



NOTE DE LECTURE

Par

PERIN ÉMILIE
Session 2019/2020
PLP OPC
LYCÉE DE GASCOGNE
TALENCE



L'ÉCOLE EN PLEINE CONSCIENCE

DE
PATRICIA JENNINGS



PATRICIA JENNINGS

Patricia Jennings est une enseignante des sciences de l'éducation à l'université de Virginie, mais aussi une grande chercheuse dans le rôle des travaux des **émotions** et de **la pleine conscience**.

Ce livre est le fruit de 40 années d'expériences et de recherches autour de l'enseignement et de la pleine conscience.

Ce livre est écrit pour tous les enseignants, les élèves et les parents désireux d'évoluer dans sa pratique à transmettre, dans sa pratique à orchestrer une **dynamique de classe**, dans sa pratique personnelle d'être à **l'écoute de soi-même**, dans sa pratique de **bienveillance** envers les élèves et envers les parents et surtout de faire le choix d'être **réceptifs** plutôt que **réactifs**.

PRÉSENTATION DU LIVRE

- **Ce livre se compose de 7 chapitres**

CHAPITRE 1/ QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Patricia Jennings explique la signification de « la pleine conscience » et comment la pratiquer dans son enseignement et dans sa vie personnelle.

L'auteure s'appuie de fait réels vécus et/ ou observés.

CHAPITRE 2/ ENSEIGNER, UN ART DES EMOTIONS

L'enseignante et chercheuse nous explique et montre dans ce chapitre que dans la pratique de la pleine conscience, il existe plusieurs émotions...

✚ Émotions dites « positives » : l'intérêt, la curiosité, la joie....

✚ Émotions dites « négatives » : la tristesse, la peur, la colère

En tenant compte de ces émotions, nous apprenons à réguler nos propres émotions ce qui nous permet de transmettre par l'exemple.

Patricia Jennings aborde dans ce chapitre également le « Burn-out » des enseignants, du mal être ressenti chez les jeunes qui débutent dans la profession où la pratique de la pleine conscience peut avoir un impact considérable et positif sur l'épuisement émotionnel ainsi que sur le sentiment de manque d'accomplissement personnel.

CHAPITRE 3/ COMPRENDRE VOS EMOTIONS NEGATIVES

Nous rentrons petit à petit dans le détail de la pleine conscience. Il est important de comprendre et de maîtriser ses émotions négatives désagréables.

Pourquoi ?

Savoir contrôler et maîtriser ses émotions permet d'être en position de force face à des situations d'enseignement de classe. Réguler ses émotions par la pleine conscience facilite la gestion de classe et la rend plus efficace.

L'ensemble des émotions négatives est passée au crible par l'auteure dans ce chapitre. Des exercices de mise en pratique sont donnés afin de se confronter à la pleine conscience et les émotions négatives.

CHAPITRE 4/ LE POUVOIR DES EMOTIONS POSITIVES

Tout comme dans le chapitre précédent, Patricia Jennings, nous révèle l'importance des émotions positives dans notre quotidien.

Dans la pleine conscience, la stimulation des émotions positives stimule l'intérêt et l'implication des élèves. Mais elles les sensibilisent également à la nécessité d'apprendre des concepts abstraits pour résoudre des problèmes pratiques. Elle nous fait comprendre dans ce chapitre que lorsque nous associons une émotion positive à une information, nous la retenons plus facilement.

Cela est valable pour l'enseignant et pour l'élève. Lorsque nous prenons plaisir à enseigner, notre joie imprègne la salle de classe. Nos élèves sont attirés vers nous comme des aimants, car ils souhaitent partager notre joie.

L'apprentissage peut devenir une corvée et c'est pourquoi il nous incombe en tant que professeur, de chercher sans relâche des stratégies pour préserver cette joie.

Ici encore l'auteure nous propose des exercices de pratique.

CHAPITRE 5/ LE CŒUR DE L'ENSEIGNEMENT

Notre métier, l'auteure veut nous montrer dans ce chapitre que notre « arme secrète » n'est autre qu'un cœur ouvert et chaleureux et une présence attentionnée.

