



# enfants ÉCOLE : LA MÉDITATION, UNE SOLUTION ?

## ELLE AIDERAIT DONC LES ENFANTS À ÊTRE MEILLEURS EN CLASSE ?

Elle peut faciliter l'apprentissage. Quand on apprend, les informations passent par une zone du cerveau qui s'appelle la « mémoire de travail », qui peut stocker simultanément sept choses chaque tranche de vingt secondes. Une fois les informations triées, elles passent dans la « mémoire long terme ». Et, quand on veut ressortir ces connaissances, elles repassent par le même circuit. Or, la « mémoire de travail » est très vulnérable et donc vite perturbée par le stress et l'anxiété. Résultat : si un enfant est trop stressé, il a beau écouter, il n'arrivera pas à mémoriser. De la même manière, il peut avoir très bien appris sa leçon, si, le jour J, il a trop peur, elle ne sortira pas.

## COMMENT L'ENFANT PEUT-IL AGIR ?

En se reliant à lui-même, en se recentrant sur ses sensations corporelles, il aide son cerveau à retrouver le calme et, ainsi, les circuits peuvent se recréer. Il apprend mieux, réussit mieux, se fait davantage confiance. C'est l'enclenchement d'un cercle vertueux.

## CONCRÈTEMENT, QUELS EXERCICES CONSEILLEZ-VOUS ?

On peut amener l'enfant à se projeter dans un endroit imaginaire ou réel, dont la seule évocation le fait se sentir en sécurité. Avant un contrôle, je conseille aux enfants de mettre les mains sur la table et de se concentrer sur leurs sensations, le contact de leurs fesses avec la chaise, des pieds dans leurs chaussures, de la chaleur de leurs mains sur la table... Et, chaque fois qu'une pensée négative se présente

(« j'ai trop peur, j'ai pas assez révisé »...), revenir aux sensations. Ils peuvent faire l'exercice trente secondes, voire une minute, il n'en faut pas plus pour faire baisser le taux de cortisol – hormone du stress – et déclencher la sécrétion d'ocytocine – hormone de l'apaisement – et des endorphines – hormones du bien-être. C'est physiologique !

## EST-CE SI FACILE POUR UN ENFANT DE RENTRER DANS CET ÉTAT ?

Les jeunes enfants sont hyper-réceptifs, surtout si l'approche est ludique, et ils sentent tout de suite la différence avant/après. En revanche, pour convaincre les ados, il va falloir intéresser leur mental. Leur expliquer les mécanismes, comme l'histoire de « mémoire de travail » par exemple, leur faire comprendre que se concentrer sur son ressenti est une manière de stabiliser son attention. Souvent, je leur conseille de mettre un fil autour du poignet, qui leur rappellera d'être attentifs. L'idée est qu'ils comprennent qu'être présents leur évite d'être pris dans des automatismes, de se faire emporter par leurs émotions et d'en être le jouet et leur permet de redevenir pilotes de leur vie, de retrouver leur liberté. Quand on parle à un ado de liberté, ça marche !

PROPOS RECUEILLIS PAR SOLINE DELOS

\* Psychologue clinicienne et psychothérapeute,  
auteure de « Tout est là, juste là » (éd. Odile Jacob).

La méditation  
de pleine conscience  
ne concerne pas  
seulement les adultes,  
elle peut même aider  
les enfants qui ont du  
mal à suivre en classe.  
Explications de Jeanne  
Siaud-Facchin\*.

## EN QUOI LA MÉDITATION PEUT-ELLE ÊTRE UTILE AUX ENFANTS ?

On connaît bien l'effet apaisant de la méditation sur les turbulences du mental, sur le stress, et ses bénéfices sur la mobilisation des ressources intellectuelles et la confiance en soi. Or, je vois de plus en plus d'enfants anxieux, notamment à cause de la pression scolaire croissante. Cela se manifeste par des maux de ventre avant de partir à l'école, de l'agitation, des jugements négatifs sur eux-mêmes du genre : « Je n'y arriverai jamais, je n'ai pas le niveau. » Ces ruminations négatives les envahissent et il devient difficile de garder la tête hors de l'eau, ils s'épuisent, ce qui entraîne des difficultés d'attention, de concentration, de mémoire. Autant de problèmes que la méditation peut contribuer à résoudre.