

## Méditer pour éviter de devenir aussi inattentif qu'un poisson rouge ? Attention, méditation et gestion mentale

*Je remercie Aurélie Baudier - Roux de Bézieux qui m'a initiée à la méditation en pleine conscience. Elle est non seulement instructrice en mindfulness, mais aussi institutrice, psychopédagogue et elle connaît bien la gestion mentale. Sur le sujet abordé ici, elle est mon interlocutrice privilégiée.*

*Je remercie aussi Denise Daems et Michèle Naples de m'avoir consacré du temps et de m'avoir confié leurs expériences avec la compétence et la générosité qui les caractérisent.*

### L'attention du poisson rouge : l'attention menacée de dispersion ?

En préparant cet article, je suis tombée à plusieurs reprises (sur internet, mais aussi dans des livres) sur une étude affirmant qu'en quinze ans notre capacité d'attention était passée de 12 à 8 secondes et était donc désormais inférieure à celle d'un poisson rouge, laquelle serait de 9 secondes.

La comparaison fait choc ! Et la cause de cette dispersion attentionnelle catastrophique serait l'omniprésence des nouvelles technologies, notamment le smartphone qui clignote, glougloute, appelle à tout moment, interrompant les tâches en cours.

J'avais été intriguée par le fait que l'étude avait été diffusée par un laboratoire de Microsoft, qui voulait informer les publicitaires avides de capter l'attention. Que l'un des Big data insiste sur les méfaits d'internet m'avait paru suspect.

Et voilà qu'en lisant le n°298 du magazine Sciences Humaines (décembre 2017), je découvre dans l'éditorial que cette annonce fracassante est une « fake news » : les sources scientifiques invoquées par Microsoft s'avèrent plus que floues et, par ailleurs, les spécialistes qui s'intéressent à la vie cognitive des poissons (cela existe !) s'insurgent contre l'idée que les poissons rouges tournent inlassablement dans leur bocal, parce qu'ils ont oublié qu'ils en ont déjà fait le tour. Cet argument serait destiné aux acheteurs de poissons, inquiets à l'idée que leur animal de compagnie puisse s'ennuyer. En fait le poisson doit être en

*mouvement pour que l'eau traverse ses branchies et qu'il puisse respirer.<sup>1</sup> Et personne, actuellement, n'est capable de mesurer la durée de son attention!*

Ouf ! nous ne retournons pas à nos origines aquatiques. Mais la nouvelle a fait le tour de la toile, ce qui en dit long sur notre ressenti de dispersion menaçante. En fait, le développement des nouvelles technologies nous fait vivre une accélération du temps sans précédent et l'hyperconnexion nous invite à sauter d'une tâche à l'autre, ce qui cause un morcellement de l'attention. Ce zapping permanent, que nous vivons tous, est à la fois excitant et épuisant et les premières victimes semblent être les enfants. Jeanne Siaud-Facchin, dans son livre *Tout est là, juste là*<sup>2</sup> pousse un cri d'alarme à ce sujet : *Cette hyperconnectivité, écrit-elle, impose une hyperactivité cognitive, cérébrale, attentionnelle, comportementale qui est génératrice d'un stress insidieux et omniprésent. Notre corps, notre cerveau, nos émotions sont constamment en alerte. Ainsi s'installe le stress. Tôt, trop tôt dans la vie de nos enfants. Un stress qui, souvent, ne les quittera plus. Même si nos enfants n'ont qu'une parenté très lointaine avec les poissons rouges, la durée de leur attention semble plus brève, ce qui a des répercussions évidentes sur l'apprentissage, mais aussi sur la vie familiale et sociale et sur leur évolution personnelle. A propos de ce dernier point, Christophe André insiste sur le fait que la multitude*



<sup>1</sup> Jean-François Dortier - La concentration : du poisson rouge à Thomas Edison, éditorial de la revue *Sciences Humaines* n° 298, décembre 2017

<sup>2</sup> Jeanne Siaud-Facchin - *Tout est là, juste là*, éd. O. Jacob, 2014, p.83

## Attention, méditation et gestion mentale

des sollicitations extérieures encourage la tendance naturelle de notre esprit à être attiré par le bruyant et le facile, comme notre goût est attiré par le sucré ou le salé. Et il ajoute : ce type d'environnement (et notre absence d'effort pour les contrebalancer) fait que notre attention a alors tendance à toujours fonctionner sur un registre appauvri : réactionnel (qu'est-ce qui bouge, couine ou clignote autour de moi) plus que décisionnel (à quoi ai-je décidé de m'intéresser?), étroit plus qu'élargi. Elle prend l'habitude de rester focalisée et de ne faire que sauter d'un objet à

l'autre : d'un souci à l'autre, d'une distraction à une autre, etc. On soupçonne aujourd'hui ce fonctionnement de l'attention, trop souvent basé sur un mode réactif, étroit et analytique, de grandement faciliter les ruminations qui alimentent les états anxieux et dépressifs.<sup>3</sup>

La dispersion de l'attention (l'attention qui procède par ricochets) aurait donc des conséquences fâcheuses non seulement sur l'apprentissage, mais sur le bien-être.

### Mais qu'est-ce que l'attention ?

Antoine de La Garanderie a donné sa définition de l'acte d'attention qui se rend progressivement maître du sens de la chose grâce à un échange constant entre les évocations, les projets et le retour à la chose par l'expérience du contact perceptif<sup>4</sup> et il l'a caractérisé en parlant de phénoménologie de l'activité perceptive, indiquant le rapport étroit entre l'attention et la perception qu'elle traite intentionnellement et progressivement. Nous en avons abondamment parlé dans la Feuille d'IF n°27, en décembre 2013<sup>5</sup>. Notre pratique en gestion mentale nous confirme que si l'acte d'attention est absent ou exécuté de manière inadéquate, les autres actes mentaux ne peuvent se déclencher utilement. Et l'efficacité du geste d'attention dépend de la pertinence de son projet, projet qui guide la sélection des éléments perceptifs à prendre en évocation. De nombreux problèmes d'apprentissage sont liés à une utilisation déficiente de l'attention. Défiance qui n'est pas inéluctable à condition que l'apprenant prenne conscience de la dynamique du geste d'attention et de sa manière à lui de la mettre en oeuvre. Les progrès de l'attention passent donc par l'introspection, par la lucidité et la décision de l'entraîner.

Actuellement, les neurosciences s'intéressent vivement à l'attention et il est utile de comparer notre vision de l'attention avec les hypothèses des scientifiques, afin de voir si nous pouvons en tirer une compréhension plus approfondie des mécanismes de la

pensée et si, éventuellement, nous pouvons affiner notre accompagnement.

### Problèmes d'attention ou de concentration ? L'attention inconsciente et l'attention consciente

Un élément qui me paraît important, c'est la **distinction entre l'attention et la concentration**. Le processus d'attention est plus large que le processus de concentration.

La concentration n'est qu'une des formes de l'attention. Celle-ci nous assure la réception d'informations venant de nos sensations externes ou internes (c'est ce qu'on appelle **l'attention sensorielle ou sélective**<sup>6</sup>) ou de nos pensées (on parle alors d'**attention intellectuelle**).

**Nous n'avons pas toujours le contrôle de notre attention** : celle-ci peut être carrément **inconsciente**. En effet, le cerveau humain possède une faculté de « veille attentionnelle » qui permettait à l'origine de nous alerter en cas de danger et qui maintenant nous sert de filtre sélectionnant les informations dignes d'accéder à la conscience. Notre attention inconsciente accomplit un travail considérable : *Toute une armée d'opérateurs inconscients s'occupent d'orienter le faisceau de l'attention et de trier les monceaux de*

<sup>3</sup> Christophe André - *Je médite, jour après jour - Petit manuel pour vivre en pleine conscience*, éd. L'iconoclaste, 2015, p.95

<sup>4</sup> Antoine de La Garanderie, *L'intuition*, Bayard édition, p.2

<sup>5</sup> cf. l'article de Pierre-Paul Delvaux intitulé Pour une phénoménologie de l'activité perceptive, autrement dit de l'attention, *Feuille d'IF n°27*, décembre 2013 repris dans les archives du site d'IF Belgique [www.ifbelgique.be/](http://www.ifbelgique.be/), consulter la boîte à outils

<sup>6</sup> Les informations sensorielles peuvent provenir du contact de nos sens avec le monde extérieur, mais il peut s'agir aussi de sensations proprioceptives qui, elles, rendent compte de la manière dont nous percevons intérieurement notre corps.

données qui parviennent à nos sens - jusqu'à ce que ce l'un d'eux alerte la conscience de la présence d'une pépite pertinente.<sup>7</sup> Il existe donc une **phase pré-attentive** de l'attention qui nous échappe totalement.

