

Plaidoyer pour une éducation intégrale

MOTS-CLÉS : VALEURS • PLEINE CONSCIENCE • HEP • PER

«Apprendre pour savoir, étudier pour connaître les secrets de la Nature et de la vie, s'éduquer pour faire croître sa conscience, se discipliner pour devenir maître de soi, pour surmonter ses faiblesses, ses incapacités et ses ignorances, se préparer à avancer dans la vie vers un but plus noble, plus vaste, plus généreux et plus vrai.»
Mirra Alfassa

Une éducation intégrale, c'est quoi ?

Système ouvert, complet et adapté à tous les enfants selon leur personnalité et leurs besoins, l'éducation intégrale touche, de façon cohérente et subtile, à tous les aspects du développement de l'enfant (tels que physique, émotionnel, sentimental, cognitif). La figure ci-contre schématise les différentes notions reliées à l'éducation intégrale (pour plus d'informations, voir p. ex., Dini, 2015).

Une intervention à la HEP née de la rencontre entre un praticien et un enseignant-chercheur

Dans ce vaste champ de l'éducation intégrale, nous avons décidé de mettre en place un enseignement pratique à la HEP-VS pour proposer quelques outils qui bénéficient d'un solide support scientifique et s'intègrent parfaitement au Plan d'Études Romand (PER): le développement des qualités humaines fondamentales et des capacités de pleine conscience.

Les qualités humaines fondamentales

Au cours d'une série d'interventions à la HEP-VS, les enseignants en formation ont ainsi exploré de façon expérientielle les manières d'intégrer certaines facultés humaines fondamentales durant différentes activités. Voici quelques pistes visant notamment à développer une ambiance de classe favorable à l'apprentissage:

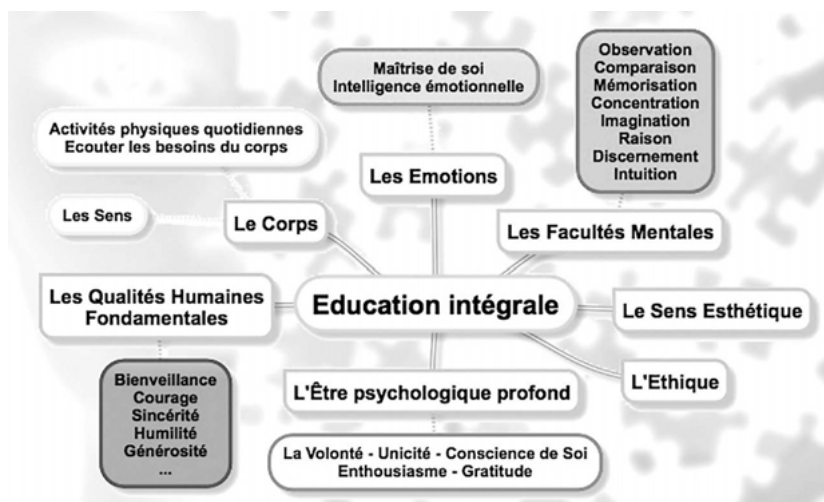
- créer une «fiche de gratitude» par élève sur laquelle chacun écrit quelque chose de positif sur chaque camarade
- partager à deux des événements positifs survenus dans la journée/semaine
- créer un journal de gratitude (tenir un carnet qui répertorie tous les éléments positifs de la journée)

Un bon point de départ consiste à créer un cadre de référence commun (p. ex., du vocabulaire, des métaphores) pour mieux identifier ses

compétences et celles des autres. Si vous et/ou vos élèves souhaitez découvrir quelles sont vos cinq vertus principales proposées dans le contexte de la psychologie positive (Martin Seligman), un questionnaire (développé et validé par The VIA Institute on Character) est disponible sur le site www.harmonieintegrale.ch (Dini, 2015).

Par ailleurs, développer ces vertus répond aussi à plusieurs objectifs du PER (p. ex., FG 28 — «Développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres...»). Il semble donc primordial de cultiver différentes qualités humaines fondamentales (extrait suivant issu du livre en préparation de Fabrice Dini):

Chaque enfant a le potentiel de s'épanouir tout en offrant au monde ce qu'il y a de meilleur en lui, de devenir un être humain éclairé, solidaire, bienveillant, dynamique et ainsi de contribuer au bien-être de tous et à la construction d'un futur



lumineux. C'est à chacun de nous et à chaque nation de fournir le terreau idéal pour que ces valeurs humaines fondamentales s'épanouissent dans le cœur de chaque enfant.

