Notos

N° 5 | 2020
Théories et pratiques du Care

La pleine conscience pour l’enseignant : réflexions sur les intérêts pédagogiques de cette démarche

Marianne CLAVEAU

Édition électronique :
URL :
https://notos.numerev.com/articles/revue-5/739-la-pleine-conscience-pour-l-enseignant-reflexions-sur-les-interets-pedagogiques-de-cette-demarche
DOI : numerev_119
Date de publication : 12/06/2020

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

Pour **citer cette publication** : CLAVEAU, M. (2020) La pleine conscience pour l’enseignant : réflexions sur les intérêts pédagogiques de cette démarche. *Notos*, (5). https://doi.org/10.34745/numerev_119

Crise sociale, crise économique, crise environnementale… Il semble nécessaire de transformer notre façon d'être au monde. La pleine conscience propose d'apprendre à revenir prendre soin de nous-même, à observer notre fonctionnement et à redéfinir nos véritables besoins. Pratique simple et facile à intégrer au système éducatif, elle peut apporter des réponses à certaines difficultés rencontrées par les enseignants dans la société d'aujourd'hui : manque d'attention des élèves, situation de violences, besoin d'écoute et de compréhension, nécessité d'instaurer un climat de confiance pour favoriser l'expression. La pleine conscience répond aux besoins de responsabilité et de résilience, à la nécessité de savoir se ressourcer et de prendre soin de ses émotions en proposant un cheminement éthique et citoyen.

Mots-clés :
Enseignants, Émotions, Pleine conscience, Prendre soin, Empathie

---

Marianne Claveau, Formatrice, EkipeO

marianne.claveau@orange.fr

La pleine conscience pour l'enseignant : réflexions sur les intérêts pédagogiques de cette démarche

Télécharger l'article complet en format PDF

Au-delà de la transmission de savoirs et de compétences déterminés par les référentiels, l'enseignant transmet un « savoir-être » indispensable à la construction de la vie sociale de l'individu. Ce « vivre ensemble » et ce « vivre bien » constituent des atouts majeurs qui permettront aux apprenants d'évoluer plus sereinement dans leur scolarité et de se construire une image positive d'eux-mêmes, des autres et de la

société.

La compétence majeure de l'enseignant est donc de développer et de transmettre un « savoir-être » qui permette de bien vivre le quotidien, d'entrer en relation avec les autres dans un esprit d'ouverture empathique et dans une dynamique collaborative. Si la démarche proposée par la pratique de la pleine conscience peut s'adapter à toutes les situations d'enseignement, elle est très pertinente dans ce contexte et offre à l'enseignant un regard adapté à ses besoins et à ceux de la classe.

La démarche de pleine conscience

La pratique de la pleine conscience (PC), en anglais « *mindfulness* », puise son origine dans les traditions orientales et plus particulièrement dans la philosophie bouddhiste. Elle a initialement été diffusée en Occident par le maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh. À partir des années 1970, la communauté scientifique a commencé à s'y intéresser, notamment Jon Kabat-Zinn, qui a introduit en 1979 la méditation de pleine conscience dans la pratique clinique. La pleine conscience, c'est être pleinement conscient de ce qui se passe dans le corps au moment présent et maintenir cet état (Thich Nhat Hanh, 2008).

Ce n'est « fondamentalement qu'une façon particulière de faire attention. C'est une façon de regarder profondément en soi-même dans un esprit d'examen et de compréhension. Son essence est universelle » (Kabat-Zinn, 2009, p. 34). Elle implique une qualité d'attention portée à l'expérience vécue, « sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe). C'est tout. Mais par cette attitude, tout est différent » (André dans Kabat-Zinn, 2009, p.18).

