</p> <p>- <i>Est-ce que ça peut toucher les autres classes ou ça reste dans la classe qui a reçu l'intervention ?</i></p> <p>S'il y a une pratique au quotidien sur une période relativement longue, ça peut avoir des conséquences sur l'école, ou en tout cas dans la manière de relationner aux autres. Ça suppose effectivement une pratique régulière mise en place aussi par l'enseignant.</p> <p>- <i>Et pour l'enseignant, il y aurait des avantages ?</i></p> <p>Pour l'enseignant, selon mes témoignages, dans les écoles dans lesquelles j'interviens, les enseignants ne pratiquent pas au quotidien. Certains tentent de l'utiliser de temps en temps pour ramener le calme. Ils ont remarqué qu'après des périodes d'agitation, des disputes, ça peut être intéressant de ramener, par une pratique de la pleine conscience, le calme et une meilleure qualité écoute dans la classe. Cela permet d'avoir une meilleure qualité d'écoute.</p> <p>- <i>Lui dans son écoute à lui ?</i></p>	<p>Respect entre les élèves,</p> <p>changement dans leur manière de relationner (aussi avec les autres classes).</p> <p>Avantage enseignant pour une gestion de classe plus efficace.</p>

<p>Et inversement. Oui. (on allait passer à un autre thème quand elle a repris:) En fait c'est souvent plus efficace par exemple qu'une punition qui serait donnée de manière très arbitraire pour obtenir le calme. C'est après le temps de récréation, c'est plus efficace pour faire revenir les enfants au calme par une pratique de l'attention.</p>	
<p>• <b>Formation des enseignants</b> - <i>La formation des enseignants vous semble-t-elle complète ? Comment se forment-ils ?</i> Aujourd'hui, pour les enseignants qui souhaiteraient pratiquer la pratique de l'attention, il y a deux possibilités à ma connaissance. Ça serait en tant qu'enseignant d'aller suivre la formation qui est proposée par SEVE, qui propose pendant 4 week-ends, donc 4 fois 2 jours, avec des intervenants, des enseignants -mais une majorité d'enseignants-, une formation pour être en capacité d'animer des sessions de pratique de l'attention au sein de leur classe. Autre option, c'est soi-même, c'est d'adhérer à ces pratiques, de suivre un cycle de pleine conscience et de se former. Il y a d'autres formations, notamment avec Jeanne Siaud Facchin, pour enseignants et animateurs en contact d'enfants et d'adolescents, si l'enseignant souhaite même aller plus loin dans sa pratique et l'incarner. Ce qui n'est pas forcément le cas quand il désire seulement la pratique de la pleine conscience en classe.</p>	<p>Plusieurs formations s'offrent aux enseignants, personnelles et privées.</p>
<p>- <i>D'accord, donc ça serait plus d'un point de vue pratique, si j'ose dire, que pour lui ?</i> Oui ceux que je côtoie en tout cas, ça n'est pas représentatif, les enseignants qui l'utilisent, c'est pour calmer et ramener les enfants à baisser leur niveau d'excitation, que ce soit plus fluide, amener de l'écoute bienveillante, mais ça n'est pas forcément des pratiques que les enseignants utilisent pour eux-mêmes déjà. Voilà c'est des moyens pédagogiques alors qu'il y a une voie déjà de soi, de s'approprier ses propres pratiques pour soi-même que d'aller plus loin dans les formations pour pouvoir le proposer aussi à un groupe classe.</p>	<p>Utilisation pour la gestion classe uniquement et non pour soi.</p>
<p>• <b>Pratique au sein de la classe</b> - <i>Comment les enfants le perçoivent ?</i> C'est différent d'une classe à l'autre et d'un enfant à l'autre. Moi quand j'arrive en classe, je viens pour un atelier qui comprend deux aspects : la thématique majeure est la thématique qui va permettre de débattre. Donc de débattre sur un sujet philo. Donc en fait la part de la méditation, de la pleine conscience, elle est minime par rapport à la part de débat. Il n'empêche que, il y a un rituel lorsque j'interviens, et les enfants y sont habitués. Elle varie entre 3 et 5 minutes. Et ensuite après chaque pratique, la parole est donnée aux enfants pour déjà avoir un retour et voir comment ils le vivent et ce qui a pu se passer pour eux. Donc il y a un échange. Alors là et bien, heu, je peux parler de cette année mais aussi des autres années, dans certaines classes, certains vont dire « j'ai adoré fermer les yeux, j'ai ressenti ». Ils vont parler de leur expérience et ils sont plutôt satisfaits. Et puis d'autres vont dire « Je n'ai pas aimé ce temps là ».</p>	<p>Certains élèves apprécient ce moment et s'apaisent réellement mais d'autres non.</p>

