Notos

N° 5 | 2020
Théories et pratiques du Care

Care et éducation: pour une transformation de l'esprit

Angela BIANCOFIORE *Professeur des universités*
Département d'Italien
ReSO
Université Paul-Valéry Montpellier

Édition électronique :
URL :
https://notos.numerev.com/articles/revue-5/734-care-et-education-pour-une-transformation-de-l-esprit
DOI : numerev_118
Date de publication : 12/06/2020

Cette publication est sous licence **CC BY-NC-ND** (Attribution - No commercial - No derivatives).

Pour **citer cette publication** : BIANCOFIORE, A. (2020) Care et éducation: pour une transformation de l'esprit. *Notos*, (5). https://doi.org/10.34745/numerev_118

Cet article explore différentes manières d'enraciner la philosophie du care dans le domaine de l'éducation à travers la pratique de la pleine conscience et les neurosciences. Dans cette étude, l'éducation à la coopération ainsi que l'apprentissage socio-émotionnel occupent un place centrale dans la cadre d'une pédagogie innovante fondée sur la créativité.

Mots-clés :
Créativité, Care, Pleine conscience, Apprentissage socio-émotionnel, Éducation coopérative

---

Angela Biancofiore,

Professeure en études italiennes, Université Paul-Valéry Montpellier, LLACS

angela.biancofiore@univ-montp3.fr

Care et éducation :

pour une transformation de l'esprit

A mon fils Matiah, qui a ouvert en moi la voie du care

Télécharger l'article complet en format PDF

La philosophie du *care*, qui fait son apparition au sein d'une Amérique du nord dominée par le mythe de la réussite et par l'individualisme, nous conduit vers une réflexion sur les liens entre nous-mêmes et les autres : selon les philosophes qui depuis des années explorent le terrain du *care* - Carol Gilligan, Joan Tronto, Luigina Mortari et Sandra Laugier - personne ne peut survivre de manière isolée, chacun de nous reçoit

dès la naissance des « soins » sans lesquels il n'y aurait pas de survie possible.

Aujourd'hui nous assistons à l'augmentation du bien-être matériel et au développement des connaissances dans tous les domaines ; en contrepartie nous pouvons constater que cette abondance de biens et de savoirs n'apporte pas plus de bonheur. La souffrance est bien là, dans nos classes, au sein de nos institutions et de nos lieux de travail…

Les crises de panique et les cas de dépression chez nos étudiants se multiplient depuis une dizaine d'années ; de plus, ce qui nous alerte est *l'augmentation des tentatives de suicide* chez les jeunes. En France, selon le dernier rapport de l'Observatoire national du suicide, près de 10 000 personnes mettent fin à leurs jours chaque année, soit environ 25 par jour, dont 600 par an environ ont moins de 25 ans.

Selon certains articles publiés, depuis 2016 il y a eu des vagues de suicides chez les jeunes aux USA, en Tunisie, en Inde… [1] A Palo Alto (USA), afin de détecter les tentatives de suicides des étudiants, des caméras de surveillance ont été posées au-dessus des rails des trains.

A Montpellier, au début du mois d'octobre 2018, nous avons été confrontés au suicide d'une étudiante inscrite dans notre Université. A Paris, Marine, étudiante en médecine, interne de dermatologie, se suicide le 25 janvier 2018. En effet, le taux de suicide semble particulièrement élevé chez les étudiants en médecine, souvent soumis à des rythmes de travail très durs et surtout « exposés » à la souffrance et à la mort des patients.

Pierre Hamann, ancien président de l'ANEMF (Association nationale des étudiants en médecine de France) s'exprime ainsi : « C'est devenu une habitude pour nous, jeunes médecins, en formation, d'apprendre le suicide d'un confrère, d'une consœur, de nos collègues médicaux, paramédicaux dont l'encadrement des risques psycho-sociaux n'est pas à la hauteur [2]**.** »

Il est temps pour nous, enseignants-chercheurs, de dépasser les sujets tabous, d'oser en parler, dans les hôpitaux, les écoles, les lycées, les collèges, les universités… Selon Pascal Chabot les premiers secteurs à souffrir de *burn out* sont précisément *les métiers du care*: les enseignants, le personnel hospitalier, les thérapeutes (Chabot, 2013).

Être enseignant signifie exercer un métier du *care* pour lequel il est essentiel de développer notre attention à l'autre, à nos élèves, à nos étudiants, mais comment faire si nous ne sommes pas en mesure d'orienter notre attention envers nous-mêmes ? Combien d'enseignants sont actuellement en congé maladie pour « *burn out* » ? Le but de notre travail aujourd'hui est de comprendre les raisons multiples d'une telle situation : nous pouvons les repérer dans la *sphère individuelle*, *sociale* ainsi que dans la dimension du *système* dans lequel nous vivons et travaillons.

Care envers soi-même, un entraînement de l'esprit

Afin d'engendrer un bien-être en nous-mêmes ainsi que dans l'exercice de notre métier d'enseignant, il est vital de renforcer le lien qui relie le corps à l'esprit. Tout d'abord, nous pouvons nous entraîner à générer de la compassion envers nous-mêmes afin de prendre soin de notre corps et de notre esprit.

J'inspire, je suis conscient que j'inspire
J'expire, je suis conscient que j'expire

Ce simple exercice contient des bienfaits immenses car la respiration est en mesure d'établir un pont entre l'esprit et le corps. Si la respiration ne nous paraît pas un support adapté, nous pouvons nous concentrer sur la marche, sur une sensation particulière. Cette action qui consiste à *orienter son attention* sur une sensation physique est déjà le premier mouvement qui permet d'ouvrir et détendre notre esprit captivé par mille activités quotidiennes (Thich Nhat Hanh, 2008 ; Kabat-Zinn, 2009 [1999] ; André, 2011).

Depuis plus de deux millénaires, il existe en Inde - et dans plusieurs pays d'Asie - une forme de méditation fondée sur la bienveillance, la *méditation sur l'Amour* qui consiste à focaliser notre attention sur le sentiment d'être aimés, acceptés tels que nous sommes par un être sensible qui peut être une personne ou un autre être sensible, comme un animal (Salzberg, 2016) :

Je pense à une personne, à un être sensible, qui a exprimé de l'amour pour moi et qui m'a acceptée complètement, inconditionnellement.

Une fois que je me suis établie solidement dans le souvenir de cet état d'esprit, je peux observer ce qui s'élève en moi, cela peut être une sensation de chaleur ou de bien-être ; à ce moment-là, j'oriente ce sentiment d'amour vers moi-même et je reste quelques minutes concentrée dans cet état :

Puissé-je être bien, puissé-je être libre de la souffrance, puissé-je m'épanouir.

Cette pratique est une *démarche laïque* inspirée par la *Méditation sur l'Amour (Metta) de* Buddhaghosa, illustrée dans son œuvre *Visuddhimagga*. Nous tenons à préciser que nous nous appuyons sur certains enseignements inspirés de la philosophie bouddhiste *dans le cadre d'une éthique globale qui se situe au-delà des religions,* donc nous citons les soutras (« enseignements ») comme on pourrait citer les écrits de Platon ou de Saint Augustin.

Aujourd'hui, grâce au dialogue entre les scientifiques et les philosophes d'Orient et d'Occident initié, entre autres, par l'Institut *Mind and Life*, certains courants de l'ancienne sagesse inspirent de nombreux chercheurs qui se proposent de découvrir le fonctionnement de notre cerveau et de notre conscience afin de pouvoir soigner

plusieurs formes de souffrances psychiques et pour atteindre consciemment un certain *bien-être*. Les études récentes en neurosciences - à travers l'IRM fonctionnelle et d'autres types d'observation - ont prouvé que cette méditation sur la bienveillance modifie non seulement nos habitudes, mais aussi la structure de notre cerveau (Ricard, Lutz, Davidson, 2015).

A la lumière des nouvelles recherches sur la conscience, la posture qui nous semble intéressante à adopter est *l'auto-observation accompagnée d'une volonté de transformation :* en effet, pendant plusieurs siècles, la philosophie occidentale s'est limitée à *observer ou à décrire le monde se positionnant sur un plan purement intellectuel*; or, cela ne suffit pas de décrire les émotions désagréables lorsqu'elles émergent, le temps est venu de transformer, de *nous transformer*, à travers un travail régulier, quotidien, *d'entraînement de l'unité corps-esprit*.

Aujourd'hui nous avons 40 ans de recul pour évaluer globalement ces expériences : en effet, c'est en 1979 qu'un professeur en médecine, Jon Kabat-Zinn, a conçu un protocole de 8 semaines qui a donné ses fruits dans la réduction du stress, de la dépression, des douleurs chroniques et du psoriasis. Il a donc fondé au Massachusetts la *Clinique pour la réduction du stress* qui applique la méthode MBSR (Kabat-Zinn, 2009 [1999]). Cette méthode se base sur des pratiques connues depuis plus de 25 siècles en Orient[3] (de l'Inde au Japon, de la Chine à toute l'Asie du Sud-Est). Aujourd'hui ce protocole est appliqué dans plusieurs hôpitaux, aux USA, en France et à l'étranger, et beaucoup de thérapeutes ont été formés dans ce domaine.

