

Voici LA réforme qu'il nous faut en éducation

Par- [Monique Crépault](#) le 6 février, 2015



L'éducation au Québec a beau passer de réforme en réforme, difficile de se le cacher, ça va mal. Les enseignants sont stressés, les parents sont stressés et les enfants sont stressés. Quant à l'avenir, il s'annonce tout aussi stressé, à moins de faire quelque chose maintenant.

Que diriez-vous si on vous apprenait qu'il existe une méthode qui rend les enfants plus performants, moins stressés, plus calmes et plus gentils ?

Une méthode qui ne prend que quelques minutes, deux ou trois fois par jour, et qui ne coûte rien.

Une méthode qui apprend à nos enfants le contrôle de soi et qui les aide à s'endormir le soir.

Une méthode que suivent depuis dix ans les enfants des 91 écoles primaires de Vancouver et les résultats sont, paraît-il, étonnants.

Ça s'appelle MindUP.

C'est une méthode dite « de pleine conscience » (*mindfulness*) qui s'apparente à la méditation et à la relaxation et qui a été créée il y a une dizaine d'années par l'actrice américaine Goldie Hawn qui cherchait un moyen de calmer l'angoisse qu'elle sentait poindre de plus en plus chez les enfants.

L'actrice a créé [une fondation](#), s'est entourée d'un groupe de spécialistes et ensemble, ils ont concocté la méthode MindUP, qui est devenue un outil de plus en plus utilisé par ceux et celles qui croient que l'école doit offrir, pas seulement un apprentissage académique, soit-il de compétences ou de connaissances, mais aussi un apprentissage social et émotionnel.

L'éducation du coeur

Des enfants d'une classe de 4e, à Vancouver, en train de pratiquer le MindUP. (Capture d'écran: YouTube/ICI BC Yukon)

Dans le monde de bruit et de fureur qui est le nôtre, il est important de donner à nos enfants des outils, pour ne pas dire des armes, pour faire taire les cris et la colère qui les entourent et qui, souvent, les submergent.



Ce qu'enseigne la méthode MindUP, c'est l'art tout simple de fermer les yeux, de respirer et de prendre conscience de notre corps qui respire. Pendant quelques minutes, quelques fois par jour.

C'est tout.

Ce qu'il y a de beau avec cette méthode de pleine conscience, c'est qu'on peut raisonnablement espérer que des enfants à qui l'on a donné des outils pour les aider à gérer leur stress et leurs angoisses et développer leur empathie deviendront des ados et des adultes moins stressés, moins angoissés et plus gentils.

Qui sait, peut-être qu'ainsi armés sauront-ils comment faire taire le bruit et calmer la fureur du monde.

Personnellement, je trouve que ce serait bien un Québec où les gens seraient moins stressés, moins angoissés et plus gentils...

Un Québec qui démontrerait un peu plus d'empathie que ces gens qui voient [un homme mourir dans le métro](#) et qui passent leur chemin, sans rien faire.

À regarder pour mieux comprendre

Une équipe d'ICI Radio-Canada Colombie-Britannique et Yukon a réalisé ce reportage sur la méthode MindUP, telle qu'utilisée dans une classe de 4e année, à Vancouver.

Personnellement, depuis que j'ai vu cette vidéo, je fais comme ces enfants, quelques fois par jour, je ferme les yeux et je respire. Passez le message: ça fait du bien.

Sur la photo du haut, une fillette de 4e année dans une école de Vancouver, en train de se pratiquer à la pleine conscience.(Photos: captures d'écran YouTube/ICI BC Yukon)