

AXE : APPRENTISSAGE ET SCIENCES COGNITIVES



Calme mental et concentration

OBJECTIFS ET ENJEUX

Au quotidien, les sources de distraction sont nombreuses. Il existe des distracteurs dits externes (notification, interpellation, bruits divers...) ou internes comme les besoins physiologiques, les émotions ou encore les pensées qui surgissent sans raison apparente. Les besoins physiologiques peuvent être aisément gérés (prendre un bon petit déjeuner par exemple) mais qu'en est-il pour les émotions et les pensées ?

La mise au calme est une pratique issue de la méditation permettant d'apprendre à maîtriser le flux perpétuel de nos pensées, de réguler les émotions et le stress. C'est une forme d'entraînement de l'esprit. Elle est au cerveau ce que l'exercice physique est au corps.

Début 2021, un député a d'ailleurs remis au ministre de l'Éducation nationale une feuille de route pour expérimenter la méditation de pleine conscience à l'école. Les métaanalyses et les études sur le terrain en France montrent des effets positifs sur la gestion du stress et des émotions négatives, particulièrement chez les enfants et les adolescents les plus fragiles, ainsi que sur certaines fonctions cognitives (inhibition, attention). L'objectif est donc de favoriser le bien-être des élèves et leurs compétences psycho-sociales tout en leur permettant de développer leur concentration.

SOMMAIRE

1. Préalables	2
2. Présentation.....	2
3. Exemple de déroulés.....	4
4. Les effets.....	8
5. Conseil et précaution.....	9
6. Bibliographie	10

1. Préalables

PREALABLES

Plusieurs déroulements sont possibles. Au départ, il faut oser se lancer, mais rapidement, ces exercices seront sollicités par les participants.

REFERENCES

Tous les travaux scientifiques sur les techniques de méditation ou de pleine conscience, attestent que les exercices visant le fonctionnement « mode par défaut », c'est-à-dire hors de toute pensée dirigée vers un objectif, accroissent l'attention.

De nombreuses métaanalyses montrent les effets sur de ce type de pratique : sur les compétences socio-émotionnelles (THEUREL et al., 2018), les fonctions cognitives (GILL et al., 2020), sur l'état dépressif (CHUNTANA et al., 2020) ou encore sur le sommeil (SCHUTTE et al., 2020).

2. Présentation

► Qu'est-ce que la mise au calme mental ?

Cette approche s'inspire des pratiques méditatives laïques (type méditations de pleine conscience), mais centrée autour d'un entraînement assez « pur » de l'attention. Il s'agit alors de définir un objet d'attention auquel on revient le plus souvent possible.

Réalisée de cette façon, cette pratique se rapproche de la pleine conscience – qui se définit comme la capacité psychologique à rester concentré sur le moment présent en adoptant une attitude ouverte – et intègre ainsi deux aspects :

- un aspect métacognitif assez affirmé (« faire attention à son attention »)
- un aspect de feedback constant (« dès qu'on constate que son attention a dévié, on la ramène sur sa cible »).

Cette définition permet d'éviter toute dérive sectaire.

Les cibles attentionnelles proposées par la pratique doivent être des cibles simples et corporelles, comme la respiration ou d'autres sensations simples du corps. Une image neutre ou une musique douce sans parole peuvent également servir de support d'attention.

Il est important de proposer cette pratique comme un exercice de stabilisation de l'attention, une mise au calme mental ou encore un entraînement à la concentration.

► Pour bien démarrer

Il est souhaitable d'expliquer aux élèves les bénéfices de cette pratique au niveau cognitif. On pourra s'appuyer par exemple sur les vidéos suivantes :

Pourquoi est-ce bon pour le cerveau de méditer ?



https://youtu.be/3RdZFA_k_8w

Qu'est-ce que la méditation pleine conscience ?



<https://youtu.be/gNTnG4NcfhY>

Quels sont les effets de la méditation sur le cerveau ?



<https://youtu.be/sV-sYyyA55w>

Bien que les techniques mises en œuvre s'en approchent, éviter d'utiliser les termes tels que « méditation » ou « pleine conscience » pour ne pas effrayer les participants et leur famille voire les collègues, il est important de se détacher de toute représentation qui pourrait heurter. Il ne s'agit pas de préparer de futurs bouddhas, mais de faire découvrir et faire pratiquer des exercices que les élèves entraînés reconnaissent appliquer spontanément dans leur vie personnelle.

