

Mise en place d'un atelier expérimental de méditation laïque dans un collège de la région Toulousaine.

Depuis le mois de mars 2016, sous l'impulsion de Jean-Paul Petiot, son principal, le collège Pierre Labitrie de Tournefeuille dans la région Toulousaine propose un programme expérimental de méditation laïque à l'intention de ses collégiens. Animé par des parents d'élèves bénévoles, ce programme propose actuellement aux élèves deux séances hebdomadaires de méditation. Lors de l'année scolaire 2016/2017, chaque séance a en moyenne accueilli une dizaine de participants et c'est au total 60 élèves qui ont pu expérimenter la pratique de la méditation laïque. Depuis 2016, un enseignant chercheur de l'académie de Limoges s'est intéressé à cette expérience et collabore avec le groupe d'animateurs afin de mieux comprendre le vécu des élèves et en particulier l'impact d'un tel programme sur le bien être à l'école. Le texte qui suit a pour objectif de relater les étapes de cette mise en place, les difficultés rencontrées, les options retenues pour la pratique et ainsi de partager un retour d'expérience.

Genèse du programme à la suite d'une conférence organisée par le collège



Lors de la rentrée scolaire 2015, le principal du collège a organisé une conférence à l'intention des parents d'élèves sur le sujet de la pratique de la « méditation laïque » avec les jeunes. Cette conférence, animée par Clarisse Gardet (membre de « *l'école occidentale de méditation* » créée par Fabrice Midal ⁽¹⁾) avait essentiellement pour vocation d'informer les parents d'élèves sur la pratique de la « méditation sans objet » avec des jeunes enfants ainsi que sur les bienfaits potentiels associés à cette pratique. Devant l'intérêt suscité auprès du public visé, la Direction décida d'étudier la mise en place d'un programme de « méditation laïque » au sein de l'établissement. Un appel au volontariat fut lancé, et, en mars 2016, un petit groupe de personnes composé à la fois de parents d'élèves (Mme Clara Butler, Mme Marie-Cécile Blit, Mme Patricia Maillard, Mme Elsa Torres et Mr Eric Valin) et de personnels de l'Education Nationale (Mr Patrick Vitry Conseiller Principal d'Education, Mme Michele Lacoste-Soulere, secrétaire d'intendance ainsi que Mme Sabine Testard, Infirmière) se porta volontaire pour tenter l'expérience.

Mise en place d'un groupe de parents d'élèves volontaires

Lors des premières réunions, il apparut que le caractère hétérogène des pratiques et des expériences des animateurs nécessitait la mise en place d'une formation initiale permettant d'aligner les points de vue afin de s'entendre sur un socle de pratiques communes. Cette formation à la « *méditation*



sans objet », réalisée par Clarisse Gardet, fut par ailleurs l'occasion de bénéficier de son expérience dans l'animation de séances de méditation avec un jeune public ⁽²⁾. L'importance pour les animateurs d'établir et de nourrir une pratique personnelle assidue de la méditation fut aussi l'objet de discussions et permit de mettre l'accent sur l'importance primordiale d'une transmission expérientielle plutôt que sur l'apprentissage d'une simple technique de concentration.

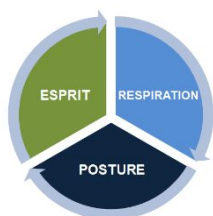
Suite à cette formation, il fut décidé de mettre en place deux séances hebdomadaires de 30 minutes pendant la pause méridienne et uniquement à destination d'élèves volontaires. Dans un premier temps, ces sessions furent structurées en trois temps :

- Cinq minutes d'accueil et de mise en place
- Un premier temps de méditation de 5 à 10 minutes suivi de 5 minutes de débriefing collectif
- Un dernier temps de méditation d'environ 10 minutes.

Une importance particulière fut apportée à la mise en place de périodes de débriefing collectif pour à la fois favoriser la création d'un esprit de groupe entre les participants et maximiser les retours des collégiens de façon à pouvoir adapter, le cas échéant, la structure de l'atelier. Dans un premier temps, en accord avec les contraintes matérielles de l'établissement, il fut décidé de proposer une pratique de la méditation assis sur des chaises.

Clarification des objectifs et établissement d'un cadre clair et bienveillant

Bien que cette activité soit basée sur le volontariat, et ceci dans un contexte purement périscolaire, il sembla important au groupe d'animateurs de définir avec précision un ensemble de valeurs, de règles et de pratiques permettant de fixer un cadre respectueux de tous, propice à l'exercice de cette expérience intime qu'est la méditation.



