



*Ce document contient la transcription textuelle d'une vidéo du MOOC UVED « Éducation à l'Environnement et au Développement durable ». Ce n'est donc pas un cours écrit au sens propre du terme ; le choix des mots, l'articulation des idées et l'absence de chapitrage sont propres aux interventions orales des auteurs.*

## *La démarche de pleine conscience : quels apports potentiels en éducation ?*

**Marianne Claveau**

*Formatrice indépendante, membre de l'OR2D*

### **Alors la pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?**

C'est une méthode, une démarche, des outils qui vont nous permettre d'entraîner notre esprit, comme on entraîne son corps, progressivement de développer notre attention pour favoriser un état de concentration, de calme et de présence à ce qui est. Cette démarche va nous inviter à nous observer pour mieux connaître notre fonctionnement et pouvoir accueillir et prendre soin de nos émotions. Elle va également nous inviter à nous arrêter, à s'offrir un petit pas de recul, un espace réflexif dans lequel nous pourrions choisir d'agir et non de réagir.

### **D'où vient la démarche de pleine conscience ?**

Historiquement, c'est une pratique qui est au cœur de toutes les sagesse orientales, c'est une pratique d'intériorité séculaire. Depuis les années 70, c'est une démarche scientifique qui est reconnue et qui fait l'objet de nombreuses études dans plusieurs champs de disciplines.

### **Alors la pleine conscience, pourquoi ?**

La pleine conscience pour pouvoir développer une meilleure relation avec soi, développer son intelligence émotionnelle, sa résilience, sa réflexivité, mieux connaître son fonctionnement, mieux se comprendre. Pour développer également de meilleures relations avec les autres, partant du principe que si on est mieux avec soi-même et que son intelligence émotionnelle fonctionne mieux, la manière d'entrer en relation avec les autres va être différente.

L'empathie, la bienveillance, l'écoute, la gestion des conflits, et également développer une autre relation au monde. La pleine conscience va proposer des exercices et des pratiques qui vont nous permettre d'appréhender des notions telles que la complexité et l'interdépendance.

### **Alors la pleine conscience pour qui ?**

Pour l'enseignement tout d'abord parce que c'est une démarche de cognition incarnée, c'est quelque chose que nous allons mettre en vie, que nous allons habiter pour que ça puisse avoir du sens, ça va permettre à l'enseignant de pouvoir cultiver son calme, sa qualité d'écoute, sa fraîcheur, sa disponibilité et son niveau de stabilité face à ce qui se passe dans sa classe. Pour l'apprenant, c'est une démarche qui est très autonomisante, dans le sens où elle va lui fournir des outils et des méthodes pour pouvoir cultiver son calme, développer sa responsabilité et progressivement, avoir un regard plus constructif et plus créatif sur les situations. Pour la communauté scolaire dans son ensemble puisque c'est une pratique qui va nous inviter à cultiver la bienveillance, la tolérance et l'entraide de manière incarnée à travers des outils qui prennent leur place dans le quotidien.

### **Comment ?**

Tout d'abord à travers une présence qui sera portée aux sensations corporelles, la présence à la sensation de notre respiration, la présence à la sensation de nos pas, au goût, au toucher, toutes les sensations corporelles vont nous permettre de nous ancrer, de revenir à ce qui se passe ici et maintenant dans la situation et de ne pas laisser notre esprit partir dans des tas de préoccupations. Une attention au vécu donc en temps réel avec une observation de ses jugements, de ses attentes, de ce qui est sans se juger soi-même, sans faire non plus de déni, simplement pouvoir reconnaître, faire un constat de l'existant, pour l'accueillir, pouvoir en prendre soin, être avec comme on serait présent à un ami ou à quelqu'un qui a besoin d'écoute, et la pleine conscience va alors nous fournir un modèle d'usage pratique du rapport à soi et aux autres avec des outils qui nous permettront d'agir et de choisir qu'est-ce que l'on veut incarner au monde.

### **Un exercice...**

Je vous propose de terminer cette séance par un exercice pratique puisque la pleine conscience, c'est avant tout une pratique, donc la pratique de l'arrêt. L'arrêt, c'est simplement revenir à la sensation corporelle de la respiration durant 3 cycles inspiration-expiration, d'arrêter toute activité, de laisser, de mettre en pause les pensées et de maintenir simplement sa concentration sur la sensation de la respiration. On peut s'aider en posant la main sur la paroi abdominale pour débiter et très rapidement, simplement, sentir le soulèvement de la membrane abdominale, et la membrane abdominale qui s'abaisse. J'inspire et je sais que j'inspire, j'expire et je sais que j'expire.

Voilà une petite pause, une petite dilatation dans la structure de l'espace-temps, qui permet au mental de faire ce petit pas de recul nécessaire à pouvoir observer son fonctionnement,

choisir d'agir et non de réagir, associée à d'autres outils qui permettent de prendre soin de ses émotions, cette pratique de l'arrêt, si vous voulez expérimenter par vous-mêmes et ça serait vraiment l'intérêt de cette pratique, je vous invite à le pratiquer à des moments choisis, par exemple à chaque fois que vous avez un de ces petits bonheurs, un petit moment positif dans votre vie, un sourire, un rayon de soleil, une parole bienveillante, ne les laissez pas passer trop vite, hop, savourez-les comme on savourerait un bon gâteau en leur offrant un petit espace de respiration, également des tas d'autres signes, on peut s'entraîner au feu rouge, on peut s'entraîner en faisant la queue, on peut s'entraîner pendant qu'on écoute quelqu'un et simplement observer dans ce cas-là ses commentaires mentaux sans pour autant se laisser embarquer à y répondre. Je vous invite également à pratiquer l'arrêt à des moments non choisis. Il existe des applications Android pour cela et qui vont donc du coup être un véritable apprentissage pour notre mental à la notion de lâcher-prise et donc du coup, un bel apprentissage à la résilience et à la réflexivité aussi.