C'est une piste plus simple à accepter lorsqu'elle est mise en place en équipe. Il ne faut pas hésiter à inviter les collègues pour observer ce temps afin de les convaincre de la mise en place.

► Quand pratiquer la mise au calme et à quelle fréquence ?

La mise au calme peut avoir lieu en début de séance, comme un rituel, ou lorsque l'enseignant sent que la classe est agitée comme au retour d'une récréation par exemple.

Il est souhaitable que les professeurs sachent qui, de leurs collègues, pratiquent l'exercice, afin de le limiter à deux fois par jour par exemple. En excès, les élèves n'adhéreraient plus.

Les professeurs d'EPS sont particulièrement invités à s'emparer de ces techniques pour initier les élèves au contrôle de leur attention et de la relation entre le corps et l'esprit. Le calme du corps apporte celui de l'esprit, qui en retour exerce une action bénéfique sur le corps.

3. Exemple de déroulés

Les exemples ci-dessous ne présentent aucun risque, même des néophytes peuvent mener ce rituel. On peut dire qu'il s'agit d'un « niveau d'approche » mais qui fournit d'excellents résultats.

Chacun est libre de participer ou non. Il est simplement (mais fermement) demandé de respecter les règles ci-dessous et en aucun cas de gêner leurs camarades :

- silence obligatoire pendant toute la durée de l'activité,
- mains libres, on ne fait rien avec ses mains (on ne feuillette pas son agenda,...),
- aucune communication avec les autres, que ce soit par la parole, le geste ou le regard.

Exemple 1

Le texte suivant est lu (sauf les commentaires en italique), calmement, à rythme lent pour conduire l'exercice, sans hausser la voix.

1 - Redressez votre dos et fermez les yeux.

2 - Inspirez profondément par le nez et soufflez fort par la bouche 3 fois, chacun à son rythme.

Ces fortes respirations ont pour but d'évacuer les tensions musculaires.

3 - Soyez attentif à la détente musculaire qui s'installe, notamment au niveau de la barre des épaules.

Attendre un peu.

4 - Maintenant, inspirez et expirez par le nez mais lentement.

Attendre un peu entre chaque phrase.

5 - Laissez la respiration agir d'elle-même, ne la forcez pas.

6 - Pendant que vous inspirez et que vous expirez, portez légèrement votre attention sur les points de contact de votre corps avec la chaise et le sol. Ressentez-les.

Laisser un peu de temps de pratique.

7 - Si vous êtes distrait par une pensée, une rêverie, un souci, un souvenir, une émotion, essayez simplement de reporter votre attention sur votre souffle, sans jugement.

Laisser 1 ou 2 minutes de pratique.

8 - A chaque fois que vous êtes distrait, ramenez simplement votre attention à votre souffle.

Laisser 1 ou 2 minutes de pratique.

9 - Vous pouvez ouvrir les yeux.

Exemple 2

Le texte suivant est lu (sauf les commentaires en italique), calmement, à rythme lent pour conduire l'exercice. Par la suite et en fonction de l'heure du cours et du besoin ressenti, certaines phrases peuvent ne pas être lues ou inversement, la séance peut évoluer, se complexifier au cours du temps.

L'attention est la compétence la plus importante pour réussir à l'école et dans la vie.

1 - Pour réaliser cette activité, le silence est nécessaire : aucune communication entre vous, que ce soit par la parole, des gestes, un regard. Cela pourrait perturber vos camarades. Vos mains sont libres et vous ne faites rien. Vous êtes libres de ne pas participer à condition de respecter ces règles.

Le silence est obtenu.

2 - Redressez-vous sur votre chaise, dos droit, les deux pieds à plat sur le sol. Vos mains sont posées sur la table, essayez de ne plus bouger.

Les participants prennent la posture.

3 - Fermez les yeux.

4 - Inspirez profondément par le nez et soufflez fort par la bouche, à votre rythme, trois fois, pour évacuer les tensions musculaires.

5 - Sentez votre corps qui se détend, notamment au niveau de la barre des épaules.

Attendre un peu.

6 - Maintenant, inspirez et expirez par le nez, lentement. Laissez la respiration agir d'elle-même, ne la forcez pas.

Attendre un peu entre chaque phrase.

7 - Portez votre attention sur votre thorax qui se remplit d'air et se vide lentement, sentez la détente s'installer.

8 - Tout en respirant lentement, portez votre attention sur les points de contact de vos pieds avec le sol, de votre corps avec la chaise. Ressentez-les.

Laisser un peu de temps de pratique.

