



SOCIÉTÉ

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE va-t-elle sauver nos enfants ?

Vivre le moment présent, identifier ses émotions et chasser les mauvaises pour se recentrer sur ses sensations, sans d'autres pensées. Une mission quasi impossible pour nos enfants sans cesse sollicités, connectés et stimulés. Alors, la pleine conscience comme apprentissage sensoriel serait-elle une porte d'entrée vers cette petite clairière intérieure, si nécessaire à cultiver ?

Les ouvrages sur la méditation de pleine conscience pour les enfants cartonnent en librairie et font des adeptes chez les parents et les enseignants : *Calme et attentif comme une grenouille* ; *Respirez : la méditation pour les parents et les ados* ; *Tout est là, juste là* ; *En route vers la sérénité : la pleine conscience, un nouvel art de vivre pour les enfants*... Mais quésako, au juste ? L'idée est simple : par des exercices ludiques liés à la respiration et aux sensations, l'enfant s'installe avec lui-même, ici et maintenant. Il explore son théâtre intime et ses pensées. Conçue dans les années 1980 par un docteur en médecine moléculaire qui pratiquait la méditation millénaire bouddhique, la méditation de pleine conscience, aussi nommée simplement « pleine conscience » ou *mindfulness* en anglais, est une sorte de transposition laïque, épurée et adaptée à nos maux contemporains. Elle repose sur deux programmes majeurs : la MBSR (Mindfulness-Based Stress Therapy) et la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Forte de ses résultats positifs sur les enfants, la pleine conscience est-elle la discipline à ajouter à l'arc, sans doute incomplet, du système éducatif français ?

L'éducation sensorielle manquait-elle à l'appel ?

Aux États-Unis, au Canada ou encore aux Pays-Bas, la pleine conscience ne fait plus débat et s'invite sans préjugés dans les classes de primaire et de lycée. Le cinéaste David Lynch himself vante les bienfaits de la méditation chez les enfants à travers sa fondation For Consciousness-Based Education and World Peace, dont l'objectif est de financer l'apprentissage de cette pratique dans les écoles touchées par la violence et auprès de la jeunesse dite « à risques » : « *J'ai vu des écoles pourries connaître un changement à 180 degrés grâce à la méditation transcendante. Il ne s'agit pas d'un remède de surface : les jeunes qui méditent, ne serait-ce qu'une fois par semaine, apprennent à plonger en eux-mêmes et une vraie force s'anime en eux. Pareil pour les profs. Quand nous aurons appris cela à un million de gamins, l'effet sera énorme* », confie le réalisateur de *Mulholland Drive*. Mais, au-delà des populations sensibles, la pleine conscience s'adresse à tous les enfants dès l'âge de 7 ans. Si le terme « méditation » peut laisser présager une pratique spirituelle un brin perchée, il n'en est rien : « *La pleine conscience est une méditation contemporaine vivante et laïque, validée par de nombreuses études scientifiques qui en mesurent les multiples bienfaits* », souligne Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne

“Les jeunes qui méditent apprennent à plonger en eux-mêmes et une vraie force s'anime en eux.”

et auteure d'une bible en la matière, *Tout est là, juste là*¹. Deux grandes études ont en effet été réalisées à l'université de San Diego et à celle de Cluj-Napoca en Roumanie, auprès d'enfants de 7 à 13 ans, scolarisés. Les psychologues ont examiné les effets de la méditation de pleine conscience sur les performances des fonctions exécutives et celles du cortex préfrontal, régissant l'attention, la concentration et la mémorisation. Résultat : la pratique mobilise les ressources intellectuelles, améliore le contrôle de son raisonnement et l'impulsivité, stimule la sensation de bien-être en réduisant le stress, et renforce la confiance en soi. La créativité et les relations avec autrui, au-delà de l'école, s'améliorent également. De quoi séduire les institutions éducatives jusqu'en France. En 2013, un collège marseillais intégrait dans son emploi du temps des séances de pleine conscience. Aujourd'hui, des centaines d'écoliers, du primaire au lycée, en profitent grâce, notamment, à l'association *Enfance et Attention*². Car, plus qu'un outil à explorer, la pleine conscience est un enjeu de santé publique à exporter jusque dans son foyer. Et rares sont ceux qui s'y opposent, tant la pratique est saluée par les professionnels de l'enfance. Alors, la pleine conscience va-t-elle sauver nos kids déjà stressés ?

Le tourbillon de la vie va trop vite

Il y a urgence ! Hyperconnectés, surstimulés, sans cesse sollicités, nos digital natives sont de plus en plus tôt confrontés à une sorte d'épuisement psychique. De quoi parasiter leur mental et mettre sans cesse en alerte leurs émotions. « *La pression sur les enfants s'est accentuée ces dix dernières années. Il y a eu une sorte d'accélération du temps. Nous sommes arrivés à un paroxysme de pression chez les enfants et les adolescents. Et cela crée des crispations* », souligne Jeanne Siaud-Facchin, qui enseigne depuis des années la pleine conscience aux



JEANNE SIAUD-FACCHIN NOUS LIVRE DEUX EXERCICES SIMPLES À FAIRE À LA MAISON. ILS SONT INSPIRÉS DU CD QUI COMPLÈTE SON LIVRE *TOUT EST LÀ, JUSTE LÀ*.



