

La pédagogie lente vue par Fabrice Dini et Philippe Gay

MOTS-CLÉS : PLEINE CONSCIENCE • STRESS •
ATTENTION • MÉMORISATION

Fabrice Dini mène diverses activités en lien avec l'éducation intégrale et la gestion du stress en pleine conscience (enseignement, conférences et formations continues à la HEP-VS). Quant à Philippe Gay, il enseigne à l'Ecole de commerce, de culture générale et préprofessionnelle (ECCG-EPP) de Sion et à la Haute Ecole pédagogique (HEP-VS). Par ailleurs chercheur, il a publié divers articles sur les pratiques d'autocontrôle des émotions et des pensées. Tous deux s'intéressent au lien entre pleine conscience et attention (cf. leur article intitulé «Plaidoyer pour une éducation intégrale» paru en juin 2015), aussi les interroger pour connaître leur point de vue sur l'éducation lente était en quelque sorte une évidence.

A une époque où le zapping envahit la société et l'école, est-il selon vous judicieux de s'informer sur les bienfaits possibles d'une pédagogie plus lente?

Philippe Gay: Absolument, car de plus en plus d'études montrent que les jeunes, mais aussi les adultes, peinent à demeurer concentrés sur une seule tâche, étant habitués à passer continuellement d'une activité à l'autre, sans en terminer aucune.

Fabrice Dini: Personnellement je pense que l'on n'arrive pas à assumer l'accélération actuelle en tant qu'espèce, car nous allons jusqu'à nous mettre en danger. Dès lors, je trouve primordial de s'interroger sur comment faire mieux, autrement.

Ce mieux passe-t-il par le moins? Faut-il changer de rythme? Alléger le programme?

Fabrice Dini: Trop de rapidité nous entraîne vers la superficialité. Ralentir permet de distinguer ce qui est essentiel de ce qui ne l'est pas et d'aller plus en profondeur. Il ne s'agit pas d'être constamment lent, mais de cultiver la capacité de discernement, de façon à savoir alterner les rythmes.

Philippe Gay: Au niveau du programme, le risque de superficialité est omniprésent. Parfois, à trop vouloir aller vite, on survole les notions et au final ce qui est important n'est pas forcément assimilé. Si l'on se réfère au test d'attention sélective de Brickenkamp, les élèves peuvent



Philippe Gay et Fabrice Dini

être classés en différentes catégories selon leur rapidité et leur précision: les réfléchis, les attentifs-concentrés, les pas attentifs-pas concentrés et les impulsifs.

Selon vous, peut-on ralentir en classe tout en intégrant les nouvelles technologies?

Fabrice Dini: Oui, mais tout est dans l'équilibre du dosage. De plus, il est primordial de tenir compte des stades du développement, car les jeunes enfants ne doivent pas être exposés trop longtemps aux écrans. Le but n'est pas de rejeter les avancées technologiques, mais de les utiliser avec intelligence.

Philippe Gay: Il s'agit d'avoir toujours à l'esprit que l'on ne peut pas faire deux choses à la fois, même si l'une des tâches est en apparence automatisée. A l'école, on cherche de plus en plus à être multitâches, en donnant à la fois des informations visuelles, auditives et kinesthésiques, alors que l'alternance des stratégies est plus profitable.

Parfois les enseignants veulent donner du rythme pour s'adapter à une attente qu'ils croient être celle des élèves, même si certains préféreraient une approche plus calme?

Philippe Gay: Probablement. Nous vivons peut-être certaines «dérives pédagogiques de l'enfant-roi», à qui on laisse trop le choix de tout. S'il est fondamental que l'élève ait du plaisir à apprendre et qu'il soit curieux,

je suis convaincu que l'on devrait davantage intégrer l'ennui dans nos cours. Moi le premier, pour motiver mes élèves, parfois j'en fais trop, alors qu'ils doivent apprendre l'effort, la persévérance et l'autocontrôle.

Fabrice Dini: L'école est le reflet de notre société, victime de surexcitation, où tout le monde court dans tous les sens. Quand je travaille avec des enfants en cabinet privé, j'observe combien ils ont besoin de se recentrer sur eux-mêmes. Comment peut-il en être autrement, sachant que près de 30% des enseignants, selon une étude menée par l'Université de Berne, se sentent proches du burn-out? Amener la pleine conscience en classe constitue une respiration pour les élèves et pour l'enseignant. Ces moments de pause permettent de mieux apprendre, d'autant qu'ils favorisent la concentration.

«Les recherches montrent que l'anxiété va parasiter l'encodage et la récupération.»

Philippe Gay

Et dans le même temps, un peu de stress n'est-il point nécessaire?