La gestion du stress par la pleine conscience

La pleine conscience est une manière d'être dans le moment présent qui s'approprie et s'entraîne; «c'est la conscience qui émerge en faisant attention délibérément, dans l'instant présent, et de façon non jugeante» (Kabat-Zinn, 2014, p. 38). Enseignée dans de nombreuses écoles et universités, cette méthode validée scientifiquement s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux enfants, aux soignants, aux patients, aux cadres, aux entrepreneurs, aux sportifs de haut niveau, aux enseignants.

Pour en faire bénéficier les enseignants en formation à la HEP-VS, Fabrice Dini a également proposé une introduction à la pleine conscience et différents exercices adaptés à l'enseignement (p. ex., des exercices corporels donnés en allemand ou en anglais). Quelques minutes de pratique ont d'ailleurs permis à la grande majorité des participants de sentir les bénéfices d'une telle pratique (calme, apaisement, clarté mentale).

La pleine conscience pour les enfants

L'entraînement à la pleine conscience est une démarche idéale pour développer de nombreuses compétences figurant dans le PER (p. ex., FG 28, voir ci-dessus; FG 12 – «Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...»; toutes les Capacités Transversales). Conscients de ces bienfaits, de plus en plus d'enseignants utilisent le CD qui accompagne le livre d'Eline Snel (2012) pour initier leur classe à la pleine conscience. Précisons tout de même que c'est en incarnant

soi-même les qualités inhérentes à la pleine conscience que l'on peut transmettre au mieux ces qualités d'attention aux élèves; c'est pourquoi cette pratique devrait être enseignée par des personnes spécifiquement formées.

Multiples sont les recherches indiquant que différents programmes d'introduction de la pleine conscience dans les écoles (p. ex., la méthode Eline Snel, 2012; *dot-be: Mindfulness in Schools Project*) réduisent significativement le stress, l'anxiété, l'agressivité et bien d'autres troubles du comportement. Des études récentes montrent également que ces pratiques de la pleine conscience dans les écoles sont bénéfiques pour le sommeil et l'estime de soi, les élèves étant plus calmes et améliorant leur capacité à gérer les émotions ainsi que l'empathie. Il est dès lors évident que leur attention, leur mémoire et leur capacité de raisonnement bénéficient également de ces pratiques (pour une liste et un résumé de ces études, voir p. ex., Dini, 2015).

Des effets bénéfiques sur les compétences scolaires et sociales

En s'exerçant à être attentifs, consciemment présents et bienveillants, les enfants apprennent à s'arrêter, à reprendre leur souffle et à accorder de l'attention à ce qui se passe dans leur monde intérieur et extérieur. De cette façon, ils prennent davantage conscience de leurs propres besoins et de ceux des autres, réagissent de façon moins impulsive et développent leur capacité de concentration. En d'autres termes, exercer la pleine conscience, proposer des exercices de travail corporel, remplir des fiches de gratitude constituent autant d'outils facilement intégrables dans les classes pour développer les qualités humaines fondamentales et permettre aux élèves d'améliorer leurs compétences cognitives et émotionnelles. ●

LES AUTEURS

Après 12 ans de spécialisation dans l'éducation intégrale, **Fabrice Dini** enseigne le programme de huit semaines «L'attention ça marche» aux enfants, ainsi que la gestion du stress par la pleine conscience pour les parents et les adultes. Il donne des conférences sur l'éducation intégrale et écrit un livre sur le sujet. Il propose également une série de cours (07.10.2015; 14.10.2015; 04.11.2015; 11.11.2015) dans les formations continues organisées par la HEP-VS: «La gestion du stress par la pleine conscience et les valeurs humaines fondamentales dans l'éducation» (détails et inscriptions sur site de la HEP-VS). Les enseignants intéressés par ces différentes approches peuvent le contacter à cette adresse: fabrice.dini@bluewin.ch.



Enseignant et chercheur, **Philippe Gay** travaille notamment à l'ECCG-EPP de St-Guérin et à la HEP-VS. Docteur en psychologie, il a publié une vingtaine d'articles autour des capacités d'autocontrôle (régulation des pensées, comportements et émotions) dans des journaux scientifiques internationaux.



Références:

- Dini, F. (2015, 2 mai). *Center for inner growth / Un centre dédié à la croissance intérieure* [Site vitrine]. Repéré à www.harmonieintegrale.ch
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Bruxelles: De Boeck.
- Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris: Belfond.

