

## DE LA GESTION DES EMOTIONS A LA GESTION DES EXAMENS DE LANGUE POUR DES MEILLEURS RESULTATS. LA VOIE DE LA PLEINE CONSCIENCE (*MINDFULNESS*)

Laura CIZER

Lecturer PhD., „Mircea cel Bătrân” Naval Academy, Constanța

*Abstract. Most often than not, when sitting for an exam a lot of emphasis is put on what the exam contains (structure, types of tasks, grading, etc.), and little or no emphasis at all on what students may feel before or on the day of the exam, overlooking the fact that that exams are governed by a great tension which translates into strong emotions. They constitute a real and undeniable enemy against making good decisions. Therefore, this paper advocates the use of mindfulness in language classes as a means of ensuring students' mental comfort and developing their ability to focus (attention). It also puts forward a practical, applied and explained approach to mindfulness by showcasing such activities as box breathing, bodyscan, name it to tame strategy that will lead students towards a better management of their strong feelings and emotions. Last but not least, several activities around the Inside Out movie that will connect students with their inner self. All in all, this paper aims to show how mental and emotional balance can be regained through fairly simple tools.*

*Keywords: mindfulness, box breathing, bodyscan. Name-it-to-tame-it, Inside Out movie, language classes*

### **1. Qu'est-ce que c'est que la *mindfulness*? Introduction à la méditation de pleine conscience (*mindfulness*). Les origines et l'évolution du concept**

L'appellation « pleine conscience » est la traduction en français du terme anglais « *mindfulness* ». Vu qu'on a parfois jugé le mot « conscience » est réducteur en français, on désigne aussi la *mindfulness* comme « pleine présence » ou « présence attentive ». [1]

En principe, la pleine conscience (*mindfulness*) s'inspire de la philosophie bouddhiste. Bien que les définitions et les techniques de pleine conscience soient très variées, Jon Kabat-Zinn, biologiste et médecin américain, – qui a étudié et enseigné la méditation et le yoga pendant de nombreuses années, et qui a également mené et participé à de nombreuses études cliniques sur l'efficacité de ces techniques – est devenu l'une des autorités les plus citées sur les pratiques de pleine conscience. Il décrit la pleine conscience comme : « *une conscience qui surgit lorsqu'on prête attention, volontairement, au moment présent, sans jugement, comme si sa vie en dépendait* » [2] Jon Kabat Zinn a commencé à s'intéresser à la méditation zen et à la fin de ses enquêtes, il a commencé à l'appliquer aux patients hospitalisés qui étaient souffrants ou touchés par des maladies chroniques. À partir des années 1980, il a élargi ses recherches en utilisant un protocole appelé *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, qui a ensuite évolué vers la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT), ayant des liens étroits avec la psychologie.

Dernièrement, la pleine conscience est devenue populaire dans différents contextes tels que les hôpitaux, les organisations, la vie privée des individus et, bien sûr, dans les écoles et l'éducation.

## **2. Les bénéfices de la pleine conscience (*mindfulness*)**

La pratique de la pleine conscience peut affecter positivement le corps, l'esprit et le bien-être psychologique.

Différentes études ont conclu que la pratique régulière de la pleine conscience peut améliorer la bonne humeur, réduire les distractions et améliorer la concentration, augmenter les émotions positives, diminuer l'anxiété et aider les gens à réduire le stress. La pleine conscience a également été utilisée avec succès dans le traitement de la toxicomanie et des troubles alimentaires.

La pratique de la pleine conscience à l'école peut conduire à une plus grande attention et concentration, une meilleure mémoire et une capacité à se concentrer et à planifier avec succès, car elle réduit la rêverie et sollicite l'esprit.

Le plus grand impact de la pleine conscience est également fondé sur la régulation de ses propres émotions, ce qui a un impact positif sur la réduction de l'anxiété qu'on ressent pendant les tests.

Cela encourage également un meilleur comportement en classe et la résilience pour faire face au stress et aux émotions négatives. Elle facilite une expérience positive et aide les apprenant.e.s à devenir plus conscient.e.s de leurs réactions. La pleine conscience peut favoriser l'empathie, de meilleures compétences sociales et la collaboration.