<p>C'est variable.</p>	
<p>Peut-être est-ce lié à la fréquence, et ça marche peut-être mieux quand c'est régulier. Moi j'interviens une fois par mois, c'est effectivement long entre chaque intervention. Je crois que ça marche mieux et en tout cas c'est plus positif et favorable de la part des enfants lorsque j'interviens à ce même rythme mais que les enseignants se réapproprient la pratique dans leur classe régulièrement. Il y a vraiment un effet. Quand les enfants ne font pas ce temps de prise de conscience, de l'attention, de respiration, des sons, ça englobe différentes choses, et s'il n'y a que ce temps-là une fois par mois ce n'est pas suffisant. Il faut que ce soit relayé (en tout cas moi c'est le constat que j'ai fait) par l'enseignant, pour qu'il y ait un impact.</p> <p>- <i>Savez-vous s'il y a une meilleure écoute entre les enfants, la gestion des conflits ?</i> Là encore, c'est une histoire d'équipe entre l'enseignant et l'animateur. Quand l'enseignant a réellement conscience de l'intérêt de la pratique de l'attention, qu'il y adhère et propose ces exercices associés comme les messages clairs, les techniques de communication non-violente et la pratique attention (certains ont cette volonté de mettre ça dans leur classe), il y a quelque chose qui se passe. Mais si effectivement, ça n'est que par mon intervention, je ne suis pas persuadée qu'il a ait un réel impact.</p> <p>- <i>Vous savez comment c'est perçu par les parents ?</i> Nous, on a peu de retour, on ne voit pas les parents. Cette intervention, c'est quelque chose que les parents d'élèves prennent en charge sur le plan financier, donc il y a un accord avant. Mais on n'a pas de retour à proprement parlé.</p> <p>- <i>Savez-vous comment ils se mettent d'accord ?</i> C'est quand l'équipe pédagogique communique en début d'année son projet et qu'ils ont besoin d'association de parents d'élèves pour le financement ; là vous avez la possibilité d'entamer un dialogue s'il y avait une réelle opposition de la part des parents. Mais en général, en début d'année on écoute un peu le projet pédagogique de l'école, ce que les enseignants veulent mettre en place et s'il y a un désaccord on pourrait faire remonter.</p>	<p>Besoin d'une pratique régulière pour un réel impact qui touche tous les élèves.</p>
<p>• <b>Les institutions scolaires</b></p> <p>- <i>Savez-vous comment les institutions scolaires perçoivent cette pratique ?</i> Je vais vous parler de la pratique dans sa globalité qui intègre débat philosophique et pratique de l'attention. Puisque je peux difficilement dissocier, par rapport à ce que je fais, une pratique de l'autre.</p> <p>Je sais que SEVE a reçu un agrément de l'Éducation Nationale. Et quand vous intervenez dans une école, vous signez une convention de co-intervention, et quand vous avez l'adhésion des inspecteurs, oui on est connu, oui on sait ce que vous pratiquez par SEVE ; voilà, c'est une forme de reconnaissance.</p> <p>Bien qu'effectivement, souvent dans les échanges entre les écoles et l'Éducation Nationale par rapport à cette demande, souvent ils retiennent la philo. Et ils mentionnent très peu, alors que c'est bien une intervention de pratique de l'attention et philo, ils</p>	<p>Reconnaissance par l'Éducation Nationale de la pratique de l'attention</p>

<p>mentionnent très peu la pratique de l'attention. Pour eux, il faut faire valoir le débat philo qui entre dans l'heure accordée en EMC.</p>	
<p>- <i>Vous pensez que c'est fait exprès ?</i> Je ne sais pas. Il peut y avoir encore des connotations même si en milieu scolaire et laïque, la pratique de l'attention est justement le terme qui a été choisi, plutôt que méditation qui pourrait avoir des connotations religieuses. En tout cas c'est encore,</p>	<p>Mais c'est le débat philosophique qui est mis en avant, car dans un milieu</p>
<p>même si ça n'est pas le mot méditation qui est utilisé en milieu scolaire, mais pratique de l'attention, voilà je pense qu'on peut encore avoir des réminiscences qui sont liées peut-être par rapport à ce système laïque ; qui pourrait peut-être gêner. En tout cas on sait que ça existe, la pratique de l'attention, mais on ne le mentionne pas trop.</p>	<p>scolaire laïque, il peut y avoir certaines réminiscences. Médiation a des connotations religieuses.</p>
<p>• <b>Questions éthiques</b> - <i>Savez-vous si cette pratique pose des problèmes éthiques aux enseignants, problèmes de valeurs, de légitimité ?</i> Non, ceux que j'ai rencontré non. Dans la mesure où j'identifie justement la pratique de l'attention, on explique effectivement que c'est quelque chose de laïque, et c'est rassurant.</p>	<p>Majoritairement pas de problème d'éthique de la part des enseignants.</p>
<p>Mais ça a pu effectivement fermer des portes dans certaines écoles. Je sais que dans l'école Montessori, bon chaque école Montessori est gérée différemment d'une personne à l'autre, je suis intervenue il y a deux ans et il n'y a pas eu de problème et au contraire même. Et puis dans une autre, j'ai fait une demande auprès de la directrice pour intervenir ; comme elle-même était de religion catholique, ce qu'elle ne s'est pas cachée de me dire, elle était très gênée en fait au niveau de la méditation ; elle avait peur que les parents croient qu'on l'apporte. Pourtant ce n'était pas le mot que j'avais utilisé, c'était « pratique de l'attention », mais elle était gênée voilà. Donc il a encore effectivement peut-être des a priori, des choses qui sont pas encore bien acceptées, des confusions.</p>	<p>Mais certains sont encore méfiants pour des questions religieuses (problème de confusions)</p>
<p>- <i>Connaissez-vous d'autres sources de difficultés ?</i> Moi je fais des propositions d'interventions auprès d'écoles, je leur explique en quoi ça consiste. Après l'école adhère ou pas. - <i>Une fois qu'elles acceptent, tout se passe bien ?</i> Je n'ai pas rencontré de problèmes en particulier, parce que je trouve qu'il y a quand même une ouverture de la part des enseignants eux-mêmes. Certains peuvent me dire « non, parce que je pratique moi-même et je le fais dans la classe ». Et c'est très bien, ça veut dire que c'est intégré, que c'est déjà mis en place, donc il n'y a pas de difficulté.</p>	<p>Evolution des mentalités, ouverture des enseignants, de plus en plus d'enseignants qui pratiquent.</p>

## 1.2. Second entretien avec une professeure des écoles en maternelle

L'enseignante effectue de courtes méditations avec ses élèves occasionnellement, elle s'intéresse à la pleine conscience sans avoir encore approfondi la pratique. Entretien du 17 avril, 15min.

