

# Et si on s'inspirait de L'ÉDUCATION CONSCIENTE?

Au fil des âges, la question de savoir comment éduquer a toujours été posée, pensée et repensée. L'éducation nous interpelle sur notre responsabilité envers l'avenir du genre humain. A l'heure où nous nous sentons parfois désarmés face à de profonds bouleversements de civilisation et de culture une éducation consciente peut contribuer aux changements individuels et collectifs dont la planète a un besoin urgent.

## Eduquer

Toutes les difficultés et les paradoxes de l'éducation sont inscrits dans les termes latinistes qui construisent ce mot: "e" ou "ex" signifie "hors de" et "ducere" signifie "tirer à soi". Eduquer c'est élever, instruire, conduire, mener, comme le confirme le radical latin "dux, ducis" qui a le sens de "chef". L'éducation s'inscrit donc dans un double mouvement, interne et externe, il s'agit à la fois de tirer, de sortir le meilleur de soi et à la fois de nourrir, d'enrichir ce potentiel par des apports extérieurs. Et ce mouvement de va-et-vient démarre in utero et s'achève avec la fin de la vie.

## Le doigt de l'ange

Une légende dit qu'à chaque naissance, un ange arrive et pose son index sur la bouche du nouveau-né, un doigt qui dépasse au-dessus de la bouche et laisse un creux entre la lèvre supérieure et le dessous des deux narines (vérifiez, nous avons tous ce délicat sillon...). Et cet ange, avec son doigt ainsi placé, invite le nouveau-né à se taire: "oui, tu sais déjà plein de choses, apprises en neuf mois de gestation, oui tu as déjà beaucoup d'informations sur ta mère, ton père, ton environnement, sur tes besoins, tes plaisirs... mais, chut! Fais comme si tu ne savais rien! Laisse ton entourage croire que tu es ignorant, les adultes seront si heureux, si fiers de t'éduquer, de t'enseigner, de t'accompagner vers l'âge d'homme."

## Le bébé kangourou

Alors point de naïveté excessive, le bébé humain naît réellement en état de grande dépendance par rapport à son environnement. La taille très volumineuse de son cerveau a failli signer l'arrêt de mort de l'espèce humaine; la nature s'est trouvée face à un choix: soit la gestation durait deux ans ou plus et les femmes développaient un bassin d'un mètre cinquante à deux mètres, soit la gestation n'allait pas à son terme et naissait alors un bébé complètement immature et dépendant du bon vouloir de son entourage. La

nature a opté pour cette deuxième solution et au bout de neuf mois tous les bébés naissent prématurés. Tout comme le petit kangourou, haricot chétif de deux centimètres à peine, qui retourne dans la poche ventrale de maman, il est essentiel que le petit d'homme continue à être porté, caressé, massé. Son entourage doit prolonger le temps insuffisant où le nouveau-né était enserré dans le ventre maternel par un temps où il se blottira dans l'enceinte de bras bienveillants. Certes le petit d'homme, contrairement à la plupart des animaux, naît incapable de se débrouiller seul, mais cela ne signifie pas qu'il part d'un niveau de connaissance zéro.

## Les compétences des nouveaux nés

Dès leur naissance, les nourrissons savent de quoi ils ont besoin pour leur survie, mais aussi pour leur développement physique, affectif et intellectuel. Et "Ils nous le disent à leur manière et on peut leur faire confiance: ils prennent leur propre vie en charge, dans la limite de leurs capacités physiques." précise Aletha Solter dans son ouvrage "Mon bébé comprend tout". C'est aux personnes qui s'occupent d'eux d'apprendre à reconnaître leurs signaux. A la naissance, tous les êtres humains ont des aptitudes pour se développer harmonieusement; ensuite, le milieu de vie et l'éducation influenceront nos actes. S'il n'est pas meurtri ou opprimé, si tous ses besoins sont satisfaits, un nouveau-né a toutes les chances de devenir une personne coopérative, bonne, intelligente, joyeuse, capable d'aimer et d'être aimée. Aletha Solter affirme que "On n'agit de manière irrationnelle, blessante ou stupide que si on a soi-même souffert.", elle suppose donc que la méchanceté n'est pas innée.