Un bon exemple en ce sens est Richard Burnett qui enseigne la méditation de pleine conscience à l'école. Il a créé le programme. B (prononcé dot B.). Le B représente l'initiale de Breathe (respirer) et Be (être). La méditation de pleine conscience permet de focaliser son attention sur le moment présent en bloquant l'afflux de pensées incessantes et polluantes. [3]

## **3. Les techniques de la pleine conscience**

Selon Steven F. Hick, la pratique de la pleine conscience implique à la fois des pratiques de méditation formelles et informelles et des exercices non basés sur la méditation. La pleine conscience formelle, ou méditation, est la pratique consistant à maintenir l'attention sur le corps, la respiration ou les sensations, ou tout ce qui survient à chaque instant. La pleine conscience informelle est l'application de l'attention consciente dans la vie quotidienne. Les exercices non basés sur la méditation sont spécifiquement utilisés dans la thérapie comportementale dialectique et dans la thérapie d'acceptation et d'engagement. [4]

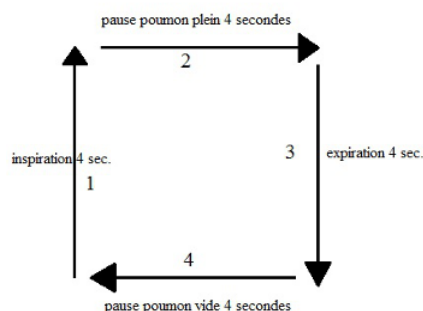
### **3.1. Exercices de respiration**

Typiquement, cette attention concentrée est obtenue en se concentrant sur la respiration, car «la respiration fonctionne comme une ancre pour [son] attention [5] La respiration a été surnommée la télécommande des émotions, donc les exercices de respiration sont très importants, aident beaucoup à régler le système nerveux.

Les exercices de respiration est une pratique habituelle de la pleine conscience. Le premier exercice en ce sens est aussi appelé la respiration en carrée (4 temps) parce

qu'on inspire en comptant jusqu'à quatre (1), on tient sa respiration tout en comptant jusqu'à quatre (2), on expire (3) et on reste poumons vides toujours en comptant jusqu'à quatre (4).

Cette respiration se fait en 4 temps. La première fois, on peut dessiner le carré avec le bras. Puis on peut juste visualiser le carré et énoncer les chiffres dans sa tête. Pour une meilleure efficacité on peut reprendre la série 5 fois.



Le schéma de la respiration carrée [6]

C'est une technique dont l'efficacité a été démontrée de manière scientifique. [7] On peut tout simplement prendre son pouls avant de se lancer. Si l'on est nerveux ou en colère avant de commencer l'exercice, on verra que son rythme cardiaque aura baissé après l'application de la méthode 4×4.

En plus, c'est une méthode de respiration pratiquée par les Navy Seals américains, l'une des unités militaires d'élite les plus efficaces dans le monde. Pour eux, c'est un moyen de rester calme et concentré – et donc vivant – avant et après un combat intense. [8]

### 3.2. Le bodyscan

C'est une autre méthode efficace d'autant plus qu'il ne faut absolument pas nier l'étroite liaison corps-cerveau qui gouverne le procès d'apprentissage. On pourrait citer quelques études qui montrent que nos cerveaux ne font pas cavaliers seuls. [9]

C'est une technique de relaxation issue de la sophrologie et du *mindfulness*, le scan corporel ou le Balayage Corporel. Après quelques reprises de respirations (inspirations-expirations), on se concentre successivement sur une partie du corps, les yeux clos: d'abord, la tête (le sommet), puis, le front, les yeux, et les joues – tout cela doit se relaxer – le cou et les épaules, le dos, les bras, les mains et les doigts, tout en continuant à respirer. Ensuite, on relaxe sa poitrine et on dirige son attention vers l'estomac (l'endroit même où toutes les tensions s'accumulent) qu'il faut relaxer à la suite d'une nouvelle expiration. On continue à relaxer ses jambes, ses pieds et même ses orteils. Il faudrait prêter attention à son corps, dans son intégralité. L'exercice se termine lorsqu'on ouvre ses yeux et il doit absolument finir par un gros sourire. La durée de cet exercice peut varier (de 10 à 30 minutes) selon le temps qu'on a à sa disposition. Le bénéfice immédiat et visible est de faciliter la meilleure gestion de la tension corporelle qui aide implicitement à rendre son esprit plus paisible; par la suite, on obtiendra un bon fonctionnement du cerveau. Bien que les émotions naissent dans le cerveau, il est vrai qu'elles demeurent dans le corps et lorsqu'on réussit à calmer son

esprit, on arrive à calmer son corps également et vice-versa. [10] 3.3. « *Name it to tame it* »

Le Dr Dan Siegel a inventé l'expression « name it to tame it », ce qui pourrait ce traduire en français par « nommez-la pour l'appivoiser » , en faisant référence à l'émotion ressentie. [11]