Verbatim	Catégorisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bénéfices de la pratique de la pleine conscience</b></li> </ul> <p>- D'après vous, rapidement, quels sont les bénéfices de la pleine conscience en milieu scolaire ?</p>	Calmer le groupe.
<p>Moi je pense que c'est essentiellement pour calmer, pour apaiser le groupe et faire un retour au calme.</p>	
<p>Pour se recentrer avant de changer d'activité.</p>	<p>Pour faciliter les changements d'activités ; démarrer une nouvelle dans la concentration.</p>
<p>- Et pour les élèves, les autres classes de l'école, les enseignants, les parents ? Les parents je n'ai pas parlé de pratiquer avec, pour moi pour l'instant c'est un outil parmi d'autres. Donc ce n'est pas forcément quelque chose sur lequel j'ai communiqué avec les parents.</p> <p>- Parce que vous pensez qu'il n'y a pas besoin ? Qu'il n'y aura pas de problème avec les parents ? Je vois pas en quoi ça peut poser problème, à quel niveau ça peut les gêner. Je n'ai pas de questionnement pratique là par rapport aux autres.</p>	<p>Pas ressenti le besoin d'en parler aux parents car le voit comme un outil de l'enseignant.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pratique de classe :</b></li> </ul> <p>- Avez-vous rencontré des difficultés dans la pratique de la pleine conscience au sein de la classe ? Il y a toujours certains enfants avec qui ça marche vraiment bien,</p>	Cela fonctionne réellement pour certains enfants.
<p>après peut-être que je ne la fais pas assez régulièrement pour avoir des bénéfices réels pour l'ensemble du groupe</p>	<p>Pour que cela fonctionne pour tous, il faut une régularité.</p>
<p>Mais il y a vraiment des enfants pour qui je sens que le rituel fonctionne et prennent vraiment un moment pour eux, en eux à ce moment-là. Il y a d'autres enfants que je sens plus dans l'attente. Et moins dans la pratique. C'est dans les premiers temps de pratique, mais en tout cas dans l'attente, qu'ils continuent à être dans le mouvement, à s'observer. La gêne ça pourrait être comment faire avancer ces autres enfants-là et puis moi aussi, parce que j'en profite aussi de ce moment.</p>	<p>Le rôle de régulateur n'est pas évident, surtout au début lorsque les enfants ne sont pas encore habitués à la pratique.</p>
<p>C'est aussi un moment où je cherche moi à me rassembler, j'en bénéficie aussi.</p>	<p>Bénéfique pour l'enseignant pour se recentrer.</p>
<p>Et j'essaie aussi de lâcher prise sur les petits mouvements, les petits bruits, de ne pas forcément être régulateur et de laisser l'action se faire dans ces moments-là et c'est pas forcément facile, parce qu'on sort un peu de son rôle de régulateur donc peut-être cette difficulté-là, à lâcher prise pour moi.</p>	<p>Difficulté pour l'enseignant à lâcher prise pendant ce temps (deuxième évocation du même</p>

	argument).
- <i>Trouvez-vous que cela vous a servi à vous dans votre pratique d'enseignant ?</i>	Bénéfique pour
C'est un outil supplémentaire que je n'avais pas jusque-là et que je trouve quand même relativement efficace quand il y a besoin de se recentrer, de se remobiliser, pour passer à une autre activité, ou par exemple pour la réaliser après un moment où l'excitation est montée. Donc ça me sert en tant qu'outil propre. Et ça me sert aussi personnellement parce que c'est aussi un moment où je me recentre et où je me reconcentre pour pouvoir être, moi aussi, plus efficace par la suite.	l'enseignant pour se recentrer (deuxième évocation du même argument).
- <i>Les enfants ont de suite adhéré ?</i> Dans un premier temps ça rigolait, ça se regardait beaucoup, ça créait presque une gêne. Mais s'est passé assez rapidement. - <i>Vous diriez au bout de combien de séances ?</i> Je ne dirais pas qu'il en a fallu beaucoup parce que c'était aussi la nouveauté de l'exercice. Donc au bout de trois quatre séances, on commence déjà à savoir à quoi s'attendre.	Adhésion rapide des enfants
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Formation et pratique personnelle :</b></li> </ul> - <i>Comment avez-vous connu la technique de la pleine conscience ?</i> J'ai entendu parler de la pleine conscience par le livre d'Eline Snell « Calme et attentif comme une grenouille ». Et puis j'avais vu une émission sur la méditation que j'avais trouvé très intéressante sur les bienfaits pour le corps. Je pratique aussi Petit Bambou, donc j'ai aussi une pratique personnelle. C'est tout ça qui m'a amené à m'y intéresser.  → <i>Cela vous intéresserait de suivre une formation plus complète pour l'enseignement ?</i> Oui moi j'aimerais bien avoir plus d'aide et d'informations sur ce qui peut être fait en classe dans ce sens parce que je pense c'est intéressant. Je pense que si les enfants le travaillent tôt c'est un outil qui peut leur servir, tant dans l'apprentissage que tout court dans la vie. Donc oui, ça m'intéresserait de l'apprendre.	Pratique personnelle de méditation par l'application du Petit Bambou.  Mais désireuse d'approfondir ses connaissances et pratiques pour la classe
- <i>Savez-vous où vous renseigner ?</i> Non, et j'avoue que je n'ai pas encore cherché. Parce que j'ai mobilisé mon attention sur d'autres choses et que pour l'instant ça reste quelque chose que j'utilise comme ça mais sur lequel je n'ai pas fixé une attention particulière de recherche. - <i>Par manque de temps ?</i> Parce que mon attention est centrée sur d'autres éléments de ma pédagogie donc je n'ai pas encore pris le temps de me pencher plus sur ce sujet-là.	Ne s'est pas informée par manque de temps et préférant se focaliser sur d'autres éléments de sa pédagogie.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Institutions scolaires :</b></li> </ul> - <i>Vous n'avez pas prévenu les parents ni les supérieurs mais si vous vous engagez dans un projet plus régulier et conséquent, préviendriez-vous les parents ou le directeur ?</i> Je pense que j'en parlerais à mes collègues parce qu'on parle entre collègues de la pratique de classe, des choses. J'en parlerais aussi peut-être aux parents si ça devient un	Hypothétiquement si l'enseignante approfondissait la pratique avec ses élèves, elle informerait les

