



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 : mises en situation

Marianne Claveau

Formatrice indépendante, membre de l'OR2D

Je vais vous présenter aujourd'hui la démarche de pleine conscience à travers des applications concrètes. Cette vidéo fait suite à une séquence précédente dans le MOOC.

A l'école primaire

Alors la démarche de pleine conscience au concret, au quotidien, à l'école primaire, tout d'abord, cette démarche va permettre de travailler sur l'ambiance de classe, mais également d'accompagner les élèves à cultiver en eux du calme, à se recentrer, à reconnaître leurs émotions et à en prendre soin. C'est une démarche qui peut fournir des outils et des méthodes pour travailler la bienveillance et le vivre ensemble. Je vous propose d'illustrer mes propos par quelques témoignages d'enseignants avec lesquels je travaille. Une enseignante m'a témoigné un jour que lorsque qu'elle avait remarqué que lorsqu'elle s'agitait, lorsqu'elle parlait plus vite, eh bien l'ambiance de classe, elle avait tendance, elle aussi à se dégrader. Que grâce à la démarche de pleine conscience, elle avait appris à ralentir son débit de paroles, à cultiver du calme, des espaces de silence et que du coup, cela avait un effet très profitable à l'ambiance de classe. Cette présence à elle-même, ce ralentissement lui a également permis d'avoir des espaces d'écoute et d'attention plus individualisés sur chaque élève. Un outil typique de la démarche pleine conscience qui est assez souvent utilisé en classe, c'est la cloche de pleine conscience qui peut prendre la forme d'un carillon et qui va être invité pour

permettre à l'enseignant et aux élèves de revenir à eux et de cultiver un moment de calme avec eux-mêmes. Alors bien sûr, l'introduction d'une cloche en classe nécessitera à la fois une présentation de l'outil et puis un apprentissage à la respiration consciente, mais ensuite on pourra envisager de nommer au sein du groupe classe, un élève qui serait par exemple responsable du calme et qui viendrait inviter le carillon lorsqu'ils trouveraient que l'ambiance de classe serait trop agitée. Donc, derrière cet outil qui permet un petit peu de fonctionner différemment avec l'ambiance de classe, il y a également un apprentissage à la responsabilité, à la gestion émotionnelle et à la prise en charge par les élèves eux-mêmes d'une écoute et d'un ressenti de ce qui est en train de se passer.

Au collège

La démarche de pleine conscience va également avoir des accords potentiels au collège, une éducation à l'intelligence, intra et inter personnel. Là, je voudrais parler du travail qu'a réalisé Christiane dans un collège où avec certains collègues, ils avaient installé un espace d'écoute pour les élèves sur un créneau horaire bien spécifique, dans un lieu bien spécifique. Pendant un temps d'une heure, les profs posaient leur casquette de profs et les élèves pouvaient venir pour être écoutés sans jugement, sans conseil. Et donc du coup ainsi trouver en eux, les solutions à leurs problématiques. Donc une manière d'entrer dans un relationnel différent avec l'élève qui ensuite avait des retentissements sur les apprentissages en classe et la confiance qui s'instaurait entre le prof et son élève. Également, plusieurs outils ou pratiques dans la démarche qui permettent d'éduquer aux notions de complexité et d'interdépendance de manière très concrète. On en verra une tout à l'heure en fin de séquence. Je voudrais également vous inviter à consulter différents exemples : l'exemple de l'expérience qui a été menée à Fontenay-sous-Bois dans le 94 à travers des classes de collège bien-être et les répercussions que ça a eu autant sur les élèves que sur les enseignants que sur le collège dans son ensemble.

À l'université

À l'université également, cette démarche commence à avoir sa place, pour éduquer à la responsabilité et questionner la notion d'éthique. Et là je voudrais citer le travail extraordinaire que fait Hélène Hagège à l'université de Montpellier et vous inviter à le consulter. On peut également se servir de cette démarche pour soi. Marie qui enseigne à des BTS a perçu que la démarche de pleine conscience lui permettait de s'offrir des espaces de respiration qui lui permettaient de retrouver du calme, de la lucidité et de l'écouter et donc d'apporter une meilleure réponse à ces élèves. Elle a partagé cette pratique avec ses élèves. C'est devenu un petit peu un code entre eux. Et du coup, elle peut s'autoriser à leur dire : attendez, excusez-moi là, j'ai besoin de respirer. Les élèves peuvent s'autoriser à dire : oui ; Madame, il faudrait peut-être qu'on fasse une pause. Et ça a créé entre eux, un relationnel de confiance dans lequel l'estime va pouvoir parfois être travaillée et questionnée tout

simplement parce que la confiance est installée. Donc une autre relation à soi-même et aux autres.