Cependant, en mai 2019, notamment à travers les visio-conférences du *Mindful Healthcare Summit*, nous avons pu constater un tournant dans les études sur la *mindfulness* : au lieu de se limiter au bien-être individuel, les thérapies qui développent l'attention et la relaxation se tournent désormais vers une autre forme de pratique : *la méditation sur l'Amour bienveillant.* Pour les *praticiens du care*, notamment dans les métiers de la santé et de l'éducation, cette forme de méditation ouvre de nouveaux horizons[4]. Grâce à cette pratique, le médecin qui rencontre chaque jour plus de 30 patients, est en mesure de développer son attention à l'autre et sa capacité d'écoute au lieu de se refermer dans l'indifférence pour s'auto-protéger de la souffrance des personnes.

Voici un témoignage significatif d'un médecin ayant suivi le programme *Compassion Cultivation Training* (CCT) proposé par l'université de Stanford :

> Je vois parfois trente-cinq patients par jour. J'avais cessé de ressentir un lien avec eux. Ils semblaient être devenus de simples numéros. J'avais le sentiment d'être à la fois au bout du rouleau et submergée. Je songeais même à abandonner la médecine. Après m'être inscrite au CCT et avoir commencé la pratique de la compassion les choses ont changé pour moi. J'ai changé. J'ai commencé à utiliser les trois profondes respirations avant d'entrer dans la salle d'examen et je n'amenais plus avec moi dans ma tête, le dernier patient. J'arrivais à prêter attention exclusivement à la personne qui était dans la pièce. La souffrance du patient qui était devant moi a commencé à m'importer de nouveau. Plus important encore, j'ai réalisé que

> je pouvais donner mes soins à cette personne en plus de rédiger une ordonnance. Mes journées de travail sont encore surchargées et j'ai trop de demandes, mais je suis moins stressée. J'ai l'impression que ce que je fais à de nouveau un sens et je me sens plus équilibrée. J'ai l'intention de continuer à pratiquer la médecine et la compassion (entretien avec Robert McClure dans Jinpa, 2016, p. 36) [5].

Le médecin ou l'enseignant qui traverse une période de stress, à travers cette pratique de méditation sur l'amour bienveillant apprend à engendrer de la *compassion envers soi-même* : il apprend également à *recevoir* le soin d'autrui. Même si cela peut paraître étrange, il existe des personnes qui ne savent pas « recevoir », elles sont comme bloquées dans l'attitude qui consiste à donner, *à se donner* jusqu'à l'épuisement.

Il est parfois utile de réaliser que nous ne sommes pas les « sauveurs » du monde, mais aussi que nous ne sommes pas seuls. D'autres personnes œuvrent à nos côtés. La pleine conscience dans l'éducation - ainsi que dans le monde de la santé - nous amène à renforcer les liens de coopération et à avoir une plus grande conscience du *système* dans lequel nous vivons et travaillons.

C'est à travers une pratique de l'attention à nous-mêmes, à nos besoins et nos possibilités, que nous pouvons apprendre à respecter les *transitions* entre deux activités et à ne pas viser des objectifs impossibles.

Aujourd'hui les études en neurosciences et en psychologie nous prouvent que la compréhension purement *intellectuelle* des concepts ne suffit pas, il est donc essentiel de focaliser l'attention *dans le corps* à travers différentes pratiques afin de renforcer la conscience de nous-mêmes (*full awareness*) et de stabiliser notre esprit. Il s'agit d'une attention (*care*) orientée sur nous-mêmes, notre corps et notre esprit : nous pouvons ainsi être présents à notre *« mental »* qui souvent gouverne nos pensées et engendre un phénomène d'attachement et d'amplification des émotions négatives.

A ce sujet, Richard Davidson parle à juste titre de « *Public Health Campaign* » : si aujourd'hui une large majorité de gens a pris l'habitude de se brosser les dents ou de pratiquer une activité physique pour être en forme, au Moyen Age ce n'était pas le cas ; de manière similaire, il est urgent d'introduire de saines habitudes dans notre quotidien afin de *modeler notre mental* qui a la tendance à se focaliser sur tout ce qui ne va pas, héritage de notre instinct de survie. Et surtout, nous pouvons agir pour équilibrer le rôle de notre *ego* qui nous conduit bien souvent à nous crisper sur nos préoccupations individuelles au lieu de développer le sentiment d'appartenance à un ensemble plus vaste de relations.

La conscience est un champ

Prends soin de tes pensées car elles deviennent tes paroles

Prends soin de tes paroles car elles deviennent tes actions

Prends soin de tes habitudes car elles deviennent ton caractère

Prends soin de ton caractère car il devient ton destin

(Lao-Tseu, Ve siècle avant notre ère)

L'un des mots sanskrits pour dire « méditation » est *BhÄvana* qui signifie « amener à être », « cultiver » une graine afin qu'elle devienne plante ou arbre, labourer tous les jours le champ de notre conscience en arrosant certaines graines, afin de transformer notre esprit.

Une personne qui ne prend pas soin de son esprit, à la première tempête peut devenir rapidement un bateau sans gouvernail : *méditer* est avant tout une pratique intimement liée au *care de soi-même*.

Étymologiquement *méditer* vient du latin « *mederi* », qui veut dire soigner, de la racine indo-européenne « *med* », *mesurer* : *trouver la juste mesure interne* afin de faire fleurir l'être.

Pour continuer la métaphore du champ, *la méditation est écologie, art d'habiter la terre, l'esprit et le cœur.* Si une sensation physique nous traverse, nous pouvons l'accueillir, lorsqu'une émotion surgit, nous la reconnaissons afin d'en prendre soin : s'il s'agit d'une émotion désagréable, nous l'accueillons et la transformons car elle fait partie de nous.

Dans la méditation nous ne refusons pas la souffrance, nous ne bloquons pas les émotions conflictuelles, mais nous en prenons soin car leur énergie pourrait créer et entretenir des blocs de souffrance en nous. La méditation est aussi *l'art de prendre soin* (*care) de son esprit* : accueillir, transformer, *créer de l'espace en nous* afin d'apaiser l'agitation interne, le tumulte de notre mental.

La méditation est une *pratique écologique* car nous pouvons faire du *compost* avec les émotions désagréables, quand nous les transformons en énergie d'amour. Nous voyons une pensée surgir, nous l'observons, la savourons et nous la laissons partir… Un espace se crée entre deux pensées : à cet instant, notre esprit éprouve une liberté sans limite, il construit sa *souveraineté* sur le mental, sur la rumination, sur les émotions conflictuelles : nous sommes capables alors de créer de l'espace en nous, ainsi nous

devenons spacieux afin d'ouvrir un nouvel horizon pour nous-mêmes et pour l'autre.

Les *graines* (*bija* en sanskrit) présentes dans notre conscience, par leur nature, sont à la fois *individuelles et collectives* : selon la théorie des huit consciences élaborée par le philosophe Vasubandhu au IVe siècle de notre ère, chacun de nous possède des graines dans son inconscient (*alaya*) qui est la *conscience de base* où résident aussi les caractères provenant de plusieurs générations et des différentes expériences vécues (Thich Nhat Hanh, 2001 ; Vasubandhu, 1925 et 1932 ; Vasubandhu, 2008 ; Kalupahana, 1987 ; Cook, 1999).

A travers la méditation et l'entraînement de l'esprit, nous pouvons transformer ces graines et choisir quels traits développer : nous pouvons donc *modeler notre conscience* et *nos habitudes,* ce qui modifie parallèlement le fonctionnement et la structure de notre cerveau (Singer, 2018).

Aujourd'hui les théories et pratiques du *care* nous amènent à saisir l'importance de la transformation de notre esprit[6] : pour exercer un métier du *care*, il est essentiel d'entreprendre *une voie de transformation active*, autrement nous sommes beaucoup plus vulnérables par rapport aux risques de *burn out.* Soigner le soignant, s'occuper de ceux et celles qui s'occupent des autres est un point de départ afin de construire une *société du care*.

Je prends soin de l'arbre : la pratique de l'enracinement

Se disperser en mille activités, c'est comme arroser superficiellement une plante : des racines superficielles vont se développer, mais la plante et le futur arbre seront fragilisés ; à l'opposé, une pratique quotidienne qui développe une vue sur notre monde intérieur est ce qui va donner à l'arbre des racines solides et profondes. Dans une attitude de détente et d'ouverture, nous pouvons effectuer cette contemplation :

> *Je suis tel un arbre dans le champ, j'ai mes racines dans le sol et je véhicule les nutriments à travers les canaux du tronc dans les branches et dans les feuilles : mes feuilles respirent, interceptent l'énergie lumineuse et la transforment grâce à la photosynthèse : l'esprit est bien établi dans la matière organique, dans le corps. Lorsque je cultive le lien entre le corps et l'esprit, je deviens solide : en portant mon attention sur la respiration, j'inspire, j'expire et je me connecte à mon corps, je m'établis dans l'intimité de la relation corps-esprit.*

La méditation nous amène à *développer notre vie intérieure* et, par conséquent, notre *résilience* qui est la capacité à vivre les difficultés en gardant notre équilibre, traverser la tempête sans se déraciner, sans se briser.