<p>projet plus important au sein de la classe, comme je les informe du projet de classe, mais sans me demander si ça va causer un problème particulier, mais plutôt à titre informatif. Voilà dans ma classe c'est une pratique. J'expliquerais peut-être le projet.</p>	<p>parents sans gêne ou appréhension.</p>
<p>- <i>Savez-vous comment vous justifiez vis-à-vis des programmes nationaux ?</i> Non je ne sais pas, je ne l'ai pas du tout mis en place par rapport aux programmes.</p>	<p>Elle n'a pas justifié la pratique par rapport aux programmes</p>
<p><b>Questions d'éthiques</b> - <i>Mettre en place la pleine conscience vous pose-t-il des problèmes éthiques ? De valeurs ? De légitimité ?</i> C'est-à-dire ? - <i>Par exemple, vis-à-vis des parents, l'aspect religieux que certains pourrait voir dans cette pratique ?</i> Je n'ai tellement pas de regard religieux sur la méditation et sur la pratique que ça ne me renvoie absolument pas à la religion. Je n'aurais pas de mal à le justifier. Pour moi c'est vraiment détaché de ça. Si on me posait des questions sur ce sujet-là il me semble que je saurais rapidement dire que ce qui m'intéresse dans la pratique, enfin peu importe où elle est née, ce qui m'intéresse, c'est ce qu'elle apporte. Donc elle n'a pas de lien avec une religion.</p>	<p>Elle voit la pleine conscience comme une pratique non religieuse et ne s'inquiète pas du regard des parents car elle pourrait facilement le justifier.</p>
<p>• <i>Avez-vous rencontré d'autres sources de difficultés ? Concernant la formation par exemple ?</i> Le fait qu'elles doivent être financées personnellement est un problème. Je vois, je dépense déjà pas mal en cartouches d'encre, en matériel que j'achète pour pas faire payer la copie. Je pense que s'il y avait un engagement financier important ça serait une barrière. C'est évident.</p>	<p>Un problème est la financiarisation personnelle de la formation</p>
<p>- <i>Et l'accès à l'information. Par exemple, pour les personnes qui ne connaissent pas forcément ?</i> Je trouve que ça arrive quand même. Il me semble. Enfin, par exemple quand j'ai parlé du livre de la grenouille, on était plusieurs à l'avoir déjà acheté en même temps. En tout cas, dans mon école, je sens que la méditation ça a fait son chemin petit à petit. C'est entre guillemets tout ce qui est un petit peu à la mode en ce moment. Du coup les médias font office d'information. Je pense que ça commence à venir.</p>	<p>L'accès à l'information n'est pas un problème, plusieurs de ses collègues s'y intéressent aussi. Il y a aussi l'effet de mode autour du zen.</p>
<p>Mais ça serait bien qu'on ait des formations dans nos parcours qui seraient proposées sur le sujet, si ça peut nous aider à recentrer les élèves : ils en ont besoin. Donc je pense que ce serait bien que ça rentre dans des formations qui ne soient pas en dehors de l'école et financées par nous. Ou une demande à formuler parce que les formations se font aussi à partir de nos demandes. Par exemple, nous, on a fait une demande de formation sur la technique des messages clairs dans la cour de récréation. C'est-à-dire, savoir apprendre aux enfants à communiquer efficacement pour apprendre eux-mêmes à gérer les conflits et pas simplement venir nous demander, à nous.</p>	<p>Il serait intéressant de voir ces formations dans les parcours proposés aux enseignants.</p>

Après c'est toujours pareil, quand la demande vient des enseignants, il faut quand même trouver des gens qui ont des éléments à apporter dessus. Donc c'est moins simple que quand la formation vient d'en haut.  
Mais c'est possible de faire des demandes.

### 1.3. Troisième entretien avec une professeure des écoles en maternelle

L'enseignante a effectué des ateliers « méditation et yoga » avec ses classes durant les deux dernières années. Entretien du 25 avril, 15 minutes.

Verbatim	Catégorisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bénéfices de la pratique de la pleine conscience</b></li> </ul> <p>- <i>D'après vous, rapidement, quels sont les bénéfices de la pleine conscience en milieu scolaire ?</i> Je dirais la relaxation et la concentration pour les enfants : ils sont plus détendus, apaisés. C'est vraiment un plus pour eux.</p>	Calme et concentration pour les enfants.
<p>- <i>Et pour les autres classes de l'école, les enseignants, les parents ?</i> Alors moi je suis dans une classe-école donc il n'y a que moi. Pour les parents, hum... les enfants sont calmes donc ça arrange, ils les récupèrent plus tranquilles. C'est arrivé que certains s'endorment pendant la méditation. J'avais fait pareil l'an dernier avec un atelier relaxation-musique ; ce n'était pas la même chose, on restait sur les tables, on mettait de la musique et c'était tranquille, on se relaxe.</p>	Enfants plus calmes pour les parents lorsqu'ils les récupèrent.
<p>- <i>Et pour vous, du coup ?</i> Pour moi, c'est génial, j'adore, la classe silencieuse, on entend tous les bruits extérieurs, les mouches qui volent, c'est un calme pour les oreilles. Ils sont zen, ça nous fait du bien à tous.</p>	Moment agréable pour enfants et enseignant.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pratique de classe :</i></li> </ul> <p>- <i>Avez-vous rencontré des difficultés dans la pratique de la pleine conscience au sein de la classe ?</i> Franchement, ça s'est très bien passé, il y a toujours eu de bonnes réactions, les enfants aiment beaucoup en fait. Sauf un, qui faisait un peu le rigolo. J'utilise le livre « Calme et attentif comme une grenouille », c'est pratique c'est clé en main, et du coup on parle de la grenouille. Bon ça l'a fait rire, je l'ai calmé et après c'était réglé ; c'est arrivé qu'une fois. C'est sûr, tous ne sont pas habitués, donc ça les étonne, ça sort de l'ordinaire. Et en fait, ils s'habituent tout de suite et apprécient le moment.</p>	Adhésion de tous les enfants (classe de 14 élèves).
<p>- <i>Comment avez-vous prévenu les parents ? Quelles réactions des parents ?</i> <i>Je n'ai pas prévenu les parents parce que c'était pas sur du long terme, on le faisait de temps en temps mais c'était pas vraiment organisé. J'avais commencé à me lancer parce que j'avais seulement 14 élèves et deux salles pour moi seule. Je sortais les tapis et on</i></p>	N'a pas informé les parents car ce n'est pas dans un cycle sur du long terme.