L'importance de la posture immobile du corps, le respect du silence, l'attention à la respiration, le maintien d'une atmosphère de bienveillance et d'écoute au sein du groupe et enfin un esprit désintéressé furent les points fondamentaux retenus par le groupe. Maintenir un esprit désintéressé sembla particulièrement important pour de multiples raisons. En effet, dans la pratique de la méditation, il n'y a, par définition, rien à réussir ni à rater, pas de progrès tangibles à espérer ni même d'effet thérapeutique à rechercher. Il devait être clair pour tous que l'objectif poursuivi était uniquement de proposer aux jeunes l'opportunité d'une expérience intime originale leur offrant la possibilité de tourner leur regard vers leur intériorité, de mieux se connaître et d'éventuellement bénéficier d'effets secondaires positifs.

D'un point de vue plus fondamental, un des objectifs définis pour ce programme fut tout simplement de donner aux collégiens l'opportunité de consacrer régulièrement quelques minutes à rentrer en contact avec leur intériorité, toucher du doigt le fonctionnement impermanent et parfois illusoire de leur esprit, mieux se connaître et peut être découvrir un espace de liberté intérieure comme le pensait Viktor Emil Frankl : *“Entre un stimulus et une réponse, il y a un espace. Et dans cet espace, il y a notre pouvoir de choisir nos réponses. Notre liberté et notre croissance se logent dans ces réponses.”*.

Finalement, cet atelier devait permettre aux participants d'expérimenter la notion de non-dualité souvent contre intuitive chez les adolescents. En effet, la pratique de la méditation est une excellente occasion d'appréhender directement la relation intime entre corps et esprit et de vivre une expérience très intime et personnelle au sein d'un collectif. De plus, celle-ci permet de pratiquer une discipline exigeante, nécessitant effort et persévérance, en maintenant simultanément un esprit de non-profit et enfin, de développer une qualité de présence active tout en restant immobile et silencieux.

Avril 2016, mise en place et premiers ajustements

La première étape fut d'informer les élèves de l'établissement de l'existence d'un atelier original et atypique et de les inviter à y participer. Une communication fut mise en place par le personnel éducatif en ciblant particulièrement des élèves identifiés comme ayant des difficultés d'attention ou de concentration. Bien qu'ayant permis la formation rapide d'un petit groupe de pratiquants, cette approche, basée sur le réseau relationnel immédiat du personnel éducatif, présenta l'inconvénient de faire apparaître cette activité comme plus spécialement destinée aux élèves « en difficulté scolaire ». Il apparut plus tard que cette connotation un peu négative autour de l'atelier de méditation eut pour effet de détourner un certain nombre d'élèves ne se sentant pas concernés.

Véritable saut dans l'inconnu pour les animateurs, les premières séances furent l'occasion de tester et d'ajuster les pratiques pour faire face aux difficultés inhérentes au démarrage d'une activité atypique en milieu scolaire. Trouver une salle suffisamment silencieuse chaque semaine, s'organiser pour que les élèves arrivent à l'heure et non au fil de l'eau, reconfigurer rapidement la salle de classe avant de commencer les séances et trouver le bon équilibre entre discipline et souplesse furent les premières difficultés à résoudre.

Une des principales difficultés fut de trouver la meilleure organisation à l'intérieur des salles de classe pour permettre une pratique sereine tout en favorisant un niveau de discipline adéquat. Diverses configurations furent testées. Chaque option comportait son lot d'avantages et d'inconvénients et c'est finalement une pratique assis en rond sur une chaise en faisant face au centre du cercle qui se révéla être le meilleur compromis.



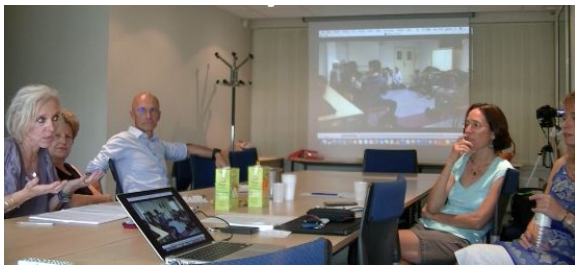
De façon à matérialiser clairement la transition entre les périodes de parole et celles de méditation silencieuse, il fut décidé d'utiliser un gong de type Japonais. Celui-ci, utilisé par les animateurs, signalait le début et la fin des périodes de méditation par un son long et apaisant. Très sensibles à ce type de média, les collégiens demandèrent très rapidement à utiliser eux même le gong au signal des animateurs. Cette opportunité de responsabilisation

des participants favorable à l'installation rapide du silence fut poussée un cran plus loin en complétant le dispositif de petites cymbales de type Tibétain. Ainsi, avant chaque méditation un élève était en charge d'annoncer avec les cymbales que la parole n'était plus autorisée, puis, une fois le son des cymbales totalement dissipé, un autre élève signalait le début de la méditation avec le Gong. Le processus inverse permettant une sortie progressive de la période de méditation. Cette technique permit la mise place rapide du silence et favorisa également l'écoute attentive et la coopération entre les élèves responsables des sons.



