

Savourer sa première bouchée de papillote... pour réussir ses devoirs

Oullins. Prendre conscience de ses actes notamment à travers les cinq sens : c'est le principe de la méthode Vittoz. Au collège Notre Dame du Bon Conseil, une enseignante l'expérimente auprès d'enfants rencontrant des difficultés de concentration. L'expérience sera évaluée par l'université de Grenoble.

Les premiers arrivent avec cinq minutes d'avance, trépidant devant la porte de la salle de classe. A part deux ou trois filles, ils ont oublié l'autorisation de leurs parents pour être en photo dans Le Progrès et Roméo, lui, a aussi oublié son cahier... Soupir et sourire de Caroline Chapelle. L'enseignante est habituée à ce genre de situation avec ces dix élèves de 6e du collège Notre Dame du Bon Conseil d'Oullins. Presque tous éprouvent en effet des difficultés d'attention et de concentration. C'est pour cette raison qu'ils sont dans cette classe de « consolidation », avec cette professeure d'Arts Plastiques. Formée à la méthode Vittoz, Caroline Chapelle leur apprend à découvrir leurs

cinq sens et à prendre conscience de leurs actes afin qu'ils parviennent à mieux se concentrer. Une expérience évaluée scientifiquement par l'université de Grenoble (voir ci-contre).

La première bouchée de papillote

La semaine dernière, à la manière d'un Philippe Delerm savourant sa « première gorgée de bière », les enfants devaient apprécier la première bouchée d'une papillote... Et essayer de renouveler l'expérience chez eux, à l'heure du goûter ou du dîner. Ce mardi, ils se passent en début de séance un « bâton de parole » pour que chacun raconte à tour de rôle – et que les autres se taisent pendant ce temps-là – leur ressenti de la semaine. « J'ai fait le goût et l'odorat avant les devoirs et j'arrive plus à me concentrer sur mes devoirs », annonce fièrement Sarah. « Tu as entendu Guillaume ? J'espère que ça te motivera un peu », rebondit Caroline Chapelle. Comme Fabrice, Guillaume s'est déjà levé deux fois pour aller chercher un feutre ou le remettre en place... Salomé, elle, raconte qu'elle a réussi à s'endormir plus facilement en caressant son chat et en se laissant bercer par son ronronnement. Après quelques débuts d'histoires un peu décousues, Fabrice finit par expliquer : « Quand j'attendais le bus, bizarrement, je me suis dit qu'il venait un peu plus vite que d'habitude ! » Alors que monte de la cour le brouhaha de la récré, Caroline-Chapelle demande aux enfants de « sentir » un par un les membres de leur corps assis sur la chaise, en fermant les yeux.



Photo Richard Mouillaud

A l'écoute des cinq sens

Se frotter les mains puis les mettre sur ses oreilles pour sentir la chaleur, fermer les yeux pour mieux « voir » les couleurs... les exercices sont simples et ludiques.

Guillaume et Roméo les gardent grands ouverts, imités bientôt par Sarah...

Quand Kandinsky fait silence

Aujourd'hui, la vue est le dernier sens à l'honneur par le biais d'une reproduction d'un tableau abstrait de Kandinsky. « Regardez et accueillez sans rien dire la couleur rouge... Chut... Sans parler, c'est votre histoire à vous », explique la prof d'Arts Plastiques. Florian et Fabrice se tortillent sur leurs chaises au-dessus du poster. « Maintenant, vous retournez l'image et vous retrouvez dans votre tête la couleur rouge... juste la couleur... Chut... sans rien dire. » Puis, les enfants doivent chercher les carrés, la couleur bleue puis les triangles. A part Roméo qui continue à jouer avec des cartes, tous se prêtent au jeu. Peu à peu, les réflexions à haute voix cessent, Florian arrête de compter les figures géométriques. On n'est pas ici dans un « exercice de matches », comme le lui a rappelé l'enseignante qui distribue à la fin une feuille : « Vous résumez comment vous vous sentez : un mot, une petite phrase, un dessin » Pendant quelques minutes, il n'y a plus un bruit dans la salle. C'est la

première fois depuis le début de la séance, il y a une demi-heure, qu'on entend le silence. Puis, le bâton de parole circule à nouveau. Nawal, Auréane et Salomé se disent fatiguées. Sarah évoque le stress qu'elle ressent car elle va devoir chanter devant tout le monde. « Tu vois, ça peut être quelque chose à faire juste avant », l'encourage Caroline Chapelle. La séance s'achève avec la distribution d'un récapitulatif des exercices du jour, écrits avec des mots simples pour les refaire, « n'importe où même dans le métro ». Les garçons sont

déjà debout, repartis dans l'action. Caroline Chapelle encourage les enfants à « regarder » pendant ces fêtes – les décorations de Noël, les bougies, les lumières, etc. – et à « toucher ». « La tapisserie, par exemple ? », demande Nawal. Pourquoi pas... Alors que Salomé explique qu'elle pourrait s'endormir là, tout de suite, et que Guillaume et Florian s'embrouillent autour d'un bâton de colle, Caroline Chapelle conclut : « Vous voyez que ça fatigue de faire du bruit... »

Sylvie Montaron

Attention, mémoire, bien-être

Plusieurs études ont montré les bienfaits de la méditation de pleine conscience ou Mindfulness sur la réduction du stress et la concentration. Mais la Mindfulness « oblige à une pratique formelle de 40 minutes par jour or beaucoup de gens n'y arrivent pas et se découragent », explique Rébecca Shankland. Cette chercheuse du laboratoire interuniversitaire de psychologie de l'université de Grenoble s'est demandé si, tout simplement, porter attention à chaque situation de la vie quotidienne pouvait avoir les mêmes bienfaits. Elle s'est ainsi intéressée à la méthode Vittoz. Mise au point par le Dr Vittoz, cette méthode, à la fois thérapie, pédagogie et art de vivre, se veut plus « pragmatique que théorique » pour amener ses adeptes à redécouvrir les 5 sens

et la conscience de leurs actes. L'étude FOVEA 1 (Formation Vittoz à l'expérience attentive cycle 1) menée sur 80 adultes a montré une diminution des niveaux d'anxiété et de stress perçu chez les pratiquants de la méthode. Le second volet de l'étude vise à évaluer les effets de la méthode Vittoz sur la concentration. Une centaine d'adultes et autant d'enfants doivent y participer. A Oullins, les élèves participants à l'étude ont passé des tests sur l'attention, le bien-être à l'école, la mémoire de travail, etc. avant le début des séances, le 4 novembre. A l'issue de cette session de 20 séances de 45 minutes, ils passeront les mêmes tests pour évaluer s'il y a eu, ou non un bénéfice. Un autre collège privé de Lyon devrait participer à l'étude.



Photo Richard Mouillaud

« On voit les choses sans les voir. C'est comme cela qu'on oublie ses affaires »

Caroline Chapelle

C'est parce qu'elle était « un peu fatiguée » du métier d'enseignante et songeait à changer de voie que Caroline Chapelle est « venue au Vittoz ». Finalement, la méthode lui a apporté un « autre regard sur les enfants difficultés » et une « autre façon d'enseigner » à 55 ans.



■ Dix élèves, volontaires, de 6e participent à cette expérience.

Photo Richard Mouillaud