9 - Des pensées peuvent traverser votre esprit, c'est normal. Essayez de porter votre attention sur votre respiration, sur le mouvement de la cage thoracique.

Laisser un peu de temps.

10 - Vous êtes à présent calme, détendu. Profitez de cette agréable sensation.

Laisser un peu de temps.

11 - Vous allez maintenant reprendre lentement conscience de ce qui vous entoure. Vous pouvez commencer à bouger les mains, les bras, à votre rythme. Quand vous serez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux. Merci.

Exemple 3

Le texte suivant est lu (sauf les commentaires en italique), calmement, à rythme lent pour conduire l'exercice. Par la suite et en fonction de l'heure du cours et du besoin ressenti, certaines phrases peuvent ne pas être lues ou inversement, la séance peut évoluer, se complexifier au cours du temps.

Nous allons à présent commencer l'exercice de mise au calme de l'esprit afin de développer notre attention.

Rappeler le cadre non négociable.

1 - Je vous rappelle que pendant tout l'exercice, vous devez respecter les règles suivantes :

- Aucune communication sous aucune forme
- Ne pas faire autre chose
- Vous êtes libre de participer ou non mais dans tous les cas, ces deux règles doivent être respectées. Si vous ne participez pas, vous pouvez attendre en silence en prenant ce temps pour vous ou vous pouvez vous mettre en position de micro-sieste pour vous reposer.

Prendre une posture adaptée.

2 - Pour ceux qui participent, on va prendre une posture adaptée. On se redresse sur sa chaise pour avoir le dos droit. On pose les deux pieds à plat sur le sol, écartement bassin environ et on pose ses mains sur ses cuisses ou sur la table. On vérifie qu'il n'y a aucune zone de tension dans le corps. Nous sommes détendus, mais droits.

1 ère partie : fixer son attention sur le support choisi pour l'exercice du jour.

Supports possibles : Respiration, image projetée, musique diffusée, sensation physique, etc.

Cette première partie vise à se plonger dans les sensations que nous avons en étant attentif au support.

Si le support est le souffle, on peut être attentif au niveau du nez puis au niveau du mouvement de la cage thoracique ou seulement l'un des deux selon le temps dont on dispose.

Si le support est autre, il suffit d'adapter le texte et de se concentrer sur tous les éléments qui composent l'image ou le son.

3 - Aujourd'hui nous allons placer notre attention sur notre respiration.

- Nous pouvons donc fermer les yeux.
- Nous allons commencer par nous concentrer au niveau du nez, pour bien percevoir les sensations que nous avons à chaque inspiration et à chaque expiration.
- Ressentez bien l'air passer lors de l'inspiration. Il est légèrement frais. Il exerce une légère pression sur les parois nasales. Écoutez le son de l'inspiration.
- Restez attentif à toutes les sensations que vous ressentez lors de l'inspiration.

4 - Ressentez bien l'air également lors de l'expiration. Soyez attentif aux différences avec l'inspiration.

- L'air est peut-être plus chaud, la pression qu'il exerce sur les parois nasales est plus importante, le son est peut-être plus fort.
- Restez attentif à toutes les sensations que vous ressentez lors de l'expiration.

5 - À présent nous allons nous concentrer sur le mouvement de notre cage thoracique à l'inspiration et à l'expiration.

- Ressentez bien tous les mouvements lors de l'inspiration : la cage thoracique qui se gonfle, les côtes qui s'écartent, la barre des épaules qui se soulève. Peut-être même que l'on peut davantage ressentir la pression de vêtements sur la peau.
- Restez attentif à toutes les sensations que vous ressentez lors de l'inspiration.

6 - Ressentez également tous les mouvements lors de l'expiration : la cage thoracique qui se dégonfle, les côtes qui se rapprochent, la barre des épaules qui s'abaisse.

Restez attentif à toutes les sensations que vous ressentez lors de l'expiration.

2^{ème} partie : une fois que l'on est bien concentré sur le support choisi, travailler l'inhibition des distracteurs. Dans cette partie, il faut progressivement parler de moins en moins une fois la consigne principale donnée. On termine cette partie par un silence total qui permet de s'entraîner sans être guidé par la voix de l'enseignant. Au début, cette partie doit être courte. Elle peut s'allonger avec la pratique.

7 - Et nous allons continuer à rester attentif sur les sensations liées à notre respiration le plus longtemps possible.

8 - Mais malgré notre concentration, notre cerveau peut générer des pensées qui n'ont rien à voir. C'est un processus tout à fait naturel.