Rentrée 2016, structuration de l'atelier

Après quelques mois de pratique, il apparut que le contexte formel de la salle de classe et la pratique sur chaise véhiculaient une connotation un peu trop scolaire peu en adéquation avec les objectifs émancipateurs fixés par les animateurs. Au risque de déstabiliser les ateliers, il fut décidé d'expérimenter un mode de pratique un peu différent : assis en tailleur sur les tables de classe avec un sac ou un blouson en guise de coussin. Ce changement eut un certain succès chez les jeunes par le fait qu'il brisait les codes formels de la salle de classe. Cependant, il apparut aussi assez rapidement qu'un certain nombre de jeunes avaient des difficultés à maintenir une posture correcte en lotus ou en demi lotus sur une table sans une assise confortable.



En novembre 2016, informé de l'existence de ce programme par le chef d'établissement, un chercheur universitaire de l'académie de Limoges s'est joint au groupe des animateurs pour en étudier le fonctionnement et essayer d'appréhender le « point de vue subjectif » des collégiens. Des entretiens individuels furent conduits avec les élèves en prenant pour point de départ une confrontation avec leur activité de méditation préalablement filmée. D'autre part, toujours au travers de sessions d'échanges et d'analyse sur la base d'extraits vidéo, Cyrille Gaudin a aussi permis au groupe d'animateurs de mener une réflexion sur le protocole mis en place. C'est ainsi qu'il fut décidé de mieux formaliser et structurer la pratique autour de quatre phases : Installation, Mise en place, Accompagnement et enfin de Débriefing⁽³⁾.

La phase d'accompagnement fut l'objet d'une attention toute particulière. Celle-ci mit en évidence le caractère primordial de la pratique d'une méditation active des animateurs aux côtés des jeunes pendant les séances ainsi que l'importance de l'accessibilité des consignes prodiguées par ces derniers. En effet, des consignes telles que « *laisser passer les pensées* », « *ramener l'attention sur la posture* » ou encore « *observer les phénomènes* » se sont avérées beaucoup trop abstraites et donc inopérantes pour un jeune public. A l'inverse, l'utilisation d'analogies telles que la comparaison entre « *la posture du corps et la stabilité d'une montagne majestueuse* », « *la respiration régulière et le rythme incessant des vagues* » ou encore « *un esprit trop agité et une boule à neige que l'on secoue* » se sont avérées beaucoup plus évocatrices et opérantes.

Finalement, en concertation avec le principal du collège, il fut décidé de faire l'acquisition de Zafus (coussins de méditation traditionnels), d'attribuer une salle fixe et silencieuse à la pratique de la méditation dans le collège, de mettre en place un éclairage adapté et enfin d'instaurer une fiche de présence.

Non seulement ces moyens supplémentaires ont permis de proposer une pratique plus confortable pour les collégiens mais ils furent aussi utilisés comme supports à l'établissement d'un rituel d'accueil et de mise en place de l'atelier à chaque séance. A l'usage, il est apparu qu'un tel rituel facilitait un accès plus rapide à la concentration et à la pratique de la méditation.



Qu'en disent les élèves ?

Sur soixante élèves ayant pu expérimenter la méditation entre Janvier et Juin 2017, 20% d'entre eux furent des pratiquants assidus. Lorsqu'on les questionne sur les raisons qui les poussent à revenir régulièrement aux ateliers, ils évoquent souvent la méditation en contraste avec certaines contraintes de la vie au collège telles que l'atmosphère bruyante et anxieuse de la cour, le besoin de faire une pause ou de se ressourcer et enfin l'ambiance bienveillante qui règne au sein du groupe des méditants.



Au sein du collège, la méditation est présentée au jeune comme une pratique totalement dépourvue d'objectif et dont il ne faut pas attendre de résultats ou de bénéfices particuliers. C'est la raison pour laquelle celle-ci n'est pas soumise au préjugé de réussite ou d'échec. Cette approche est partagée par l'ensemble des animateurs y compris le personnel de direction. Il est cependant intéressant d'essayer d'accéder au contenu expérientiel des pratiquants pour essayer d'en comprendre les contours et d'en tirer d'éventuels enseignements.