Les enseignants que nous sommes ou que nous allons devenir, devons montrer à nos élèves que nous sommes sensibles à leurs problèmes. Nous nous devons d'entretenir une culture de bienveillance et de compassion dans notre salle de classe. Ces actions amélioreront leur implication et leur désir de s'investir dans une démarche d'apprentissage.

Là encore le rapport que nous entretenons à l'élève est primordial dans son attitude. Si nous restons compréhensifs et chaleureux envers nos élèves et entretenons une relation basée sur le respect et la bienveillance, nul doute qu'ils viendront à nous.

C'est une relation de bienveillance professionnelle. Le respect et l'écoute, comme la reconnaissance et la compréhension de leurs besoins, entrent dans nos attributions.

N'oublions pas que la pratique de la bienveillance commence avec la bienveillance envers soi-même.

CHAPITRE 6/ ORCHESTRER LA DYNAMIQUE DE CLASSE

En bons enseignants que nous sommes, nous nous imposons des exigences en termes de résultats qui sont parfois trop lourds. Patricia Jennings a pu observer certains d'entre nous qui se laissaient accaparer par leur esprit à réfléchir à ce qu'ils devaient faire, à ne rien oublier.....qu'ils ne prêtaient pas attention à ce qui se passait dans l'instant présent.

Ce chapitre est construit sur les bases de l'action de la pleine conscience dans la vie de classe. Enseigner et faire pratiquer des règles et des procédures aux élèves est essentiel à l'établissement de l'ordre. Mais la façon dont nous les renforçons l'est encore plus.

Comment nous abordons un élève, comment nous allons le mettre au travail, comment nous allons formuler notre mise en activité....., nous devons construire de bonnes relations avec eux. Les recherches sur la gestion de classe efficace pointent l'importance des relations enseignants- élèves.

Patricia Jennings nous donne des exemples de jeux à mettre en place lors de nos séances afin de mobiliser nos élèves.

L'auteure nous explique dans ce chapitre qu'aborder des situations de classe quelles qu'elles soient, en situation de pleine conscience, nous aide à remarquer les moments, où les actes d'un élève méritent notre attention.

Cette compétence implique de focaliser son attention avec calme et curiosité sur tout ce qui est en train de se passer dans l'instant présent.

CHAPITRE 7/ LA PLEINE CONSCIENCE ET LA TRANSFORMATION DE L'ÉCOLE

Dans ce dernier chapitre La chercheuse nous fait un dernier focus sur l'utilité de la pleine conscience en nous disant qu'elle « favorise l'éveil » et « un mode de vie sain ». Elle s'appuie sur une liste de programmes qu'elle a retenus basés sur les différentes expériences et recherches de la pleine conscience dans le monde allant du Canada, des États-Unis, l'Ohio..., mais également sur le sien « programme CARE for Teachers ».

Son objectif est d'aider les professeurs à comprendre, à reconnaître et à réguler leurs propres réponses émotionnelles, ainsi qu'à répondre avec plus d'efficacité à celles des autres (élèves, parents, et collègues), par la pratique de la pleine conscience.

CONCLUSION

La pratique de la pleine conscience représente une approche de notre travail avec une conscience bienveillante, centrée sur l'instant présent et sans jugement.

Il nous faut faire la différence entre l'environnement de notre salle de classe et l'apprentissage de nos élèves.

La pleine conscience nous apporte une façon d'être conscient de ce qui se passe en nous et autour de nous en focalisant notre attention sur l'expérience instant après instant.

Être ouvert et réceptif nous investit d'une force nouvelle. Nous pouvons donc marquer un temps d'arrêt au lieu de réagir sous le coup de la colère et de l'impulsion.

D'AUTRE OUVRAGES EN LIEN AVEC LA PLEINE CONSCIENCE

 3 Minutes à méditer

- ✚ Calme et attentif comme une grenouille
- ✚ Guéris-toi toi-même
- ✚ La vie en pleine conscience
- ✚ La vie intérieure
- ✚ Le temps de méditer
- ✚ Proche mais pas trop
- ✚ Votre meilleur ami, c'est vous