En d'autres termes, pratiquer la pleine conscience c'est inviter le sujet à devenir observateur des perceptions sensorielles, des procédés cognitifs, des émotions et des sensations physiques. Il observe sans juger ni qualifier, sans chercher à contrôler, et sans s'attacher à l'expérience. Il observe et accepte ce qui est comme étant la manifestation du moment présent. La respiration est utilisée comme fil conducteur permettant de ne pas laisser le champ de la conscience être emporté par le flux continu des stimuli externes et internes. La pleine conscience est donc une pratique qui invite à aller à l'inverse du flot continuel des pensées ou des images mentales qui émergent dans notre esprit tout au long de la journée. Pour permettre la mise en œuvre de ce schéma inhabituel, elle propose un panel d'outils d'entrainement adaptés au mode de vie occidental.

Dans la préface du livre *Le cerveau de Bouddha* de Rick Hanson, Christophe André définit ainsi l'ambition de la démarche de la pleine conscience : « Un changement profond de perspective et de rapport à notre existence : l'établissement en nous d'une pratique de spiritualité laïque, d'une vie de notre esprit qui sache se tourner vers autre chose que l'immédiat, le facile, l'utilitaire » (André dans Hanson, 2011, p. 22). La pleine conscience est parfois mal comprise et sa diffusion dans l'école laïque entravée par « le

malentendu qu'il s'agirait d'une démarche vaguement religieuse » comme le dit Christophe André. Mais la pleine conscience est avant tout une pratique basée sur la méditation, non une mystique, et il faut « démystifier la méditation », selon Matthieu Ricard pour qui, il s'agit avant tout d'une forme « d'entrainement de l'esprit [...] On apprend tout dans la vie, pourquoi n'apprendrait-on pas à mieux faire fonctionner son esprit ? »[1]. Christophe André précise : « La méditation n'est évidemment pas une forme de fuite de la réalité. Elle encourage au contraire à une confrontation sereine avec toute la réalité » (André, 2011, p. 336). Jacques Attali la voit comme un levier : « On peut rêver par exemple de l'apprentissage systématique de la méditation à l'école, de sa pratique quotidienne dans les entreprises »[2]. Enfin, Thich Nhat Hanh insiste sur son aspect concret lorsqu'il dit, dans sa préface du livre de Jon Kabat-Zinn « vous verrez que la méditation est quelque chose qui a trait à notre vie quotidienne » et que son enseignement « prend réellement soin des problèmes de la vie » (Thich Nhat Hanh dans Kabat-Zinn, 2009, p. 15).

La pratique de la pleine conscience invite à toucher notre véritable nature. À travers l'observation de notre être, elle propose d'accueillir nos vulnérabilités et de les accepter. Comme le souligne Kabat-Zinn, la pratique de la pleine conscience est un art de vivre :

> Plutôt que de nous détruire, ou de nous ravir notre pouvoir et notre espoir, les tempêtes de la vie nous renforcent en nous apprenant la vie, la croissance et la guérison dans un monde fluctuant, de changement, et parfois de grande douleur. Cet art inclura de nous voir et de voir le monde sous des angles nouveaux, d'apprendre à travailler autrement avec notre corps, nos pensées, nos émotions, nos perceptions et d'apprendre à rire un peu plus des choses, y compris de nous-mêmes, tout en nous entraînant à trouver et à garder notre équilibre le mieux que nous pouvons (Kabat-Zinn, 2009, p. 55).

Christophe André ajoute que « la méditation aide à savourer l'existence. Non seulement parce qu'elle nous rend davantage capables de ne pas nous noyer dans nos ruminations, que nous identifions plus vite. Mais aussi, parce qu'elle nous aide à mieux savourer les bons moments, auxquels elle nous rend plus profondément présents » (André, 2011, p. 339).

> Cultiver la pleine conscience peut nous guider vers la découverte de profonds royaumes de détente, de calme et de vision pénétrante. C'est comme si vous atteigniez un nouveau territoire, jusque-là inconnu de vous ou seulement vaguement soupçonné, qui possède une véritable source d'énergie positive pour vous comprendre et pour guérir. En plus, il est facile de rejoindre ce territoire. A tout instant, le chemin qui y mène est aussi proche que votre corps, votre esprit et votre respiration. Et ce territoire est toujours accessible. Il est toujours là, indépendant de vos problèmes (Kabat-Zinn, 2009, p. 65).