Le psychologue David Rock déclare: « lorsqu'on ressent une tension interne et une anxiété importantes, on peut réduire le stress jusqu'à 50 % simplement en remarquant et en nommant son état » Abblett explique en outre que si nous pouvons voir l'émotion, nous n'avons pas à être l'émotion. Reconnaître et nommer nos émotions aide à créer une certaine distance entre l'émotion et les sentiments intenses qui l'accompagnent. [12]

L'idée centrale qu'il faut retenir est que toutes les émotions ne sont pas négatives. Elles font partie de notre univers, „je suis les émotions” et donc il faut les accepter toutes. Pour cela faire, on peut recourir à cette stratégie dont le nom en anglais est „name it to tame it”: „nommer, c'est apprivoiser” ou plus précisément, quand les émotions deviennent à même d'informer plutôt que d'enfermer. Lorsqu'on se rend compte de ce qu'on ressent et on reconnaît l'émotion quelle qu'elle soit, tout devient plus clair et on peut la gérer à son profit. Si l'on en devient conscient.e , l'intensité de cette émotion-là se réduit de manière significative; parce qu'on vient de la reconnaître, elle a transmis son message et à partir de ce moment-là on peut utiliser tous les moyens ou les ressources nécessaires à y faire face. Sans la reconnaître pleinement engendre une réaction impulsive et pas du tout productive. Reconnaître, c'est agir de manière tout à fait consciente, c'est avoir plus de contrôle, d'équilibre, de confiance en soi-même.

#### **4. Vice-Versa, ou comment se reconnecter avec ses sentiments à l'aide d'un film. Exploitation pédagogique**

Vice-Versa, *Inside out* en anglais, est un film d'animation des studios Pixar sorti en 2015. Parmi ses mérites: la théorie des émotions du psychologue américain Paul Ekman qui a inspiré les personnages du film. Dans *Vice-Versa*, différentes émotions prennent leurs tours sur le panneau de contrôle dans le cerveau de Riley. Ses pensées, paroles et comportements sont influencés par l'émotion qui est en charge. Le film constitue une bonne occasion pour enseigner à l'apprenant.e à identifier quelle émotion est au panneau de contrôle, en prenant en considération qu'il peut y avoir plus d'une. Ceci l'aidera à développer davantage la conscience de soi, les compétences d'auto-régulation et d'auto-compassion.

Vice-Versa est donc un film qui parle de sentiments, ce qui le rend parfait pour susciter des discussions avec les apprenant.e.s sur le milieu social et émotionnel. Étant donné que les personnages centraux incarnent tous une émotion différente, les apprenant.e.s vont s'identifier avec les expériences de chaque personnage.

Qui est au panneau de commande? *Vice-Versa* nous montre d'abord qu'aucune des cinq émotions principales qui guident notre vie affective n'est bonne ou mauvaise en soi. Une autre leçon apprise est l'utilité des émotions même négatives.

Les activités envisagées ci-dessous ont pour but d'inciter les apprenant.e.s à réfléchir aux aspects sociaux et émotionnels du film et aussi au fonctionnement de leurs propres émotions.

*Niveau de langue:* Intermédiaire supérieur (B2) – Avancé (C1)

*Type d'apprenant:* Ados et adultes

*Durée:* 90 minutes

*Activité:* apprendre le vocabulaire lié aux sentiments, parler des sentiments, regarder une courte vidéo, répondre à des questions de compréhension et réfléchir à la leçon

*Sujet:* Sentiments

*Langue:* Vocabulaire lié aux sentiments

Les *objectifs* qu'on s'est proposés à travers les activités à exploiter sont: identifier ses propres sentiments, réfléchir à ce que cela signifie pour les émotions d'avoir un contexte, reconnaître l'importance d'avoir toute une palette d'émotions, connecter leurs propres expériences personnelles aux messages du film, explorer les façons dont les apprenant.e.s identifient leurs propres émotions, y compris somatiquement, réfléchir à la façon dont les émotions s'autorégulent et découvrir que chaque émotion est personnelle, chaque ressenti est selon son propre vécu, ses expériences et sa personnalité.

Avant de passer le film [13], l'enseignant.e peut utiliser la Fleur ou la Roue des émotions de Plutchik [14] afin d'aider les apprenant.e.s à mieux formuler leur ressenti et leurs émotions qui permet de mesurer et nuancer (voir découvrir) certaines émotions de la plus forte à la plus mesurée. Ceci va les préparer à s'attaquer aux autres activités qui vont se dérouler avant, pendant et après le visionnage.