Par ailleurs, un expert va pouvoir également effectuer très vite un repérage attentionnel non voulu quand il se trouve face à une information faisant partie de son champ d'expertise : le menuisier recueille instantanément les indices lui permettant d'identifier le type de bois utilisé pour façonner un meuble, l'erreur de calcul saute au visage du comptable, etc. Ce sont ces **automatismes** attentionnels qui permettent à un expert d'être rapide et efficace et ils échappent également à la conscience.

Ces deux formes d'attention inconscientes sont non volontaires, fulgurantes, mais fugitives. Elles laissent cependant des traces, comme on le constate à propos de l'usage des images subliminales utilisées en publicité.

C'est quand l'attention obéit à un **projet conscient** qu'elle atteint le stade de la **concentration**. Et c'est cette attention-concentration que l'on a prétendu tester à l'aune des poissons rouges! Selon Jean-Philippe Lachaux, la concentration implique un traitement actif de ce que l'on perçoit, pas seulement une réception d'informations<sup>8</sup>. Il insiste sur le fait que la clé de la concentration, c'est l'intention. On retrouve là le geste d'attention décrit en gestion mentale : c'est le projet qui va guider la sélection à faire dans les informations reçues pour ne garder que les éléments utiles à ce projet. Lachaux ne dit rien d'autre quand il ajoute : *Quand on doit accomplir une activité qui nécessite de la concentration, la première chose à faire est de chercher à avoir le plus clairement à l'esprit ce qu'on veut faire. Quel est le résultat que je vise ? [la fin] **Qu'est-ce que je dois faire dans ce but ?** [les moyens] Cette opération mentale permet au cerveau de déterminer chaque seconde ce qui est important et ce qui l'est moins, donc d'avoir une attention optimale. C'est l'inverse du multitâche où l'on fait plein de choses en même temps en se*

noyant un peu.<sup>9</sup>

Contrairement à ce qui se passe pour l'attention inconsciente, l'attention-concentration est stable dans la mesure où elle stocke les informations sélectionnées dans **la mémoire de travail** pendant un petit moment, ce qui leur donne le temps - dirons-nous en utilisant le vocabulaire de la gestion mentale - d'être traitées par l'évocation et d'accéder au statut d'objets mentaux utilisables pour les autres gestes mentaux. Stanislas Dehaene écrit joliment à ce propos : *La conscience nous fournit « un présent remémoré », elle nous offre une stabilité : cet « épaissement du présent » qui caractérise la pensée consciente.<sup>10</sup>*

Cette stabilité est renforcée par notre faculté de métacognition : nous sommes capables de faire attention à l'attention. Il nous suffit d'inspecter le contenu de [notre] mémoire de travail pour savoir ce à quoi [nous faisons] attention à l'instant.<sup>11</sup> C'est cette faculté de métacognition qui nous permet l'introspection cognitive si précieuse en gestion mentale, parce qu'elle amène la prise de conscience qui favorise la maîtrise de la pensée. Cette prise de conscience n'est possible ni pour la pré-attention ni pour l'attention automatisée.

### Les limites de l'attention-concentration

Cependant l'empan de la mémoire de travail est limité à 7 à 10 éléments pouvant être traités en une fois. Cela explique que, face à une situation neuve ou complexe (qui ne peut pas être traitée en mode automatique), nous ne pouvons pas exercer notre attention-concentration sur plusieurs choses à la fois. En fait, personne (même pas les femmes quoi qu'on en ait dit !) n'est capable de porter son attention sur plusieurs tâches complexes en même temps, sauf si certaines d'entre elles sont automatisées (je peux faire la conversation tout en conduisant ma voiture, parce que la conduite ordinaire est en grande partie automatisée, mais s'il survient un problème, le choix d'une direction par exemple, je dois interrompre la conversation, sous peine d'accident). Notre attention-concentration est lente et ne peut traiter qu'un

<sup>7</sup> Stanislas Dehaene - *Le code de la conscience*, éd. O. Jacob, 2009-2013, p. 110

<sup>8</sup> Rencontre avec Jean-Philippe Lachaux : « L'intention est la clé de la concentration », in *Sciences Humaines*, n°298, décembre 2017

<sup>9</sup> Même référence

<sup>10</sup> Stanislas Dehaene, *op. cit.*, P.147

<sup>11</sup> Jean-Philippe Lachaux - *Le cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, éd. O. Jacob, 2013, p.309

## Attention, méditation et gestion mentale

problème à la fois. C'est dans cette optique que Jean-Philippe Lachaux recommande la « technique des bulles »<sup>12</sup>, c'est-à-dire une décomposition des projets face à une tâche complexe. Nous disons la même chose en gestion mentale : analysons les tâches que nous donnons aux apprenants notamment pour identifier les différents projets à mettre en route et, s'ils sont débutants, c'est-à-dire sans automatismes acquis, proposons-leur de travailler projet par projet. Pensons à ce qui se passe pour nous quand nous devons relire un texte pour le corriger : nous ne pouvons pas être efficacement attentifs à la fois au contenu, au style et à l'orthographe, parce que les indices à repérer sont de types différents, que les gestes mentaux à activer ne sont pas les mêmes. Dès lors, nous avons intérêt à scinder les projets. Et c'est une stratégie à entraîner chez les apprenants que nous accompagnons.

Par ailleurs, l'attention-concentration peut faire preuve de ce qu'on appelle la cécité attentionnelle. Nous sommes souvent tellement focalisés sur les éléments qui concernent notre projet que nous sommes aveugles aux autres. L'exemple le plus connu de ce phénomène, c'est l'expérience du gorille menée en 1999 par Dan Simmons et Christopher Chabris<sup>13</sup> : deux équipes jouent au basket et on demande aux spectateurs de compter le nombre de passes de l'équipe habillée en blanc. Au milieu de la scène passe un personnage déguisé en gorille, qui s'arrête au milieu des joueurs et se frappe la poitrine, puis sort calmement. La moitié des spectateurs n'ont pas conscience d'avoir vu ce gorille noir tant leur attention est fixée sur le comptage des passes entre les joueurs blancs. Cette expérience montre de manière assez saisissante à quel point l'attention focalisée peut être exclusive et se fermer à certaines informations. C'est cette cécité attentionnelle qu'exploitent les illusionnistes, les pickpockets et autres tricheurs : ils attirent l'attention du chaland sur certains gestes ou objets, pendant qu'ils exécutent leur tour et nous n'y voyons que du feu. Sans compter le clignement attentionnel qui fait que l'attention n'agit pas en continu : elle met un certain temps à passer d'un objet d'intérêt à un autre et amène à ne pas saisir une partie des informations qui défilent.

L'attention consciente perd donc beaucoup des signaux reçus par le cerveau. Raison de plus pour revenir à l'objet de perception quand on le peut ...

et quand on le veut, à une époque où l'on exige souvent la rapidité. L'attention est un tamis qui trie les éléments à garder. Parfois les trous du tamis sont trop larges et laissent passer des particules intéressantes pour nous, parfois au contraire les trous sont trop serrés et la matière retenue, trop abondante, devient encombrante.

### Les ennemis de l'attention

On le sait, l'attention peut être parasitée par un environnement bruyant, par la fatigue (le manque de sommeil trop fréquent aujourd'hui notamment chez les enfants joue un rôle dans cette fatigue), par l'état de santé. On pense également aux nombreux distracteurs du contexte actuel : je me dis souvent que si, quand j'étais aux études, j'avais eu autour de moi une télévision, un ordinateur, un smartphone me donnant accès aux sms, à internet, aux réseaux sociaux, etc., j'aurais eu bien du mal à résister à ces multiples engins qui créent un « système de récompense » bien attrayant. La vie actuelle encourage la dispersion et donc la fragmentation de l'attention. Ce sont là les ennemis extérieurs qui corrodent l'attention - concentration.