<p>se relaxait avec la méditation. Donc c'était facile pour sortir les tapis et tout le monde pouvaient même se coucher. C'est quand le besoin s'en ressent. Généralement une fois par semaine, 30 minutes.</p>	
<p>- <i>Et pourquoi vous ne le faites pas de manière plus régulière ?</i> Ça dépend de l'emploi du temps qui est déjà très chargé. Il y a des semaines où je suis déjà trop en retard pour prendre du temps pour ça. Généralement il faut choisir, et du coup, ça fait l'impasse sur une autre séance.</p> <p>- <i>Donc ça ne permet pas de gagner du temps, même au niveau de la discipline ?</i> Non, je ne dirais pas que ça fait gagner du temps c'est plutôt un gain d'énergie. C'est que durant la journée, ils perdent un peu de leur énergie et au final avec ça ils en gagnent. Et au niveau de la discipline, oui on en gagne mais ça ne sera jamais autant que les 30 minutes de séance. Ça ne sera pas équivalent en temps, à moins peut-être de faire ça de manière régulière sur 3 mois. Donc oui c'est ça, il y a moins de perte d'énergie.</p> <p>- <i>Pourquoi vous avez choisi ces 30 minutes, ça serait peut-être aussi possible de faire seulement 15 minutes mais deux fois par semaines ?</i> Alors plus de temps ça les endort complètement ou ça les énerve, ils en ont marre. Après moins, c'est possible mais ça dépend du matériel. Moi j'avais les tapis à sortir, c'est long, il faut s'installer, se calmer. C'est sûr qu'en le faisant sur des tables, ils se couchent dessus dans le noir, c'est plus simple, ça prend moins de temps. Et puis après il y a toujours un petit temps calme où ils disent ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé. Moi j'ai trouvé ça bien 30 minutes pour des CM1/CM2, ça nous allait bien mais c'est sûr que c'était moins régulier du coup.</p>	<p>Ne le fais pas régulièrement par manque de temps ;</p> <p>l'activité ne fait pas gagner du temps mais de l'énergie aux élèves, à moins que ce soit plus régulier.</p>
<p>• <b>Formation :</b> - <i>Avez-vous une pratique personnelle de méditation ? Comment vous êtes-vous formée ?</i> Je n'ai pas spécialement une pratique de méditation, moi c'est plus du pilate, yoga.</p>	<p>Pas de pratique de la pleine conscience ou de la méditation personnelle.</p>
<p>- <i>Pensez-vous que cela aurait été plus efficace si vous aviez eu une formation ?</i> Oui sans doute. Mais il n'y a pas de formation sur ça qui sont proposées. Voilà après on a déjà des animations péda qui sont prévues, on aimerait qu'elle en fasse parti. Sinon ça prend sur ton temps de lire, c'est dommage. On en a déjà qui sont fixes, que tu ne peux pas choisir pour la moitié et puis après on te dit tu choisis entre ça, ça et ça. En gros, c'est math, français et lecture. Après il y en a en plus, tu peux t'en rajouter, sur la musique ou autre, mais une fois que tu en as déjà fait neuf dans l'année, c'est dur de se motiver, on a beaucoup de choses à faire et on a notre vie après.</p>	<p>L'autoformation lui pose des problèmes de temps sachant que des animations pédagogiques sont déjà obligatoires.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Institutions scolaires :</b></li> </ul> <p>- <i>Si vous faisiez un cycle plus long, préviendriez-vous vos supérieurs hiérarchiques ?</i> Moi je suis directrice donc je n'ai pas besoin. Je n'ai pas de collègue, c'est une classe unique. Après pour cette activité y'a pas besoin d'autorisation, ce n'est pas une activité à risque donc je préviendrais pas non plus l'IEN. Je suis vraiment libre et c'est agréable.</p> <p>- <i>Comment le justifiez-vous vis-à-vis des programmes nationaux ?</i> Aucune idée, je n'y ai pas pensé parce que je le fais occasionnellement. On est quand même assez libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mettre en place la pleine conscience vous pose-t-il des problèmes éthiques ? De valeurs ? De légitimité ?</i></li> </ul> <p>Pas du tout, c'est l'apprentissage de la vie ensemble, de la citoyenneté. Ils apprennent à se connaître. Ça rentre dans plein de choses.</p>	<p>Ne préviens pas ses supérieurs.</p> <p>L'activité correspond à l'apprentissage du vivre-ensemble et la citoyenneté.</p>
<p>- <i>Donc vous n'auriez pas de problème à le justifier vis-à-vis des parents ?</i> Pas du tout, je pense même qu'ils seraient contents. Il n'y a pas de peur vis-à-vis des parents, la relation école-famille est très bonne, c'est une petite école, je suis toute seule. Ils ont confiance et ils sont ouverts.</p>	<p>Pas de préjugés des parents.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Avez-vous rencontré d'autres sources de difficultés ?</i></li> </ul> <p>Je n'ai pas rencontré vraiment de difficultés, j'aurais pu faire plus longtemps mais c'est dur avec l'emploi du temps déjà occupé par les programmes. C'est difficile de faire tout ce qu'on aimerait.</p> <p>Après c'est aussi que j'avais une classe tranquille, ce n'est pas qu'ils ont pas besoin de relaxation mais même sans ça, tout se passe dans le calme et c'est tranquille. Alors que l'année d'avant par exemple, ce n'était pas pareil, c'était une classe plus difficile, et là oui c'était une nécessité.</p> <p>Dans l'autre classe, c'était pour le plaisir de faire autre chose, de leur faire plaisir, c'était que du plus, que des bénéfiques.</p>	<p>Selon les classes, l'activité peut être bénéfiques voir nécessaire pour calmer le groupe.</p>

#### 1.4. Quatrième entretien avec une maîtresse formatrice spécialiste de la pleine conscience

Elle a mis en place un parcours pleine conscience en licence 1 d'éducation. Entretien du 30 avril, 25 minutes.

