



NOUVEAU AU COLLEGE en 2018-2019 : DES ATELIERS DE PLEINE CONSCIENCE !

Pas plus que les adultes, nos jeunes n'échappent à la pression du temps, aux sollicitations multiples liées à l'usage des nouveaux moyens de communication et des réseaux sociaux, aux exigences de performance imposées par la société et l'école qui en est le reflet. Certains d'entre eux sont dès lors confrontés au stress et à l'anxiété. C'est pourquoi le collège Saint-Michel a décidé de proposer aux élèves des ateliers de pleine conscience.



Mais qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pratique de la pleine conscience existe depuis plus de 2000 ans. On la retrouve dans de nombreuses traditions comme le taoïsme, l'hindouïsme, le judaïsme, l'islam et même le christianisme. Elle est aussi inscrite au cœur de la philosophie bouddhiste et de la méditation Vipassana dont s'est inspiré le médecin américain Jon Kabat-Zinn pour élaborer son programme tout à fait laïc de réduction du stress : Mindfulness based stress reduction (MBSR)¹. Il consiste en un entraînement de l'attention et de la concentration au moyen de quatre types de méditation formelle : la méditation assise, couchée (scan corporel), la méditation en marchant et en mouvement (exercices de yoga).

¹ Jon Kabat-Zinn est professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, où il a fondé (1979) et dirigé la Clinique de Réduction du Stress, mondialement connue, et fondé et dirigé le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (1995). Son ouvrage de référence présentant le programme MBSR s'intitule « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience ».

La « pleine conscience » ou « mindfulness » en anglais est définie par Jon Kabat-Zinn comme la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on porte intentionnellement son esprit sur le moment présent, sur l'expérience qui se déroule d'instant en instant, sans la juger.

Ce n'est pas clair ? Faisons une petite expérience !

Interrompez un instant votre lecture et prenez conscience de votre souffle : de l'inspiration, puis de l'expiration, peut-être du bref temps d'arrêt entre les deux. Observez à présent la position de votre corps, probablement assis pour lire. Ressentez le contact avec la chaise ou le fauteuil sur lequel vous êtes installé, vos pieds ancrés dans le sol, vos bras repliés et vos mains tenant le « Relais ». (Ou votre position face à l'ordinateur ou la tablette si vous lisez cet article sur un écran.) Le papier est-il lisse et doux ou rugueux et chiffonné? Froid ou chaud ? Concentrez-vous à présent sur votre visage. Le sentez-vous crispé ou détendu ? Esquissez-vous un sourire à la lecture de cette question ou ressentez-vous de l'agacement ? Quelles émotions vous envahissent en cet instant ? Peut-être éprouvez-vous de l'amusement, de l'ennui, de la colère ? Peut-être avez-vous l'impression de perdre votre temps ? Quelle que soit l'émotion qui vous anime, laissez-la exister. Contentez-vous de l'observer avec curiosité et sans jugement. Des jugements, vous en avez certainement déjà formulés toute une série depuis le début de votre lecture, par le biais de vos pensées. « Qu'est-ce que c'est long ! Venons-en au fait ! », « Comme c'est intéressant ! », « J'ai faim. », « Il est temps que je prépare le souper. » ou mille autres choses... Quelles que soient vos pensées, observez-les également telles des nuages dans le ciel et laissez-les s'envoler.

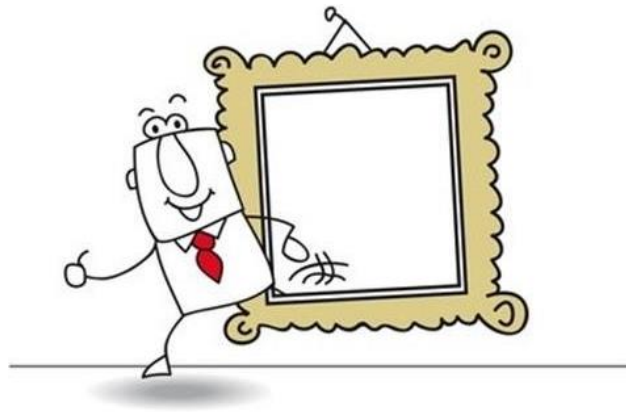


Conscience pleine ou pleine conscience ?