Mais certains ennemis de l'attention sont davantage tapis dans l'ombre et il est intéressant de les débusquer pour mieux les contrer. Il s'agit notamment de **l'impulsivité**, c'est-à-dire le besoin de réagir immédiatement à une information reçue. Cette précipitation est encouragée par la réactivité des moyens de communication et par notre rythme de vie, elle décourage le contrôle des évocations par un retour à la perception. Cette impulsivité n'est pas seulement présente chez les enfants que l'on soupçonne de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), on la trouve aussi chez de grands jeunes gens par ailleurs vifs et intelligents, mais aspirés par la joie de comprendre très rapidement. C'est au moment où ils arrivent aux études supérieures qu'ils font une découverte pénible : ils s'épuisent à bâtir sur du sable. Ils scannent les informations à toute vitesse et sans les contrôler : ce manque d'attention leur joue de vilains tours. Il s'agit alors pour eux d'apprendre à ralentir, à prendre davantage d'indices attentionnels et à contrôler leurs évoqués, afin de se constituer un stock de connaissances fiables pour mieux comprendre, réfléchir et imaginer.

<sup>12</sup> Jean-Philippe Lachaux dans trois de ses ouvrages : *Le cerveau attentif - Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, éd. O.Jacob, 2013 - *Le cerveau funambule - Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences.*, éd. O.Jacob, 2015 et *Les petites bulles de l'attention - Se concentrer dans un monde de distraction*, éd. O.Jacob, 2016

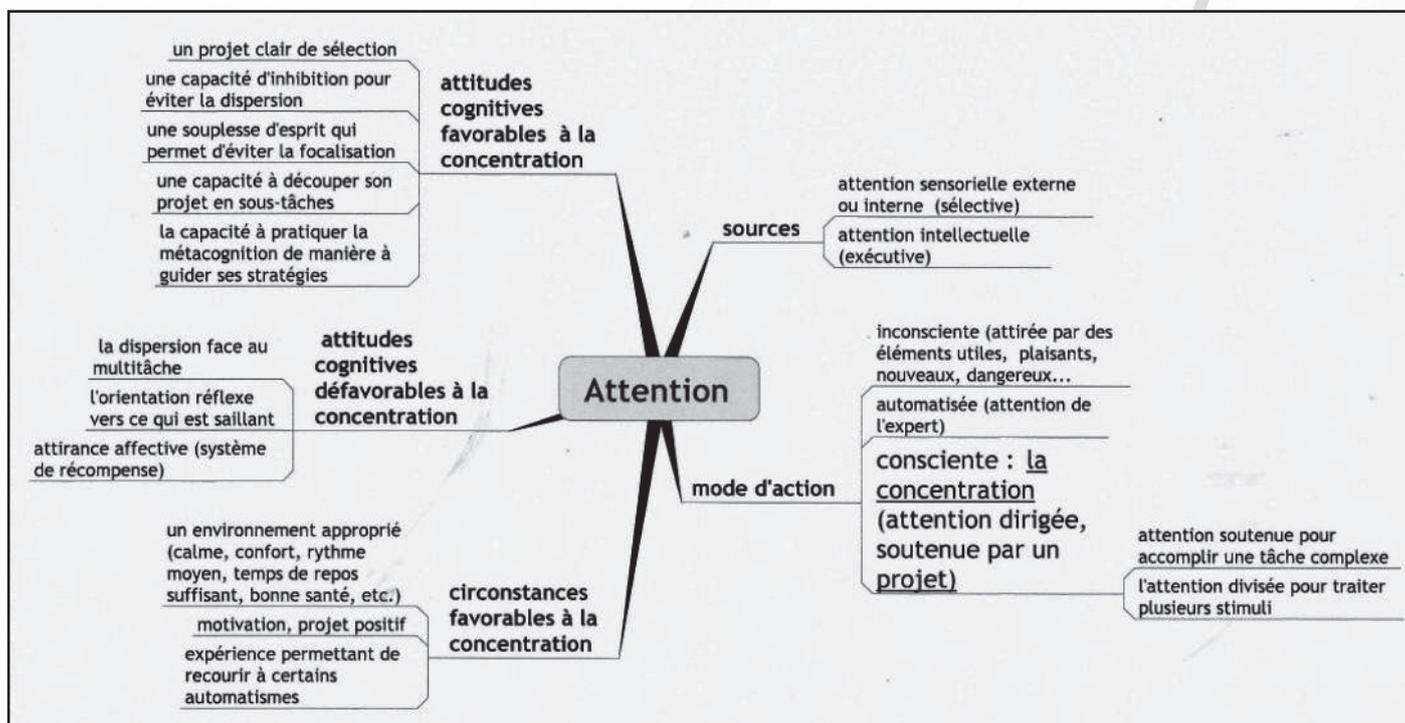
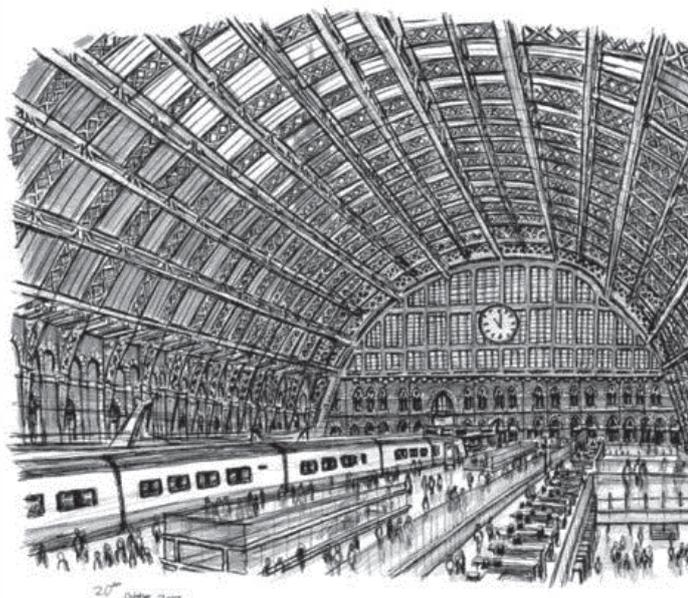
<sup>13</sup> Vous pouvez voir la vidéo de cette expérience sur le site de Dan Simmons : [www.dansimmons.com/videos.html](http://www.dansimmons.com/videos.html)

Parfois lié à cette impulsivité, un autre ennemi caché est la **difficulté d'inhibition**. Souvent, l'esprit est envahi par des « puissances trompeuses », comme disait Pascal auxquelles il faut résister, car elles détournent notre attention et déforment notre pensée : ce sont nos propres impulsions, intuitions, croyances, stéréotypes et erreurs cognitives auxquels il faut apprendre à résister. Et c'est la partie avant de notre cerveau, le cortex préfrontal, qui doit s'exercer à bien les inhiber. Or cela ne va pas de soi (...) <sup>14</sup>. Il faut tout un ap-

prentissage pour résoudre les conflits cognitifs entre ce que nous croyons et ce que nous percevons réellement. Olivier Houdé insiste beaucoup sur ce point. Pour lui, Bien raisonner, c'est apprendre à résister.<sup>15</sup>

Plus sournois que les deux précédents, l'ennemi caché n° 3 prend la forme de **l'hyperfocalisation**. L'esprit se crispe autour d'un seul type d'indice dans un objet d'information et se ferme au reste. L'exemple extrême de la focalisation dans l'attention, on le trouve chez un grand nombre d'autistes qui zooment sur les détails et n'ont de ce fait pas de vision d'ensemble d'une information. Cela se traduit notamment par une grande difficulté chez certains à reconnaître les expressions non verbales sur les visages : chaque détail est envisagé séparément et l'ensemble n'a pas de signification. A l'inverse, leur mémoire peut enregistrer un luxe de détails étonnant, comme le prouvent les dessins de Stephen Wiltshire, artiste autiste capable de dessiner minutieusement un bâtiment observé pendant quelques minutes.

On le voit, l'attention est essentielle, mais fragile par nature (le cerveau est actif en permanence et les pensées vagabondes entrent sans cesse en concurrence avec l'attention-concentration). Pour illustrer cette difficulté de rester concentré sur un projet précis, Jean-Philippe Lachaux utilise la métaphore du cerveau funambule : pour lui, quand nous sommes



<sup>14</sup> Olivier Houdé - *Apprendre à résister*, éd. Le Pommier, 2014, p.17

<sup>15</sup> même ouvrage, p.69

## Attention, méditation et gestion mentale

en attention-concentration, nous marchons sur une poutre étroite afin d'aller dans un lieu précis (notre intention) et nous devons sans cesse rétablir notre équilibre attentionnel pour ne pas tomber de la poutre. Nous savons grâce à la gestion mentale qu'un entraînement à la mise en projet, à l'évocation et au contrôle de celle-ci peut fortement renforcer l'attention, mais il semblerait que la pratique de la méditation en pleine conscience peut elle aussi la consolider. Pourquoi ne pas combiner les deux ?