Verbatim	Catégorisation
----------	----------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bénéfices de la pleine conscience</b></li> </ul> <p><i>-D'après vous, rapidement, quels sont les bénéfices de la pleine conscience en milieu scolaire ?</i></p> <p>De manière générale, la pleine conscience va travailler des compétences du savoir être, donc les compétences transversales relatives au savoir-être, du socle commun des compétences. Donc ça renvoie à la citoyenneté, aux connaissances de l'autre et du respect de l'autre. Il s'agit donc de la régulation émotionnelle, de soi-même par et après avec les autres. Dans la pleine conscience, il y a de l'échange, donc il y a tout le travail autour des autres, on apprend à se connaître, à reconnaître quand on est en colère, quand les autres le sont aussi.</p> <p>Il y a la partie connaissance de soi et la partie connaissance de l'autre : ça permet aux enfants d'exprimer une émotion, une part de soi et avec les autres, toujours dans la bienveillance, comme le précise l'École de la bienveillance.</p>	<p>Régulation émotionnelle,</p> <p>connaissance de soi et des autres,</p> <p>moyen d'expression</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Formation :</b></li> </ul> <p><i>- Vous avez mis en place un parcours pleine conscience en licence, comment expliquez-vous qu'il n'y a pas de formation à la pleine conscience en master meef ?</i></p> <p>D'abord parce qu'on ne vous enseigne pas la pédagogie et la pleine conscience c'est de la pédagogie. Vous travaillez justement on va dire sur la partie connaissances, on veut une tête bien faite. Ça participe à l'école de la reproduction. C'est reproduire ce que vous avez vécu et vu. Et ceux qui ne supportaient plus ça sont partis d'eux-mêmes, ces personnes hors-reproduction sont partis.</p> <p>Et donc quand le Master 2, a été redéfini, on s'attendait à ce qu'il y ait plus de pédagogie. Mais en fait, ça s'est inversé. L'orientation a été de plus renforcer la discipline donc en fait le savoir savant disciplinaire, au détriment de ce qu'on attendait nous plutôt la pédagogie, la pratique en classe. Et du coup vous êtes privés, c'est-à-dire le seul endroit où vous pouvez faire ce genre de chose, vous outiller de ça, c'est soit par une formation continue, ou en parallèle, ou des options.</p> <p><i>- C'est donc une difficulté ?</i></p> <p>Bien sûr, si dans les programmes de formation il n'y a pas de partie développement de compétences, mais plutôt uniquement de la transmission de savoir et bien ça ne donne pas les mêmes choses.</p>	<p>Les formations portent sur les connaissances et non sur la pédagogie, or la pleine conscience c'est de la pédagogie.</p> <p>Cela participe à l'école de la reproduction</p>
<p><i>- Et le fait que cela relève de l'auto-formation, qu'il faille le financier soi-même, est-ce un frein aussi ?</i></p> <p>Je ne pense pas. Quand vous êtes enseignant et vous voyez que ça marche pas, que vous avez cette fibre pédagogie et que vous êtes animé par cette foi de voir se développer des compétences émotionnelles chez vos élèves, vous faites la formation sans problème.</p>	<p>L'autoformation et autofinancement n'est pas un frein pour des enseignants réellement motivés.</p>
<p>Après voilà, ceux qui s'en emparent, et bien la question c'est : comment on l'évalue. Il y a aussi un manque de formation là dessus.</p> <p>A partir du moment qu'on commence à former à ça, ils vont nous demander « oui mais comment je fais pour l'évaluer du coup ? ».</p>	<p>La pratique pose des questions quant à l'évaluation de celle-ci.</p> <p>Même s'il existe</p>

<p>-Et vous c'est ce que vous faites avec les LI?</p> <p>Alors oui, effectivement, moi c'est ce que je fais parce que je me suis formée à ça depuis 2010. Et en même temps je combine avec d'autres collègues européens parce qu'on a des grilles d'évaluation des compétences, par exemple au niveau des compétences émotionnelles, le sens de l'autonomie, le sens de la prise d'initiative, la responsabilité. Mais on le fait à travers des aménagements de projets. Mais ça s'évalue, on peut mettre des notes, comme on met des notes dans des exercices. Dans le groupe de recherche dont je fais partie, je suis une des premières à faire ça, donc ils m'ont demandé comment je fais pour évaluer. Donc on va faire des ateliers l'année prochaine.</p> <p>- Ça pourrait être une des raisons qui freineraient les enseignants : la peur ne pas savoir les noter, la pensée qu'il faut toujours noter?</p> <p>Oui, si on leur demande de mettre en place, c'est que quelque part il y a un besoin de l'évaluation, à moins que ce soit considéré que c'est en plus de leur travail de transmission de la connaissance.</p>	<p>bien des grilles d'évaluation possibles.</p>
<p>• <b>Institutions scolaires :</b></p> <p>- Comment cela se justifie vis-à-vis des programmes nationaux ?</p> <p>Cela renvoie aux compétences de la citoyenneté, apprendre à se connaître, à réguler ses émotions et connaître l'autre et également sa communication avec l'autre.</p>	<p>Compétences citoyennes, connaissance de soi et des autres, communication et auto-régulation.</p>
<p>- Savez-vous comment cela est perçu par les institutions scolaires et l'École ?</p> <p>Dans les pédagogies nouvelles et innovantes, il y a deux mouvements : il y a ceux qui ne veulent pas en entendre parler parce qu'ils associent ça à une pensée libérale. D'un autre côté il y a une ouverture de l'Education à ce genre d'innovation parce qu'on peut penser que derrière, on a été longtemps l'école de la reproduction, parce qu'il fallait effectivement une réserve de main d'oeuvre qu'on retrouve traditionnellement à être docile, en conformité avec ce que l'État souhaite.</p> <p>Et aujourd'hui, il n'y a plus de fonctionnariat, on est en train de détruire les fonctions régaliennes de l'Etat donc plus de poste de fonctionnaire. Donc on a besoin de gens qui soit entreprenant, des gens qui vont se prendre en charge par eux-mêmes et créer eux-mêmes leur emploi.</p> <p>Le lien avec la pleine conscience, c'est qu'on la retrouve avec des pédagogues qui sont innovants. Donc c'est une pédagogie active, une pédagogie qui émancipe.</p> <p>Parce que la pleine conscience, c'est prendre conscience. Donc prendre conscience mais pourquoi? C'est prendre conscience de son état, du monde, de l'univers, de ce qui s'y passe, des décisions qui sont prises et du coup de développer une certaine dissociation par rapport à un savoir ; sachant qu'on nous en impose et qu'on va faire critique, qu'on va prendre de la distance et développer un esprit critique pour se dire " est-ce que c'est vrai, est-ce que c'est pas vrai" ou " est-ce que c'est uniquement une volonté à une espèce de sorte de savoir qu'on nous impose sans réflexion".</p>	<p>Deux mouvements : ceux des pédagogies innovantes émancipatrices et ceux qui sont fermés à celles-ci (l'école de la reproduction).</p>