La pleine conscience peut donc offrir à chacun un port qui permet de se

reconstruire et de traverser les incertitudes, les changements et les épreuves avec équanimité. Elle offre une stabilité intérieure, un espace de paix dans lequel on peut à tout instant établir un ancrage, un refuge pour traverser les épreuves.

Une pratique pour l'enseignant

La pratique de la pleine conscience aide l'enseignant à focaliser son esprit sur les conditions favorables déjà présentes dans la classe et il peut ainsi nourrir lui-même son besoin de sens, d'utilité et de reconnaissance. Il devient capable de prendre soin de ses émotions, générer une stabilité intérieure, et apprendre à accepter ce qui est sans engendrer de frustration et sans nourrir un sentiment de colère. Accepter ne voulant pas dire être d'accord, mais simplement admettre les faits comme un postulat et réfléchir à une réponse adaptée et constructive sans entrer en réaction. Il pourra ainsi plus facilement s'adapter aux changements et gérer l'incertitude, prendre du recul et développer une attitude réflexive. Cette pratique entraîne son esprit à ne pas fuir dans le passé ou le futur pour pouvoir être plus présent à sa classe, pour pouvoir mener sa mission avec joie.

Prendre soin de ses émotions

Howard Gardner défini l'intelligence intrapersonnelle comme une connaissance introspective de soi : le sentiment d'être vivant, l'expérience de ses émotions, la capacité à les différencier puis à les nommer, à en tirer les ressources pour comprendre et orienter son comportement (Gardner, 1997). Les autres études sur ce concept confirment l'idée que la capacité à identifier, accepter, exprimer, comprendre et gérer ses émotions est un facteur essentiel dans le processus de compréhension, d'adaptation et d'efficacité d'un individu, au niveau de la réflexion, de la décision, de l'action. A l'inverse, il est clairement démontré aujourd'hui que l'inhibition de nos émotions a des effets délétères sur notre santé et peut favoriser des réactions inconscientes et incontrôlées. Notre société n'invite cependant pas vraiment à ce processus introspectif et à défaut de pouvoir accueillir la charge émotionnelle reçue au quotidien, la fuite et le déni sont des comportements courants. Il en résulte une accumulation de symptômes regroupés sous le nom de stress et de pathologies qualifiées de risques psychosociaux.

Dans une étude nommée « Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (*Mindfulness*) : entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves… », Bondolfi et ses collaborateurs (2011) font état des nombreuses recherches menées sur la pleine conscience. Ils confirment que :

> La pleine conscience favorise l'accès préréflexif, la reconnaissance, la dénomination et l'acceptation des émotions, mais aussi la décentration, qui constituent tous des éléments permettant une régulation émotionnelle adaptative. Par ailleurs, la pratique de la pleine conscience fait appel à l'attention soutenue, à la flexibilité attentionnelle, aux processus d'inhibition cognitive ainsi qu'à l'ouverture, ce qui peut amener à une réduction de l'évitement de certains aspects (notamment négatifs) de l'expérience. Dans ce contexte, la PC est considérée comme une habilité métacognitive (la

cognition à propos de la cognition) (Bondolfi, Jermann, Zermatten, 2011, p. 169-170).

Les auteurs concluent en précisant qu'« à travers la pratique de ce type de méditation, nous modifions notre relation aux problèmes qui peuvent empoisonner notre vie plutôt que d'essayer de les chasser ou de les contrôler. Les approches cliniques basées sur la pleine conscience sont ainsi des tentatives de répondre aux difficultés sévères comme aux plus simples auxquelles nous sommes quotidiennement amenés à devoir faire face » (*ibidem*, p. 172). Enfin ils ajoutent que : « La pratique de la PC peut offrir au thérapeute un lieu où rester en présence avec ce vécu (ses propres émotions) sans faire appel immédiatement à la réponse plus automatique que pourrait être la résolution de problèmes » (*ibidem*). Ils rappellent enfin qu'avant de pouvoir transmettre cette pratique « il est certainement indispensable de s'entraîner à la méditation de PC, qui nécessite du temps mais dont la pratique reste une expérience en soi » (*ibidem*, p. 173).