### La pratique de la méditation en pleine conscience et ses effets sur l'attention

On entend beaucoup parler de méditation actuellement et cela semble à certains un effet de mode, ce qui peut agacer. D'autant plus que le terme reste mystérieux : soit il est associé à une prise de tête autour de problèmes graves (à cause de l'emploi usuel en français du verbe « méditer »), soit à une insupportable immobilité passive diablement ennuyeuse pratiquée pour se vider la tête ou encore à une espèce de transe! Essayons de dépasser ces représentations en précisant ce dont nous parlons ici.

### Qu'est-ce que la méditation en pleine conscience ?

Le mot « méditation » fait allusion à une multitude de pratiques ancestrales en Orient influencées par le bouddhisme et plus récemment introduites en Occident. Traditionnellement, elles ont une connotation religieuse ou tout au moins spirituelle, mais elles ont aussi été utilisées de manière plus profane, par exemple dans la formation des samourais. Toutes ces pratiques ont pour but de se centrer sur la vie intérieure de manière holistique (sur les plans corporel, émotionnel, intellectuel) pour prendre conscience du moment présent. Cette prise de conscience nous met un peu à distance de ce que nous vivons et nous permet de nous détacher des sensations, des émotions fortes et des pensées envahissantes. En Occident, ces pratiques ont été adaptées - de manière laïque - à la lutte contre le stress, la douleur, la maladie. Les approches sont diverses, mais elles ont en commun *une forme d'introspection pour observer sa propre vie mentale et découvrir ses lois, et cette introspection n'est pas possible sans une attention stable.*<sup>16</sup> Ainsi l'attention est explicitement liée à la

méditation, en tant que moyen; elle n'est pas la finalité de la méditation.

Quand je parle ici de « méditation en pleine conscience », je fais allusion au programme mis au point depuis 1979 par le professeur Jon Kabat-Zinn, de l'université du Massachusetts (*Mindfulness Based Stress Reduction*, en anglais, soit MBSR). Ce programme très précis, validé par des centaines d'études scientifiques, se déroule sur huit semaines, à raison de deux heures et demie par semaine se prolongeant par des exercices quotidiens à domicile. Il est animé par des personnes dûment formées et est de plus en plus présent dans le monde de la psychothérapie (lutte contre le stress, la dépression, le burn out, les addictions notamment), dans les hôpitaux (lutte contre la douleur, la maladie d'Alzheimer), dans les écoles (prévention de la violence, renforcement de la confiance en soi et de l'attention). Par ailleurs, la méditation en pleine conscience est un objet de recherche pour les neuroscientifiques, qui veulent mieux comprendre le fonctionnement du cerveau : depuis les années 2000, le projet Mind and Life créé par le dalaï-lama et le neurobiologiste chilien Francesco Varela étudie le cerveau de nombreux méditants (notamment grâce aux IRM) et apporte des témoignages intéressants, probants, sur les effets de la méditation. L'un des phénomènes essentiels qui apparaît grâce à ces travaux est le fait que le cerveau des méditants entraînés diffère de celui des personnes qui ne méditent pas : donc l'entraînement peut modifier le cerveau de manière significative. Voilà qui confirme la plasticité du cerveau et qui nous intéresse au premier chef, puisque nous nous préoccupons d'apprentissage et visons donc les progrès de nos élèves.

La « pleine conscience » n'est pas la relaxation. Celle-ci est bien utile évidemment, elle nous permet de lâcher prise et de nous détendre, et pour ce faire elle propose d'atteindre un état de semi-conscience. *Un arc ne peut rester toujours bandé.*<sup>17</sup> La pleine conscience vise au contraire un **état d'éveil**, une présence consciente à soi, aux autres, au monde, une *attention bienveillante et ouverte*<sup>18</sup>, une *présence attentive*.<sup>19</sup> Celle-ci est favorisée par un environnement serein et une posture le plus souvent bien verticale, mais elle peut s'exercer tout le temps et partout.

<sup>16</sup> Jean-Philippe Lachaux - *Le cerveau funambule*, éd. O. Jacob, 2015, p.290

<sup>17</sup> Edel Maex - *Mindfulness : apprivoiser le stress en pleine conscience - Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience*, éd. De Boeck supérieur, 2011, p.28

<sup>18</sup> même référence, p.28

<sup>19</sup> Jean-Philippe Lachaux - *Le cerveau funambule*, op. cit., p.291

En fait, l'entraînement commence par travailler **l'attention focalisée**, c'est-à-dire que le méditant se donne une cible précise et essaie de s'y tenir ou du moins d'y revenir chaque fois qu'il s'en écarte, ce qui est inévitable à cause de la nature vagabonde de l'esprit. Il est important de considérer ces écarts avec **bienveillance**. Au départ, la cible est liée au corps : à la respiration, à différentes parties du corps, à différentes perceptions sensorielles. Cette attention au corps permet de se reconnecter à lui, d'identifier les tensions qu'il recèle, de les accepter au lieu de les ignorer. Souvent alors survient la détente, le calme : c'est un bénéfice secondaire. Elle permet aussi de savourer, dans la lenteur et la finesse, des sensations que nous ignorons (les va-et-vient de notre souffle) ou que nous « bâclons » d'ordinaire : goûter vraiment ce qu'on mange, humer ce que l'on sent, écouter ce qu'on entend, tâter ce qu'on touche, contempler ce qu'on regarde, sentir tous les mouvements de la marche... Retrouver le plaisir d'avoir un corps vivant.

Au cours de cette première phase, le méditant novice apprend à reconnaître ce qui l'amène à lâcher son objet d'attention et il s'exerce à revenir à sa cible attentionnelle en douceur : il repère donc les distracteurs qui le tentent et, en dehors des moments de pratique, il y sera plus sensible; il pourra aussi se recentrer plus rapidement sans pour autant se culpabiliser puisqu'il a **pris conscience** du caractère naturellement fluctuant de l'attention. On le voit, l'objet de l'attention est très différent de ceux que nous traitons en gestion mentale, mais la dynamique de l'acte d'attention est la même.

On passe ensuite à un travail sur une **attention plus ouverte, l'attention immergée** : *tout en observant ce qu'on ressent dans son corps, on inclut aussi, par strates successives, les sons, les pensées, les émotions dans notre expérience de l'instant présent.*<sup>20</sup> En quelque sorte, on élargit le spectre de l'attention et on relie davantage entre eux les différents signaux envoyés par notre cerveau : les pensées sont reliées aux sensations corporelles et aux émotions par juxtaposition, sans qu'on cherche à les unir logiquement. On prend conscience de tous les éléments, mais on les laisse passer, on ne se focalise plus sur une cible. Par cette prise de conscience, on crée un espace entre sa conscience et ce qu'on ressent ou pense. De ce fait on dédramatise, on relativise : on ne fuit

pas le flux des informations, on les observe. Christophe André reprend à ce propos la métaphore de la cascade proposée par la pensée zen : *on est entre la chute d'eau (le flot de nos pensées) et la paroi du rocher. Légèrement décalé, on s'observe penser; on n'est plus sous le flot (distance), mais on n'en est pas loin (présence). On utilise ainsi nos capacités de conscience réflexive, qui consistent à s'observer soi-même.*<sup>21</sup> Penser qu'on est nul et constater que l'on pense être nul, cela ne produit pas le même effet. L'introspection crée une distance qui nous rend plus indulgent envers nous-même et plus lucide.

Enfin, le méditant entraîné peut atteindre - par moments du moins - une **attention fluide, flottante** : il est là, présent à tout ce qui se passe en lui sans établir de hiérarchie a priori. C'est ce qu'on appelle **la présence attentive**, non crispée, légère. *Plus notre attention est élargie, immergée et fluide, plus nous nous rapprochons de la pleine conscience : une présence intense et ouverte, pas seulement mentale mais globale (incluant notre corps tout entier), à l'expérience que nous vivons instant après instant; une présence qui ne donne pas de priorité à la pensée sur le corps ou aux émotions sur les sensations, mais qui accueille tout, qui intègre tout.*<sup>22</sup>

L'entraînement réparti sur huit semaines permet de vivre la pleine conscience. On espère que la pratique continuera sans prendre nécessairement une allure formelle, mais à travers des moments de la vie quotidienne. On postule que l'attitude de méditation sera transférée durablement dans la vie de ceux qui l'ont découverte et leur permettra de se sentir plus en accord avec cette vie, par le biais d'une attention gérée autrement qui permet de l'accueillir plus largement et plus intensément, plus lucidement, d'observer avant de prendre des décisions, plutôt que de réagir avec impulsivité.