<p>- <i>Donc ça entraîne un rejet des supérieurs hiérarchiques ou de l'Éducation Nationale ?</i> Oui, il ne faut pas laisser l'esprit critique se développer parce qu'elle est émancipatrice et on sort du moule.</p>	<p>Développer véritablement l'esprit critique n'est pas souhaité par l'École.</p>
<p>Mais tout le monde n'est pas comme ça, à chaque établissement ça va être le chef d'orchestre en fait. Donc selon la vision qu'il a de l'éducation, si il l'a veut comme une éducation qui élève, si c'est grandir, et qui développe l'esprit critique, on aura des gens très ouverts sous des pédagogies innovantes qui vont effectivement introduire le bien-ensemble, la citoyenneté, la créativité qui sont des formes d'émancipation.</p>	<p>Cela dépend aussi des chef d'établissement.</p>
<p><b>• Problèmes éthiques</b> - <i>Mettre en place la pleine conscience pose-t-il aux enseignants des problèmes éthiques ? De valeurs ? De légitimité ?</i> Des problèmes d'éthiques non justement parce que c'est pour faire avancer la partie respect de tous et chacun et donc ça ils peuvent le défendre.</p>	<p>Pas de problème d'éthique.</p>
<p>La seule chose dont ils ont peur c'est avec le vocabulaire, donc là il faut trouver d'autres moyens. Oui et la seule crainte c'est avec le chef d'établissement, quand ils ne sont pas dans l'ouverture.</p>	<p>Plus de facilité avec le vocabulaire de pratique de l'attention.</p>
<p>- <i>Pensez-vous que les enseignants peuvent avoir des peurs concernant le regard des parents ?</i> L'enseignant est assez autonome et il n'a pas de compte à rendre aux parents, il s'agit de sa pédagogie. Il peut le justifier beaucoup plus facilement avec ses supérieurs.</p>	<p>Cette pratique relève de sa pédagogie donc il n'a pas de compte à rendre aux parents.</p>
<p>Ensuite, les parents voient bien que la société va mal, que dans les écoles on y souffre, que ce n'est pas la vision qu'ils auraient ou qu'ils aimeraient avoir de l'école pour leurs enfants donc ils sont plutôt sur des visions à ouvrir l'école à la vie.</p>	<p>Parents ouverts.</p>
<p>- <i>Donc finalement il y a pas de parents qui ont peur de cet aspect qui pourrait paraître sectaire?</i> Oui et non, la pratique présentée comme la pleine conscience, ça n'est pas encore très bien perçu parce que par exemple, avec l'association SEVE Savoir-Etre et Vivre-Ensemble, on a changé le mot « pleine conscience » il y a trois ans pour « la pratique de l'attention ».</p>	<p>Plus de facilité avec le vocabulaire de pratique de l'attention (2).</p>
<p>C'est le problème, par nature humaine quand une idée est un peu trop avant-gardiste, on la rejette. Donc effectivement si c'est abordé sous ce terme de pleine conscience, vous avez des écoles laïques où vous pouvez avoir des parents d'obédience musulmane ; moi je sais par exemple pour les L1. Parce que je fais la pratique, j'ai développé un programme de recherche, qui est un programme aussi de recherche action, où je faisais des ateliers de pleine conscience et j'ai des étudiantes maghrébines au tout début qui s'étaient opposées parce qu'elles voyaient ça comme relevant de la philosophie bouddhiste. Elles ont assimilé ça d'une manière religieuse alors que c'est pas du tout ça. Ça a toujours existé. C'est une pratique méditative, la méditation n'appartient à une</p>	<p>Il peut y avoir du rejet à cause de l'assimilation de la pratique à une religion bouddhiste.</p>