L'arbre a un tronc, notre abdomen, qui demeure stable : nous pouvons amener notre conscience au centre du corps et ressentir notre solidité, alors que les branches et

les feuilles sont secouées par un vent violent. Nous pouvons ainsi prendre refuge dans notre vie intérieure, si nous la cultivons. A notre époque, l'attention est souvent orientée vers le monde extérieur, mais cette dispersion n'offre pas du réconfort à notre esprit. Les pratiques de la pleine conscience participent à la consolidation et au développement de la vision intérieure. Ces pratiques, lorsqu'elles sont associées à une connaissance du *fonctionnement de notre conscience, de notre corps et, notamment, de notre cerveau,* peuvent offrir un grand soutien dans les moments difficiles, quand les émotions font irruption dans notre conscience et peuvent nous pousser à des gestes désespérés.

La pleine conscience nous amène progressivement à *agir* et non pas à *réagir*, nous pouvons prendre du recul afin de déconstruire nos préjugés, nos conditionnements et les observer pour choisir les tendances bénéfiques que nous voulons nourrir et développer.

Cependant, *apprendre à méditer c'est aussi apprendre à souffrir* : quand nous savons *comment souffrir,* nous souffrons moins. Une vie dépourvue de souffrance ne peut pas exister, c'est pourquoi il est préférable de s'entraîner dans les moments où le stress n'est pas à son niveau maximal afin de reconnaître et transformer les émotions qui s'élèvent en moi.

La méditation, cette « *juste mesure* » intérieure, nous amène à acquérir des capacités, tout en sachant qu'elle n'a pas une valeur purement instrumentale.

Méditer c'est *incarner une démarche*, entreprendre une aventure, c'est aussi une « histoire d'amour » (Kabat-Zinn, 2009) : *amour pour soi-même et pour autrui, amour pour la terre et les écosystèmes dons nous faisons partie*. C'est pourquoi dans les métiers du *care* - et en particulier dans l'éducation - nous enseignons par le faire, par nos gestes : si nous n'agissons pas en pleine conscience, nous allons proposer à nos étudiants des modèles déstabilisants.

Si nous voulons être une source d'inspiration pour les élèves et les étudiants, la pleine conscience - avec l'apport des pratiques de *communication non violente* -, peut devenir un moyen très efficace en classe : il est possible alors de proposer des idées en accord avec nos actions et cette cohérence va certainement arroser les graines de la paix et de la stabilité (Thich Nhat Hanh, Weare, 2018 ; Lantieri, Goleman, 2010 ; Rosenberg, 1999).

Pour résumer, voici quelques pratiques particulièrement utiles pour les élèves, les étudiants et les enseignants:

- *développer la connexion corps-esprit*, la relation de confiance dans le groupe, dans l'écosystème, dans la Terre à travers la pratique de l'attention à la respiration, aux sensations corporelles (pratique du Qi Gong, du Yoga).

- *Incarner autant que possible le modèle que nous voulons proposer aux élèves et*

aux étudiants: quand nous enseignons, nous essayons d'être nous-mêmes, par nos gestes et nos paroles, nous agissons en cohérence avec nos principes éthiques, adoptant une attitude non violente et non discriminante.

- *Construire la coopération : travailler la dynamique du groupe (la classe) afin de créer un climat de confiance réciproque et de respect.* Développer une posture intellectuelle *humble*, orientée vers l'entraide et l'acceptation de points de vue différents.

- *Eduquer à l'écoute profonde* : nous pouvons proposer de pratiquer en classe des exercices à deux : un élève parle tandis que l'autre l'écoute sans interrompre pendant 2 minutes. Cet exercice développe les qualités d'attention et d'ouverture. Ensuite les rôles s'inversent, l'élève qui a écouté, à son tour pratique l'écoute bienveillante, une présence totale à l'autre, une capacité à accueillir la parole de l'autre. Les étudiants et les élèves apprécient l'attention qui est portée à leur parole, puisque ce type d'attention est, en effet, un bien rare dans notre société.

- *Contribuer à bâtir la résilience* : vivre profondément l'*impermanence*, « apprendre à souffrir » lorsqu'on se sépare d'une chose, d'une situation d'un être auquel on était attaché. *Apprendre, par la pratique de la contemplation* au jour le jour, *que souffrance et bonheur sont les deux faces inséparables d'une même feuille*, afin de dépasser ainsi les vues dualistes.

- *Trouver refuge* dans une sensation agréable, dans l'amitié, la famille… reconduire à l'esprit une émotion liée à un moment de notre vécu particulièrement nourrissant afin de mieux vivre un moment difficile. S'enraciner (*grounding*) dans la pratique d'une discipline, dans un savoir-faire et – surtout – un *savoir être*. Créer une autre manière d'être, moins liée aux conditionnements, *produire une autre narration de sa propre histoire qui serait constructive et ouverte au changement.*

L'arbre dans la forêt : éduquer à l'entraide et à la coopération

Quand nous arrivons à sortir de la coquille étroite de notre petit moi

et à voir que nous sommes reliés à tous les êtres et à toutes choses

nous comprenons que chacun de nos actes affecte toute l'humanité, tout le cosmos.

Thich Nhat Hanh



Fig. 1. Marche méditative en forêt

Je me promène dans une forêt, j'observe les arbres : certains sont très proches, d'autres respectent la distance qui les sépare du feuillage de l'arbre voisin : il y a une sorte de « timidité » des arbres qui se manifeste dans leur développement afin de laisser la place à l'autre, pour laisser pénétrer la lumière nécessaire aux petites plantes du sous-bois, aux insectes et aux autres animaux. Les arbres de la forêt adoptent un système complexe de communication et d'entraide sans lequel la forêt ne pourrait pas survivre ni se développer.

Je pense à moi-même comme à un arbre dans la forêt, les branches tendues vers les autres arbres, les racines bien plantées dans le sol communiquant avec d'autres racines et des milliards de micro-organismes qui m'aident à vivre, les feuilles exposées à la lumière... Si je prends conscience de mon appartenance à la forêt, je peux sortir d'une vue limitée qui me conduirait, à long terme, vers l'extinction de l'espèce humaine : j'opère ainsi une ouverture de la conscience à l'interdépendance que je peux approfondir tous les jours grâce à une orientation de mon attention : j'inspire, je marche en forêt, j'expire, je ressens l'odeur des feuilles, j'inspire, j'observe le troncs des arbres, j'expire, je touche le tronc des arbres, j'inspire, je porte mon attention à mes pieds, j'expire, je fais attention aux insectes proches de mes pieds...Tout mon corps est

immergé dans l'écosystème forêt, je me vois comme arbre parmi les arbres. Je lâche mon mental, je laisse partir les pensées, et j'éprouve le sentiment d'appartenance à un ensemble plus vaste : mon énergie vitale est accrue par cette contemplation de l'unité plus vaste sans laquelle je ne peux pas vivre.

Voici une brève contemplation sur les arbres :

Les arbres respirent pour nous, ce sont nos poumons ;
des arbres proviennent les fruits qui me nourrissent,
les arbres nous offrent généreusement leur beauté
toute aussi essentielle pour notre équilibre intérieur.

Cette pratique nous reconduit à la forêt à laquelle nous appartenons, à la société, à l'écosystème plus vaste dont nous faisons partie. A travers la pleine conscience de l'*interdépendance*, nous pouvons élargir *les cercles du care* tout autour de nous et vivre l'inter-être.

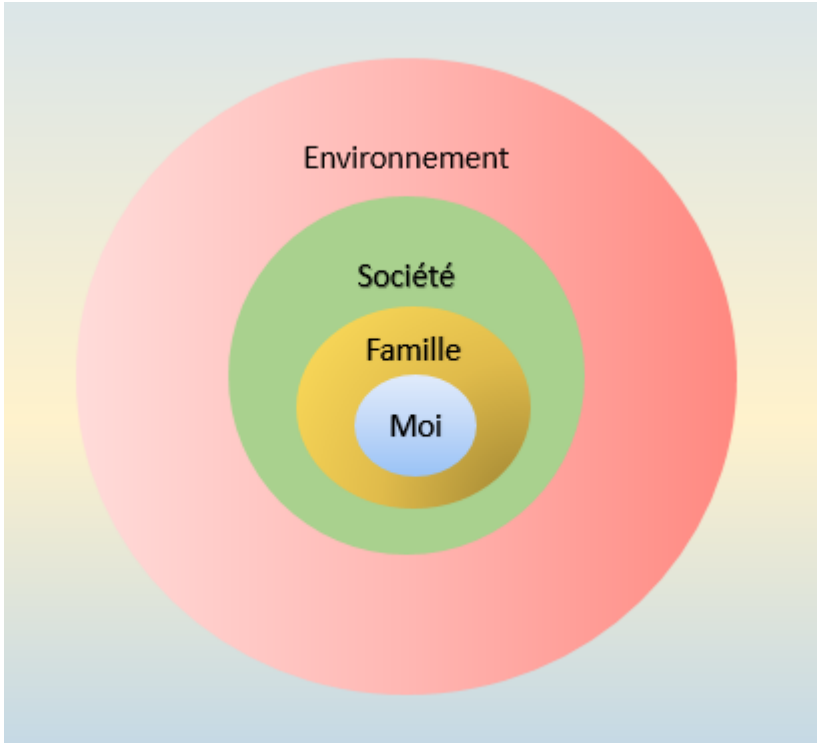


Fig. 2. Les cercles du Care

Lorsque nous prenons conscience du fait que nous ne sommes pas limités à notre corps individuel, ni à notre ego, nous pouvons vraiment ressentir – concrètement, physiquement - *l'inter-être*. « Tu es, donc je suis ». Beaucoup de problèmes peuvent se dissiper du moment que nous adoptons le point de vue d'un ensemble plus vaste : la famille, la classe, le village, la société, la nature, le cosmos tout entier.

