

La méditation, une arme contre le décrochage scolaire ?

REPORTAGE. Aider les élèves à être « ici et maintenant » par la méditation, c'est le pari de plusieurs professeurs en zone d'éducation prioritaire. *Par [Alix Ratouis](#)*

Modifié le 30/05/2018 à 19:23 - Publié le 30/05/2018 à 18:30 | [Le Point.fr](#)



La pratique de la méditation en classe permettrait à des élèves dissipés d'améliorer leur capacité à être ici et maintenant.

© PHILIPPE DESMAZES / AFP

Trois minutes. Ils ont tenu trois minutes. Sans parler ni bouger. Alors que la sonnerie de la fin des cours avait retenti. « Faire méditer les élèves à un moment pareil, c'est un challenge de folie. » Sophie Contactsis, professeur de français au lycée professionnel Armand-Carrel, classé en REP + (1), dans le 19e arrondissement de Paris, n'en revient toujours pas. Elle est pourtant à l'origine de l'expérience, commencée l'année dernière. À force de discuter dans la salle des profs du manque d'écoute et de concentration des élèves, dont la moitié est en décrochage scolaire, l'idée a surgi : et si on introduisait la méditation ? L'enseignante s'y intéressait à travers des lectures ou des vidéos, sans pratiquer. Restait à trouver la personne qui pourrait faire face à des jeunes qui, si vous mettez plus de 20 secondes à répondre à une de leurs questions, ont déjà l'esprit ailleurs.

Des associations sont contactées. Une seule répond, l'École occidentale de méditation, fondée par [le désormais très médiatique Fabrice Midal](#), et oriente vers l'un de ses formateurs. Le regard vif, Mathieu Brégégère, 34 ans, accroche illico son auditoire. Il le surprend par sa façon de se présenter : « Un adulte qui parle de lui, c'est très étonnant pour les élèves. » Parler de soi, pour Mathieu, ce n'est pas raconter son parcours en jouant à l'adulte infallible. C'est ne pas hésiter à se montrer tel qu'il est. « Les adultes ne parlent jamais de leurs fragilités, faisant croire que tout va bien, il faut montrer qu'on est efficace, performant. Alors que, souvent, on fait semblant. » Selon lui, les adolescents souffrent de cette tyrannie de la perfection, gardant pour eux leur vulnérabilité et leurs troubles.

Être « ici et maintenant »

La vulnérabilité enfouie des adolescents, Mathieu l'a beaucoup côtoyée pendant les sept années où il a été éducateur de rue à Gennevilliers (Hauts-de-Seine). Lui-même garde un souvenir cuisant de l'école qui lui a fait suivre un parcours laborieux. Comment aurait-il pu imaginer qu'il s'exprimerait un jour devant de larges assistances, lui qui transpirait abondamment à l'idée de prendre la parole en public et que personne n'écoutait jamais de toute façon ? La pratique de la méditation est passée par là, qui lui fait découvrir, paradoxe, que la meilleure façon de dépasser ses failles est de les accepter. Devenu formateur d'éducateurs spécialisés, Mathieu Brégégère n'oublie pas ces décrocheurs à la dérive dans les rues et réfléchit à ce qui pourrait, dans la méditation, les aider à se raccorder à l'école. Avec la demande du lycée Armand-Carrel, sa réflexion se concrétise.

Le cauchemar des professeurs ? L'agitation en classe. « C'est de pire en pire », selon Sophie Contactsis. Le portable, que les jeunes laissent allumé la nuit pour ne pas rater un message et qui les fait se coucher vers 2-3 heures du matin, est pointé du doigt. « Le jour devient très compliqué pour eux, ils bâillent en permanence, ils sont toujours ici et ailleurs, tout le temps, ils ne sont donc à peu près nulle part. Ils en sont victimes et le disent : ils aimeraient se passer de leur portable, mais n'y arrivent pas, explique l'enseignante. Tout est complètement décousu avec eux, ils ne font pas la distinction entre vie privée et vie publique, la salle de classe et l'extérieur. » Pour ne rien arranger, ils mangent des cochonneries toute la journée qui les rendent accros au sucre et hyperactifs.