Vous voyez, la pleine conscience c'est aussi simple que cela !

S'arrêter et observer l'expérience qui se déploie. Observer ce que vous êtes en train de vivre, les sensations, émotions et pensées qui vous habitent ici et maintenant, sans jugement et sans attente, sans tenter de retenir les expériences jugées agréables ni fuir celles qui vous sont désagréables.

Méditer, c'est appuyer sur le bouton « pause » et se reconnecter à son souffle et à ses sensations corporelles. Méditer, c'est prendre conscience du fonctionnement de l'esprit, et de l'influence des pensées et des émotions sur les réactions. C'est un entraînement à marquer un temps d'attention consciente entre une situation et la réaction qui s'ensuit afin de sortir des réactions automatiques (issues du passé) dans lesquelles nous sommes souvent enfermés et de répondre de façon plus créative, et surtout plus appropriée à chaque situation.



C'est bien sûr tout ça ?

Nous disposons aujourd'hui d'un large éventail d'études cliniques évaluant l'efficacité de la méditation. Celles-ci ont notamment montré des résultats encourageants au niveau de la réponse immunitaire, de la gestion des douleurs chroniques, du traitement de l'anxiété ou des rechutes dépressives.

Par ailleurs, grâce à la neuro-imagerie, on a pu montrer les effets cérébraux de la pratique de la pleine conscience. Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, le cerveau reste plastique à l'âge adulte. En nous entraînant, il nous est donc toujours possible de modifier notre architecture cérébrale pour accroître notre bien-être et notre qualité de vie.

Enfin, de récentes études ont exploré l'impact de la méditation au niveau cellulaire.²

² Pour en savoir plus sur les effets de la pleine conscience sur la santé, vous pouvez e.a. lire les deux articles suivants : « Méditation et hypnose. Les vrais effets », Science & Vie, mars 2018, p.66-83 et « Méditation. Où en sommes-nous ? » Cerveau & Psycho, juin 2018, p.74-81.

Et au collège, que fera-t-on ?



Le 18 septembre 2018 commencera un premier cycle d'initiation à la pleine conscience. Il s'adressera en priorité aux élèves de 5ème année et comportera 9 séances organisées le mardi de 14h30 à 16h10.

Lors des ateliers, les participants vont ...

- apprendre à s'arrêter et se poser ;
- porter leur attention sur leur respiration et suivre leur souffle ;
- se reconnecter à leur corps et prendre le temps de ressentir ce qui se passe en eux ;
- découvrir des techniques pour apaiser les tensions et se relaxer ;
- entraîner leur attention afin d'être présent à l'expérience qui se déploie ici et maintenant ;
- s'interroger sur leurs réactions automatiques en situation de stress ;
- observer leurs pensées sans s'identifier à elles et sans les juger ;
- apprendre à accueillir leurs émotions quelles qu'elles soient ;
- pratiquer le recul et l'ouverture ;
- cultiver un regard amical et bienveillant envers eux-mêmes et envers les autres.

Chaque séance comprendra un temps d'échange sur une thématique précise et des exercices de pleine conscience. Les adolescents seront aussi invités à s'exprimer sur leur ressenti après chaque exercice. Ils recevront également une série de documents leur permettant de poursuivre la réflexion et de s'entraîner à la maison car comme au football, en danse ou au piano, des exercices quotidiens sont nécessaires pour progresser.

Vous êtes intéressé ? Vous avez envie d'en discuter ou souhaitez plus d'informations ?

N'hésitez pas à venir me rencontrer ou à me contacter par mail à l'adresse s.marchi@csmg.be

Sabine Marchi