Développer *une vision plus vaste et plus inclusive* transforme notre manière d'être et nos actions. Nous pouvons cultiver la *conscience de l'inter-être* qui est à la base d'une *éthique du care et qui peut ainsi arriver à imprégner chaque geste de notre quotidien.*

Lorsque nous observons les transformations du monde naturel, l'*altruisme* et l'*entraide* se sont avérés essentiels dans l'histoire de l'évolution (Kropotkine, 2005 [1902] ; Ricard, 2013 ; Servigne, Chapelle, 2017).

Les études aujourd'hui montrent que *l'action de prendre soin* a un impact sur notre santé et sur notre longévité : on connaît notamment son influence bénéfique sur le nerf pneumogastrique qui gouverne notre rythme cardiaque selon les études conduites à l'Université de Caroline du Nord (Kok et *al*., 2013). L'action de soin inspirée par la bienveillance a le pouvoir de libérer des endorphines, de l'ocytocine, de produire une réduction de l'inflammation dans le corps, d'activer les centres de récompense du cerveau[7]. L'action de bénévolat peut même ralentir le vieillissement : les expériences scientifiques démontrent qu'il y a un taux de mortalité inférieur chez des personnes âgées qui prennent soin d'une plante (Jinpa, 2016 ; Crocker, Canavello, 2012).

Aujourd'hui, avec la révolution numérique nous constatons une diminution des *interactions directes* entre les humains, ce qui peut contribuer à l'augmentation des cas de dépression. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la dépression et le stress seront les maladies les plus répandues au XXIe siècle. Le mal-être visible chez certains étudiants pourrait dériver en partie d'une mauvaise utilisation du numérique conduisant à l'illusion de l'autosuffisance. En réalité, les relations humaines ne peuvent pas être réduites aux interactions via l'écran d'un ordinateur.

Nous pouvons prendre conscience de la nécessité du contact avec l'humain et avec le non humain (les plantes les animaux…) : chaque interaction en pleine conscience peut contribuer à augmenter notre bien-être. Le changement peut intervenir déjà dans des gestes simples, par exemple dans la *manière de saluer quelqu'un ou bien pendant un repas en pleine conscience* qui me permet de me relier aux innombrables causes et conditions qui ont amené la nourriture dans mon assiette et dans mon corps (Thich Nhat Hanh, 2016).

Observer les liens qui nous connectent à la toile de la vie contribue à élargir notre horizon et à construire notre sens : tous les êtres sensibles, humains et animaux, ont cette *passion du sens,* comme l'affirme Francisco Varela, qui les guide de l'intérieur. Faisant directement l'expérience de l'interdépendance, nous entrons dans le courant qui confère une plénitude à notre être au monde. Concrètement, prenant conscience du *besoin vital que nous avons de créer notre propre sens*, nous transformons notre regard sur nous-mêmes, sur les autres et sur l'environnement.

Pratiques du *care* : une éthique en action

Lorsque nous observons de quelle manière le sentiment de l'*empathie* s'élève en moi, nous pouvons percevoir les relations complexes qui se tissent entre *empathie, compassion et gestes du care*. On peut considérer l'empathie comme une *réaction émotionnelle* et - à la fois - *une compréhension cognitive* : en effet, selon Thupten Jinpa, « la *compassion* est ce qui permet à notre réaction d'empathie de se manifester sous forme de bonté » (Jinpa, 2016, p. 52).

Par conséquent, le *care est cette bonté en action qui donne du sens à notre être au monde.* Bonté entendue comme « Amour bienveillant » (*Metta* en pali et *Maitri* en sanskrit) que nous pouvons ressentir et que nous pouvons *intentionnellement* engendrer et cultiver.

Le terme sanskrit *Anukampa* désigne le sentiment associé au *care*, à l'action de *prendre soin* (*ibidem*, p. 176). Je peux, en effet, créer l'ouverture du cœur à travers la pratique de l'amour bienveillant pour élargir les cercles du *care*. Afin de réaliser dans l'action l'Amour bienveillant, nous sommes amenés à enraciner le *care* dans la *vision profonde*, autrement nous ne pouvons pas savoir de quoi l'autre a vraiment besoin pour s'épanouir. En effet, notre geste de soin prend tout son sens lorsqu'il s'inscrit dans le cadre d'une vision plus vaste comprenant les réels besoins de l'autre : lorsque nous offrons à l'autre notre attention, notre regard, cela contribue à son *bien-être* et à *construire le sens* de son être au monde.

Nous avons la possibilité d'offrir à l'autre notre sérénité, notre stabilité. Pour cultiver cette paix intérieure, nous pouvons pratiquer les entraînements à la pleine conscience qui nous permettent de faire surgir et de cultiver au quotidien notre paix intérieure, *la paix que nous voulons offrir.*

Il a été observé que la pleine conscience, la méditation et différentes formes de contemplations nous conduisent à une meilleure relation avec nous-mêmes et avec les autres, sauf dans des cas spécifiques (schizophrénie, par exemple). Dans la pratique de la pleine conscience, quand nous arrivons à reconnaître une émotion qui s'élève en nous, nous pouvons la nommer : au début, nous assumons la position de l'observateur. C'est comme observer un fleuve : parfois il s'écoule plus rapidement, parfois plus lentement, cependant, nous ne sommes pas dans l'eau, nous ne nous laissons pas emporter par les flots de nos émotions : c'est la posture d'un méditant qui, par la pratique, arrive à voir ce qui se passe sans s'attacher forcément à ses émotions. Il ne s'agit pas de refouler ou de bloquer les émotions, mais de s'entraîner à générer du calme à l'intérieur, la sérénité nécessaire à programmer une action sans être emporté par la vague des émotions.

Il existe différentes formes de pratiques de la pleine conscience au quotidien à travers lesquelles nous pouvons enraciner l'esprit dans le corps à travers la respiration, la marche consciente ou la méditation du repas :

J'observe mes pensées, mes émotions ;
Je nomme mes émotions
Je prends du recul
Je renforce la confiance en moi et dans les autres
A travers la prise de conscience de l'inter-être

Nous prenons conscience et transformons les émotions désagréables (la peur, la jalousie, la tristesse, la haine, la colère) à travers un entraînement de l'esprit qui reste focalisé pour une durée limitée sur les émotions conflictuelles sans les ignorer ou les « maîtriser ». La clé réside dans *l'accueil de l'émotion,* la prise de conscience de ce qui arrive, et pas dans le « contrôle » (Thich Nhat Hanh, 2008 [1975]).

Aujourd'hui les sciences contemplatives nous montrent que, grâce à la *neuroplasticité,* il est possible de modifier notre caractère et nos habitudes par la pratique, à travers une sorte de « thérapie cognitive ». Il existe de nombreuses études scientifiques sur les effets de la méditation sur notre corps et notre conscience[8]. Tout comme un sportif, ou comme un musicien, grâce à la plasticité de notre cerveau nous mettons en place de nouveaux chemins neuronaux afin de transformer nos habitudes : en quelque sorte, *nous apprenons à désapprendre.*

Tania Singer, travaillant au sein du Département de neurosciences à l'Institut Max Planck de Leipzig, a coordonné un vaste projet de recherche qui étudie les effets de l'entraînement à la compassion et à l'empathie (*Re-source project*). D'importantes modifications de la structure du cerveau et des habitudes ont été observées après un an d'entraînement en quatre groupes d'individus dont l'âge moyenne était de 43 ans (Singer, 2018, p. 110)[9].

Cette expérimentation a montré, entre autres, que nous pouvons *activement cultiver la bienveillance* par des exercices pratiques. Nous sommes faits pour nous entendre, pour ressentir ce que l'autre ressent. Par ailleurs, la découverte des *neurones miroirs* par une équipe de chercheurs italiens a changé notre regard sur l'éducation et la communication, mais aussi – plus récemment - sur la manière de percevoir la création artistique (voir le développement récent de la *poétique cognitive* et de la *neuro-esthétique* qui construisent un autre regard sur le processus de la perception de la littérature et des arts). Entre les années 1980 et 1990 un groupe de chercheurs de l'université de Parme coordonné par Giacomo Rizzolatti[10] (composé par Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese et Giuseppe di Pellegrino) se sont consacrés à l'étude du cortex prémoteur. Ils avaient mis des électrodes sur la tête d'un singe afin d'étudier les neurones spécialisés dans le contrôle des mouvements de la main. Ils ont découvert – un peu par hasard – que le cerveau du singe réagissait non seulement quand l'animal devait prendre un fruit, mais aussi lorsque l'homme prenait un fruit devant le singe (Rizzolatti, Sinigaglia, 2011).