Il me semble que l'apport qu'offre la pratique de la pleine conscience au thérapeute sera tout aussi utile à l'éducateur ou l'enseignant lors de son travail quotidien.

Savoir s'adapter aux changements et gérer l'incertitude

On peut considérer que la traversée d'une épreuve est un levier d'apprentissage important permis par un processus de déconstruction-reconstruction, mais seulement à condition que l'individu soit en capacité d'accueillir le choc et puisse avoir suffisamment de ressources intérieures pour se mettre en mouvement et chercher à évoluer. La capacité à réguler ses émotions et à ne pas les laisser nous submerger semble indispensable pour avoir ce recul. Il semble en effet, que si l'individu possède des outils pour gérer ses montées d'affect et qu'il est habitué à observer et regarder les situations difficiles plutôt que de les éviter, il sera bien mieux préparé à agir de manière efficace. La pratique de la pleine conscience invite à stimuler régulièrement l'activité du système parasympathique qui contrôle les activités involontaires et est responsable du ralentissement de la fréquence cardiaque. La pleine conscience invite à être attentif aux tonalités affectives de l'expérience sans s'y accrocher, et avec de l'entrainement « il est possible de préserver la paix intérieure dans des circonstances difficiles » (Hanson, 2011, p. 169).

Savoir gérer l'incertitude et savoir accepter le changement sont des compétences fondamentales à transmettre. Cependant, d'un point de vue pédagogique, ces tâches sont certainement les plus difficiles à enseigner. Il semble que la posture de l'enseignant est fondamentale, qu'une congruence entre son discours et ses affects sera déterminante en termes de mimétisme. L'enseignant doit pouvoir ajuster son discours pour ne pas appuyer sur des sentiments de peur et de culpabilisation. Il doit tenir compte dans son discours de la diversité des besoins personnels et être capable

d'une véritable écoute qui permette à l'apprenant de mieux appréhender ses limites. La pleine conscience permet d'apprendre à être conscient de son propre vécu et invite à reconnaître et oser exprimer ses limites et ses vulnérabilités. L'enseignant peut trouver dans la pratique un ancrage qui l'autorise à sortir de la position de « celui qui sait », à être aussi celui qui « ne sait pas », celui qui « cherche avec » et à se confronter à l'incertitude en particulier face à la complexité.

Prendre du recul et développer une attitude réflexive

Le processus réflexif se base sur un auto-examen de ses actes. Il permet donc de prendre conscience de ses savoirs faire et de s'expérimenter comme sujet capable. Mais cette analyse prend forcément en compte un contexte et ses interactions. Elle dépasse donc le cadre individuel. La réflexivité permet également de prendre conscience de l'incomplétude de nos savoirs, de l'impact des interactions et des potentialités de la collaboration. Par le pas de côté qu'elle propose, elle peut favoriser l'émergence de la créativité, non pas au sens artistique, mais en tant que rupture des schémas d'habitudes. L'accompagnement à la réflexivité semble être un apprentissage favorable à un processus de changement et à une meilleure intégration dans le raisonnement de la complexité des perceptions.

La pratique de la pleine conscience invite le sujet à prendre sa propre action comme objet d'attention. Elle invite donc à conscientiser l'acte tout en restant à l'écoute du champ émotionnel. Cette pratique propose de poser sur ses expériences vécues et sur ses pensées un regard d'observateur en favorisant une attitude d'acceptation et de non jugement. Ce n'est pas toujours facile, mais même dans ce cas-là, la pratique invite à observer et accepter que ce n'est pas facile. Prendre sa propre action comme objet de réflexion permet de développer la connaissance de soi et de son fonctionnement. Conserver une posture d'attention et d'observation en tentant de ne pas émettre d'opinion ouvre un champ à la connaissance de l'autre. Dans cette démarche, le sujet observe de manière renouvelée les routines, les habitus, les récurrences de raisonnements. Par ce faire, il prend conscience de ces schémas qu'il vient alors questionner. La pleine conscience favorise une attitude autoréflexive qui invite au changement en procédant par étapes : l'observation, l'acceptation, la réflexion sur les racines profondes, la transformation. Elle favorise également un ancrage émotionnel et des capacités d'écoute qui sont des fondamentaux pour permettre à l'enseignant d'accompagner à la réflexivité :