On le voit, la méditation, contrairement à certaines croyances, ne provoque pas l'arrêt des pensées, au contraire elle reconnaît leur flux ininterrompu, mais elle amène à constater qu'elles ne sont pas des faits; la méditation ne vide pas notre tête, mais elle crée des espaces qui permettent de décider en toute conscience; la méditation n'est pas un repli sur soi, elle permet de se sentir vivant en soi et de se sentir plus en lien avec le monde et avec les autres; la mé-

<sup>20</sup> Christophe André - *Je médite, jour après jour - Petit manuel pour vivre en pleine conscience*, éd. L'iconoclaste, 2015, p. 91

<sup>21</sup> Même ouvrage, p.67

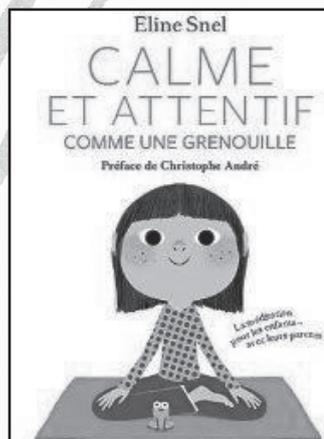
<sup>22</sup> Même ouvrage, p.93

## Attention, méditation et gestion mentale

dition n'amène pas la réclusion, elle peut se pratiquer dans la vie courante. Elle est accessible à tout le monde : elle se pratique sans jugement et ne mène ni à l'échec ni à la réussite.

Les effets de la méditation sont multiples, mais je me concentre ici sur ceux qui concernent l'attention. Les recherches scientifiques menées sur les méditants de longue date attestent d'une évolution étonnante du cerveau. Par exemple, des méditants sortis d'une retraite de trois ans ont passé des tests de vigilance et on a découvert qu'ils étaient capables de maintenir une attention sans faille pendant quarante-cinq minutes, alors que les sujets non entraînés restent concentrés pendant dix minutes en moyenne.<sup>23</sup>

### La méditation en pleine conscience au service de l'apprentissage



De plus en plus, aux Etats-Unis et en Europe, on propose des programmes de méditation à l'école ou à la maison pour éduquer l'attention. Et cela dès la fin de l'école maternelle, comme le prouve le best seller d'Eline Snel : *Calme et attentif comme une grenouille*<sup>24</sup>. L'auteur vit aux Pays-Bas, elle a mis au point une méthode basée sur la pleine conscience

et elle assure des formations pour les instituteurs, les psychologues, les parents et les enfants qui semblent produire des effets positifs. Dans le livre cité, elle propose des exercices aux parents pour accompagner leurs enfants.

Son but est d'encourager l'enfant à être présent ici, dans l'instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner par l'agitation du jour. Non pas penser sur ce qui se passe maintenant, mais être

dans l'ici et maintenant.<sup>25</sup> D'après elle, les instituteurs qui ont utilisé sa méthode dans leur classe pendant une année scolaire (à raison d'1/2h de formation par semaine et de dix minutes de pratique par jour) ont constaté davantage de calme en classe, une meilleure concentration et plus d'ouverture d'esprit. Les enfants sont devenus plus gentils, envers eux-mêmes et envers les autres, ils ont acquis davantage de confiance en eux-mêmes. Ils ont émis moins rapidement des jugements.

Les effets constatés par Eline Snel le sont de manière empirique chez des enfants de 5 à 12 ans, mais des chercheurs américains ont proposé des programmes de méditation de quatre semaines à des adolescents. Ils ont observé une augmentation significative de leurs capacités attentionnelles (en particulier des fonctions exécutives<sup>26</sup>) mais également une modification de la substance blanche entourant le cortex cingulaire antérieur particulièrement impliqué dans la concentration.<sup>27</sup> D'autres scientifiques ont établi que trois mois d'entraînement assidu de la méditation amélioreraient considérablement la stabilité de l'attention. L'attention des sujets étudiés nécessitait moins d'effort, variait moins d'un test à l'autre et se laissait moins distraire par des sons perturbateurs, ce qui témoigne d'un meilleur contrôle cognitif.<sup>28</sup>

A travers ce qu'on peut lire, la pratique de la méditation paraît bien favoriser l'apprentissage par le biais d'un renforcement de l'attention et de la concentration. J'ai eu envie d'aller me rendre compte par moi-même de cet effet en interrogeant deux collègues qui pratiquent la gestion mentale et qui ont fait l'expérience de la pleine conscience avec leurs élèves.



<sup>23</sup> Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour l'altruisme - La force de la bienveillance*, éd. NiL, 2013, p.278

<sup>24</sup> Eline Snel - *Calme et attentif comme une grenouille*, éd. Les Arènes, 2010

<sup>25</sup> Même ouvrage, p. 19

<sup>26</sup> On parle de fonctions exécutives pour parler de fonctions de contrôle du cerveau, fonctions de haut niveau, telles que la planification, l'adaptation, l'élaboration de stratégies, etc.

<sup>27</sup> George Bush et al. - Cognitive and emotional influences in anterior cingulate cortex, *Trends in Cognitive Sciences*, vol. IV, n° 6, juin 2000, cité in *Sciences Humaines* n°298, décembre 2017, p.41

<sup>28</sup> Matthieu Ricard, *op. cit.*, p.279, se référant à un article de Lutz, A., Slagter H.A., Rawlings, N.B., Francis A.D., Greischar, L.L. & Davidson, R.J. (2009) Mental training enhances attentional stability : Neural and behavioral evidence, in *Journal of Neuroscience*, 29(42), 23418-13427

## L'interview de Denise Daems

**Denise, formatrice en gestion mentale, est institutrice au Collège Saint-Michel à Bruxelles. Traditionnellement, elle suit ses élèves pendant deux ans, en 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> primaire (entre 10 et 12 ans). Elle travaille quotidiennement en gestion mentale, elle utilise les cercles de paroles, organise des ateliers philo, des débats et cependant...**

**D.** - J'ai eu deux groupes pour lesquels je trouvais que la vie de groupe ne fonctionnait pas bien : il y avait beaucoup de tensions, de conflits. Je devais répéter beaucoup de choses. Je me suis dit : ou bien je n'ai pas de chance, je tombe sur des classes difficiles et ça peut arriver... ou alors les enfants ont changé et c'est peut-être à moi à changer ma manière d'aborder les élèves au début de l'année. Et donc j'ai pris le parti, pendant les vacances, de lire un tas de bouquins, entre autres l'histoire de la petite grenouille, j'avais relu aussi un livre sur la construction du temps de Béatrice Guéritte<sup>29</sup> et des bouquins de neuropsychologie. Et je me suis dit que la première chose que j'allais faire en début d'année, c'était construire mon groupe. J'avais une collègue qui avait déjà fait de la pleine conscience dans sa classe, parce qu'elle connaissait une animatrice, Isabelle. Ça faisait partie des projets que j'avais et c'est vrai que la pleine conscience s'est rajoutée à la gestion mentale, les cercles de paroles, les débats, les ateliers philo qui sont des activités qui demandent toutes de l'introspection. Isabelle a pu venir en 5<sup>ème</sup> pendant 8 semaines d'affilée deux fois par semaine pendant une demi-heure. En 6<sup>ème</sup>, elle est venue plutôt une fois une heure pendant 8 semaines et c'est vrai que cela convenait mieux, parce que l'organisation de l'école faisait que la demi-heure était souvent écourtée. Les enfants ont déjà beaucoup pris à ce moment-là et une des choses que j'ai trouvée intéressante et en lien avec la gestion mentale, c'était de « se mettre dans leur corps attentif », c'est-à-dire de prendre une position bien stable, dans une posture d'accueil bien ancrée. S'ils étaient debout, les pieds bien parallèles aux épaules pour être bien ancrés dans le sol, avec une respiration calme. Cela les apaisait, parce qu'ils étaient en situation d'écoute.