Quand nous voyons quelqu'un qui souffre, nous activons automatiquement des neurones qui « imitent » la souffrance de l'autre : ceci est à l'origine du *stress empathique* auquel sont fortement exposés les personnes qui travaillent dans les

hôpitaux. Ce phénomène d'empathie à travers les neurones miroirs est intimement lié à l'évolution biologique des espèces sur notre planète dont la survie dépend principalement de l'entraide. Par conséquent, on peut affirmer que notre survie sur la planète dépend en grande partie de notre conscience de *l'interdépendance* et de *l'inter-être.*

Pratiques du care dans l'éducation : l'apprentissage socio-émotionnel

Afin de prendre soin de nous-mêmes, des étudiants et des élèves – y compris de ceux qui montrent, par leur comportement inadapté, les signes d'une grande souffrance –, nous pouvons nous initier à un autre type d'enseignement fondé sur la connaissance des émotions : le *Social emotional learning* ou *apprentissage socio-émotionnel* (SEL) qui a été introduit au début des années 90 aux USA par Daniel Goleman et Linda Lantieri.

Grâce aux nouvelles recherches dans l'éducation portant sur le *social émotional learning*, nous pouvons concevoir des cours où l'intelligence émotionnelle est aussi importante que l'intelligence « rationnelle » : Daniel Goleman a souligné que le taux de réussite des jeunes dans la société – tant au niveau professionnel que personnel – démontre l'importance de l'intelligence émotionnelle (Goleman, 1999 [1996]).

En un sens, nous avons deux cerveaux, deux esprits et deux formes différentes d'intelligence : l'intelligence rationnelle et l'intelligence émotionnelle. La façon dont nous conduisons notre vie est déterminée par les deux, l'intelligence émotionnelle importe autant que le QI. En réalité, l'intellect ne peut fonctionner convenablement. D'ordinaire, la complémentarité du système limbique et du néocortex, de l'amygdale et des lobes préfrontaux signifie que chaque système est un acteur à part entière de la vie mentale. Lorsque le dialogue s'instaure convenablement entre ces acteurs, l'intelligence émotionnelle s'en trouve améliorée, et la capacité intellectuelle aussi (*ibidem*, p. 46).

Les sentiments sont aussi indispensables que la raison dans nos prises de décisions : Antonio Damasio l'a démontré à travers une étude sur des patients dont le circuit lobe préfrontal-amygdale avait été endommagé (Damasio, 2010 [1994]). Afin de créer des cours mieux adaptés, l'enseignant pourrait concevoir ses cours s'appuyant sur une connaissance du fonctionnement de notre intelligence émotionnelle ainsi que de notre cerveau : à la fin de ses études, l'élève ou l'étudiant dépourvu de « compétences émotionnelles » ne pourra pas vraiment réussir dans la société car son intelligence pure ne lui permet pas de construire des relations harmonieuses avec les autres.

Lorsqu'une forte émotion surgit, l'élève ne sera pas en mesure de se concentrer et donc son apprentissage sera ralenti. En effet, les émotions comme la colère ou l'angoisse peuvent empêcher au lobe préfrontal d'entretenir la mémoire active. Des jeunes ayant un haut potentiel intellectuel, s'ils n'ont pas conscience de l'émergence de leurs pulsions, risquent de connaître l'échec scolaire, voire l'alcoolisme ou la

délinquance. Si nous n'intégrons pas à notre éducation des exercices permettant à l'enfant ou à l'étudiant de *se connaître,* d'approfondir la conscience du fonctionnement du cerveau émotionnel, nous laissons entièrement au hasard ses possibilités de réussite.

Connaître ses émotions et apprendre à les transformer peut porter ses fruits tout au long du cheminement de l'élève : concrètement, l'école et l'université peuvent jouer un rôle actif dans *l'éducation à l'empathie*, *à la patience*, renforçant plusieurs compétences telles que :

- la capacité à persévérer dans l'adversité,

- la possibilité de maîtriser ses émotions,

- la capacité à clarifier sa motivation et à donner un sens à sa propre histoire.

L'éducation émotionnelle, associée à une pédagogie coopérative fondée sur la *co-construction de projets,* peut transformer notre manière d'enseigner au sein d'une nouvelle dynamique de groupe (voir à ce sujet en bibliographie les études récentes d'Edgar Morin (2019) et de François Taddei (2018)). Aux USA à partir de 1995, Daniel Goleman et Linda Lantieri, en collaboration avec d'autres chercheurs, ont fondé le *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL https://casel.org/) afin de diffuser l'éducation socio-émotionnelle dans les établissements scolaires. Aujourd'hui nous pouvons constater que non seulement aux USA, mais aussi en Europe (Espagne, France, Pays Bas, Italie) et en Asie (Inde), l'éducation socio-émotionnelle est progressivement intégrée dans les cursus scolaires[11].

Une pédagogie innovante fondée sur le *care* et la créativité

Nous avons pu entreprendre le chemin d'une éducation innovante grâce à IDEFI, un programme de l'Agence Nationale de la Recherche qui concerne plusieurs Universités en France ainsi que de nombreux Départements au sein de l'Université Paul-Valéry de Montpellier[12]. En tant que pilote d'une action IDEFI, nous avons expérimenté, à partir de 2014, une pédagogie fondée sur la coopération et la créativité avec des groupes d'étudiants de licence d'italien (LLCER et LEA) et des lycéens de l'Académie de Montpellier (Lycée Pompidou, Lycée Joffre, Lycée Louis Feuillade). Ces actions ont renforcé les liens entre les étudiants, mais aussi entre étudiants et enseignants, puisque les projets étaient réalisés souvent en dehors des cours et le professeur pouvait plus facilement sortir de son rôle strictement institutionnel.

Les laboratoires d'écriture créative, de danse et de théâtre que nous avons mis en place ont amené les enseignants et les étudiants à travailler avec des artistes, des écrivains, des danseurs, des acteurs et des metteurs en scène : le rôle de l'animateur du projet –issu du monde des arts du spectacle ou de la littérature - a transformé

radicalement les règles du jeu en classe car les étudiants et les élèves ont appris à jouer, à créer ensemble, apportant des solutions personnelles à l'ensemble de l'action.

L'interaction entre artistes et professeurs a engendré une réelle dynamique dans les groupes et a permis de lever l'*autocensure* souvent présente chez nos étudiants. Cette action commune a modifié également la manière de faire cours soulignant le rôle de la créativité et l'apport personnel des étudiants et des élèves. L'artiste et l'enseignant (du secondaire et du supérieur) se sont associés afin de créer un groupe d'étudiants plus ouverts, plus curieux et plus créatifs.

A travers le théâtre, mais aussi grâce aux laboratoires d'écriture créative, nous avons pu observer le rôle central de la *narrativité* dans la pédagogie. La narrativité est aujourd'hui revalorisée dans plusieurs domaines, de la médicine jusqu'à la poétique cognitive, comme l'affirme Michele Cometa qui a largement exploré ce sujet dans son ouvrage *Perché le storie ci aiutano a vivere? La letteratura necessaria.* En effet, le travail sur l'art et la littérature amène les étudiants à prendre conscience de leurs propres émotions contribuant à l'émergence de nouveaux *noyaux de sens* (Casadei, 2018)[13].

Si nous considérons le fonctionnement du *mythe*, nous pouvons observer que, depuis des millénaires, le *récit mythique* **«** sculpte » notre esprit : au niveau de la *narrativité*, *nous pouvons en réalité déconstruire l'histoire que nous nous racontons – individuelle et collective – afin de construire notre résilience*, nous reliant à une narration positive de notre propre existence. Une narration négative de notre vie nous amènerait dans l'impasse d'une « prophétie auto-réalisante », conférant une couleur sombre à tout ce que nous vivons au lieu de nous ouvrir positivement à de nouveaux horizons.

Du point de vue collectif, la construction des mythes agit fortement sur l'imaginaire et l'inconscient collectif. A titre d'exemple, nous pouvons nous référer au phénomène du racisme et nous demander : pouvons-nous vivre en paix au sein d'une société multiculturelle ou bien sommes-nous fatalement sous l'emprise d'un « choc des civilisations » ? Croyons-nous au pouvoir de la bienveillance sans laquelle notre survie sur la planète serait en danger, ou voulons-nous construire une société dominée par le cynisme et la loi du plus fort ? S'agit-il de suivre le mythe de la réussite à tout prix ou la voie de l'entraide et de la compassion ? (Todorov, 2008 ; Dalaï Lama XIV, 2014).

Carl Gustav Jung a souvent souligné l'importance du mythe (*mythos* en grec signifie « récit ») car il nous permet non seulement de comprendre un état d'esprit, mais d'en *faire l'expérience*, *de le vivre et le re-vivre*. Cela produit un impact important qui ne se limite pas au plan purement cognitif, mais qui agit profondément sur le circuit cérébral des émotions.

