

Je suis en colère, je vais marcher

Marie-Noëlle LOVENFOSSE

Quand les conflits se multiplient en cour de récréation et que ni remarques ni punitions ne semblent avoir beaucoup d'effet, que faire ? C'est la question que s'est posée l'équipe éducative de l'école fondamentale libre Notre-Dame de Wasmes. Elle a opté pour une série de clarifications et de changements salutaires, parmi lesquels la pleine conscience et la méditation occupent une place de choix.

« Nous avons pas mal de soucis de discipline dans une implantation de l'école qui reprend les élèves de la 3^{ème} à la 6^{ème}, explique **Frédéric LECOQ**, directeur de l'école fondamentale libre Notre-Dame de Wasmes (Hainaut). Nous avons le sentiment d'avoir déjà tout essayé et nous constatons que les remarques et les punitions n'avaient pas beaucoup d'impact. Beaucoup de conflits démarraient lors des récréations et il n'y avait pas nécessairement de cohérence entre les enseignant(e)s concernant la gradation et le type de punitions. Nous avons donc décidé de réfléchir en équipe pour voir ce qu'on pourrait faire. » Dans un premier temps, des zones ont été clairement définies dans la cour de récréation par un marquage au sol, certaines destinées à la pratique d'un sport, d'autres à des activités plus calmes (sauter à la corde, s'asseoir pour discuter, colorier, écouter de la musique) ou encore invitant, en cas de conflit, à faire redescendre la pression, à réfléchir et à établir un dialogue avec son « adversaire » en restant calme. Concernant la vie à l'école en général, les règles à respecter et une progressivité des sanctions (visant avant tout à faire prendre conscience aux enfants des conséquences de leur comportement et à les inciter positivement à en changer) ont été clairement établies et communiquées aux élèves et aux parents.

Gérer les émotions

Si c'est récemment que ces changements ont été introduits dans l'école, cela fait



Photo : Laurence DUPUIS - Ecole Jean-Paul II Perwez

Photo d'illustration - activité de pleine conscience dans une classe de 2^{ème} primaire (atelier yoga)

déjà pas mal d'années que deux institutrices, **Maryse JENART et Marie-Rose DRIS**, y ont amené des approches quelque peu différentes. « Nous avons suivi une formation sur la pleine conscience à Louvain-la-Neuve, expliquent les deux enseignantes, devenues animatrices certifiées en gestion de groupe pour enfants, ados et accompagnants, et formatrices pour la FOCEF¹. Nous avons mis pas mal de choses en pratique dans l'école : initiation à la pleine conscience, péda-yoga, utilisation des sens en classe, etc. » C'est tout naturellement qu'elles ont proposé leur appui au directeur pour aider les enfants à mieux comprendre et gérer leurs émotions et atténuer les conflits et la violence en cour de récréation. Lorsqu'un enfant reçoit pour la troisième fois une remarque relative à son comportement, il est convié à participer à une séance de pleine conscience de 20 minutes sur le temps de midi quelques jours après l'incident. « Parler de ses émotions sous le coup de la colère ne sert à rien, constatent **M. JENART et M.R. DRIS**. Il est important de prendre du recul. Quand l'enfant vient nous trouver, on lui demande pourquoi il est là, on parle de ce qui s'est passé, de la raison de sa colère, de sa violence. On pratique des exercices de respiration pour apprendre à faire redescendre la pression quand on sent qu'elle monte. Il nous arrive de proposer aussi de la méditation. Avec un

enfant qui faisait de grosses colères dans la cour de récré, on a fait des exercices de respiration en marchant autour de la cour. Maintenant, quand il s'énerve, il nous dit : « je suis en colère, je vais marcher ! » Mais ce n'est pas uniquement en cas de conflit que les institutrices interviennent. Elles proposent aussi aux collègues qui le souhaitent d'animer en classe des rituels de pleine conscience, des exercices, des méditations courtes, etc. Souvent, au début, les enfants rigolent, puis ils deviennent plus réceptifs et en redemandent. Certains pratiquent des exercices de respiration à la maison. « Nous organisons des formations dans les écoles pour apprendre aux enfants à gérer leurs émotions, à respirer, à méditer et donner des outils aux enseignants. Cela ne demande pas de matériel spécifique et c'est bénéfique pour tout le monde, élèves comme enseignants. Mais nous connaissons aussi les limites de ce que nous pouvons faire. Nous ne sommes ni psychologues, ni psychiatres. Il est très clair pour nous qu'à partir du moment où on sent qu'il y a un réel problème, par exemple d'ordre psychologique, on renvoie vers un professionnel (PMS, médecin, psy ou autre). La pleine conscience ça n'a rien de magique. Les résultats sont différents d'une personne à l'autre. C'est très subtil. Ce sont des petites graines qu'on sème... »■

¹ Formation Continue des Enseignants du Fondamental