**A.** - **C'était une sorte de rituel, en fait ?**

**D.** - De rituel, oui. Et moi, j'assistais aux séances en tant qu'apprenant, parce que je n'avais pas fait de pleine conscience avant. Donc « corps attentif »,

cela me disait quelque chose, calmer sa respiration, reprendre la position d'accueil ; moi, ce que ça m'a apporté sur le plan personnel, c'est d'être attentive à mes signes d'agitation. Parce qu'avec ma gestion mentale qui fait que cela bouge beaucoup, je me rendais compte que mon agitation entraînait en résonance avec l'agitation de la classe et que cela l'amplifiait. Plus j'étais agitée, plus ils étaient agités. Donc moi, ça m'a permis d'abord de reconnaître les signes d'agitation chez moi.

**A.** - **Par exemple ?**

**D.** - Par exemple, quand je commençais à parler plus vite, plus fort, à bouger physiquement beaucoup plus, à avoir une respiration haletante... Alors je me disais : « Oh là ! Tu te calmes. » Et donc, quand je m'apercevais de cela, je me calmais et à force d'avoir eu des séances avec Isabelle, je disais aux enfants : « Stop. On va se calmer. Je me rends compte que je suis agitée et j'ai l'impression que vous êtes agités. On se remet dans son corps attentif ? »

**A.** - **Donc tu les ramenaient à cette posture et il suffisait d'une minute.**

**D.** - Même pas. Je leur parlais de leur corps attentif et tu voyais les enfants qui étaient retournés, qui se balançaient sur leur chaise, qui étaient en train de chipoter, youps ! Moi, je respirais un bon coup, je mettais mon niveau de voix plus bas, je parlais plus calmement, moins rapidement, et eux cela les aidait à se rendre compte qu'il y avait de l'agitation. (...) Ils se repositionnaient, ils se remettaient bien ancrés, en position stable sur leur chaise et du coup, moi, je reprenais la leçon posément. Et je pense que d'avoir fait cela avec eux, ils étaient plus attentifs. Et donc on partageait un vocabulaire commun : « corps attentif », ils comprenaient ce que cela voulait dire. Et l'expression, « attentif » renvoie à l'attention. Et comme ils savaient aussi ce que cela voulait dire en gestion mentale, ils se remettaient à évoquer.

**A.** - **Et est-ce qu'ils ont pratiqué en dehors de l'école ?**

**D.** - J'ai eu des témoignages prouvant que certains l'ont fait. Isabelle invitait les enfants à faire des exercices à la maison et, à la séance suivante, ils pouvaient rapporter ce qu'ils avaient fait. Alors, par

<sup>29</sup> Bernadette Guéritte-Hesse - *L'enfant et le temps*, éd. Le Pommier, 2011

## Attention, méditation et gestion mentale

exemple, l'exercice du Martien - voir tout avec un oeil neuf, cela veut dire qu'ils doivent observer par exemple leur classe comme ils ne l'ont jamais observée<sup>30</sup>. C'est un geste d'attention. Et comme il y avait l'oeil du Martien, ils ont observé avec le projet d'observer des choses qu'ils n'avaient jamais vues et ils ont commencé à percevoir des choses qu'ils n'entendaient plus : le bruit de l'horloge, par exemple. Elle leur demandait d'accueillir tout ce qui venait, mais de laisser passer les idées. Et donc il y avait des enfants qui disaient qu'ils n'en avaient pas été capables, parce qu'ils entendaient le bruit à côté dans la cour de récréation et qu'ils se focalisaient là-dessus. C'est vrai que le bruit de la récré des grands ou celui que fait la classe voisine perturbent parfois l'attention, mais du fait qu'ils en ont pris conscience, ils ont appris à focaliser leur attention sur la respiration et à laisser passer tous ces parasites, à les inhiber. (...) Elle parlait aussi beaucoup des émotions, comment accueillir les émotions. Qu'est-ce qui nous fait peur? Il y avait aussi la colère, la joie, la tristesse. Il fallait expliquer ce qui me rend joyeux, triste, etc. En fait, c'est de l'introspection. Tout ce qui favorise l'introspection est bon pour l'attention et pour tous les autres gestes mentaux. Ce qui était important, c'est la prise de conscience que ce corps que j'habite existe, m'apprend des choses. Comment je me sens quand je suis en colère? Qu'est-ce que mon corps ressent? Et une petite anecdote : j'avais un élève qui avait énormément de mal à gérer sa colère, il avait souvent des passages à l'acte. Toute la discussion avec cet élève-là a été de dire : qu'est-ce qui se passe en toi quand tu commences à être en colère? On a géré cela dans un débat. Je lui ai demandé de repérer les signes disant que la colère monte, pour essayer qu'elle n'explose pas. Il ne parvenait pas à prendre conscience de cela et finalement, en débat, les autres ont dit : moi, je sens ma mâchoire qui se crispe; moi, ma température monte. Et je suis sûre qu'ils ont pris conscience de tout cela grâce à la pleine conscience. Ce qui fait que l'enfant s'est mis à s'observer. Et quand cela commençait à monter... Il avait des conflits avec ses frères et soeurs et ses parents m'ont raconté qu'un jour où son frère l'agaçait, il a dit : « J'ai senti que ça montait, montait, je suis allé me calmer dans ma chambre, j'ai fermé la porte et je me suis calmé. » Ça, c'est extraordinaire, c'est de la régulation. De l'attention à son corps, à ses émotions qui permet de mieux vivre ensemble, de pouvoir se dire les choses avant que ce soit dans le clash et tout cela a fait que, finalement, ce groupe-là est devenu un groupe hypersolidaire. Ils parvenaient à se dire les choses et c'était magnifique : ils organisaient

des jeux de classe et le jeudi midi, ils jouaient tous ensemble. Et une des surveillantes de la récré me disait : ta classe, on la repère dans la cour. On sait que ce sont tes élèves, parce qu'ils sont solidaires, parce qu'ils s'entraident.

### A. - Est-ce que, sur la plan cognitif, tu as vu des différences ?

D. - Pour l'attention et l'introspection, oui. Ce sont des élèves qui n'ont pas eu de difficultés à s'introspecter. Je me rappelle l'histoire d'une petite. Je leur explique comment fonctionnent les gestes mentaux. J'avais décomposé tout le geste de réflexion à partir d'une situation problème. Puis, à un moment donné, j'étais en train de faire un exercice de géométrie et c'était aussi un geste de réflexion. J'étais en train d'expliquer ce qu'il fallait faire pour résoudre cet exercice. J'étais restée sur le plan de la matière, puis il y a une petite qui me dit : « Si je comprends bien, c'est un geste de réflexion qu'il faut faire ? » Et j'ai répondu : « Oui, tu as tout à fait compris. » Je ne sais pas si c'est la pleine conscience qui permet cela. Je crois que c'est un ensemble, mais le fait d'avoir ajouté la pleine conscience, qui joue sur les émotions, la respiration, l'attention... Cette petite, elle était prête au transfert. Pourtant, elle est assez précipitante. Elle est en 1<sup>ère</sup> secondaire maintenant et elle est venue me voir hier : cela se passe super bien en classe. A mon avis, le DP que j'ai fait avec elle a joué un rôle. Ça aussi, les dialogues pédagogiques, cela ne les dérangeait pas du tout. D'abord parce qu'on les pratique en groupe et que l'introspection est devenue familière. Donc ils n'étaient pas dérangés quand je leur demandais ce qui se passait dans leur tête. Peut-être aussi qu'il y a un lien entre ce qui se passe dans ta tête et ce qui se passe dans ton corps. Je ne peux pas te dire quelle est la part de la pleine conscience, c'est un ensemble. Et je sais que, quand on a fait des ateliers philo avec Aline Mignon (on en a fait cinq en cinquième), elle me disait : « Dans ta classe, on sent qu'ils ont l'habitude de réfléchir. » Pour moi, c'est un tout cohérent.

Je me dis que la classe que j'ai maintenant, qui n'a pas encore fait de pleine conscience, est incapable de rester attentive longtemps. On a assisté à une cérémonie. Cela durait une heure, mais au bout de 20 minutes, ils n'en pouvaient plus. Pas dans l'agitation corporelle, mais leur esprit filait. Une peur du vide. Alors que mes élèves de l'an dernier arrivaient à se poser. Pour moi, la pleine conscience devient indispensable dans les classes. Ça et la gestion mentale.

<sup>30</sup> Cet exercice d'attention portée aux sensations est proposé par Eline Snel, *op. cit.*, pp. 56-57

**A. - Il faut leur apprendre à penser et cela passe par la concentration. La dispersion est néfaste. De là l'augmentation apparente du nombre de TDAH.**

**D. -** J'avais un TDAH dans ma classe l'an dernier. La pleine conscience lui a fait beaucoup de bien. (...) Trop d'enfants ne supportent plus l'intériorité. Quand ils sont en classe de neige, dès qu'ils ont fini de manger, ils doivent sortir, ils veulent «faire». Ils courent toujours.