- Donc nous allons exercer une certaine vigilance pour prendre conscience que nous sommes distraits et que nous sommes en train de suivre une pensée qui n'est pas associée à notre respiration.

- Quand on prend conscience que notre attention s'est déplacée, on la ramène simplement sur notre respiration. On se reconcentre sur les sensations au niveau du nez ou de la cage thoracique.

- Sans jugement sur la pensée qui nous a distrait et sans jugement sur soi.

9 - À chaque pensée qui nous distrait, une fois qu'on en a pris conscience, on ramène simplement notre attention sur notre respiration. Ainsi nous développons notre inhibition des distracteurs et nous entraînons notre attention.

Terminer l'exercice.

10 - A présent, nous allons prendre une profonde inspiration.

- Et progressivement, nous allons bouger les extrémités des membres : d'abord les doigts, puis les pieds. Et doucement, le reste des bras et des jambes.

- Puis tout le corps. Et on peut s'étirer, bailler.

- Et ouvrir les yeux.

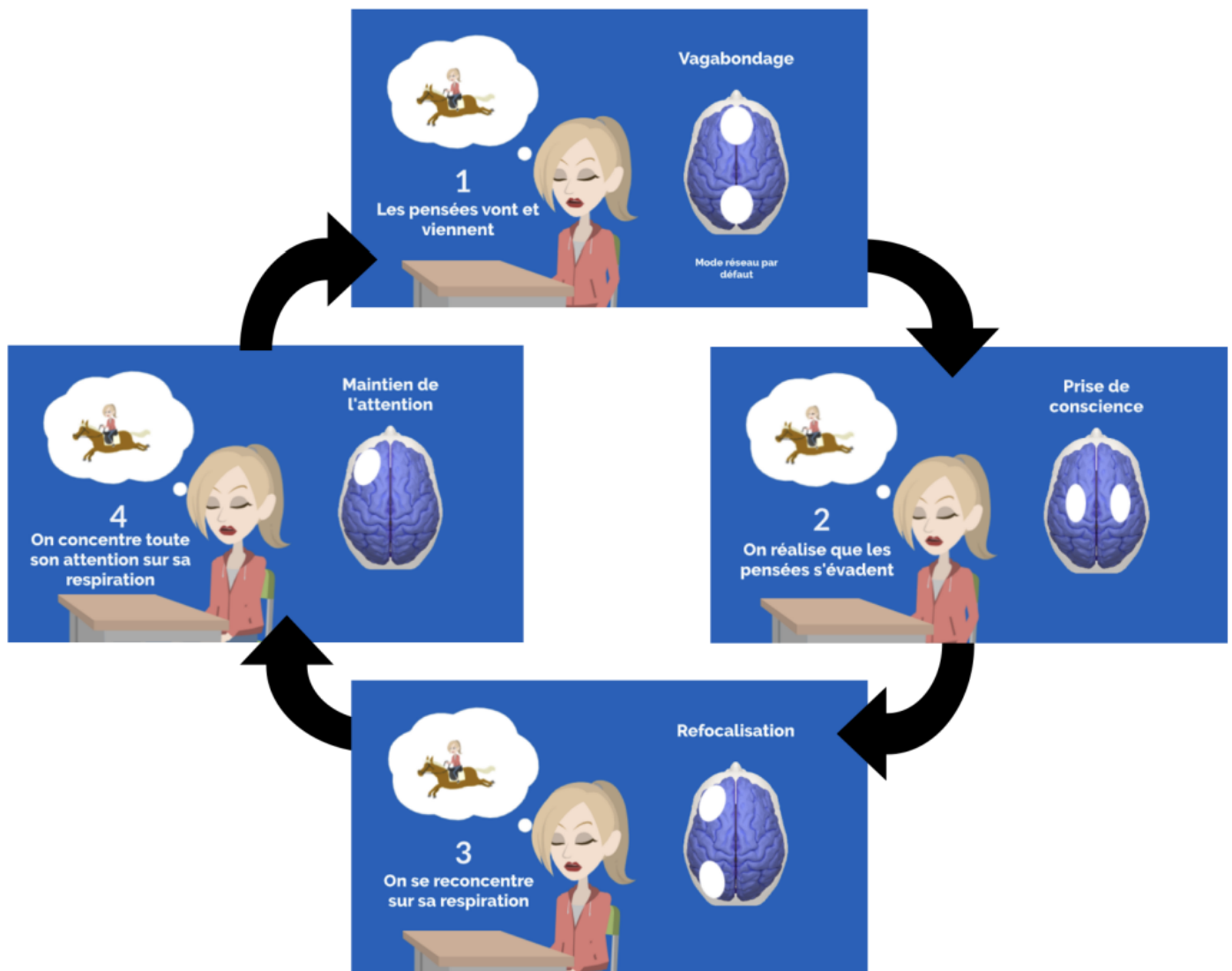
4. Les effets

► Méditer, ce n'est pas ne rien faire

Pendant la méditation, des pensées vont et viennent. Le mode « réseau par défaut » s'active. On dit que le cerveau vagabonde. C'est le moment où, sans prise de conscience, on se laisse distraire en étant embarqué par ses flux de pensées. Il s'agit alors de se reconcentrer sur sa respiration ou sur un autre objet.

On assiste à la mise en place d'un cycle à 4 temps où des régions différentes du cerveau s'activent à tour de rôle :

Un cycle à 4 temps¹



¹ Hasenkamp et al. 2012.

► Quels sont les effets bénéfiques ?

La méditation pleine conscience a des effets bénéfiques sur :

- la santé physique : relâchement des tensions musculaires ;
- la santé mentale : diminution du stress ;
- les performances cognitives.

Des études récentes ont mis en évidence des zones et des réseaux du cerveau qui sont à l'origine de ces effets sans toutefois en comprendre complètement les mécanismes cellulaires².

Au niveau du cerveau, la méditation a un effet :

- sur la structure du cerveau par un épaississement de la matière grise dans des zones déterminantes pour l'attention (cortex cingulaire et préfrontal), la régulation interne de nos émotions (insula et amygdale) et la mémoire (hippocampe) ;
- sur la connectivité par un renforcement de la matière blanche notamment entre les deux hémisphères ;
- sur l'activité cérébrale par une meilleure maîtrise des pensées avec moins de vagabondage.

5. Conseil et précaution