Fabrice Dini: Certes, mais grâce aux progrès des neurosciences dans la connaissance du cerveau, on sait désormais que l'excès de stress entraîne une diminution de la matière grise. Fort heureusement, cela peut se récupérer, par exemple avec la pratique de la pleine conscience.

Philippe Gay: Tout extrême est néfaste, un manque de stress est notamment synonyme de somnolence et trop de stress de désorganisation. Les recherches montrent que l'anxiété va parasiter les processus mnésiques d'encodage et de récupération. Même s'il connaît la réponse, l'élève, stressé et confus, perd ses moyens. Avec des techniques simples, ne serait-ce qu'au niveau de la prise de conscience de sa respiration, il améliorera son attention et sa mémorisation, les deux étant liés.

L'expression «pleine conscience» peut susciter des réticences dans le monde scolaire. Quelle est votre définition de la démarche?

Fabrice Dini: C'est la conscience qui émerge en ramenant délibérément son attention dans l'instant présent, de façon non-jugeante. On ne change rien, on reprend conscience de soi-même, de nos sensations corporelles, nos émotions et pensées. Aujourd'hui, la pleine conscience est enseignée dans de nombreuses écoles du monde entier. De plus, de nombreuses études ont démontré que des interventions visant à améliorer la mémoire ou d'autres fonctions exécutives et soutenant également la réduction du stress - comme la pleine conscience - sont susceptibles d'entraîner des améliorations sur le plan académique et social. Ce n'est pas l'unique solution, aussi l'important est de chercher l'approche qui puisse nous aider quand l'on a besoin

de se recentrer, cela peut être aller dans la nature, marcher, faire du sport, de l'art, etc. L'avantage de la pleine conscience c'est qu'avec de l'entraînement, en quelques secondes, on peut se recentrer et être à nouveau concentré et performant.

Philippe, avez-vous testé la pleine conscience en classe?

Philippe Gay: Oui, avec Fabrice, et j'en ai ressenti les bienfaits, pour mes étudiants à la HEP et pour moi. Ensuite, j'ai essayé de refaire certains exercices tout seul avec mes élèves en EPP, avec plus ou moins de succès. Etant quelqu'un d'assez «speed», j'avais testé l'approche à l'université, mais je n'avais pas été convaincu, car il faut trouver la démarche et l'intervenant qui nous correspondent.

Y aurait-il des exercices très simples que déjà chaque enseignant pourrait pratiquer pour se familiariser avec cette pleine conscience?

Philippe Gay: L'idéal serait de pouvoir inviter Fabrice ou d'autres spécialistes en classe, mais on peut aussi utiliser le CD audio qui accompagne le livre d'Eline Snel intitulé «Calme et attentif comme une grenouille».

Fabrice Dini: C'est vrai qu'il est impossible d'enseigner ce que l'on n'a pas acquis soi-même, mais l'enseignant peut proposer aux élèves de prendre 3 minutes pour être à l'écoute de leurs sensations corporelles, puis en prenant conscience des pieds qui touchent le sol, du contact de la chaise..., puis en leur suggérant d'explorer leur climat émotionnel et leurs pensées afin de prendre conscience s'ils sont tristes, joyeux, fatigués en cet instant précis... Après cela, on peut être juste présent à sa respiration, sans la modifier, pendant quelques inspirations et expirations. Simplement en ramenant son attention sur sa respiration, on retrouve immédiatement un peu de calme intérieur.

Philippe Gay: On peut aussi s'inspirer de la relaxation de Jacobson, en crispant les muscles abdominaux et en les relâchant. Il ne faut pas non plus oublier que de nombreuses recherches montrent que les élèves apprennent mieux s'ils bougent au quotidien. Bref, les avancées de la science nous apportent des connaissances sur les conditions pour mieux apprendre et pour développer la créativité des élèves que l'on ne transpose qu'insuffisamment en classe sous prétexte que l'on manque de temps.

Comment trouver ce temps?

Philippe Gay: On devrait s'autoriser à perdre du temps pour en gagner. En début d'année scolaire, on sait l'importance de permettre aux élèves de se connaître, de former un groupe et de découvrir les règles de la classe, quitte à avoir l'impression de ne pas avancer dans le programme. C'est un état d'esprit qu'il s'agirait d'avoir sur le long terme pour aider les élèves à être conscients de leurs distractions, de leurs erreurs, de leur processus créatif, etc.

Fabrice Dini: Pourquoi ne pas privilégier un peu de lenteur pour que les élèves aient le temps d'assimiler les fondamentaux du programme? N'est-ce pas plus important d'avoir dans sa classe des élèves contents d'étudier? Il faut parfois oser prendre le temps. De nombreuses évidences soulignent également le lien entre la réussite académique et les compétences socio-émotionnelles; une méta-analyse de Joseph Durlak et ses collaborateurs incluant plus de 270'000 étudiants a mis en évidence une augmentation significative des performances scolaires pour les enfants participant à des programmes de promotion des compétences sociales et émotionnelles, y compris la pleine conscience.

