

Itinérant

Les ressources de l'esprit (3E3z)

Accompagnantes: Nicole Haefliger (PC), Rachel Suter

La 3E3z a réalisé un voyage sur la conscience et les pratiques de méditation et d'hypnose. De quoi se réjouir et réfléchir.

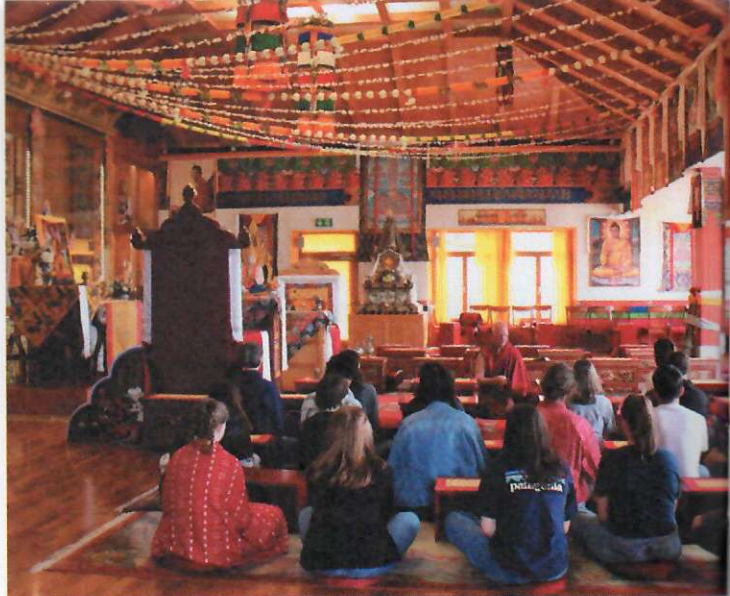
Prendre conscience de notre agitation mentale

Le contexte de la formation gymnasiale est propre à révéler les aléas de l'esprit par rapport à la concentration ou la motivation. La situation globale particulière (sanitaire, environnementale et politique) crée de l'insécurité. Et de surcroît, l'attention est souvent morcelée et dispersée par les nouvelles technologies et les nombreuses sollicitations. Dans un tel contexte, il y a de quoi aspirer à renforcer confiance et stabilité et à se relier à soi-même, en quête de sens et de sérénité.

Hypnose, méditation, ces termes éveillent parfois encore de la méfiance. Technique de manipulation, passe-temps de doux rêveur, menace pour la culture chrétienne? Les clichés sont nombreux, mais sérieusement mis à mal par les récentes recherches sur le fonctionnement du cerveau. Le développement de l'imagerie médicale a permis aux neurosciences de mettre en évidence les bienfaits de ces pratiques et de leur donner une nouvelle légitimité. Alors, lorsque « sciences dures », sciences humaines, voire philosophie et religions se mettent à converger, il y a de quoi éveiller l'intérêt des élèves et leur donner envie d'explorer le sujet lors d'un voyage d'études.

Passe-temps de bobos ou ressources inexploitées?

Organiser un voyage d'études sur la méditation et l'hypnose est une aventure qui commence par la recherche d'interlocuteurs. Des demandes ont été envoyées tous azimuts,



Rencontre avec frère Helmut au monastère bouddhiste du Mont-Pèlerin

telles des bouteilles à la mer, avec la confiance en une bonne étoile. Pour nous, au final, c'est une vingtaine de bonnes étoiles qui ont surgi, comme autant de professionnels généreux qui nous ont guidés tant dans notre préparation que lors du voyage.

Méditation et yoga, hypnose et autohypnose, enseignement catholique et bouddhiste, théâtre de la présence sociale, yoga et cercles de parole... Le programme était kaléidoscopique et laissait peut-être craindre la dispersion. Mais toutes ces pratiques, encadrées par des personnes compétentes, nous ont inspirés et amenés vers plus d'attention à notre intériorité et à une sorte d'apaisement. Les élèves se sont surpris à apprécier ensemble le silence. Ils ont peu à peu perçu comment être attentif à soi pouvait amener plus de stabilité et rendre plus disponible.