À l'échelle d'un pays

Cette démarche a également été expérimentée à l'échelle d'un pays donc c'est l'exemple du Bhoutan. Je vous inviterai à aller voir des vidéos à ce sujet. Vous en trouverez dans les ressources et cette démarche questionne aujourd'hui de nombreux autres pays tant pour la démarche éducative que de manière plus générale pour une démarche citoyenne.

Un exercice pratique : le verre d'eau

Je vous propose de terminer cette séance par un exercice de pratique. Alors, vous n'avez peut-être pas pris avec vous un verre d'eau. Éventuellement, vous pouvez mettre pause, aller en chercher un et revenir. Voilà, donc c'est un exercice que l'on va pratiquer avec un simple verre d'eau. Je vous propose de revenir ici à vos sensations corporelles, de ramener votre esprit et de commencer par porter votre attention sur le verre. Qui a fabriqué ce verre ? Qui a eu l'idée un jour d'assembler du sable, de l'eau, de la silice, de chauffer ces matériaux et de faire un verre ? Est-ce que je peux porter mon attention sur le verre et à travers ce simple objet rentrer en contact avec l'intelligence, l'habileté de générations d'êtres humains avant moi ? Je vous invite maintenant à porter votre attention sur l'eau contenue dans ce verre. Où était cette eau avant-hier ? Où était cette eau il y a cent ans ? Où était cette eau il y a un milliard d'années ? Où sera-t-elle demain ? Où sera-t-elle dans dix ans ?

Notre corps est composé à plus de 70 % d'eau et cette eau circule tout autour de l'univers pour aujourd'hui se retrouver dans notre verre. Et tout à l'heure dans notre corps. En regardant l'eau, je peux aussi prendre conscience qu'il me suffit d'ouvrir le robinet pour pouvoir avoir accès à cette ressource vitale. C'est pour moi un geste très simple. Et dans ce simple geste, je peux à la fois toucher de la gratitude pour les générations d'êtres humains avant moi qui ont construit des ponts, des aqueducs, des canalisations et puis également, avoir de la gratitude pour vivre dans un pays où les conditions d'accès à l'eau me sont faciles. Voilà, donc je vous invite à porter votre attention sur les émotions qui peuvent être déclenchées par ce simple exercice.

Personnellement, ça me fait toucher de la gratitude et également reconnaître des conditions de bonheur dans mon quotidien sur quelque chose aussi simple et aussi quotidien et évident que de boire un simple verre d'eau. Je vous propose maintenant de commencer à boire l'eau tout doucement. Essayez de goûter l'eau comme si vous en buviez pour la première fois. Essayez de goûter les sensations corporelles, la sensation sur le palais, sur la langue, la sensation de fraîcheur et sentir vraiment toutes les sensations physiques, et porter votre attention avec douceur et en prenant votre temps au fait de boire un verre d'eau. Voilà, je vous propose de porter à nouveau, votre attention, sur les émotions qui sont déclenchées par ces

sensations physiques, mais peut-être pourquoi pas à contacter une forme de plaisir ou de satisfaction à travers un simple verre d'eau.

Cet exercice nous permet de toucher la notion d'interdépendance, mais également de cultiver quelque chose qui fait vraiment partie du regard de la démarche de pleine conscience, à savoir que nous oublions parfois de savourer le positif et de tout simplement toucher de la reconnaissance et de la gratitude pour toutes les conditions du bonheur qui sont déjà présentes dans notre vie. Le petit pas de recul que peut proposer cette démarche permet parfois de trouver une forme de satisfaction dans des choses simples et accessibles et donc, devrait questionner notre rapport à la consommation.