Le « petit singe »

C'est par leur difficulté à être là, dans le fameux « ici et maintenant », que Mathieu Brégégère commence. Comme ce matin d'avril où il a été appelé à la rescousse par le collègue voisin, Edgar-Varèse. Face à lui, une vingtaine de sixièmes. C'est la deuxième fois qu'il les rencontre. Ils ont retenu ce qu'il leur a expliqué la dernière fois, surtout l'histoire du « petit singe », qui fait tout pour distraire notre esprit et l'emmener ailleurs. Il ne leur assène aucun discours, mais, par ses questions, les amène à réfléchir. Et les jeunes d'eux-mêmes vont parler des devoirs, du portable, du manque de sommeil, de l'influence des autres... « On est trop dans notre tête, la méditation fait redécouvrir notre corps. Moins on est dans sa tête, plus on s'apaise. »

Apprendre à ne plus être esclave de ses pensées, à ne pas être en permanence dans le futur ou le passé, vouloir être parfait... « Là, tu crées une dureté avec toi, tu te mets la pression, vous captez, ça ? » Ils captent. Le tout est ponctué d'anecdotes sur ses années d'éducateur de rue, mêlant histoires de trafic de drogue, de caïds ou de bouffons. Carton garanti.

Peu avant la fin de l'heure, les élèves passent aux travaux pratiques. C'est parti pour 3 minutes de méditation. « On avance au milieu de sa chaise, le dos droit, les pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses, on lutte contre la flemme, on ferme les yeux, ça vous permet de vous dire que les autres existent autour de soi, mais je ne m'en occupe pas... » Ça commence à rigoler, à se tortiller, à se lancer des regards en coin pour juger de l'opportunité de garder la position demandée. Mathieu ne les lâche pas. « Si votre petit singe vous distrait, portez attention à votre souffle. Si votre esprit commence à penser au futur ou au passé, ramenez-le à votre respiration. Si les voisins rigolent, on ne se laisse pas influencer, ils vont arrêter. C'est obligé s'ils sont seuls à rigoler. On accepte le silence, on se rend compte que, dans le silence, il y a plein de choses. En sentant notre respiration, on est dans le moment présent, et là, petit à petit, votre esprit s'apaise. Au début, c'est difficile, tenez quelques secondes. » À 2 min 36 s, le silence est complet.

Le grésillement d'un néon

Efficace, alors, la méditation, pour rétablir le calme ? Pas si vite. Si les élèves respectent complètement le temps de méditation, quand les cours reprennent, rien ne change vraiment, source de déception pour les enseignants qui confondraient méditation et outil de retour au calme. Pour Mathieu Brégégère, l'objectif de la méditation n'est pas de rendre calmes les élèves. Il cherche à leur faire prendre conscience que c'est en s'acceptant tels qu'ils sont, avec des émotions qui les dépassent, leurs pensées, leur envie de bouger, qu'ils se sentiront mieux. « S'ils sont mieux dans leur peau, ils se sentiront mieux en classe et avec les enseignants. Ils sont en guerre contre eux-mêmes

et contre les enseignants. Le travail, c'est de faire la paix avec eux-mêmes, et là, ils feront la paix avec les professeurs. » Le travail ne peut se faire et se mesurer que sur le long terme.

« La réussite, c'est qu'ils y ont goûté et qu'ils savent que ça existe », estime Juliette Bréant, qui anime l'atelier relais de Fontenay-sous-Bois, un lieu qui propose une parenthèse de six semaines autour d'un projet culturel ou sportif à huit collégiens en délicatesse avec leur établissement scolaire. Elle les fait méditer régulièrement, et ils ont rencontré Mathieu à trois reprises. Léandre, assistant d'éducation, est formel : les jeunes sont plus à l'écoute après avoir médité. Et quand il a proposé à Amar (2), 14 ans, arrivé un matin tendu de colère, de méditer, il l'a vu se métamorphoser. Mais ceux qui refusent de se responsabiliser et sont dans le déni de leurs difficultés y entrent difficilement.

Quand ils méditaient, les garçons de l'atelier relais ont trouvé « bizarre » d'entendre des bruits qu'ils n'avaient jamais perçus dans la salle de cours à cause de leur brouhaha : le grésillement d'un néon, des bruits de parole à l'extérieur... Méditer leur a « fait du bien », c'était « agréable ». « C'est quand l'agitation mentale s'apaise que l'on sent un état de détente, explique Mathieu. C'est pour avoir touché cela que les jeunes en redemandent. » Car ils en redemandent. À la fin des six semaines dans l'atelier relais, lors de la journée portes ouvertes pour les parents, Bakir, 15 ans, a fait méditer tous les adultes. Et quand, à Edgar-Varèse, Ifik, 11 ans, perturbateur en chef, est passé devant Mathieu à la fin de son intervention, il lui a demandé : « Vous revenez quand ? »

(1) Réseau d'éducation prioritaire, anciennement zone d'éducation prioritaire (ZEP).

(2) Les prénoms ont été changés.

SUR LE MÊME SUJET

Fabrice Midal : l'homme qui veut nous apprendre à ne rien faire