Les élèves ne sont pas habitués à suivre ce genre de pratique. Le début est donc toujours délicat et les premières séances peuvent être accompagnées de rire et d'irrespect du cadre. C'est normal. Les choses évoluent positivement de séance en séance si le cadre est maintenu fermement.

Certains élèves ne participent jamais aux pratiques, c'est leur droit, d'autres les réclament et d'autres enfin participent plus ponctuellement selon leur humeur ou leur besoin. Ce n'est pas un problème non plus, il faut accepter que chacun prenne ces pratiques à son rythme.

Lorsque des exercices de méditation sont menés par plusieurs enseignants de la même équipe, il est enrichissant que les collègues :

- organisent quelques séances d'échange de pratique pour discuter de la mise en œuvre ou encore pour s'entraîner à mener les exercices avec les élèves ;
- se mettent d'accord pour les moments de pratique dans la semaine, pour éviter que les élèves aient par exemple 4 exercices le lundi après-midi et plus rien de la semaine.

Enfin, comme toute pratique de classe devant être ritualisée, il faut du temps et de nombreuses séances. La patience est de mise.

² Tang et al., 2015.

Avec ce type de pratique, il est nécessaire d'éviter toute dérive sectaire en restant vigilant notamment à l'habillage verbal qui entoure la pratique :

Présenter l'exercice comme un entraînement à l'attention, au calme mental, à la concentration.

Ne choisir que des cibles attentionnelles simples comme :

- **la respiration,**
- **une image, à condition qu'elle soit totalement neutre (paysage, nature, etc.),**
- **une musique douce, en évitant les musiques d'inspiration nettement religieuse comme des bols tibétains ou des mantras bouddhistes.**

Eviter les cibles attentionnelles plus complexes liées aux émotions par exemple.

Ne jamais dire que cette pratique permet de se reconnecter à son soi profond, à sa nature, ou encore qu'elle permet d'équilibrer son hémisphère droit et gauche par exemple.

Enfin, bannir toute promesse de bien-être, de se sentir mieux ou de trouver la paix.

6. Bibliographie

CHUNTANA et al. (2020). Effects of mindfulness meditation interventions (MMI) on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*.

GILL et al. (2020). Mindfulness induction and cognition: A systematic review and meta-analysis. *Consciousness and Cognition*, 84, 102991.

HASENKAMP et al. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers Hum. Neurosci.* 6, article ID 38.

SCHUTTE et al. (2020). Meditation and telomere length: a meta-analysis. *Psychology and health*, 35:8, 901-915.

TANG et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4), p. 213-225.

THEUREL et al. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E.*, 154, 000-000.