*Avant le visionnage.* Les apprenant.e.s vont dresser la liste des émotions et vont encircler les émotions qu'ils considèrent comme « bonnes » ou « positives ». Surtout, ils y reviendront après le film et y réfléchiront dans la dernière question. Il est essentiel que les apprenant.e.s répondent à la fois à la première et à la dernière questions afin de ne pas renforcer les idées fausses selon lesquelles les émotions ou les sentiments sont intrinsèquement bons ou mauvais.

Pour une expérience plus interactive, l'enseignant.e peut demander aux apprenant.e.s de créer un nuage de mots «émotion positive» en utilisant Kahoot ou un autre outil de son choix.

Tâche: 1. Dans l'espace ci-dessous, énumérez autant d'émotions que possible. Une fois que vous avez une longue liste, encerclez les émotions que vous considérez comme bonnes ou positive.

*Pendant le visionnage.* L'enseignant.e prête attention à faire des pauses régulièrement tout au long du film pour discuter les scènes clés.

Tâche 2: Faites attention à la façon dont les cinéastes utilisent la couleur et la musique dans le film. Choisissez un moment où l'utilisation de la couleur ou de la musique se démarque vraiment et résumez-le.

Tâche 3: Quelle est l'émotion qui est «aux commandes» chez vous? Quelle est sa couleur? (cela ne doit pas nécessairement correspondre aux personnages du film!)

Tâche 4: Comment réagit votre corps lorsque vous ressentez l'émotion que vous venez de mentionner?

*Après le visionnage.* Les apprenant.e.s peuvent écrire leurs réponses individuellement, puis discuter en binômes, en petits groupes et/ou en plènière.

Tâche 5: Revenez sur Tâche 1 (avant le visionnage) où vous avez encerclé les « bonnes » émotions. Vous voulez changer vos réponses maintenant? Pourquoi? Utilisez un exemple tiré du film pour expliquer votre réponse.

Après la fin du film, il est important d'inciter les apprenant.e.s à réfléchir sur ce qu'ils ont vu et à parler de ce qu'ils pensent.

## 5. Conclusions

On accentue beaucoup sur ce que l'examen contient (structure, types de sujets, barèmes, etc.) et peu sinon pas du tout sur ce qu'on peut ressentir avant ou le jour même de l'examen et on oublie que les examens sont gouvernés par une grande tension qui se traduit dans de fortes émotions et qui constituent un véritable et indéniable ennemi contre l'expression et la prise de bonnes décisions.

Alors, à côté de la préparation pour les examens, il faudrait bien réserver quelques minutes vers la fin de la leçon pour discuter des questions sur la pleine conscience, la connaissance de soi ou pratiquer ce genre d'exercices. Le développement personnel est très important au cadre de l'apprentissage. On ne peut pas emmagasiner des tas d'informations théoriques avant qu'on ne se rende compte de son identité, qui on est et ce qui nous aide à mieux apprendre. Les techniques de la pleine conscience prennent du temps et exigent de la pratique, mais à force de pratiquer, l'apprenant.e arrive à contrôler ses sentiments and donner de son mieux le jour de l'examen. De par leurs bénéfices, les techniques de la pleine conscience sont devenues très connues et pratiquées dans le monde entier. En voilà pourquoi, elles devraient constituer une partie intégrée au procès d'enseignement-apprentissage afin d'assurer que les apprenant.e.s ont à leur disposition les outils nécessaires pour maintenir leur bien-être et un niveau réduit de stress.

## BIBLIOGRAPHIE

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Pleine\\_conscience](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pleine_conscience)

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York : Hyperion.

<https://themindfulnesssummit.com/speaker/richard-burnett/>

Hick SF (2010). *Cultivating Therapeutic Relationships: The Role of Mindfulness*. In Hick SF, Bien T (eds.). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.

<https://www.heev.fr/stress/exercice-relaxation-respiration-carree>

Susan Hopper, Sherrie L Murray, Lucille R Ferrara, Joanne K Singleton Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review, *JB Database System Rev Implement Rep*. 2019 Sep;17(9):1855-1876. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31436595/>

<https://health.clevelandclinic.org/box-breathing-benefits/>

<https://www.nationalgeographic.fr/sciences/la-connexion-corps-cerveau-est-plus-importante-que-nous-le-croyait>

<https://www.verywellmind.com/body-scan-meditation-why-and-how-3144782>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4lc>

Freeman, Bruce May 3, 2021 *Name It to Tame It: Labelling Emotions to Reduce Stress & Anxiety*.