Qu'il n'y ait pas de malentendu: la classe 3E3z ne s'est pas transmuée en « grenouilles de bénitiers ». Il s'agissait bien de collégiens qui aspiraient à une ambiance festive. Seule-



Méditation avec Jackson Ferguson et ses élèves



Le tricot: passe-temps fétiche de la semaine

ment les élèves cultivaient respect et confiance mutuelle et étaient capables de passer d'une ambiance à une autre avec une aisance que je n'aurais pas imaginée. À des moments de franc délire pouvaient succéder des méditations silencieuses, une bière se trinquait tout en s'adonnant au tricot (le passe-temps fétiche de la semaine) et un tube pop brayé à tue-tête laissait place à un chant fribourgeois à quatre voix. Il suffisait de leur faire confiance.

Il est difficile de traduire la qualité exceptionnelle de ce voyage, sa subtile alchimie, entre profondeur et légèreté. Et j'ai peu le goût de l'emphase. Mais, pour donner suite à cette expérience novatrice dans notre collège, il importe d'en relever le succès afin d'encourager collègues et élèves motivés à tenter l'aventure. Voici quelques explications sur les pratiques de l'hypnose et de la méditation, recueillies auprès de nos interlocuteurs expérimentés (voir encadrés).

Des interlocuteurs remarquables et inspirants

Ce voyage d'études n'aurait pu se faire sans l'extraordinaire générosité de nos interlocuteurs. Nous adressons nos sincères remerciements (dans l'ordre des rencontres) à : **Jacques de Coulon**, ancien recteur du collège, philosophe, pratiquant de méditation et de yoga ; **Julia Leyris**, assistante du projet Happy Schools/INSPIRE en lien avec le CHUV et la DISA ; **Sœur Luc Nghiem**, nonne du Village des Pruniers, monastère zen bouddhiste vietnamien ; **Christine Fornerod**, aumônière du Collège de Bulle ; **Frère Emmanuel Emmenegger**, moine cistercien de l'abbaye d'Hauteville ; **Brigitte Andrey** et **Caroline Peloni**, infirmières à l'HFR, praticiennes en hypnose ; **Frère Helmut**, moine bouddhiste du centre des hautes études tibétaines au Mont-Pèlerin ; **Laura Galbiati**, psychologue, prati-

L'hypnose

L'hypnose est un état naturel au cours duquel l'attention au monde extérieur diminue pour permettre à l'esprit de s'ouvrir à l'imaginaire et de faire émerger de nouvelles ressources. Lorsqu'une personne est sous hypnose, les zones du cerveau liées à la perception de la douleur, à la peur et au stress ont un comportement modifié, ce qui permet d'adapter notre réponse à des situations initialement perçues comme problématiques. La personne sous hypnose thérapeutique peut procéder à un renouvellement de l'interprétation de ses perceptions, mais elle n'est pas inconsciente ; elle peut parler, faire des choix et ressortir à volonté de cet état. Dorénavant, l'hypnose est proposée dans tous les hôpitaux de Suisse, pour permettre aux patients de mieux gérer douleurs, stress et anxiété. Elle trouve également sa place dans le monde sportif ou simplement face aux difficultés quotidiennes.

cienne en hypnose ; **Monique Borcard**, psychologue et **Xavier Gravend-Tirole**, aumônier, guides des séances de *mindfulness* à l'EPFL ; **Katia Durand**, animatrice de Théâtre de la Présence Social ; **Jackson Ferguson**, enseignant au lycée lausannois de l'Elysée et ses anciens élèves ; **Lucienne Clément** et **Nadine Ladessus**, enseignantes de yoga. Nos remerciements aussi à **grimper.ch** qui nous a accueilli dans ces locaux.

Un grand merci également à la direction du Collège St-Michel pour son

soutien, aux parents d'élèves pour leur ouverture, à notre fantastique professeure accompagnante Rachel Suter et à l'admirable classe 3E3z.

Nicole Haefliger,
professeure de classe

À la recherche de plénitude - Un choix inattendu et audacieux

L'effervescence du voyage d'études était revenue dans les esprits des collégiens après deux années de pause forcée. Dans nos têtes défilaient les récits des précédents voyages qui

La méditation

La méditation est un entraînement de l'esprit à rester dans le moment présent et à ouvrir le champ de conscience au-delà des pensées, des émotions et des perceptions. Cet exercice implique de cultiver concentration et attention et de laisser passer pensées ou perceptions sans leur donner prise. Cela permet d'observer sa situation sous différents angles et de prendre du recul par rapport à sa façon habituelle d'appréhender les expériences quotidiennes pour laisser émerger d'autres possibles. Un tel entraînement génère un apaisement face au stress, à la confusion, à la souffrance ou la frustration et est aussi une aide bénéfique dans l'acquisition de nouvelles connaissances.