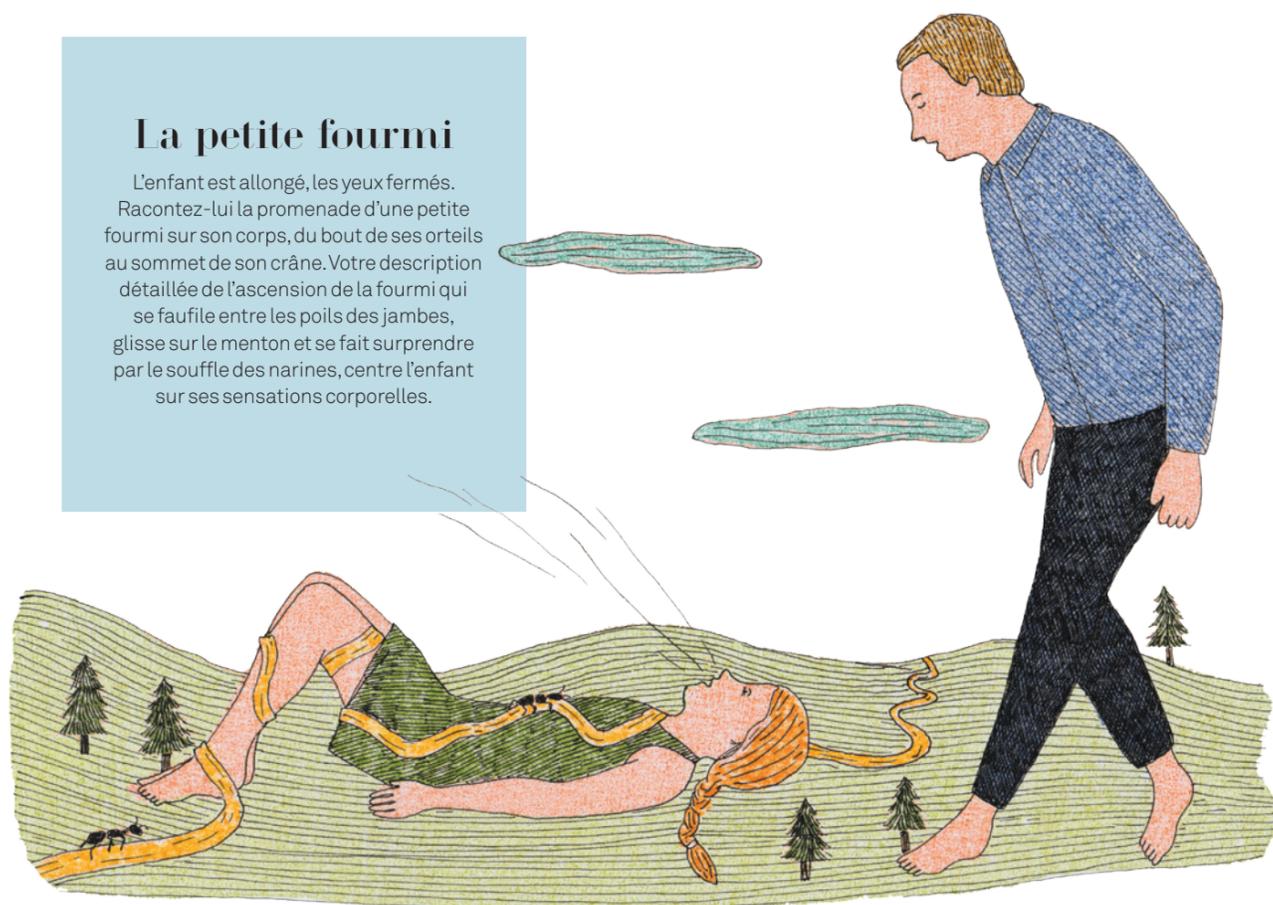
La respiration comme une ancre

Votre enfant est assis sur une chaise, bien installé, les yeux fermés. Demandez-lui d'observer tout ce qui se passe à l'intérieur de lui : est-ce que c'est calme comme un lac ? Ou très agité comme une grosse tempête ? Ou autre chose ? Proposez-lui de « fermer les volets » de sa maison intérieure et de visiter les pièces une à une. Puis, de se concentrer sur sa respiration en posant une main sur son ventre pour ressentir les vagues de son souffle.

S O C I É T É

La petite fourmi

L'enfant est allongé, les yeux fermés. Racontez-lui la promenade d'une petite fourmi sur son corps, du bout de ses orteils au sommet de son crâne. Votre description détaillée de l'ascension de la fourmi qui se faufile entre les poils des jambes, glisse sur le menton et se fait surprendre par le souffle des narines, centre l'enfant sur ses sensations corporelles.