Dans quels interstices pourrait-on plus facilement prendre ce temps?

Fabrice Dini: Les élèves peuvent trouver un moment de calme en dessinant, en allant dans la nature... Plutôt que de vagabonder dans des pensées qui reviennent en boucle, l'élève qui cultive l'intériorité sera en cohérence avec lui-même, aussi les apprentissages auront ou prendront davantage de sens.

Philippe Gay: Apprendre à laisser passer certaines pensées douloureuses comme des nuages dans le ciel constitue une aide précieuse pour se sentir mieux, donc il ne faut pas non plus les refouler. Dans tous les cours, il doit être possible de perdre quelques minutes, d'autant plus qu'on va les gagner ensuite.

Dans un monde idéal, que changeriez-vous en premier pour rendre l'école plus harmonieuse? La formation des enseignants? Le système scolaire? Le programme?

Fabrice Dini: C'est d'abord à l'échelle individuelle que l'on doit travailler sur ses propres incohérences. Ensuite, sur le plan collectif, le PER est un pas en avant, puisqu'il inclut les capacités transversales, il est plus vaste dans son approche, encore faut-il que les enseignants aient le

«Je trouve primordial de s'interroger sur comment faire mieux, autrement.»

Fabrice Dini

temps pour aborder ces aspects. Il faut peut-être ralentir la demande faite aux enfants de toujours être performant et alléger les programmes. Je crois que l'on devrait par ailleurs renforcer la confiance dans la compétence professionnelle des enseignants, en leur accordant plus de liberté pour accomplir leur mission. Idéalement, il faudrait que tout le système scolaire, du directeur à l'équipe enseignante en passant par les autorités, soit baigné dans cette philosophie, que tous collaborent pour offrir le meilleur aux enfants.

Dans les écoles où j'ai travaillé en Inde, toute la communauté participait à l'éducation des enfants, retraités, professionnels de nombreux milieux, artistes, agricul-

teurs, parents et grands-parents, compris. L'école, c'est aussi la richesse des rencontres et des collaborations.

Philippe Gay: Les enseignants doivent pouvoir tester diverses démarches afin de découvrir ce qui leur convient le mieux, en n'oubliant pas que ce qui convient pour une classe ne fonctionne pas automatiquement pour une autre. Peut-être qu'on devrait plus fréquemment ouvrir nos écoles aux intervenants externes pour partager des connaissances. Faudrait-il alléger le programme? C'est plus facile à dire qu'à faire.

Fabrice Dini: Il serait important de s'interroger sur les valeurs à transmettre pour repenser l'école. Ne faudrait-il pas ajouter dans le programme le développement de certaines qualités humaines fondamentales, d'autant que certains savoirs deviennent inutiles avec la technologie? Ne devrait-on pas accorder un peu de temps aux questions liées à l'éthique, tout en accordant une vraie place aux techniques pour apprendre à apprendre et relier les savoirs?

Philippe Gay: Certaines compétences et valeurs se retrouvent dans la formation générale et les compétences transversales du Plan d'études romand, mais encore faut-il leur faire une place en décloisonnant les matières... En matière d'éducation aux médias, on doit aussi outiller les élèves pour qu'ils soient capables de trier les informations et évaluer leur fiabilité. Il faudrait presque imaginer la pleine conscience 2.0.

Propos recueillis par Nadia Revaz

Prendre du temps pour mieux mémoriser

- Règle 1** Comprendre pour mémoriser.
- Règle 2** Approfondir sa compréhension: élaborer, organiser, enrichir, surapprendre.
- Règle 3** Mémoriser de manière dynamique: reproduire activement, réciter, utiliser le double codage (verbal et imagé).
- Règle 4** Mémoriser pour réutiliser: lors de l'apprentissage, envisager les contextes de mobilisation des notions mémorisées.
- Règle 5** Réactiver et réactiver encore: une fois par jour durant 5 jours plutôt que 5 fois le même jour.
- Règle 6** Organiser scrupuleusement les réactivations: commencer tout de suite après le cours et réactiver ensuite selon la «règle du 1, 10, 1».
- Règle 7** S'accorder régulièrement des pauses.
- Règle 8** Éviter les interférences.
- Règle 9** Être bien disposé pour mémoriser.
- Règle 10** Utiliser des trucs et astuces pour mémoriser des listes.

Pierre Vianin. L'aide stratégique aux élèves en difficulté scolaire: Comment donner à l'élève les clés de sa réussite? Bruxelles: De Boeck, 2009.