> La pratique de la pleine conscience peut aider à la prise de décisions (dans des situations complexes notamment) car elle améliore notre discernement des « marqueurs somatiques ». […] De même, il est probable que la méditation, en facilitant les états cérébraux de synthèse, facilite aussi les processus de résolution de problème, conscients et inconscients : ces mécanismes par lesquels, ayant réfléchi tranquillement à une question, la réponse nous arrive un peu plus tard (André, 2011, p. 337-338).

Une démarche pédagogique

Pour les apprenants, cette pratique permet d'apprendre à générer le calme et à développer leur attention. Elle peut se mettre en œuvre à travers des activités collectives. Elle facilite la valorisation des savoirs déjà acquis, le potentiel de chacun et permet de pouvoir agir de façon plus "personnalisée". Elle permet d'autonomiser l'individu en l'invitant à développer sa compréhension, sa réflexivité, en nourrissant sa confiance en lui, sa dignité et en l'invitant à ne pas trop rêver et à cultiver son bonheur au quotidien. Cette pratique apporte une grande considération à l'environnement familial et culturel et favoriser en chacun la réconciliation avec notre contexte de vie. Elle favorise l'apprentissage d'un savoir être permettant de mieux se connaître, d'avoir un esprit critique et constructif, d'accepter l'incertitude et de pouvoir entrer en relation avec les autres dans un esprit d'ouverture empathique et de réflexivité, indispensable à la collaboration interculturelle. La démarche de pleine conscience peut contribuer à répondre aux problématiques rencontrées par les apprenants d'aujourd'hui, elle les aidera à développer leur empathie, à apprendre à vivre ensemble avec davantage d'harmonie en intégrant la complexité des interactions et le concept d'interdépendance.

Répondre aux problématiques actuelles

Les troubles de l'attention et donc les troubles de la concentration représentent un phénomène de plus en plus couramment observé en classe Qu'ils soient liés aux nombreuses sollicitations dont la société nous abreuve chaque jour ou qu'ils constituent une conséquence d'un rapport au temps et à la productivité qui évolue vers une dissonance évidente, toujours est-il que le constat est flagrant et devient une problématique réelle lorsqu'on parle d'éducation et donc d'apprentissage. Voici ce que dit le Larousse pour définir la concentration : « action de faire porter toute son attention sur un même objet »[3]. Pratiquer la pleine conscience, c'est donc pratiquer la concentration. Cet entrainement de l'esprit renforce durablement notre capacité d'attention qui pourra alors être remobilisée dans d'autres contextes. Pour Hanson, pratiquer la méditation c'est « maîtriser correctement son attention : placer son attention là où l'on veut et l'y maintenir ; la déplacer lorsqu'on le souhaite…Travailler à contrôler davantage son attention est peut-être le moyen le plus efficace de remodeler son cerveau, donc son esprit. L'attention peut s'entraîner et se renforcer » (Hanson, 2011, p. 243).

Dans la société d'aujourd'hui et face aux incertitues de demain, il est aussi important d'avoir la capacité d'accueillir des pensées et des sentiments conflictuels, d'être à l'aise avec l'ambiguïté, d'aborder les problèmes sous plusieurs angles et d'écouter le point de vue d'un autre. La pleine conscience, en permettant d'être plus à l'aise avec ses émotions et en fournissant des outils pour les gérer facilite la prise en compte de l'ambiguïté et invite à une observation critique sur les situations. Thich Nhat Hanh illuste cette capacité par l'exemple suivant:

> Si vous êtes un critique professionnel, vous lisez un livre ou vous regardez un film avec un esprit observateur. Pendant que vous lisez ou assistez à une projection, vous êtes conscient de votre responsabilité de critique et vous ne devenez pas la «victime » du livre ou du film. Vous gardez le contrôle de vous-même. Quand vous vivez en Pleine Conscience, vous gardez aussi le contrôle de vous-même. Bien que vos fenêtres soient ouvertes sur le monde, vous n'êtes pas son esclave (Thich Nhat Hanh, 2009, p. 63-64).