<p>religion. C'est juste une introspection, c'est ce que faisait Socrate, c'est réfléchir sur soi-même. On n'a pas besoin de rentrer dans une religion. Les religions peuvent être aidantes à réfléchir, elles peuvent être une béquille ou un auxiliaire pédagogique, mais ça n'appartient pas à la religion. C'est pour ça d'ailleurs que les programmes de recherche sont des programmes laïques. Si vous avez regardé d'où vient la pleine conscience, c'est Kabat-Zinn : il est médecin, il s'est inspiré des pratiques bouddhistes, on aurait tout à fait pu s'inspirer des pratiques catholiques de la prière. C'est pareil. Sauf que comme on est moins pratiquant maintenant, il y a moins de pratiquants catholiques, ben alors qu'en pays d'Asie, comme c'est pas une religion c'est une philosophie, il y a beaucoup plus d'adeptes, de gens qui pratiquent, parce qu'ils se rendent bien compte des bienfaits.</p>	
<p>Après, il y a eu effectivement dans le développement personnel, c'est cette crainte la qui perdure un peu, c'est que dans le développement personnel on a eu beaucoup de gens qui sont partis sur cette dimension de la pleine conscience et qui étaient des gens manipulateurs, voilà, ces espèces de gourous. Mais ça, moi on me l'a dit en 2011, voilà, c'était sectaire. Maintenant qu'on a posé à plat et qu'on a des travaux scientifiques qui montrent que ça développe telle ou telle chose et bien ça n'est plus sectaire. On voit bien que la méditation ou la pleine conscience développe des compétences qui vont permettre un mieux être. La seule chose à voir c'est qui fait la formation, des gens certifiés par une formation scientifique, ce que moi j'ai fait, et non pas du tout-venant qui peut effectivement manipuler les gens.</p>	<p>Il y a eu des personnes manipulatrices qui ont pu discréditer la pratique et la rendre sectaire.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Y aurait-il d'autres sources de difficultés ?</i></li> </ul> <p>Par rapport à la pratique, je me rends compte qu'on a perdu cette pratique là. Ce qu'on faisait autrefois, la méditation c'est pas rester en position zen qu'on voit sur les photos, la méditation c'est rester en présence ; on peut le faire en faisant du bricolage, c'est ce qu'on donne à l'activité. Et on a perdu cette nature là, d'être connecté à notre environnement, il y a des saisons, ça change. Nos grands-parents prenaient deux heures à petit-déjeuner, aujourd'hui tout va très vite et donc c'est plus difficile d'entrer dans cette pratique.</p>	<p>La perte d'une conscience méditative dans nos sociétés modernes rend difficile l'accès à cette pratique.</p>
<p>Je pense aussi aux problèmes de délation entre collègues avec le mouvement de la ligue des consternants. Ce sont des gens qui sont contre les pédagogies innovantes parce qu'ils considèrent qu'elles viennent servir l'économie libérale. Les pédagogues qui sont innovants, ils sont mal vus par l'enseignement traditionnel parce que comme ça marche bien, ça reflète à l'autre son incompetence. L'autre, pourvu que ça marche pas bien où qu'il fait une pédagogie traditionnelle où les étudiants, je veux pas dire qu'ils souffrent, mais ils sont pas non plus dans le plaisir d'apprendre, et bien alors ça reflète l'absence d'innovation dans leurs cours. Du coup, quand on voit à côté, le voisin qui s'éclate avec ses élèves et que ça marche bien, ça lui renvoie à la figure la chose qu'il ne sait pas faire. Une façon de ne plus voir ça, de casser ça, c'est de mettre à couvert sur celui qui fait quelque chose d'innovant, comme ça on ne voit plus ce qui me manque, ce qu'on devrait travailler.</p>	<p>Délation entre collègue (Ligue des consternants) par jalousie et incompetence.</p>

C'est-à-dire qu'on pourrait accepter qu'il y a de la place pour tous et après si il y en a qui veulent adhérer, ils adhèrent, et ceux qui ne veulent pas, n'adhèrent pas. Mais il ne faut pas mettre un couvercle dessus.	
---	--

## Bibliographie

---

BONDOLFI, G., JERMANN, F., ZERMATTEN, A. (2011). *Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness) Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves* [En ligne]. Télé-accessible à l'adresse <https://www.cairn.info/revue-psychotherapies-2011-3-page-167.htm> Consulté le 19 octobre.

HAYDICKY, J., WIENER, J. (2014). *Pleine conscience et apprentissage socio-affectif* [En ligne]. Télé-accessible à l'adresse <https://www.taalecole.ca/promouvoir-la-competence-socio-affective-par-la-pleine-conscience/> Consulté le 10 octobre.

GOSSELIN, M., TURGEON, L. (2015). *Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience*. Education et Francophonie (volume XLIII : 2 – automne 2015) [En ligne]. Télé-accessible à l'adresse <https://www.acelf.ca/c/revue/pdf/EF-43-2-050-GOSSELIN.pdf> Consulté le 10 octobre.

THEUREL, A., GIMBERT, F., GENTAZ, E. (2018). *Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire?* A.N.A.E. N°154 [En ligne]. Télé-accessible à l'adresse [https://www.researchgate.net/publication/326300731\\_Quels\\_sont\\_les\\_benefices\\_academiques\\_cognitifs\\_socio-emotionnels\\_et\\_psychologiques\\_des\\_interventions\\_basees\\_sur\\_la\\_pleine\\_conscience\\_en\\_milieu\\_scolaire\\_Une\\_synthese\\_des\\_39\\_etudes\\_quantitatives\\_publiee](https://www.researchgate.net/publication/326300731_Quels_sont_les_benefices_academiques_cognitifs_socio-emotionnels_et_psychologiques_des_interventions_basees_sur_la_pleine_conscience_en_milieu_scolaire_Une_synthese_des_39_etudes_quantitatives_publiee) Consulté le 5 novembre.

HAGEGE Hélène (2014). *Méditation et réflexivité dialogique pour une éducation à la responsabilité : comment lever les obstacles inconscients et incarner ses valeurs*. Acte de colloque, 2014, Rouen

FORTIER-CHICHOINE Julien, Thèse de doctorat en psychologie (2017). *Relation entre épuisement professionnel d'enseignants au primaire et implication dans un programme basé sur la pleine conscience pour les élèves* (relevé de la documentation et étude de pilote). [En ligne]. Télé-accessible à l'adresse <http://depot-e.uqtr.ca/8185/1/031872026.pdf>. Consulté le 20 février.

PERRENOUD Philippe (1992). *Les procédures ordinaires d'évaluation, freins au changement des pratiques pédagogiques*. Repris dans Perrenoud, Ph., *L'évaluation des élèves. De la fabrication de l'excellence à la régulation des apprentissages*, Bruxelles, De Boeck, 1998, chapitre 4, pp. 73-86

PERRENOUD Philippe (1993). *Touche pas à mon évaluation ! Pour une approche systémique du changement pédagogique*. Paru dans *Mesure et évaluation en éducation* (1993). Vol 16, n°1,2, pp107-132.

LECLERE.P, SIMONNOT.B, BARCENILLA.J, DINET.J (2007). *Les freins à l'intégration des TIC en classe*. [En ligne]. Télé-accessible à l'adresse <http://isdms.univ-tln.fr/PDF/isdms29/LECLERE.pdf>

KABAT-ZINN John. *Où tu vas tu es*. Paris, Édition J'ai lu, 2015, 280p. EAN 9782290068939

SNEL Eline. *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris, Editions Les arènes, 2012, 132p. ISBN : 978-2-35204-191-7



Site officiel de l'Association Méditation dans l'Enseignement  
<http://meditation-enseignement.com/>

Site officiel de l'association Enfance et Attention  
<http://enfance-et-attention.org/>

Site officiel de l'association Enfance et Attention  
<http://enfance-et-attention.org/programmes-enfants-et-ados/a-lecole/>