

EXERCICE. S'asseoir, fermer les yeux, respirer consciemment

Les personnes qui pratiquent la méditation disent « cela fait du bien », constat d'une sensation, d'un effet qui mérite quelques développements. Ce « bien » s'ancre dans un ressenti corporel, souvent d'apaisement et de quiétude, qui peut également provoquer une joie, une sensation de liberté. Ce « bien » n'est pas magique, la méditation agit sur notre système nerveux végétatif (SNV) qui régule de nombreuses fonctions de notre corps (tout ce qui se fait sans que nous ayons besoin d'y penser ou de le vouloir : « le corps » respire, digère, produit des hormones, ovule... la vue s'adapte, le sang circule...). Qui plus est, ce système nerveux réagit aux stress, aux chocs, aux peurs... avec la production d'adrénaline et de nombreuses modifications physiologiques (accélération cardiaque, afflux de sang...) qui peuvent entraîner un épuisement, de l'insomnie, des troubles psychiques... lorsque le retour à la normale n'a pas lieu.

COMMENT MÉDITER

La base de la méditation est de s'arrêter... s'arrêter de courir, de penser, d'être dans le passé ou le futur, ailleurs ou autrement, et de se poser dans le présent.

S'asseoir, sur une chaise ou en tailleur au sol. Étirer le corps en préalable, et s'installer le plus confortablement possible (le dos, l'écartement des jambes, la position du bassin, de la tête...).

La suite est de **RESPIRER**, simplement, naturellement, et de sentir tout ce qu'il se passe dans le corps.

À l'expiration, relâcher les tensions musculaires, le visage, les épaules...

À l'inspiration, mettre de l'espace dans son corps et sentir le contact avec le sol, la chaise...

RESSENTIR, ne pas réagir à ce que l'on ressent, ne pas juger, simplement constater, accueillir toutes les sensations. S'il apparaît des zones douloureuses dans le corps, respirer dans ces zones, détendre.

Si des pensées surgissent, nous entraînent ailleurs... (ce qui arrive souvent, surtout au début de la pratique ou lorsque notre quotidien ou nos relations sont stressantes) ramener simplement la conscience **dans** la respiration et **dans** le corps.

Cinq ou dix minutes par jour peuvent avoir un effet très bénéfique. Ce n'est pas la peine de « vouloir » faire une heure de méditation par jour si vous savez d'avance que vous n'aurez pas le temps, et que vous allez culpabiliser ou laisser tomber. Faire peu, faire simplement, faire tranquillement... est déjà le début d'un retour à soi plus paisible.

VIDEO. Les lois naturelles de l'enfant. Éducation et plasticité cérébrale.

Céline Alvarez a mis en place une méthode d'éducation avec les jeunes enfants en tenant compte des connaissances en neurosciences sur la plasticité cérébrale.

À savoir également que cette plasticité cérébrale continue dans la jeunesse, avec les adolescents et chez les adultes, même si le potentiel est moins « plastique ».

Son site est [ICI](#).

ARTICLE. Méditation et sophrologie à l'école

Les pratiques se développent, et les résultats sont probants.

Quelques liens :

De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège.

Par Rafaëla Biry-Vicente, France Bleu Nord et France BleuLundi 14 novembre 2016 à 10:25

Au collège de Gaulle de Jeumont dans le Nord, depuis la Toussaint, les élèves punis font de la méditation pendant les heures de retenue, un moyen de calmer les élèves les plus violents et turbulents.

Sur la porte de la salle de cours un panneau très coloré peu conventionnel prévient « **Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement** », c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation ! Un défi proposé par Marie-Aude Lanniaux, prof de français au collège de Gaulle de Jeumont près de Maubeuge (classé en réseau d'éducation prioritaire). » L'article complet est [ICI](#).

OUTIL. La cohérence cardiaque, une méthode pour abaisser l'hormone du stress

L'article complet est ici : [RTBF](#)

« Si mieux gérer votre stress est l'un de vos objectifs (...) optez pour la cohérence cardiaque, une méthode rythmée de respiration précieuse pour abaisser le cortisol, l'hormone du stress.