L'empathie, une compétence à développer pour construire demain

Parmi les compétences psychosociales ayant une valeur transculturelle - telles qu'elles ont été établies dans le cadre de l'éducation à la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1993 - on retrouve des compétences liées à la gestion du stress et de ses émotions, mais aussi des compétences liées à la relation avec les autres. Pour entrer en relation avec l'autre de manière harmonieuse et constructive, les compétences liées à la relation avec soi-même sont essentielles pour fournir un terrain propice à la relation. En effet, l'interaction avec l'autre génère en nous tout un panel d'émotions et la capacité à les reconnaitre, à les gérer, à en assumer la responsabilité et à en comprendre les racines profondes par réflexivité influence positivement notre réaction. En effet, ne pas reporter systématiquement les torts sur l'autre, ne pas répondre à la colère ou savoir prendre du recul dans une situation permet de construire une relation saine, où chacun va pouvoir s'exprimer et être entendu. Ensuite, il semble aussi nécessaire d'avoir confiance en soi et d'avoir de l'empathie pour les autres. Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique.

L'empathie est un processus qui se met en place naturellement dans nos interactions et ce dès la petite enfance. C'est un apprentissage qui peut être défini comme une cognition incarnée (Ouss-Ryngaert, 2013). Si la tolérance et la bienveillance sont des valeurs qui contribuent à nourrir le principe d'empathie, le fait d'être capable d'empathie devient une compétence. Le passage de principe à compétence est donc une affaire de congruence et de passage à l'acte.

Pour Jeremy Rifkin, l'empathie est facilitée par une bonne connaissance de soi et par une identification préalable de ces émotions : « On ne peut véritablement ressentir d'empathie pour la vulnérabilité et la lutte d'un autre si l'on n'est pas capable de reconnaître en soi la même vulnérabilité et la même lutte » (Rifkin, 2012, p. 204). Mais dans le même temps, il est nécessaire d'être capable de reconnaître et de gérer ses propres émotions afin que celles-ci ne submergent pas l'expérience et que nous gardions notre identité pour pouvoir ressentir l'autre. « Un moment empathique exige à la fois un engagement intime et un certain détachement » (*ibidem*, p. 204). Il semble donc que si le potentiel empathique est inné chez l'être humain, une pratique et un milieu favorable sont nécessaires pour permettre à la conscience empathique de

parvenir à maturité. Pour Mary Gordon, éducatrice canadienne à l'origine du programme *Les racines de l'empathie*, il faut accompagner les enfants dans leur « alphabétisation émotionnelle » qu'elle définit comme « l'aptitude à trouver notre humanité l'un dans l'autre » (Gordon, 2005, p. 6).

Abandonner sa position afin d'entrer dans celle de son interlocuteur, voici une compétence qui semble fondamentale pour pouvoir se comprendre et ce, au-delà de toute frontière culturelle :

> Reconnaître que l'autre souffre et qu'à cause de cela il s'est conduit maladroitement, arrosant ainsi la graine de colère en nous. Nous reconnaissons que l'autre n'est pas la cause première de notre souffrance. Peut-être est-il la cause secondaire ou peut-être en avons-nous fait nous-même une cause secondaire en nous méprenant sur ses actes ou sur ses paroles ? Peut-être n'avait-il en effet pas la moindre intention de nous blesser (Thich Nath Hanh, 1994, p. 74).