Sur un plan matériel, les pratiquants évoquent des effets multiples de nature très différente en fonction de leur pratique, de leur maturité et de leurs problématiques. Lors des entretiens individuels conduits par Cyrille Gaudin, avec les enfants, à titre d'exemple, les commentaires suivants ont été recueillis. Certains témoignent de bénéfices au niveau physique tels que « *avoir moins d'eczéma* », « *me relaxer* », ou psychologique « *prendre du bon temps* », « *passer un moment agréable* », « *me détresser* », « *c'est reposant* », « *être mieux avec mon corps* », « *ça me fait du bien* », « *me sentir mieux* ». D'autres mentionnent des bienfaits sur le plan relationnel « *par exemple, si j'ai eu une dispute, la revoir sous un autre angle* », « *m'en servir dans la cour* », ou sur le plan scolaire, « *plus stressé pour une interrogation surprise* », ou encore en relation avec des pratiques usuelles « *je me tiens mieux sur mon vélo* », « *j'ai moins stressé à ma compétition d'échec* », « *je le fais dans ma chambre de temps en temps, plus le week-end* », « *j'en fais avec ma mère, je lui ai expliqué* »⁽⁴⁾.

Accéder au contenu même de la pratique de « méditation sans objet » des collégiens n'est pas chose aisée. Cependant, au travers des différents entretiens menés par Cyrille Gaudin, les collégiens décrivent leur pratique de la façon suivante : « *regarder vers moi-même* », « *vider mes pensées* », « *faire une bonne méditation* », « *me concentrer sur ma respiration* », « *ne penser à rien* », « *faire abstraction* », « *essayer de ne pas penser* », « *laisser passer mes pensées de droite à gauche comme dans un jeu vidéo* », « *laisser passer les pensées et en accueillir d'autres comme dans une aventure* ».

Conclusion

Dix-huit mois après le lancement de cet atelier, alors que la rentrée scolaire 2017 est en cours, il est encore un peu tôt pour tirer des enseignements définitifs. La fréquentation et l'assiduité des élèves suit une distribution assez classique avec certains élèves ayant une pratique très régulière (20%), d'autres plus ponctuelle (30%) en fonction de leurs besoins et leurs contraintes horaires. Les autres élèves n'ayant participé qu'une ou deux fois par curiosité (Cf. fiche de présence).

En ce qui concerne les conditions propices à la pratique de la méditation des collégiens, il semble que les éléments essentiels soient la qualité et le respect du silence, l'influence de la voix de l'animateur, la possibilité de s'approprier une posture juste, la durée des séquences et enfin l'activité de méditation active de l'accompagnateur pendant les séances. Certains participants trouvent un

intérêt à obtenir l'écoute et l'attention d'un adulte ainsi qu'au débriefing collectif pendant les séances, d'autres (les plus expérimentés) y voient moins d'intérêt.

La plupart des séances de méditation sont guidées par un animateur qui, en fonction de l'auditoire et de l'atmosphère immédiate de la séance, prodigue un certain nombre de conseils pour guider les pratiquants. L'accessibilité et la pertinence des propos de l'animateur est particulièrement importante car, plus les participants gagnent en expérience et en pratique, moins ils expriment le besoin d'être guidés. Certains, particulièrement expérimentés, y voient même une gêne à leur pratique.

D'un point de vue matériel, il est clair que la mise à disposition de moyens adéquats (salle silencieuse et fixe, zafus, tapis de sol, éclairage doux, instruments sonores) offre la possibilité aux jeunes de poser des repères et mettre en place des habitudes et de développer une pratique juste. Qui plus est, ces moyens sont aussi les ingrédients clés de la mise en place d'un rituel de démarrage nécessaire à une transition rapide entre la vie trépidante de la cour de récréation et l'environnement calme et bienveillant du groupe.

Enfin, il est important de souligner le caractère primordial du support que peut apporter la direction de l'établissement pour la mise en place d'un tel programme. En effet, la pratique de la méditation sous toutes ses formes est de plus en plus connue au travers de nombreuses publications ou simplement via les médias grand public. Cependant, celle-ci est encore accompagnée de beaucoup de préjugés, de croyances ou de représentations approximatives donnant lieu à pléthore d'interprétations ou d'incompréhensions. Travailler en étroite collaboration avec la direction de l'établissement nous a permis de définir et de maintenir des objectifs clairs, cohérents et partagés par tous. Cela nous fut également utile pour assurer une communication cohérente à destination des personnels enseignants et éducatifs, des parents d'élèves ainsi que des collégiens eux mêmes.