La construction d'un récit, à travers la narration, nous permet de mettre en place une pratique du *care* qui éveille l'attention à nous-mêmes, aux autres et à la nature : ainsi nous sommes en mesure de nommer et prendre soin de nos propres émotions. De

plus, nous avons la possibilité de comprendre les émotions des autres en développant notre intelligence sociale et émotionnelle, indispensable pour notre construction individuelle.

Le récit collectif entre en relation avec l'environnement naturel, le non-humain : dans un sens, la narration nous aide à comprendre profondément la situation que nous vivons actuellement à l'ère de l'anthropocène et du changement climatique, car la compréhension profonde ne se réalise pas uniquement sur le plan purement cognitif, mais dans la sphère émotionnelle. La narration, dans ce cas, constitue une pratique qui éveille les possibilités de communication avec la sphère du non-humain, le monde minéral, végétal et animal : à titre d'exemple, on pourrait citer à ce sujet le récit de Erri De Luca, *Le poids du papillon* illustrant les relations subtiles entre humain et non humain.

Dans le cadre d'une pédagogie innovante fondée sur le *care*, l'étudiant et l'enseignant sont amenés à se questionner sur les raisons fondatrices du savoir et de la connaissance : « Comment des scientifiques ont-ils pu fabriquer des armes de destruction massive ? A quoi bon *l'accumulation des savoirs* si nous sommes dépourvus de *care,* démunis d'une intelligence émotionnelle capable de nous conduire à l'action bienveillante envers les autres et envers soi-même ? ».

Ce sont les interrogations qui *donnent un sens à ce que nous faisons et qui sont à la base de l'action d'étudier et d'enseigner* : en effet, la pédagogie actuelle, loin d'être réduite à un transfert de « connaissances », s'engage désormais dans l'exploration d'un savoir qui a du sens pour nous et pour notre écosystème. *Un savoir transformant notre regard sur un monde qui progressivement réapprend à tenir compte de la sphère du non humain*. Dans cet océan d'*informations* où naviguent quotidiennement nos étudiants (ainsi que nous-mêmes), il nous paraît essentiel de *trouver le sens* qui motive chacune de nos actions.

Soigner l'esprit, guérir la terre : le *care* et les écosystèmes

Si notre planète est malade, elle s'exprime à travers les plus fragiles : à partir des année 1990, un nouveau champ de recherche, *l'écopsychologie,* étudie les relations entre humain et non humain à l'ère de l'anthropocène (Egger, 2015 ; Roszak, 1992 ; Roszak et al., 1995 ; Macy, Johnstone, 2018 ; Abram, 1996). Ces recherches nous permettent, en quelque sorte, de restaurer la relation sacrée qui nous connecte à la Terre Mère en explorant les nouveaux savoirs et les anciennes sagesses pour retrouver les liens qui libèrent.

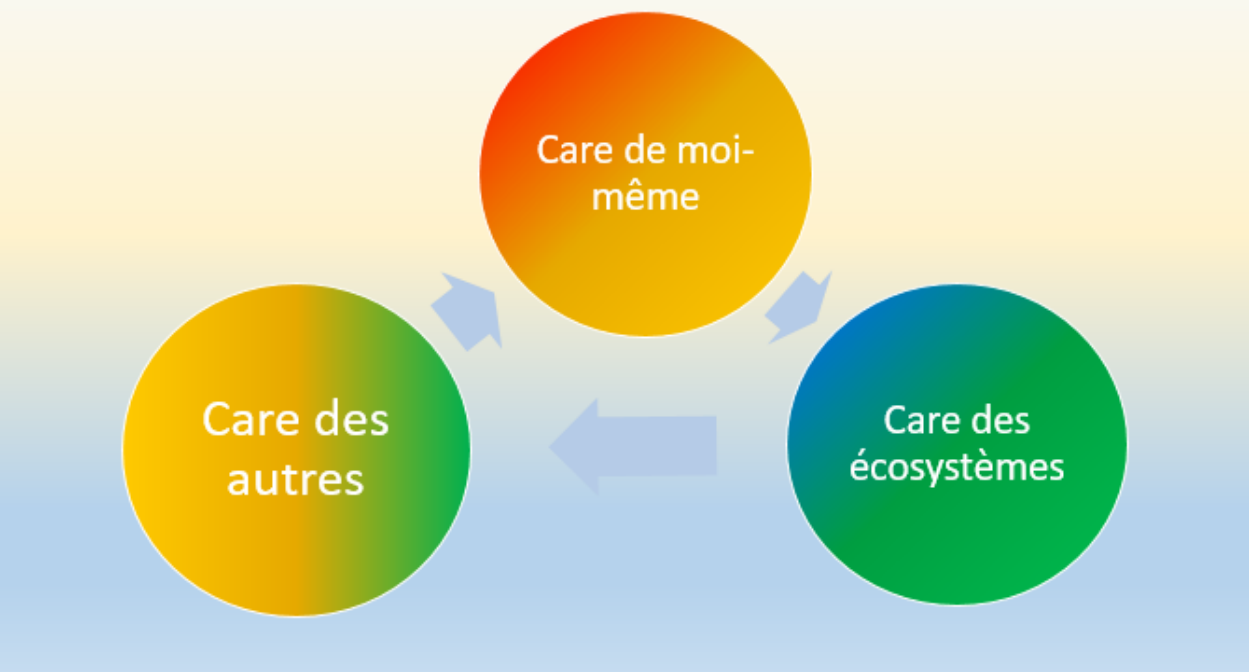


Fig. 3. L'interdépendance des trois domaines du c*are*

Aujourd'hui, cultiver par différentes pratiques les liens qui unissent tous les êtres sensibles dans la Toile de la vie ce n'est pas un luxe, mais une nécessité afin de préserver la vie sur notre planète : il est possible de vivre *l'inter-être* à chaque instant, à chaque moment de la journée dans notre vie quotidienne, lorsque nous sommes en train de manger, marcher, respirer, voyager… *Dans le cadre d'une éducation fondée sur l'inter-être, l'environnement fait partie de nous-mêmes* : Stephan Harding (Schumacher College, UK) propose dans ses cours à ciel ouvert la pratique d'une connaissance incarnée des cycles de la vie à travers le *Deep Time walk*[14].

L'éducation peut contribuer à bâtir la vision profonde de l'inter-être, de l'interdépendance entre tous les êtres sensibles ; cela nous conduit à construire jour après jour la conscience de l'écosystème à travers des gestes simples mais efficaces : par exemple avec la méditation silencieuse pendant une partie du repas ou à travers la respiration consciente. Au-delà de notre conscience mentale qui transfigure la réalité instaurant en nous une compréhension *purement intellectuelle*, nous nous souvenons d'avoir un *corps,* d'être un corps parmi d'autre corps qui continuent à nous faire signe éveillant nos sens et stimulant notre attention parfois assoupie (Abram, 2011).

Pratiquer le repas en pleine conscience c'est vivre dans notre corps et notre esprit l'inter-être : une question s'élève en nous : « Qui a contribué au développement de ce que je suis en train de manger ? ». La terre, le vent, les insectes, le sol… mais aussi les vers de terre, les nuages, le paysan, le soleil… le cosmos tout entier.

L'*écocriticism (ou écocritique), un nouveau domaine de recherche explorant, entre autres, les liens entre écriture littéraire et écosystèmes,* s'est développé à partir des

années 90 aux USA et dans le monde, montrant que la *littérature peut contribuer activement au développement de l'éducation à l'environnement* ; les études d'*écocritique*, une critique littéraire et artistique militante, se répandent de plus en plus dans les dernières années y compris au sein de notre université de Montpellier depuis 2013[15]. Ce nouveau domaine de recherche apporte aujourd'hui des éléments de réflexion et d'analyse qui se révèlent extrêmement significatifs dans le cadre d'une pédagogie innovante fondée sur une *éthique écologique du care.*

Conclusion

A la lumière des études récentes, *il est essentiel d'établir un lien entre théories et pratiques du care, anciennes sagesses et nouveaux savoirs* dans le but de promouvoir une *éthique globale* se situant au-delà des religions, dans une optique séculière, afin d'éviter la constitution de barrières divisant les êtres.

Nous pouvons trouver le moyen de faire entendre *les voix du Care* au niveau de nos institutions, tout en reliant l'action individuelle aux actions collectives : de cette manière, il est possible d'*exercer le métier d'enseignant-chercheur en pleine conscience en assumant pleinement ses responsabilités dans une époque cruciale pour le devenir des écosystèmes.*

Notre vision profonde - la véritable motivation qui nourrit notre recherche - nous amène à *vivre un savoir qui nous transforme* au lieu de nous enfermer dans un discours qui nous confirme. Au temps du cloisonnement des savoirs disciplinaires, ce n'est pas si simple d'activer un dialogue fécond entre la dimension individuelle, la sphère collective et les écosystèmes ; cependant, cela nous paraît plus que nécessaire aujourd'hui car nous sommes convaincus, comme l'affirmait Victor Hugo, que « rien n'est plus puissant qu'une idée dont l'heure est venue ».