Lorsqu'on commence à développer cette vision de l'autre et de nos interactions, notre façon d'être en relation se transforme et peut alors évoluer vers plus de bienveillance. Notre capacité à nous enrichir du point de vue de l'autre élargit notre vision et lui permet d'être plus juste. L'empathie peut aussi nous aider à mieux comprendre et accepter les différences culturelles. En effet, certaines émotions présentes dans notre culture ne se retrouvent pas dans d'autres et inversement. Par exemple, les Esquimaux Utka n'ont pas de mots pour nommer la colère et ne l'expriment pas. À Tahiti il n'y a presqu'aucun mot pour décrire les émotions liées à la tristesse. Seule une véritable écoute de l'autre pourra alors permettre de le comprendre

En étant plus attentif aux autres et plus présent à ses propres émotions, en développant une écoute sans jugement et une communication qui ne cherche pas à convaincre mais à comprendre, en élargissant la *communauté du nous* et en faisant reculer les *limites du soi*, la pratique de la pleine conscience peut contribuer à fournir un terreau propice pour renforcer ce matériau empathique en nous. Rifkin, avance ainsi que :

> Les pédagogues voient dans l'élargissement et l'engagement empathiques des critères importants pour évaluer le développement psychosocial des enfants. … Puisque les compétences empathiques privilégient le regard non jugeant et la tolérance des autres points de vue, elles habituent les jeunes à penser en termes de strates de complexité et les obligent à vivre dans un contexte de réalités ambiguës, où il n'y a pas de recettes ou de réponses simples, mais une recherche permanente de sens partagés et d'interprétations communes (Rifkin, 2012, p. 27).

En cultivant un état d'esprit basé sur l'acceptation, le non jugement, l'intégration

de la temporalité, le lâcher prise et l'esprit de débutant, la pleine conscience fait évoluer notre façon de percevoir et nous amène à repenser, à partir de l'observation de notre vécu, les lois de causes à effets. Cette attitude facilite également la gestion des paradoxes, notamment en sortant d'une vue dualiste par l'entrainement à percevoir la complémentarité des contraires.

Au fil des années de pratique, la pleine conscience entraîne aussi l'individu à intégrer la complexité dans son mode de raisonnement et accompagne le soi à s'ouvrir à une dimension plus vaste et à percevoir l'environnement extérieur comme faisant partie de lui. La réalisation de ces conditions demande bien entendu de s'être beaucoup entrainé. Les pratiquants débutants pourront entrer en contact avec cette dimension de manière spontanée et éphémère mais il semblerait que seules les années de pratique favorisent cet état et lui permettent de se maintenir plus souvent, entrainant alors une transformation fondamentale dans le paradigme de notre perception de la réalité. C'est ce que nous explique Jon Kabat-Zinn quand il nous dit :

> Tandis que nous formons un tout nous-mêmes, en tant qu'êtres individuels, nous faisons également partie d'un ensemble plus vaste, interconnecté via notre famille, nos amis et nos relations à la société et, en finale, à l'humanité entière et à la vie sur la planète. Nous pouvons percevoir par nos sens et par nos émotions que nous sommes connectés au monde. Au-delà de ces perceptions, il existe aussi un nombre incalculable de fils par lesquels notre être est intimement tissé au cœur d'autres ensembles et d'autres cycles plus vastes de la nature. », et il ajoute : « La capacité de percevoir l'interconnexion et la totalité en plus de la séparation et de la fragmentation, peut être cultivée par la pratique de la pleine conscience (Kabat-Zinn, 2009, p. 289).

Cette connexion, au-delà de son aspect grisant, nourrit notre sentiment d'appartenance et nous permet d'avancer vers la place qui est la nôtre en ce monde : « Quand vous vous sentez connecté à quelque chose, cette connexion vous donne immédiatement un but dans la vie. La relation elle-même donne un sens à la vie » (*ibidem*, p. 389).

