

Une Valaisanne fait méditer 40 000 élèves à Paris

FORMATION Enseignante à l'Ecole de culture générale de Martigny, Elena Lucciarini a cartonné à la Maison de la radio à Paris hier.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH



La Valaisanne Elena Lucciarini, seule sur scène, a réussi à captiver les 800 élèves présents dans la salle de la Maison de la radio à Paris. DR

« Ça me paraît toujours surréaliste. Je dois me pincer pour y croire. » Dans les couloirs de l'Ecole de culture générale de Martigny où elle enseigne, Elena Lucciarini ne cachait pas son enthousiasme mardi dernier. Quelques heures plus tard, elle partait pour Paris où, sur la scène du studio 104 de la Maison de la radio, elle a fait méditer plus de 40 000 élèves en présentiel et en distanciel

hier. « J'avoue que je suis un peu stressée. Ce n'est pas rien d'être seule devant ces milliers de jeunes. » La Valaisanne, invitée par France Info, les Editions Bayard et l'application de méditation Petit BamBou, s'était cependant bien préparée à ce grand défi. Et elle a parfaitement assuré ses deux séances publiques de pleine conscience, l'une destinée aux élèves de 7 à 11 ans et l'autre pour les adolescents de 12 à 15 ans.

Dans la salle, quelque 800 enfants ont suivi chacune de ces séances en présentiel. Des milliers d'autres, provenant du monde entier, étaient en streaming. « Dans le studio, ils étaient très réactifs. A la fin de ma première méditation, une fillette m'a couru dans les bras et m'a dit: «Madame, merci pour le relaxement.» J'ai cru que je fondais», raconte Elena Lucciarini avec émotion, peinant encore à réaliser l'aventure qu'elle a vécue.

Un module de méditation créé par la Valaisanne

Ce projet un peu fou a vu le jour grâce à sa toute récente collaboration avec Petit BamBou. L'enseignante valaisanne a été invitée à réaliser un module de méditation destiné spécialement aux adolescents. «Je viens d'ailleurs de l'enregistrer», se réjouit celle qui pratique cette technique avec ses élèves depuis 2018. Sa création sera proposée au printemps prochain aux utilisateurs de l'application.



SACHA BITTEL

« A la fin de ma première méditation, une fillette m'a couru dans les bras et m'a dit: Madame, merci pour le relaxement. »

ELENA LUCCIARINI
ENSEIGNANTE

Une belle nouvelle pour la professeure qui constate jour après jour les bienfaits de la méditation en classe. Six mois après l'instauration de la pratique, l'ECCG de Martigny avait fait une étude, avec la HEP Valais, pour en mesurer les effets. Huit élèves sur dix avaient déclaré être plus attentifs à l'école, avoir un meilleur sommeil, être moins stressés et pouvoir gérer plus facilement leurs émotions. «Vingt-cinq pour cent des élèves se disaient même prêts à revenir en dehors des cours pour faire de la pleine conscience», souligne Elena Lucciarini.

Une nouvelle étude vient d'être réalisée dans le cadre de la thèse de l'enseignante qui, après avoir décroché un master en psychologie positive à Cambridge, fait un doctorat sur la manière d'améliorer le bien-être à l'école. «Nous devons encore en analyser les conclusions.»

Petit BamBou séduit par ses compétences

Son expérience a séduit les dirigeants de Petit BamBou qui ont tout de suite pensé à elle pour faire la méditation de pleine conscience proposée

par France Info. «Elena cohabit toutes les cases», explique Mélanie Kunsztowicz, responsable de la communication de l'application.

La Valaisanne a plusieurs atouts. Elle connaît bien les adolescents de par son activité en immersion sur le terrain, elle s'est formée à l'enseignement de la pleine conscience dans le contexte scolaire (Mindfulness in School Project, Londres) et a suivi des parcours de méditation intensive, dont une méthode de réduction du stress basée sur la pleine conscience.

Sans compter son enthousiasme sans faille. «Pour nous, c'était une évidence de faire ce projet avec elle. L'alchimie avec Elena a été immédiate», ajoute Mélanie Kunsztowicz. Une alchimie qui a également eu lieu jeudi avec les élèves du studio 104 de la Maison de la radio.

Coup de jeune à un million pour l'église

BOVERNIER Devisés à près d'un million de francs, les travaux de rénovation de l'église de Bovernier vont bon train. Mais le financement n'est pas encore bouclé.

Construite en 1755, agrandie en 1935 et partiellement rénovée en 1993, l'église de Bovernier a droit à un sérieux lifting depuis l'automne dernier. «Nous sommes confrontés à des problèmes de chauffage qui ont lancé ce projet de rénovation qui ne concerne que l'intérieur de l'église», explique Frédéric Gay, président du conseil de gestion de la paroisse de Bovernier. Uniquement électrique, le chauffage a

été remplacé par un mini-chauffage à distance aux pellets qui officie également pour la cure et son annexe. Les installations électriques seront mises aux normes, le sol entièrement refait, les peintures intérieures remises en valeur en retrouvant les couleurs originelles et les œuvres d'art (tableaux, statues, chemin de croix...) restaurées. «Nous avons eu la surprise de découvrir, lors des travaux de

démolition, un tombeau caché sous le chœur et trois anciennes meules à grains, qui ont connu une seconde vie lors de la construction de l'église», souligne le président.

Des promesses de dons pour 850 000 francs

La volonté de la paroisse, dont les moyens sont limités, étant de ne pas s'endetter, un comité de recherche de fonds est à l'œuvre depuis deux ans pour



« Nous sommes confrontés à des problèmes de chauffage qui ont lancé ce projet de rénovation qui ne concerne que l'intérieur de l'église. »

FRÉDÉRIC GAY
PRÉSIDENT DU CONSEIL DE GESTION
DE LA PAROISSE

boucler le financement, qui approche le million de francs.

«En plus du soutien financier de la commune, le projet étant important au niveau de la vie du village, il a obtenu ceux de la Loterie romande, de la Fondation Léonard Gianadda Mécénat, et du canton du Valais, par le Service des monuments



Lors des travaux de démolition, les ouvriers ont découvert un tombeau caché sous le chœur et des anciennes meules à grains réutilisées lors de la construction de l'église. DR

historiques. Au total, les promesses de dons s'élèvent à 850 000 francs à ce jour», explique Frédéric Gay. S'il se dit déjà impressionné par la générosité des donateurs, ce dernier espère pouvoir boucler le financement

d'ici à l'inauguration de l'église rénovée, prévue lors de la prochaine Fête-Dieu. En attendant, les messes et autres cérémonies religieuses ont été déplacées aux Valettes, dans le bâtiment scolaire.

OLIVIER RAUSIS