

CR ATELIER CRAP 2020 TOZZI-LAFONT

Le contexte

14 participantes, grande salle et méditations parfois en extérieur.
Accueil de Mathilde Tricoire pendant deux jours.
2 DVDP en initiatives (enfants de 7 à 10 ans et ados).
8 méditations + 3 DVDP
Un défi quotidien
1 travail par groupes sur textes

Lien vers le padlet présenté et complété au cours de la semaine :

<https://padlet.com/amlafont1379/mvfexb4lw2on06cp>

Le défi...

Nous avons proposé cette année un atelier pour le moins inédit qui visait à confronter l'émotion et la raison dans les apprentissages et la réflexion. La question de départ était de savoir si l'émotion était une entrave ou un levier à la réflexion.

Michel a donc revu le « protocole » des DVDP en y introduisant une méditation guidée, dont je me chargeais. L'idée était de vivre les émotions (en commençant par la colère et la joie), puis de progressivement aller vers l'altruisme, en passant par l'ancrage, une meilleure connaissance de soi, pour mieux connaître l'autre. Nous avons donc expérimenté diverses méditations : seul.e avec soi, seul.e dans le groupe, mais aussi des méditations à deux. Si ces méditations étaient axées sur des valeurs (la bienveillance, la Nature, autrui notamment), elles étaient à chaque fois suivies d'une DVDP portant sur une notion ou une question, afin de passer de l'émotion vécue à la réflexion conceptuelle et problématisante.

Un défi quotidien donné aux participantes visait à distiller des mots bienveillants, des citations, des émotions dans le centre, et il fallait également observer, autant que faire se pouvait, les réactions des personnes tombant sur nos « post-il en cœur et en couleur ».

La progression dans la semaine

Si le début fut quelque peu difficile pour certaines, surtout vis-à-vis de la méditation, seules deux personnes sont restées sceptiques à la fin de l'atelier.

La régulation nous a confortés dans notre progression de ce que nous avons prévu. Nous avons néanmoins répondu aux besoins évoqués : plus de temps de paroles pour la partie réflexive, des éclaircissements sur le profil cognitif et psychologique de l'EHP (Elève à Haut Potentiel), sur la définition de la méditation et son potentiel fonctionnement en classe.

Au cours de la semaine, les différentes méditations ont pu susciter des émotions parfois en hyperbole (pleurs, remises en question, prises de conscience, etc.) : l'écoute, l'échange (verbal ou écrit) et la bienveillance ont pu aider lesdites personnes et nous ont permis de continuer sereinement l'atelier, toujours dans l'optique d'expérimenter jusqu'au bout l'interaction entre émotion et réflexion.

Retour sur expérience

Nous avons proposé de répondre par écrit, de façon individuelle et anonyme si souhaitée à 4 questions portant sur l'enjeu de l'atelier et son organisation.

1/ Que pensez-vous de l'articulation entre l'émotion et la raison dans la réflexion ?

Les réponses convergent vers le fait qu'il faille, sinon gérer, du moins reconnaître / identifier / accueillir et accepter ses émotions pour pouvoir ensuite les calmer et laisser place à la réflexion. L'émotion, en effet, peut parfois empêcher la réflexion si elle est niée.

13 participantes sur 14 estiment que l'émotion est un tremplin à la réflexion et lui semble donc utile car fournissant des arguments et des exemples. L'idée à retenir étant qu'il faut un juste équilibre et qu'il y a bien interaction entre les deux.

2/ Que pensez-vous des exercices de méditation ?

Une personne évoque les « risques » de « jouer les apprentis sorciers ». Une autre n'a pu entrer dans la méditation car ne parvenant pas à « débrancher le cerveau », mais elle regrette car « cela avait l'air bien agréable ! ».

