

Proposition de décret

Relatif à l'introduction de la relaxation et de la méditation à l'école
Déposée par la classe de 6A de l'école « La Roue » à Anderlecht

Développements

Depuis deux ans, chaque classe de notre école participe à une séance hebdomadaire de méditation et de relaxation. Nous nous rendons compte que cela nous fait beaucoup de bien, nous détend et nous aide à nous sentir mieux dans notre corps.

En classe, lors d'une évaluation, ces exercices nous permettent de déstresser et d'être plus concentrés sur notre travail.

Lorsque nous sommes tristes ou fâchés, cela nous aide à mieux réfléchir. La méditation nous fait oublier l'énergie négative, et c'est là que l'énergie positive apparaît.

Nous remarquons également que le nombre de disputes et de bagarres a fortement diminué sur la cour de récréation de notre école depuis que nous participons à ces activités.

En outre, les recherches de la docteure Anne-Marie Bureau démontrent que la méditation pour enfants pourrait entraîner des bienfaits tels que :

- Une diminution des comportements indésirables chez les enfants ;
- Une sensation de bien-être physique, émotif et social ;
- Une amélioration des performances scolaires des élèves ;

Ces bienfaits seraient dus, entre autres, au fait que la méditation contribue au développement du cortex préfrontal¹ de l'enfant.

De plus, différentes études ont été menées à ce sujet :

- L'étude conduite à l'UCLA (université de Californie) révèle que les enfants en classes primaires qui pratiquaient la méditation de pleine conscience ² avaient une amélioration dans leur comportement, et de meilleurs résultats dans les tests faisant appel à la mémoire et à la concentration.
- Une étude conduite au San Francisco Unified School District a révélé une impressionnante amélioration dans les résultats scolaires et une diminution significative des taux de retenues et d'expulsion chez les enfants méditants.
- Les docteurs Kratter Jonathan et Hogan John ont mené une étude auprès d'enfants ayant eu un diagnostic d'hyperactivité et de trouble de l'attention. Ces enfants ont suivi des séances de méditation à raison de deux fois par semaine. Au bout de six semaines, une nette diminution dans le degré d'impulsivité et une meilleure aptitude à la concentration ont pu être observées chez ces enfants.

Par ailleurs, la psychothérapeute néerlandaise Eline Snel a mené aux Pays-Bas une formation appelée « L'attention ça marche ! » et mis en place la méthode « Calme et attentif comme une grenouille » (cf ouvrage du même nom). Elle a donc pu démontrer que, grâce à la méditation, les enfants se sentent plus en confiance, dorment mieux, sont plus aimables les uns envers les autres. En classe, les enfants sont plus calmes, mieux concentrés et plus ouverts d'esprit.

Selon Gillain Jean-Laurent, licencié en philosophie et pratiquant de la méditation, celle-ci permet de se libérer des émotions négatives et d'ainsi développer la maîtrise de soi dans les moments difficiles de la vie. Elle développe aussi des émotions positives comme l'empathie, la compassion, l'amour et la joie tournée vers les autres.

Toutefois, les séances de méditation et de relaxation n'existent pas dans les écoles de notre pays.

¹**Cortex préfrontal** : zone du [cerveau](#) qui regroupe un ensemble de fonctions motrices, exécutives et cognitives supérieures, telles que la [mémoire de travail](#), le raisonnement, la planification de tâches...

²**La méditation de pleine conscience** consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur.

Par cette proposition, nous aimerions que les différentes écoles de la fédération Wallonie-Bruxelles aient la possibilité de les ajouter à leur programme. Les élèves pourraient ainsi améliorer leurs performances scolaires, mieux gérer leurs émotions et donc mieux vivre ensemble.

Proposition de décret

Relatif à l'introduction de la relaxation et de la méditation à l'école

Chapitre 1^{er} – champ d'application

Article 1

Ce décret s'applique à toutes les écoles de l'enseignement maternel, primaire et secondaire organisé par la fédération Wallonie-Bruxelles.

Chapitre 2 – la mise en place d'activités de relaxation / méditation

Article 2

- Une fois par semaine, en demi-classe, chaque élève participe à une séance de méditation et de relaxation. Il est important de réaliser ces séances en petits groupes, afin de favoriser un climat plus calme et de permettre des échanges plus riches post-méditation ; ainsi chaque enfant peut avoir la possibilité de s'exprimer.
- L'école prévoit un local de méditation/relaxation, où chaque élève peut aller en cas de besoin. Ou, dans chaque classe un coin méditation est aménagé afin que l'élève puisse y aller en autonomie en fonction de ses besoins. Dans ces endroits, des déroulements d'activités et techniques sont affichés afin que les élèves puissent s'y référer.
- Chaque semaine deux ou trois élèves sont désignés pour jouer le rôle de médiateur. Ils aident les autres élèves à gérer leurs conflits de manière réfléchie. Ils peuvent s'aider d'un référent de comportement à adopter en cas de conflit affiché dans la cour. Ils peuvent également proposer de faire quelques exercices de méditation (des panneaux sont prévus à cet effet dans la cour).

Chapitre 3 – les formations et financement

Article 3

La fédération Wallonie-Bruxelles doit mettre en place des formations à proposer aux enseignants. Ces formations doivent :

- informer les enseignants sur les bienfaits de la méditation et de la relaxation et les mettre en situation pour qu'ils les ressentent.
- donner des idées d'activités ou des aménagements à mettre en place.
- faire découvrir aux enseignants des méthodes construites par des spécialistes et exploitables à l'école.

Article 4

La fédération Wallonie-Bruxelles prévoit un budget afin de financer l'achat de matériel nécessaire (coussins de méditation, méthodes, ...) et de mettre en place des formations pour les enseignants.

La fédération Wallonie-Bruxelles ajoute une période par classe au capital période de chaque école afin de pouvoir mettre en place ces activités.

Chapitre 4 – les sanctions

Article 5

L'école qui ne met pas en place le présent décret se voit retirer le budget prévu à cet effet. Le capital période de l'école sera également amputé des périodes prévues pour les séances de méditation/relaxation.

K. ABACI
D. ATAS
M.-A. AZZOUZ
H. BARHOUN
S. BEN HAMDAN

A. BOULAICH
D. BURLA
R. CHAKROUNE
K. DELIALLISI
H. EL GOURCHI

M. HADDAD
A. JAUMOTTE
S. KAROSHI
A. MEFTAH
S. METTIOUI

S. SAHMAOUI
S. SAHMAOUI
Y. SAHMAOUI
O. SALL
Y. YASSER