Bibliographie

Abram David, 1996, *The Spell of the sensuous. Perception and language in a more-than-human-world,* New York, Vintage, trad. fr. *Comment la terre s'est tue. Pour une écologie des sens,* Paris, La Découverte, 2013.

Abram David, 2011, *Becoming animal: an earthly cosmology*, New York, Paperback.

André Christophe, 2011, *Méditer jour après jour,* Paris, L'Iconoclaste.

Arguís Rey Ricardo, Bolsas Valero Ana Pilar, Hernández Paniello Silvia, Salvador Monge Maria del Mar, *Programma « Aulas felices », Psicologia positiva aplicada a la educación*, Saragosse, 2012, Disponible sur le site : https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documenta

ci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b

Barniaudy Clément, 2018, *Aménager au gré des vents. La géographie au service de l'action,* Paris, Economica/Anthropos.

Bateson Gregory, 1972, *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, Chicago, University of Chicago Press, trad fr. *Vers une écologie de l'esprit,* I-II, Paris, Seuil, 1977-1980.

Ben Abdallah Sondes, Biancofiore Angela, Summa Romano (textes recueillis par), 2016, *Soyons le changement… Nouvelles tendances dans la littérature italienne contemporaine*, trad. par Manon Rentz, Montpellier, Euromédia et Levant.

Ben Abdallah Sondes, 2019, « Vers une philosophie écocritique : le récit de *L'Iguane* comme espace de contaminations », *Implications philosophiques* : http://www.implications-philosophiques.org/langage-et-esthetique/implications-du-langage/vers-une-philosophie-ecocritique-le-recit-de-liguane-comme-espace-de-contaminations/

Bernini Marco, Caracciolo Marco, 2013, *Letteratura e scienze cognitive,* Roma, Carocci.

Biancofiore Angela, 2015, « Ethique de la terre et appropriation du vivant », *Notos,* n°3, http://notos.numerev.com/revue-3-53/274-ethique-de-la-terre-et-appropriation-du-vivant

Biancofiore Angela, 2018, "Numérique, créativité et convivialité: enseigner les langues et culture étrangères dans le cadre de projets innovants", Actes du colloque ATIU, université Paul-Valéry Montpellier, http://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01935252

Chabot Pascal, 2013, *Global burn out,* Paris, PUF.

Cometa Michele, 2018, *Perché le storie ci aiutano a vivere? La letteratura necessaria,* Milano, Raffaello Cortina.

Cook Francis H., 1999, *Three texts on Consciousness Only,* Berkeley CA, Numata Center for Translations and Research.

Dalaï Lama XIV, 2014, *Au-delà de la religion: Une éthique pour le nouveau millénaire*, Paris, Fayard.

Damasio Antonio R., 2010 [1994], *L'Erreur de Descartes. La raison des émotions,* Paris, Odile Jacob.

Davidson Richard J., Begley Sharon, 2012, *Emotional life of your brain : how its unique patterns affect how you think, feel and live – and how you can change them*, New York, Hudson Street Press.

Davidson Richard J., Goleman, Daniel, 2017, *The science of meditation. How to change*

your brain, mind and body, New York, Penguin books.

De Luca Erri, 2011, *Le poids du papillon,* Paris, Gallimard.

Desbordes Gaëlle, Negi Lobsang T., Pace Thaddeus W. W., Wallace Alan B., Raison Charles L., Schwartz Eric L., 2012, « Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state »*, Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 292, published online 2012 Nov 1, doi: 10.3389/fnhum.2012.00292.

Egger Michel Maxime, 2015, *Soigner l'esprit, guérir la terre*, Genève, Labor et Fides.

Gallese Vittorio, Guerra Michele, 2015, *Lo schermo empatico. Cinema e neuroscienze*, Milano, Raffaello Cortina.

Goleman Daniel, 1999 [1996], *L'intelligence émotionnelle I-II*, Paris, Robert Laffont.

Goleman Daniel, 2014, *Focus : attention et concentration, les clés de la réussite*, Paris, Robert Laffont.

Iovino Serenella, 2006, *Ecologia letteraria,* Roma, Ed. Ambiente.

Iovino Serenella, 2015, « Corps, paysages, discours: les dimensions de l'écocritique », *Notos*, n°3, http://notos.numerev.com/revue-3-53/278-corps-paysages-discours-les-dimensions-de-l-ecocritique

Jinpa Thupten, 2016 [2015], *N'ayons plus peur. Osons la compassion pour transformer nos vies*, Paris, Belfond.

Kabat-Zinn Jon, 2009 [1999], *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur le mindfulness,* Paris, J'ai lu.

Kalupahana David J., 1987, *The Principles of Buddhist Psychology*, Albany, NY, SUNY Press.

King Ynestra, 1989, « Healing the wounds: Feminism, ecology, and nature/culture dualism »

dans Jaggar Alison M. & Bordo Susan (eds.), *Gender/Body/Knowledge: Feminist Reconstructions of Being and Knowing*, New Brunswick, Rutgers University Press, p. 115-141.

Kok B. E., Coffey K. A., Cohn M. A., Catalino L. I., Vacharkulksemsuk T., Algoe S. B., Brantley M. et Fredrikson B. L., 2013, « How positive emotions build physical health : perceived positive emotions and vagal tone », *Psychological Science,* vol. 24, n°7, p. 1123-1132.

Kropotkine Pierre, 2005 [1902], *L'entraide : Un facteur de l'évolution*, Montréal, éditions Écosociété.

Lantieri Linda, Goleman Daniel, 2010, *L'éducation émotionnelle de l'enfant,* Paris, Dangles.

Macy Joanna, Johnstone Chris, 2018, *L'espérance en mouvement,* Genève, Labor et Fides.

Meillon Bénédicte, 2019, « Toutes ces femmes qui vivent en moi », *Eco-Rev*, n°47, https://www.cairn.info/revue-ecorev-2019-1-page-212.htm.

Morin Edgar, 2019, *La Fraternité, pourquoi ?,* Arles, Actes Sud.

Mortari Luigina, 2017, *La sapienza del cuore. Pensare le emozioni, sentire i pensieri,* Milano, Raffaello Cortina.

Pace Thadeus W. W. , Negi Lobsang Tenzin, Raison Charles L., Adame Daniel D., Cole Steven P., Sivilli Teresa I., Brown Timothy D., Issa Michael J., 2009, « Effect of Compassion Training on Neuroendocrine, Innate immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress », *Psychoneuroendocrinology*, vol. 34, n°1, p. 87-98.

Ricard Matthieu, Lutz Antoine, Davidson Richard J., « Comment la méditation modifie le cerveau ? », *Pour la science*, n°448, 23 janvier 2015 : https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/comment-la-meditation-modifie-le-cerveau-8322.php

Ricard Matthieu, 2013, *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance,* Paris, Nil.

Rizzolatti Giacomo, Sinigaglia Corrado, 2011, *Les neurones miroirs,* Paris, Odile Jacob.

Rosenberg Marshall, 1999, *Les mots sont des fenêtres, ou bien ils sont des murs : introduction à la communication non violente, Paris, La découverte/Syros.*

Roszak Theodore, 1992, *The Voice of the Earth,* Grand Rapids: Phanes Press.

Roszak Theodore, Gomes Mary E., Kanner Allen D. (eds), 1995, *Ecopsychology***,** San Francisco: Sierra Club Books.

Servigne Pablo, Chapelle Gauthier, 2017, *L'entraide : l'autre loi de la jungle*, Paris, Les Liens qui libèrent.

Thich Nhat Hanh, 2001, *Transformation at the Base*. *Fifty Verses on the Nature of Consciousness*, Parallax Press, Berkeley, 2001, trad. fr. *Pour une transformation de l'esprit*, La Table Ronde, 2006.

Thich Nhat Hanh, 2008 [1975], *Le miracle de la pleine conscience,* Paris, J'ai lu.

Thich Nhat Hanh, 2010, *Ce monde est tout ce que nous avons,* Paris, Le courrier du livre.

Thich Nhat Hanh, 2016, *Vivre en pleine conscience* : *Manger,* Paris, Belfond.

Thich Nhat Hanh, Weare Katherine, 2018, *Un prof heureux peut changer le monde,* Paris, Belfond.

Todorov Tzvetan, 2008, *La peur des barbares*. *Au-delà du choc des civilisations,* Paris, Robert Laffont.

Saron Clifford D., Conklin Quinn A., King Brandon G., Zanesco Anthony P., Lin Jue, Hamidi Anahita B., Pokorny Jennifer J., Álvarez-López María Jesús, Cosín-Tomás Marta, Huang Colin, Kaliman Perla, Epel Elissa S., 2018, « Brain, Behavior, and Immunity », *Sciencedirect*, Vol. 70, May 2018, p. 233-245 : https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159118300473.

Singer Tania, 2018, « Points de vue des neurosciences sur le pouvoir et l'altruisme : comment entraîner à développer l'attention à autrui et la compassion ? », dans Ricard Matthieu, Singer Tania, Karius Kate (eds)*, Pouvoir et altruisme*, Paris, Allary éditions.