“ Cette hyperconnectivité impose une hyperactivité génératrice d'un stress insidieux et omniprésent. ”

enfants et aux adolescents³. La génération zapping, autrement nommée par le philosophe Michel Serres « Petite Poucette » (à cause de leurs pouces qui courent sur des écrans du matin au soir), multiplie les tâches vers une réussite dont elle ne connaît pas la finalité : « Cette hyperconnectivité impose une hyperactivité cognitive, cérébrale, attentionnelle et comportementale, qui est génératrice d'un stress insidieux et omniprésent », précise la psychologue. De quoi affecter leur vie personnelle et leur parcours scolaire. « Créer de l'espace » devient alors essentiel et marquer des temps de pause s'avère un luxe. « Les enfants n'ont plus le temps de rêver ou de s'ennuyer. Il est pourtant nécessaire de trouver une clairière dans leur esprit, un espace à l'intérieur de soi », alerte la psychologue. Et, plus tôt l'on s'y met, plus la mémoire du corps saura se réveiller à l'âge adulte, face à des situations de stress ou de mal-être. En clair, la pleine conscience pratiquée durant l'enfance construit des adultes forts et équilibrés, qui sauront instinctivement gérer leurs émotions.

Chasser les mauvaises herbes de leur tête

Si les enseignants et les parents ont naturellement tendance à demander aux enfants plus d'attention, de calme et de concentration, nous ne leur donnons pas pour autant les clés pour y arriver. Mais comment leur apprendre à gérer leurs émotions quand nous-mêmes, parents, n'avons pas reçu cette éducation sensitive ? Particulièrement ouverts et curieux, les enfants sont très réceptifs à une pratique qui ne demande aucune compétence. De quoi simplifier la donne : « Au début, ils peuvent être désarçonnés car il n'y a rien à réussir mais simplement à prendre conscience des choses, de ce qui se passe en eux. Cela leur ouvre des horizons insoupçonnés », observe Laurence Gaspary, cofondatrice de l'association Enfance et Attention. Travailler sur de nouveaux systèmes d'apprentissage, favoriser l'échange, l'écoute et la tolérance, et mettre en place un mieux vivre ensemble sont autant de challenges qui, pour qu'ils fonctionnent, doivent se construire sur un terreau fertile. « La pleine conscience aide justement à nourrir ce terreau. Les événements tragiques de Charlie

Hebdo ont fait réfléchir les institutions éducatives sur la nécessité à faire de l'école un espace d'échange, de bien-être et de bienveillance », observe Laurence Gaspary. L'association qu'elle codirige multiplie les interventions dans les écoles et au sein d'organismes privés, avec le soutien, entre autres, du psychiatre Christophe André. Elle forme les futurs enseignants en demande d'outils alternatifs pour aider les enfants dans l'apprentissage et la gestion du stress et de l'attention. « L'éducation nationale nous a commandé une étude sur les bienfaits de la pleine conscience sur les enfants et les adolescents que nous réalisons avec l'Inserm. Nous avons, par ailleurs, obtenu un budget pour donner des livres gratuits aux parents sur les méthodes de pleine conscience », poursuit la jeune femme. Car l'apprentissage est encore plus bénéfique quand il se poursuit en famille. La majorité des livres s'adresse d'ailleurs aux parents via des CD d'accompagnement.

Yoga et pleine conscience : l'exploration qui booste nos enfants

Dans la même veine, les ateliers de yoga pour enfants fleurissent en France depuis quelques années. Intimement liée au *mindfulness*, la discipline les aide à prendre conscience de leur corps autant que de leurs pensées et de leur souffle. Et, pour Fabienne Saraswati, professeure de yoga à Chaps⁴, ses effets n'ont rien de l'idée soporifique que l'on s'en fait : « Le cours va amuser l'enfant, lui donner de l'énergie et des moments d'intériorisation. Il gagnera en concentration mais aussi en spontanéité. La pratique les libère et ils en ressortent pleins de vie ! » Coralie Dollet, fondatrice de Bien-être et Compagnie⁵, observe aussi l'engouement de ces enfants : « Dans nos ateliers, nous travaillons le yoga de manière ludique. L'année dernière, nous avons créé un enchaînement de postures sur fond de petits contes indiens et de figures animales. De quoi stimuler leur imagination en restant à l'écoute de leurs sensations. » Dans son best-seller *Flower Yoga*, l'Américaine Jennifer Cohen Harper transmet aux parents l'approche ludique qu'elle enseigne depuis 2006 dans les écoles, à New York : « Le yoga et la pleine conscience sont peu coûteux, n'ont aucun effet négatif et sont accessibles à tous. Ils apportent aux enfants et aux ados une forme de résilience et une vraie force intérieure. » À méditer, ensemble.

Amandine Grosse / Illustrations : Marion Fayolle

¹ Éd. ODILE JACOB, 2014. ² ENFANCE-ET-ATTENTION.ORG ³ JEANNESIAUDFACCHIN.COM ⁴ LASALLEPARIS.COM ⁵ BIEN-ETRE-ET-CIE.FR

Abonnez-vous au Milk pour recevoir un exemplaire gratuit du livre « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel, aux éditions Les Arènes. Voir l'offre en page 244

S O C I É T É