En majorité : beaucoup de scepticisme au départ, puis adhésion et volonté soit de continuer personnellement, soit de le pratiquer en classe (soit les 2 !). La méditation a été perçue finalement comme un vrai moyen d'apaiser, de faire de la place à la réflexion et de permettre d'installer un climat de confiance et de solidarité. Certains évoquent « une aide précieuse dans la gestion des émotions ». Elles ont également perçu la méditation comme un moyen de mieux (re)connaître, et, de là, un possible épanouissement personnel et intellectuel. Enfin, la sensation de bien-être, de calme intérieur, a été évoquée à plusieurs reprises.

3/ Que pensez-vous du dispositif de la DVDP pour discuter d'une Question ?

Le dispositif, selon les participantes, est très bien construit et permet à chacun de trouver une place et de prendre la parole. Ce qui a plu : une question qui amène à une autre, le fait de se « nourrir » de la pensée de l'autre. Il permet un réel questionnement, une réflexion approfondie. Il a été également souligné que la prise de parole différée permet justement de construire son argumentaire et évite la spontanéité émotionnelle. Toutes les participantes ont été convaincues par le dispositif.

Une remarque a été faite sur le rôle du synthétiseur : lui donner plus de temps pour réorganiser ses notes et permettre à chaque participant de prendre quelques instants pour faire sa propre synthèse avant la prise de parole du synthétiseur.

4/ Que pensez-vous de l'articulation entre la méditation et la DVDP ?

Une personne trouve que c'est « beaucoup » pour les petits d'allier les deux.

En général : les participantes ont trouvé les deux exercices complémentaires. La méditation « ciblée » sur une valeur permettait ensuite d'étayer la réflexion sur la notion et de construire le concept. La méditation permet également de calmer l'émotionnel pour donner place à la réflexion. Elle favoriserait, selon certaines participantes, la réflexion. Pour une personne, la méditation ciblée induirait de fait la réflexion en occultant peut-être d'autres aspects auxquels on serait moins enclins à réfléchir car orienté par la méditation.

Le groupe a souligné à l'oral que le binôme des animateurs leur avait non seulement plu, mais également touché. La complémentarité, le montage de l'atelier avec l'alternance méditation – DVDP a été très appréciée. Les personnalités antithétiques et complémentaires ont été positivement soulignées.

Ce que cela nous a apporté en tant qu'animateurs

Michel : « Moi je suis heureux ! J'ai passé une semaine formidable, ma 49^{ème} rencontre. Il y a deux ans, j'ai animé un atelier sur l'approfondissement de la DVDP. Cette année, j'arrivais avec des questions, j'ai trouvé des pistes de réponse, et repars avec d'autres questions. C'était l'occasion de mettre en pratique méditation et DVDP et de théoriser. J'ai considérablement avancé. »

AM : « Je commencerai par un mot : MERCI ! Merci au groupe car finalement tout le monde s'est prêté à l'expérimentation et en est ressorti une osmose et une bienveillance chaleureuse qui a fait que j'avais vraiment du plaisir à nous retrouver chaque jour ! Merci de la confiance accordée, car quand on se laisse guider, c'est qu'on décide déjà de se mettre un peu à nue...

Et puis, un spécial Merci à « mon Michou » : j'ai non seulement découvert et apprécié la belle personne qu'il était, mais j'ai également grandi à tout point de vue ! J'étais arrivée avec mes convictions, et je

suis repartie avec une volonté de questionnement et d'intégration de la réflexion. La méditation a beaucoup été un « moyen » pour « gérer le stress et l'émotion » en classe pour ma part. Par ailleurs, elle est également, comme j'aime à le dire, « un art d'être à la vie ». Et ce sont les valeurs d'altruisme, de solidarité, de coopération que je vise aussi à travers cette pratique en classe.

Je crois qu'à présent elle sera aussi le point d'ancrage de la réflexion...

En discutant avec d'autres participants d'autres ateliers, j'ai finalement aussi entendu qu'ils auraient apprécié venir à celui que nous avons animé. Alors mon rêve : réitérer l'expérience avec Michel ! Mais sous un autre angle... 😊 ».