Salzberg Sharon, 2016, *L'amour qui guérit,* Paris, Belfond.

Seppälä Emma M., Emiliana Simon-Thomas, Stephanie L. Brown, Monica C. Worline, C. Daryl Cameron, James R. Doty (eds), 2017, *The Oxford Handbook of Compassion Science,* New York, Oxford University Press.

Taddei François, 2018, *Apprendre au XXIe siècle,* Paris, Calmann Lévy.

Tronto Joan, 1989, « Women and caring: What can feminists learn about morality from caring », in Jaggar Alison M., Bordo Susan (eds.), *Gender/Body/Knowledge: Feminist Reconstructions of Being and Knowing,* New Brunswick: Rutgers University Press, p. 172-187.

Vasubandhu, 1925 et 1932, *Twenty Verses* and *Thirty Verses* texts *Vimsika-Vimsatika de Vasubandhu*, traduit du sanskrit par Sylvain Lévi, Paris, Bibliothèque de l'École des Hautes Études fascicule 245-1925 et 260-1932,

Vasubandhu, 2008, *Cinq traités sur l'esprit seulement,* traduction du tibétain et présentation de Philippe Cornu, Paris, Fayard.

---

[1] En considérant les articles publiés sur le sujet, sur l'ensemble des pays l'on peut apercevoir grosso modo quelques tendances dominantes: par exemple, en Tunisie le motif est déterminé souvent par la pauvreté des parents car les jeunes collégiens veulent les soulager économiquement, en Inde c'est surtout l'échec dans les études qui conduit les jeunes au suicide, aux USA c'est, dans beaucoup de cas, le

stress des étudiants dérivant des attentes démesurées des familles qui projettent sur leurs enfants le rêve d'être embauché par des sociétés de la Silicon Valley. Cf. :

- « Le suicide des jeunes en France » par Yaëlle Amsellem-Mainguy, site de l'Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire (INJEP), 01/01/2015, http://injep.fr/publication/le-suicide-des-jeunes-en-france/

- « Suicide des jeunes : près d'un millier de morts par an » par Anne Jeanblanc, Le Point, 12/05/2016, https://www.lepoint.fr/editos-du-point/anne-jeanblanc/suicide-des-jeunes-pres-d-un-millier-de-morts-par-an-12-05-2016-2038715_57.php

- « Le taux de suicide reste élevé en France », Santé magazine, 05/02/2019, https://www.santemagazine.fr/actualites/le-taux-de-suicide-reste-eleve-en-france-336174

- « En Inde, un étudiant se suicide chaque heure », Le Figaro étudiant, 11/1/2018, https://etudiant.lefigaro.fr/article/en-inde-un-etudiant-se-suicide-chaque-heure_20b8ba3a-f6e8-11e7-adbe-e5630109b1d6/

- « Tunisie 300 tentatives de suicides parmi les enfants en 2017 », Kapitalis, 28 mars 2018, http://kapitalis.com/tunisie/2018/03/28/tunisie-300-tentatives-de-suicide-parmi-les-enfants-en-2017/

- « Pourquoi autant d'adolescents de Palo Alto se suicident » par Elvire Camus et Arnaud Aubry, Le Monde, 9/6/2015, https://www.lemonde.fr/m-au-long/article/2015/06/19/pourquoi-autant-d-adolescents-de-palo-alto-se-suicident_4657638_4497305.html

[2] « Lettre pour Marine », La veille des acteurs de la santé, 26/01/2018: https://toute-la.veille-acteurs-sante.fr/89888/lettre-pour-marine-communique/

[3] Vers la fin des années 1960, Jon Kabat-Zinn a assisté à une conférence publique sur l'attention à la respiration consciente du moine zen vietnamien et leader pacifiste Thich Nhat Hanh qui a proposé de traduire le terme Sati (selon la langue pali, Smirti en sanskrit) par « Mindfulness ». Ce moment a été extrêmement important pour Kabat-Zinn car il a pu concevoir ainsi un vaste projet de réduction du stress (MBSR) associant l'ancienne sagesse et la médecine actuelle.

[4] Voir le colloque de Sarragosse « Mindfulness en la Educación », 25-27 avril 2019, dans le comité scientifique figurent, entre autres, Javier García Campayo et Julieta Galante, https://mindfulnessenlaeducacion.com/programa-del-congreso

[5] Robert McClure, psychothérapeute, est l'un des principaux instructeurs du CCT au centre de soins Sharp HealthCare à San Diego, Californie. Pour plus d'information consulter le site du CCARE Stanford: http://ccare.stanford.edu/education/about-compassion-cultivation-training-cct/

[6] Une compréhension que nous intégrons dans le cadre d'une écologie de l'esprit, expression empruntér à Gregory Bateson, tout en l'actualisant à la lumière du dialogue Orient-Occident (Bateson, 1972 ; Thich Nhat Hanh, 2001).

[7] Sur le stress de la compassion, voir la conférence de Kelly McGonigal, The science of compassion,

Mindful Healthcare summit, mai 2019. Par ailleurs, Gaëlle Desbordes, chercheuse en Neurosciences au Massachusetts General Hospital USA, enquête autour des effets de la compassion active sur notre santé (Desbordes et al., 2012).

[8] Clifford Saron a étudié l'effet de la pratique de la méditation sur les télomères (parties de nos chromosomes), voir Brain, Behavior, and Immunity (Saron et al., 2018). Par ailleurs, Richard Davidson (Université de Wisconsin) étudie depuis plusieurs années les effets de la méditation sur les maladies neurologiques et sur la matière grise ainsi que sur les ondes cérébrales ; voir le livre qu'il a écrit avec Daniel Goleman (2017), The science of meditation. How to change your brain, mind and body.

[9] Parmi les modifications observées par Tania Singer, il y a l'épaississement de l'insula ainsi que l'augmentation de la matière grise : voir à ce propos le paragraphe « La plasticité structurelle du cerveau : l'entraînement mental produit une augmentation de la matière grise » (Singer, 2018).

[10] Aujourd'hui Rizzolatti étudie en particulier le fonctionnement des neurones miroirs chez les personnes atteintes d'autisme. Sur l'application de la théorie des neurones miroirs à l'esthétique, voir : Gallese, Guerra, 2015.

[11] Plusieurs universités à travers le monde se sont engagées à former des enseignants à l'éducation socio-émotionnelle, notamment Barcelone, Madrid, Sarragosse, Emory (Atlanta), Stanford, Berkeley, Southampton, Montpellier, Vérone. Pour la première fois, une formation de six journées sur l'éducation socio-émotionnelle pour les enseignants-chercheurs a été mise en place par la direction de l'Université Paul-Valéry de Montpellier en avril-juin 2019.

[12] Initiatives d'excellence en formations innovantes (IDEFI) est une action de l'ANR dans le cadre du Plan Investissements d'Avenir. Notre Université a obtenu un financement avec le projet UM3D labélisé IDEFI, UM3D, Université Montpellier 3 : Réussir en 3D… pour une première année Déterminante, Diversifiée et Différente. Les responsables institutionnelles du projet sont Cécile Poussard, (entre 2012 et 2016) et Laure Echalier (de 2016 à 2022). Nous avons coordonné l'action concernant l'enseignement de la langue, de la littérature et de la civilisation italiennes (2014-2020). Les vidéos et les informations détaillées sur les projets réalisés sont en ligne sur la page web de notre université : http://italien-roumain.upv.univ-montp3.fr/idefi/.

[13] La littérature peut devenir un instrument essentiel pour approfondir la connaissance de nos émotions ; lorsque nous proposons dans nos cours l'analyse d'un texte littéraire, nous faisons le choix d'un ouvrage qui permet de poser la question aux étudiants : « comment ce texte a-t-il résonné en vous ? Quel type d'émotion avez-vous observé chez les personnages du roman ? ».

[14] Voir à ce sujet la vidéo de l'enseignement de Harding https://www.youtube.com/watch?v=Evsl9mH6z8Q.

[15] Voir les travaux de recherches sur l'écocritique – colloques, séminaires et publications – réalisés au sein de l'équipe LLACS, Langues Littératures Arts et Cultures des Suds, Université Paul-Valéry, Montpellier 3 (https://tepcare.hypotheses.org/). En Italie de nombreux écrivains contemporains abordent dans leurs œuvres la question de l'écologie sociale et environnementale tels qu'Anselmo Botte, Laura Pugno, Erri De Luca, Alessandro Leogrande, Evelina Santangelo, Cosimo Argentina… Nous avons réuni dans une

anthologie les auteurs les plus significatifs qui s'engagent pour la protection de l'environnement, cf. Soyons le changement… Nouvelles tendances dans la littérature italienne contemporaine (textes recueillis par Sondes Ben Abdallah, Romano Summa Angela Biancofiore, trad. par Manon Rentz), Euromédia et Levant, 2016. Voir également les études publiées dans la revue en ligne Notos, n. 3 (Ecologie de la création). D'autres ouvrages sur l'écologie de S. Iovino (2006), B. Meillon (2019) et moi-même sont mentionnés en bibliographie (2015).