**A. - Ils sont dans le divertissement?**

**D. -** Oui. On a fait une sortie en forêt et on faisait des petites activités. Pour moi, c'était : on prend un moment ensemble, on se calme, on choisit un arbre et on va lui raconter des choses, l'admirer, le toucher. Il y a des enfants qui sont magnifiquement entrés de-

dans : « Je lui ai raconté un secret, je l'ai observé, je me suis rendu compte de ce qu'il y avait autour... » Mais il y a des enfants qui n'ont rien pu faire et je pense que ça s'apprend, de contempler. C'est faire attention à ce qui est autour de nous.

### **Conclusions de l'interview de Denise : la complémentarité de la méditation et de la gestion mentale**

Denise nous montre bien l'intersection entre gestion mentale et méditation en pleine conscience : l'introspection, forme de distanciation, qui débouche sur une prise de conscience amenant à une meilleure maîtrise de soi, mais aussi la bienveillance, le partage de ce qu'on est, sans jugements négatifs. Ses élèves ont appris à détecter les distracteurs et à s'en débarrasser assez vite : ils savent comment faire pour retrouver la disponibilité qui leur permet d'évoquer. Comme le dit Denise, tout cela est bien cohérent !

## L'interview de Michèle Naples

Michèle est professeur de français et d'histoire. Elle a longtemps travaillé aux Arts et Métiers (école technique et professionnelle de la Ville de Bruxelles) en classe d'accueil<sup>31</sup> et c'est dans ce cadre-là qu'elle a commencé à expérimenter la gestion mentale, puis est devenue formatrice. Depuis quelques années déjà, elle enseigne dans une unité psychiatrique fermée à Bruxelles. Elle donne cours individuellement. Ses élèves sont de grands adolescents (entre 15 et 18 ans) psychotiques atteints de troubles mentaux sévères et coupables d'actes qui imposent qu'on les maintienne en marge de la société. C'est dire que travailler avec ces jeunes demande du doigté, de l'intelligence et beaucoup de créativité. Il faut tenir le coup et rester positif, donc avoir soi-même une attitude respectueuse de soi et des autres. Et il faut avoir l'humilité de ne pas attendre de miracles, de se réjouir de petits progrès.

Michèle a très vite pratiqué de la relaxation avec ces jeunes. L'effet était positif et c'est le directeur qui a proposé qu'elle et certains de ses collègues aillent suivre une formation de huit semaines pour pratiquer la méditation en pleine conscience et voir quel parti en tirer à l'hôpital.

Pour la quatrième année, Michèle anime des séances de méditation en pleine conscience avec Déborah,



une collègue psychologue qui est instructrice en pleine conscience. Jusqu'à cette année, elles organisaient deux séances par semaine : la première était consacrée à des exercices progressifs similaires à ceux proposés par Eline Snel, mais adaptés à un groupe d'adolescents, la seconde était un moment de réactivation à travers une séance de méditation pure. Cette année, l'emploi du temps a changé et il ne subsiste que cette seconde séance. Si on ajoute à cela que les jeunes viennent sur demande, que, donc, leur présence est irrégulière, le cadre de travail n'est pas idéal. D'autant plus que les éducateurs formés il y a quatre ans ont tous changé d'attributions et ne peuvent donc assurer le suivi.

Il n'empêche que certains jeunes sont assidus et semblent tirer profit de ces séances. La plupart de ces adolescents-là assistent à la fois aux séances de relaxation et aux séances de méditation (qui se

<sup>31</sup> On appelait « classes d'accueil » les classes dans lesquelles on regroupait les élèves qui n'avaient pas réussi leur examen de fin d'école primaire

## Attention, méditation et gestion mentale

déroulent dans le même local équipé et décoré de manière à être confortable et beau). Il y a confusion entre les deux activités tant pour les adultes que pour les jeunes :

**M.** - A l'hôpital, tout le monde confond méditation et relaxation, y compris les jeunes qui viennent et les adultes qui me les envoient. (...) La relaxation, c'est plus un travail sur la respiration, sur le corps et puis un travail de visualisation en rêve éveillé. La relaxation, c'est : « Je m'offre un moment de détente et j'espère me sentir mieux après. » La méditation, c'est aussi « Je m'offre un bon moment, pour moi-même. » Mais avec une dimension supplémentaire, que je qualifierais prudemment de « spirituelle », de prise de conscience de « Je suis. Point. » et d'accepter de reconnaître comment je suis, d'accepter comment je suis et de me sentir bien avec cela, à ce moment-là. (...). La méditation, c'est choisir d'être. C'est plus actif que la relaxation, cela engage davantage. Dans la relaxation, je dirais qu'ils peuvent être complètement passifs. Ils se laissent aller à écouter ma voix, à écouter les bruits, alors que, dans la méditation, je demande quand même une activité mentale. C'est une présence attentive, alors qu'en relaxation, tu peux t'endormir. En méditation, idéalement, non. Bien que cela arrive chez mes jeunes!

**A.** - *Est-ce que tu as l'impression que les jeunes comprennent que tu leur demandes cette vigilance ou bien c'est peu conscient?*

**M.** - Je ne crois pas qu'ils le comprennent. Mais ce sont des jeunes qui sont très souvent déficients mentaux légers et, s'ils ne le sont pas, ils sont tellement mal avec eux-mêmes... Ils ont des hallucinations auditives ou visuelles. Ils sont envahis par d'énormes préoccupations. Il n'y a pas beaucoup de place pour le méta. Donc je ne suis pas étonnée qu'il y ait cette confusion.

**A.** - *Est-ce qu'ils se comportent différemment aux deux activités?*

**M.** - Eux préfèrent toujours la position couchée et parfois j'insiste pour qu'en méditation on soit plutôt assis, en verticalité. (...) Ce qui est le plus important pour les jeunes à l'hôpital, c'est ce moment de bien-être et je pense que, même dans les cours, ce qu'ils trouvent, c'est un moment de bien-être, un moment où on s'occupe d'eux - dans les cours, d'eux tout seuls, puisque c'est individuel - un moment où ils sont reconnus et où ils se sentent quelqu'un de bien. Eux qui sont condamnés par la société, parce qu'ils ont fait quelque chose de très mal, là c'est entre parenthèses et, pendant un moment, ils peuvent être quelqu'un

de bien, qui fait de beaux résultats, qui a bien travaillé. En les ayant à la fois en cours, en relaxation, en méditation, je me rends compte que je gagne énormément en relation avec eux, parce que, en relaxation et en méditation, je leur offre un moment de bien-être. Et du coup, au cours, ils retrouvent ma voix, mon attitude et ils se sentent bien. Je bénéficie vraiment de cela. Les élèves que j'ai en relaxation et en méditation, ils demandent à venir au cours, ce qui est quand même exceptionnel, parce que la plupart n'ont pas vraiment envie de venir suivre des cours. Au cours, l'élève se met aussi dans une attitude de détente.

**A.** - *Plus attentive aussi?*

**M.** - Oui. Plus disponible, en tout cas. Plus ouverte.

**A.** - *Est-ce que tu as l'impression qu'ils sont non seulement plus ouverts, mais plus concentrés? Est-ce que cela dure ou est-ce que c'est fugitif? Est-ce que tu vois une différence, à ce point de vue, entre ceux qui font de la méditation et ceux qui n'en font pas?*

**M.** - Eh! bien, ce serait magnifique, mais non. J'aimerais, mais ils sont trop mal avec eux-mêmes et avec la société.

**A.** - *Est-ce que, quand tu dis «bien-être», c'est de l'ordre de l'état ou c'est aussi un comportement différent, même s'il est fugitif (j'entends bien que c'est éphémère).*

**M.** - Moi, j'essaie de les mettre en projet de retrouver ce bien-être et je leur donne des outils, des outils concrets. Par exemple, je leur donne un petit galet qu'ils garderont au fond de leur poche et qu'ils pourront manipuler quand ils se sentiront dans une situation de tension. Quand je les croise et que je vois qu'ils sont très agités dans la salle, je mets la main sur leur épaule et je dis : « Respire. » sur le même ton qu'à la méditation, en espérant qu'ils révoquent ce moment de méditation pour le réinvestir au moment même. A la fin d'une méditation, je les encourage à se féliciter pour garder le positif, puis à garder quelque chose en eux : choisir une image, une impression et s'en servir quand ils en auraient besoin, mais je ne crois pas que ce soit vraiment appliqué. Il faudrait que je sois là, que je vive avec eux, que je puisse le réactiver au moment où c'est nécessaire.