## Réparer les traumatismes

Les expériences du début de la vie peuvent avoir des effets profonds et durables et influencer nos sentiments et nos actions futurs. Du fait de leur énorme dépendance et de leur manque d'information, les très jeunes enfants sont vulnérables

et peuvent facilement être blessés physiquement et psychologiquement par le comportement d'autres personnes. En lien avec des épreuves traumatisantes de leur petite enfance, beaucoup d'adultes ont des craintes irrationnelles, des angoisses inexplicables, certains se dévalorisent et se sentent impuissants pour mener seuls leur vie. Heureusement, les effets des expériences traumatisantes sont complètement réversibles. Les bébés peuvent se débarrasser des conséquences d'expériences douloureuses. Ce processus de "récupération" agit spontanément par le mécanisme de la décharge émotionnelle qui comprend: les pleurs, les rires, les tremblements, la colère, la transpiration et les bâillements. Ces différentes façons de libérer les émotions sont à la disposition des très jeunes enfants à condition que l'on n'essaie pas de les en empêcher, et à la disposition des adultes, à condition qu'ils se les autorisent.

## Les parents conscients

Cette appellation particulière peut déranger, mais de quoi faut-il être conscient? De son rôle essentiel en tant que parent-référent dans la construction d'un être en devenir, mais aussi conscient de ses propres souffrances d'enfance ainsi que de ses forces et de ses fragilités d'adulte. Les parents conscients essaient de répondre aux besoins de leurs enfants, particulièrement au besoin de contacts physiques des premiers mois de la vie. Ils acceptent toutes les émotions et écoutent sans jugement les sentiments de leurs enfants y compris la tristesse ou la colère. Ils respectent les étapes naturelles du développement des jeunes enfants sans vouloir accélérer les processus d'acquisition, ils encouragent l'apprentissage de nouvelles compétences sans user de reproches ou



de compliments. Les parents conscients protègent leurs enfants des dangers réels mais ne cherchent pas à éviter les problèmes, les fautes ou les conflits; ils encouragent leurs enfants à résoudre leurs propres problèmes. Ils établissent des limites raisonnables, indiquent les comportements acceptables et veillent aussi à combler leurs propres besoins; tout en acceptant leurs différents ressentis, ils restent vigilants à leurs blessures d'enfance et évitent de blesser leurs enfants d'une manière semblable. Après l'éducation consciente côté nourrissons puis côté parents attachons-nous maintenant au versant scolaire.

## L'Education Fondée sur la Conscience fait école

L'éducation scolaire traditionnelle s'attache d'abord à ce qui est enseigné dans les différentes matières et délaisse l'élève lui-même, or son attention, son calme intérieur, sa motivation, la qualité de sa conscience détermineront ses capacités à intégrer des connaissances. Quand les élèves ou les professeurs sont fatigués ou stressés l'apprentissage s'avèrera très laborieux. L'E.F.C. utilise la méditation transcendantale pour optimiser le fonctionnement cérébral, favoriser le bien-être intérieur et la pleine créativité des étudiants et des enseignants. L'E.F.C. peut s'adapter aux horaires et programmes existants des établisse-

ments publics ou privés; elle nécessite simplement de réserver des moments calmes pour la pratique de la méditation et d'inclure dans les programmes des principes interdisciplinaires d'intelligence et de créativité qui permettent de relier méditation-vie intérieure et sujets étudiés.

"Dans un monde d'incertitude et de peur, chaque enfant devrait avoir un moment quotidien pour plonger en lui-même et découvrir l'énorme réservoir d'énergie et d'intelligence qui est en nous. C'est ainsi que la prochaine génération retrouvera confiance en l'avenir".

David Lynch.

Le cinéaste David Lynch a créé une fondation pour soutenir l'E.F.C. dans le monde et plus particulièrement dans les pays en voie de développement. Depuis le jardin d'enfants jusqu'à l'université l'E.F.C. progresse, en Inde, aux Pays-Bas, aux Etats-Unis, en Russie, en Grande-Bretagne, en Equateur, au Cambodge, en Australie, au Kenya... Toute mission éducative nous invite à travailler sur nous-mêmes, à nous interroger sur les valeurs que nous voulons transmettre, au modèle que nous proposons à nos enfants; consciente ou non, l'éducation est une rude tâche.

Pascale Heinrich