Sous ce terme un peu technique se cache un exercice de respiration en réalité très simple qui peut être « *dégainé* » à tout moment pour **calmer les tempêtes émotionnelles et chasser le stress**. L'efficacité de l'outil s'appuie sur un **rythme respiratoire régulier** qui va réguler les battements du cœur et le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme tout en augmentant nos défenses immunitaires.

Au-delà de la détente, qui n'est pas l'objectif premier, la cohérence cardiaque aboutit à un **état mental calme** en agissant sur le nerf vague (système parasympathique) qui influence le rythme cardiaque et la pression artérielle.

La technique peut s'acquérir guidé par un relaxologue ou un sophrologue et consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5 en restant bien concentré sur le trajet du souffle.

Pour obtenir un effet puissant, l'idéal est de pratiquer l'exercice pendant 5 minutes, soit six cycles d'inspiration/ expiration par minute, trois fois par jour pour bénéficier tout au long de la journée de la baisse du cortisol, l'hormone du stress.

La méthode peut se découvrir de manière autonome grâce à des applications comme RespiRelax sur [iPhone](#), lancée en juin 2017 par les Thermes d'Allevard spécialisés dans la prise en charge des troubles de l'anxiété, ou CardioZen sur [Android](#) ou iPhone, développée en partenariat avec le CHRU de Lille. »

PRESSE. La méditation à l'école, observations.

Les nouvelles générations pourraient être formées à développer ces compétences qui améliorent savoir être et savoir faire.

Lien avec [l'article](#).



La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants - © Wavebreakmedia - Getty Images/iStockphoto

Les établissements scolaires français s'intéressent de plus en plus à la « mindfulness », méditation de pleine conscience laïque, développée aux Etats-Unis dans les années 70. L'AME (Association pour la méditation à l'école), créée en 2014 pour développer cette pratique en milieu scolaire, enregistre 45 à 50 demandes de formation par jour.

Effet de mode ou réel outil pédagogique, un nombre croissant d'enseignants s'engage dans des formations pour apaiser les classes et améliorer l'attention des élèves.

70% constatent avoir développé leur attention

Après 10 ans passés à Londres, où le concept est plus implanté, Candice Marro, fondatrice de l'AME, fait le constat suivant : « En France, nous sommes dans une culture qui ne nous apprend pas à prendre conscience de notre corps, de notre ressenti, et à autoréguler nos émotions ». Elle

affirme que cet outil modifie le climat des classes et améliore la concentration des enfants.

Jusqu'à présent des études scientifiques ont validé la pratique de la « mindfulness » pour ses effets bénéfiques sur les troubles dépressifs, la douleur et les maladies chroniques.

D'après les premiers résultats, publiés sur le site de l'association, 52% des enfants se sentent mieux qu'avant et 70% constatent avoir développé leur attention et leur concentration grâce à la méditation. Plus de 55 % parviennent à mieux vivre et exprimer leurs émotions.

45 à 50 demandes de formations par jour

Aujourd'hui, l'association enregistre 45 à 50 demandes de formations par jour. « Je ne pensais pas que ça allait prendre aussi bien, nous devons mettre des établissements sur liste d'attente faute d'un nombre assez important d'intervenants formés », s'étonne Candice Marro.

La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants pour faciliter les apprentissages et passer moins de temps à faire de la discipline. Autre motivation, lutter contre les tensions, les violences et le harcèlement scolaire. Outre l'observation sur le terrain de classes plus unifiées, **69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux-mêmes et 73% envers les autres.**

Deux fois par semaine, « les enfants sont invités à se concentrer sur leur corps, leur souffle, s'entraînent à produire des mouvements dynamiques simples en conscience, explique Candice Marro. Au fil des séances, les enfants sont amenés à travailler l'équilibre, l'ancrage, la concentration, l'écoute des émotions et à pratiquer des auto-massages ».

Néanmoins, il y a encore du chemin à parcourir avant que la méditation ne soit inscrite au programme de l'Education nationale française. Quid de la Belgique?

ATELIER. Comment (re)parler tranquillement de religions aujourd'hui ? Dans une société laïque ?

Article en cours, à venir...