Conclusion

Si beaucoup de personnes peuvent adhérer aux idées développées ici, peu d'entre elles passeront à la pratique en invoquant le manque de temps, ce tyran de notre époque, qu'on ne sait plus prendre et qui pourtant comme le disait Christiane Singer est disponible à chaque instant (Singer, 2001). Aussi paradoxal que cela puisse paraître, consacrer du temps à être, à cultiver un espace intérieur, permet de s'extraire du flux du temps et donne à celui-ci une autre densité, une autre attention, une autre vigilance qui, au final, risque d'améliorer notre présence et notre qualité d'action et donc de nous libérer du temps. Par ailleurs, sous l'emprise du mental qui pense manquer de temps, il

nous arrive d'agir sans respecter l'adage « Il y a un temps pour chaque chose ». Pratiquer le non-agir et la patience invite à respecter la temporalité de chaque étape et augmente l'efficience de nos actions quand elles sont posées au moment opportun. Jon Kabat-Zinn invite à se libérer de cette tyrannie en proposant quatre méthodes :

> La première est de vous souvenir que le temps est un produit de la pensée. Les minutes et les heures sont des conventions. [...] Une deuxième façon est de vivre la plupart du temps dans l'instant présent. Nous perdons une énorme quantité de temps et d'énergie en repensant au passé et en nous inquiétant pour l'avenir. [...] Une troisième est d'en prendre un peu chaque jour, simplement pour être, en d'autres mots pour méditer. [...] Une quatrième consiste à simplifier votre vie (Kabat-Zinn, p. 604-607).

Il ouvre une fenêtre vers un autre rapport au temps en rappelant que « le non-faire est une manière d'entrer dans l'intemporalité [...] demeurer dans le non-agir conduira vraisemblablement à une vision profonde de la manière dont vous pourriez vous connecter aux gens, aux activités et aux événements susceptibles d'avoir du sens à vos yeux tout en étant utiles et profitables aux autres. » (*ibidem*, p. 594-595). Et cette question du sens est importante parce qu'elle oblige à nous interroger sur nos réels besoins, sur ce qui nous est essentiel et sur ce que nous souhaitons réellement transmettre au cœur de nos apprentissages.

Bibliographie

André Christophe, 2011, *Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité*, Paris, Odile Jacob.

Bondolfi Guido, Jermann Françoise, Zermatten Ariane, 2011, « Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (*mindfulness*). Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves », *Psychothérapies*, vol. 31, n°3, p. 167-174, URL : https://www.cairn.info/revue-psychotherapies-2011-3-page-167.htm

Gardner Howard, 1997, *Les formes de l'intelligence*, Paris, Odile Jacob.

Gordon Mary, 2005, *Roots of empathy: changing the world child by child*, Toronto, Thomas Allen Publishers.

Hanson Rick (avec le Dr. Mendius Richard), 2011, *Le Cerveau de Bouddha*, Paris, Les Arènes.

Kabat-Zinn Jon, 2009 [1990], *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck.

Ouss-Ryngaert Lisa, 2013, « De la cognition incarnée à la cognition partagée dans les thérapies d'enfants », *Journal de la psychanalyse de l'enfant*, vol. 3, n°1, p. 175-189, URL : https://www.cairn.info/revue-journal-de-la-psychanalyse-de-l-enfant-2013-1-page-175.htm

Rifkin Jeremy, 2012, *Une nouvelle conscience pour un monde en crise : vers une civilisation de l'empathie*, Arles, Actes Sud.

Singer Christiane, 2001, *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?,* Paris, Albin Michel.

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

Thich Nhat Hanh, 2009 [1995], *La vision profonde : de la pleine conscience à la contemplation intérieure*, Paris, Albin Michel.

Thich Nhat Hanh, 2011, *Planting seeds: practicing Mindfulness with children*, Berkeley, Parallax press.

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

---

[1] ___ Ricard Matthieu, « Démystifier la méditation », Entretien avec Florence Evin, *Le Monde,* 22 octobre 2008, p. 26.

[2] ___ Attali Jacques, *Site internet de Jacques Attali*, consulté le 12/05/2014, URL : http://www.attali.com/actualite/blog/sociologie/meditations

[3] ___ Dictionnaire *Larousse* en ligne, consulté le 7 décembre 2019, URL : https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/concentration/17866