**A. - Ce que tu me dis là, c'est qu'ils ne font pas nécessairement le transfert.**

**M.** - Non, difficilement. Néanmoins, quand je suis rentrée des deux mois de vacances, le 1er septembre, un des garçons m'a interpellée depuis l'autre côté de la grille en disant : « Ah! Michèle, c'est bien, tu es de retour, j'ai besoin de toi. » Il y avait au moins le sentiment de besoin de retrouver ces moments privilégiés.

**On le voit, pour ces jeunes en grosse difficulté psychologique (et souvent cognitive), la méditation peut offrir des moments d'apaisement, de réconciliation avec eux-mêmes, ce qui les rend plus disponibles à l'apprentissage, mais l'effet obtenu est éphémère et étroitement dépendant de l'affectif : c'est le lien avec Michèle qui les calme. Cette réaction s'explique facilement :**

**M.** - Ils sont dans l'impulsivité tout le temps. C'est pour les aider à gérer cette impulsivité qu'on a introduit les ateliers de pleine conscience. (...) Et il y a chez eux la non-reconnaissance de ce qu'ils ont commis, donc leur volonté - voire la nécessité - de ne pas avoir un regard sur eux-mêmes.

On comprend que l'introspection chez ces jeunes soit un exercice presque dangereux et que renforcer leur attention soit peu aisé.

**Michèle arrive cependant à ce que - le temps des séances - ils se recentrent sur eux-mêmes, sur leur souffle, sur les pensées qui passent, mais aussi sur leurs sensations :**

**M.** - Avant les vacances, comme Déborah n'était pas là, j'avais apporté des mandarines et je les ai posées sur la table. On a chacun choisi et bien observé notre mandarine et puis on a remis toutes les mandarines au milieu et chacun devait retrouver la sienne. La première fois, les mandarines avaient des tiges et des feuilles, ce qui facilitait la reconnaissance. La deuxième fois, j'ai retiré les tiges et les feuilles pour faire le même exercice. Puis on a épluché la mandarine en pleine conscience. Là j'insistais : « Vous vous arrêtez et vous sentez vos mains. Et maintenant vous touchez le fruit. » Je guide par la parole, parce que sinon ils l'avalent instantanément. Ils ont mangé la mandarine en pleine conscience, puis ils en ont reçu une deuxième qu'ils ont pu manger librement.

**Elle me raconte la progression de leurs séances et s'attarde sur un moment qu'elle a créé et qui montre comment elle arrive à tricoter la ges-**

**tion mentale (dont elle dit qu'elle est pour elle une seconde peau) et la méditation en pleine conscience. Il s'agit du moment thé-menthe :**

**M.** - Mais alors il y a aussi le moment thé-menthe le vendredi soir et je pense qu'il y a autant de gestion mentale que de pleine conscience dans cet atelier-là. C'est la dernière activité de la semaine. Ils doivent arriver à l'heure, parce qu'un rituel est mis en place. On commence par un rappel du cadre et des règles, fait de préférence par un jeune. Ils ont l'habitude maintenant et ils font cela volontiers. Les règles étant qu'on ne dit que des choses positives, qu'on ne parle que de ce qui se passe au sein du centre d'activités et de l'hôpital, qu'on ne coupe pas la parole. Et puis le déroulement de l'atelier, c'est : rappel des règles, tour de parole pendant lequel adultes et jeunes (souvent ils sont presque à égalité : six jeunes, quatre adultes) expriment un moment agréable de sa semaine, ensuite l'un de nous sert le thé. C'est parfois moi, parfois un jeune. Il y a deux théières marocaines, l'une avec sucre, l'autre sans sucre. On doit l'écouter couler - ce qui suscite parfois quelques rires, parce que le bruit et la couleur font penser à « faire pipi ». Et puis on hume le thé et ensuite on le déguste. Tu vois, il y a de la pleine conscience, on explore les cinq sens. Et puis on doit deviner d'où vient le thé, parce que, en été, on prend parfois de la menthe du centre d'activité, parfois de la menthe du magasin, d'un marché ou d'un jardin. Et donc on doit deviner d'où vient la menthe en fonction de ce qu'on goûte, projet qui intensifie l'attention à la saveur. Puis un moment de conversation tout à fait libre, mais que j'oriente parfois un peu pour que cela reste positif. (...) Le thé-menthe, cela dure une demi-heure. Il ne faut pas plus, parce que sinon, c'est tenir des règles trop longtemps. Et on termine par un tour de parole où chacun dit un mot. Et alors tu as des mots comme « merci », « soleil » ou des mots de la conversation qui reviennent ou parfois « licorne », peu importe. Puis je les remercie, je leur donne la consigne d'aller déposer leur verre dans l'évier et c'est terminé. Dans cet atelier, je trouve qu'il y a de la pleine conscience dans la dégustation du thé, mais aussi dans le rappel des règles avant et le fait de les vivre ; il y a aussi de la gestion mentale : la mise en projet, le petit tour en évocation, la réévocation à la fin...

## Attention, méditation et gestion mentale

### Conclusions de l'entretien avec Michèle Naples

Les jeunes dont Michèle s'occupe constituent sans doute le public le plus difficile à toucher pédagogiquement. Et cependant Michèle obtient que certains de ces adolescents, dont l'esprit est grandement perturbé, connaissent des moments de disponibilité, d'attention à ce qui se passe en eux, mais

aussi au cours. Elle sait que ces moments sont fugitifs, mais ils constituent des parenthèses bienheureuses dans un quotidien très sombre. De nouveau, il y a une cohérence dans les différentes démarches utilisées (relaxation - méditation - gestion mentale) et, outre l'apaisement qu'ils ont vécu, certains jeunes ont progressé sur le plan cognitif, puisqu'ils ont réussi leur CEB<sup>32</sup>.

### Et pour clore (momentanément !) la réflexion

La question posée était de savoir si la pratique de la méditation en pleine conscience pouvait s'allier à la gestion mentale afin de « muscler » davantage l'indispensable geste d'attention.

Bien sûr deux interviews ne constituent pas une preuve, mais dès le moment où j'ai vécu cette pratique j'ai été interpellée par les points de jonction : l'exploration de l'intériorité, de l'être, grâce à l'introspection, l'importance des prises de conscience, le non-jugement sur ce qui est là, le respect des différences avec les autres, l'importance du projet d'attention plus ou moins ciblé et de plus en plus ouvert... J'ai souligné tout cela.

Mais pour conclure, je voudrais insister sur le fait que la méditation réunit le corps, les émotions et l'esprit. Peut-être l'importance du corps à travers la variété des sensations n'est-elle pas encore suffisamment prise en compte en gestion mentale<sup>33</sup> ? Le corps est



pourtant la base de tous nos apprentissages : on le sait à propos des petits enfants, mais sans doute devrait-on enrichir la palette sensorielle chez les plus grands également. Notre tradition platonicienne, puis cartésienne a séparé corps et esprit au détriment sans doute de bien des découvertes. Je pense toujours à ce qu'écrivait la plasticienne Elzbieta : Dans son état achevé, l'adulte de chez nous n'a pratiquement plus de perception. Il ne fait plus que se repérer; il n'est plus que dans la référence. Sa mémoire lui tient lieu de tout. Il ne « voit » pas, il « reconnaît ». <sup>34</sup> Autrement dit, il n'est plus dans l'observation, la « présence attentive » à ses sensations, il vit sur ses acquis automatisés et cela ampute singulièrement son imagination.

Peut-être devrions-nous pour retrouver l'attention ouverte des enfants commencer nos interventions en gestion mentale par un moment thé-menthe vécu en pleine conscience ? Pour évoquer la saveur des choses ?

Anne Moinet-Lorrain

<sup>32</sup> Certificat d'étude de base, épreuve externe imposée pour pouvoir accéder à l'enseignement secondaire

<sup>33</sup> Elle a pris une place importante dans la recherche sur le lieu de sens de mouvement menée dans le cadre de l'IIGM et dont les membres adhérents de cette association peuvent découvrir le contenu en ligne sur le site <https://www.iigm.org/>

<sup>34</sup> Elzbieta - *L'enfance de l'art*, éd. du Rouergue, 2005, p.146