Le groupe des animateurs

Toulouse, le 6 Octobre 2017

- **Marie-Cécile Blit**
- **Clara Butler**
- **Michèle Lacoste-Soulere**
- **Patricia Maillard**
- **Sabine Testard**
- **Eric Valin**
- **Patrick Vitry**

Références

- (1) <http://www.ecole-occidentale-meditation.com/>
- (2) <https://clarissegardet.fr/>
- (3) Gaudin, C., et Chaliès, S. (2017). En quoi et comment les activités d'un collectif parents-personnels d'éducation peuvent-elles favoriser la qualité de vie d'élèves au collège ? Étude d'un programme de méditation laïque. Communication orale présentée au qdvecole : Colloque international pluridisciplinaire - La qualité de vie à l'école, Nantes : 1-2 juin.
- (4) Gaudin, C. (2017). Méditation et bien-être, qu'en disent les élèves ? Communication orale présentée au colloque international sur le bien-être dans l'éducation : un objet de recherche pour les sciences humaines et sociales, Paris : 2-4 octobre.

Postface

Lorsque le principal du collège de Tournefeuille m'a proposé de participer à la mise en place de cet atelier, je me suis longuement interrogé sur l'opportunité de cette démarche. En effet, bien qu'étant ordonné moine Zen Soto et pratiquant régulièrement la méditation au sein du Dojo de Toulouse, je me suis questionné sur ma légitimité pour animer ces séances de méditation hors d'un Dojo traditionnel ainsi que sur la pertinence et le sens d'une telle initiative laïque.

Je crois que tous les pratiquants de la voie partagent le même constat : notre société matérialiste et marchande n'a de cesse de nous faire croire que notre bonheur dépend de ce que nous pouvons posséder, qu'il s'agisse de biens matériels, de reconnaissance sociale ou de diplômes. Cette dépendance débouche inéluctablement sur un profond malaise car chacun pressent bien que tous ces objets de désir sont soumis à la loi de l'impermanence et que, au final, rien de tout cela ne peut être gardé durablement. C'est alors que naît l'angoisse de perdre ce que nous croyons être la seule source de bonheur et de sécurité. Cette aliénation génère fatalement l'individualisme, la surconsommation, la violence et les addictions de toutes sortes dont souffrent nos sociétés. Mes enfants, qui ont entre 10 et 14 ans, me permettent de constater à quel point eux aussi sont aussi soumis, dès leur plus jeune âge, à ce type de conditionnement qui réduit leur rapport au monde à une dimension purement matérielle et les détourne de leur intériorité.

Mon engagement dans ce projet a été tout d'abord motivé par la conviction que ce qui est au cœur des vœux de bodhisattva n'est pas seulement la volonté de nourrir un « Do Shin » fort et de pratiquer la voie dont le cœur est la méditation. C'est aussi et surtout, le vœu de pratiquer avec et pour tous les êtres sensibles dans le but de développer « Bodai Shin », source d'éveil et de libération. Du point de vue de la pratique elle-même, mon souci majeur a été essentiellement de m'assurer que nous pourrions proposer dans un cadre scolaire une pratique la plus authentique possible (c'est-à-dire pleinement « Mushotoku » et « Shikantaza ») de façon à ne pas la dénaturer et, sur ces points clés, l'adhésion du personnel de l'établissement et des animateurs m'a rapidement rassuré.

Certes, on pourrait objecter que la pratique de la méditation dans un environnement purement laïque ne permet pas de pénétrer pleinement la voie telle que nous l'entendons et il est vrai que la pratique proposée s'arrête un peu en chemin puisqu'on ne touche pas l'étape ultime qui est de réaliser que notre nature profonde est impermanence et interdépendance, ce qui ne permet pas de développer une spiritualité, voire un authentique esprit religieux. J'y ai vu néanmoins le moyen habile d'offrir aux collégiens l'opportunité de mieux se connaître et de mieux appréhender la nature et le fonctionnement de leur corps-esprit ainsi que l'interdépendance qui les lie au monde qui les entoure. Ainsi cette pratique aura-t-elle, je l'espère, la vertu de leur montrer dans quelle direction se trouve la porte du Dharma. Peut-être en franchiront-ils le seuil un peu plus tard, dans un autre contexte....

Eric Valin