Notons que la pratique de la méditation n'est pas l'apanage du bouddhisme. Dans la religion chrétienne, elle rejoint la pratique de l'oraison. Dans les exercices laïques, elle est aussi appelée *mindfulness* ou pratique de la pleine conscience.

décrivaient une semaine certes chargée en apprentissage mais surtout en festivités post-crêpusculaires: les élèves de notre classe étaient prêts à adopter cette philosophie pour leur propre voyage. Personne ne pouvait anticiper le retournement de situation qui allait surgir.

Madame Haefliger avait déjà présenté à la classe divers projets de voyage, sans réel succès. C'est alors un projet alternatif axé sur le thème la méditation qui fut proposé et plébiscité par la classe, à la grande surprise de certains. Se mit alors en place un programme ambitieux avec une réelle préparation au sujet impliquant initiation aux cercles de paroles, aux méditations guidées et à l'hypnose. C'était le début d'une grande aventure, d'un défi fou de la 3E3z qui n'aurait pu se réaliser sans la détermination et la confiance mutuelle de toute la classe et de leur professeure.

Le point fort du voyage: les cercles de parole

Chaque soir, après le repas, nous nous retrouvions tous pour partager un cercle de parole. L'activité peut paraître banale, mais elle demande en réalité une grande confiance en l'autre et en soi. La pratique consiste à s'asseoir en cercle et chacun peut prendre la parole, s'il le souhaite, pour exprimer son ressenti sur la journée passée ou sur ses émotions présentes. La personne qui lui succède n'amène pas de réplique, mais partage à son tour ce qu'elle éprouve. Le tout se déroule dans le silence et dans l'écoute de la personne qui a la parole. Ces cercles ont permis à la classe de renforcer les liens et de faire grandir la confiance mutuelle au sein du groupe.

Rencontrer l'autre

Pendant cette semaine d'études, nous avons eu la surprise de redécouvrir nos camarades que nous pensions pourtant bien connaître après trois ans passés en classe bilingue. Nos relations ont gagné en qualité, aussi bien entre élèves qu'avec nos accompagnatrices. Force est de constater que le chemin vers la pleine conscience renforce les liens entre les personnes en nous rendant apte à écouter l'autre, sans jugement, et en confiance. C'est là l'enseignement essentiel de ce voyage d'études atypique vers l'intériorité. Une prise de pleine conscience qui nous a appris à vivre ensemble dans le respect de l'autre.

Joshua Rolle, 3E3z

Témoignages

J'ai personnellement senti que le fait de travailler sur son propre esprit avait permis à chacun et chacune d'entre nous d'être plus apte et ouvert à interagir avec le reste de la



Le relâchement en fin de journée

classe. Cela a créé une nouvelle dynamique entre nous, mais aussi dans notre relation intime avec nous-même.

Gwendoline Dey, 3E3z

J'ai été surprise de voir à quelle vitesse on apprend à se mettre dans un état détendu de conscience modifiée. M'arrêter un instant, me poser, respirer et me concentrer sur tout ce que je percevais les yeux clos s'est révélé étonnamment revigorant.

La visite du monastère bouddhiste est un moment marquant de ce voyage. Nous avons eu l'opportunité de mener une conversation passionnante avec un moine bouddhiste sur des sujets aussi divers que l'amour, sa vie avant de devenir moine, ses études à l'EPFZ ou la vie de Bouddha.

En ce qui concerne la classe, j'ai adoré découvrir d'autres facettes de mes camarades lors de ce voyage.

Clara Nungässer, 3E3z

Lors de ce voyage d'études, entraide et écoute ne sont pas restées des paroles en l'air. Inspirés par de nombreuses rencontres, nous avons vécu quelque chose de grand, et ce souvenir restera à jamais gravé dans nos mémoires.

Je souhaite à chacun de vivre ce que nous avons partagé tout au long de cette semaine avec la 3E3z. Oublier le monde extérieur pour se préoccuper de soi-même et des personnes qui nous entourent, voilà une expérience de vie extraordinaire. Cet esprit-là n'est peut-être qu'une goutte au milieu de l'océan, mais constitue sans doute une des solutions aux crises du monde actuel.

Yann Essacaz, 3E3z