



Chéri, j'ai fait **MÉDITER** les gosses !

La "pleine conscience" a la cote chez les enfants... et les parents. Les méthodes fleurissent et entrent même à l'école.

Sens comme l'air passe dans ton nez et comme tes pieds sont ancrés dans le sol telles les racines d'un arbre. Puis imagine que tes pensées, joyeuses ou tristes, sont des ballons que tu vois s'envoler dans le ciel. » Chaque jour, en rentrant de l'école, Justine, 9 ans, s'installe confortablement sur un coussin, ferme les yeux et écoute durant un quart d'heure son CD de méditation. Pour Inès, sa maman, « Justine est beaucoup plus calme et concentrée depuis. Elle aborde l'école avec plus de recul, surtout au niveau des dictées, qui, avant, la paniquaient ». Depuis la parution en 2012 du best-seller de la thérapeute néerlandaise Eline Snel, *Calme et attentif comme une grenouille* (Les Arènes), les méthodes simples pour enfants fleurissent un peu partout en France. Ateliers, livres, guides audio entrent même à l'école ou dans les centres de loisirs.

Relaxation ou méditation ?

Le principe ? Réorienter son attention vers ses sensations (respiration, douleur, bien-être...) et les éléments du présent au fur et à mesure de leur entrée en scène (bruits, pensées, souvenirs, froid, chaud...) à travers des images. « J'ai d'abord vu d'un mauvais œil que mon mari se passionne pour cette méthode qu'il avait l'intention d'expérimenter sur notre fils de 9 ans. Il y avait un truc mystique qui me faisait peur, témoigne Sophie. Puis, à les voir faire, mes craintes se sont envolées. En réalité, il s'agit plus de relaxation qui fait appel à des représentations ludiques. » Laurent Dupeyrat¹, maître de méditation, n'est pas d'accord : « Se concentrer sur ses sensations en regardant une goutte d'eau ou en prenant conscience de l'air que l'on respire, sont tout à fait des techniques de méditation, dit-il. Elles éveillent les enfants à la prise

de conscience de leur corps et des pensées qui les traversent, en les débarrassant de tout objectif de performance. Elles n'ont rien à voir avec des exercices de relaxation, qui servent à se détendre. **La méditation permet d'aller beaucoup plus loin, en aidant notamment l'enfant à ne plus être dans le "faire", mais dans l'"être".** » Ces méthodes qui cartonnent sont en effet adaptées d'une pratique pour adultes appelée « pleine conscience », celle-là même élaborée dans les années 70 par Jon Kabat-Zinn, docteur en science moléculaire, qui s'est lui-même inspiré des techniques des moines bouddhistes... il y a 2 400 ans.

La réussite scolaire dans le viseur

Là où le bât blesse, c'est à propos de la finalité de la méditation. Pour certains parents, c'est une arme de plus pour stimuler scolairement les enfants. Elizabeth, qui fait méditer sa fille de 6 ans, l'avoue : « Elle est dans une école exigeante, apprend le chinois et le piano, alors la méditation m'a semblé une option supplémentaire à lui offrir pour l'aider à se concentrer, un atout pour ses futures études. » Laurent Dupeyrat

s'insurge : « Ce n'est absolument pas une activité de plus à proposer à un enfant », affirme-t-il. Laurence de Gaspary, présidente de l'association Enfance et attention², qui fait notamment découvrir la méditation dans les écoles, tempère : « Certes, des enfants apaisés, à qui on aura montré comment se concentrer, auront plus de facilités lors de l'acquisition des apprentissages. Surtout qu'on leur répète constamment "reste calme !", "fais attention !", sans leur fournir les clés pour y parvenir. C'est pour-

Acquérir de meilleures compétences cognitives et accroître la mémoire

quoi on peut commencer la méditation dès 4-5 ans, mais, au départ, sans rien en attendre de plus qu'un mieux-être. » Toutefois, les scientifiques vont plus loin. **Des chercheurs américains de Harvard au Massachusetts General Hospital ont affirmé que la méditation reconstruisait littéralement la matière grise du cerveau en seulement huit semaines !** Des recherches récentes menées par les National Institutes of Health ont également démontré qu'elle permettait aux enfants d'acquérir de meilleures compétences cognitives, d'accroître la mémoire, et qu'elle améliorerait même les résultats en mathématiques, matière qui demande un effort particulier d'abstraction, donc de concentration. Elle favoriserait ainsi la réussite scolaire des enfants qui la pratiqueraient tous les jours. On attend en France les résultats d'une étude menée par l'Inserm Bordeaux, dont la publication est prévue début 2017...

"Mon fils a décroché des écrans"

Quoi qu'il en soit, Laurent Dupeyrat réaffirme un préalable : « Le bien-être est rarement en adéquation avec la recherche de performance. Animer des ateliers parents-enfants permet de le rappeler. **On voit aussi beaucoup de parents arriver à la pratique par l'intermédiaire de leurs enfants.** Ces derniers sont ravis d'être les initiateurs, ça leur apporte un supplément de confiance en eux. » Sophie, dont la fille, Mégane, 9 ans, pratiquait la pleine conscience dans son centre de loisirs, en a fait l'expérience. Elle raconte : « A chaque fois que je haussais le ton, Mégane me rétorquait "tu devrais méditer !" Je l'ai prise au mot et me suis inscrite

à un atelier avec elle. Depuis, nous avons pris l'habitude de méditer tous les jours à la maison, car, en plus de désamorcer le stress, c'est un formidable moyen de communion. Une vraie pause dans nos vies. » C'est aussi la découverte de Xavier, qui, par ce biais, a vu son fils Louis, 12 ans, décrocher des jeux vidéo. « Méditer chaque soir, c'est notre temps réservé. Après ça, Louis n'a plus envie de se remettre sur son écran comme avant. » Voilà qui n'étonne pas Laurence de Gaspary, pour qui la méditation peut en effet venir en aide à des enfants trop connectés et de plus en plus isolés. « La pleine conscience les recentre sur eux tout en les ouvrant au monde qui les entoure, leur fait réaliser que le bonheur est en eux et à travers l'expérience de petites choses simples, comme observer, rêver, sentir », déclare-t-elle.

Vers plus de philosophie

« Il y a d'autres solutions que d'asseoir ses enfants sur un coussin ! » raille Philippe, que l'injonction à méditer « fatigue ». Lui préfère « une réflexion active » pour sa fille de 10 ans, qui participe à des ateliers philo. « Elle en retire autant de bénéfices », assure-t-il. Dans son dernier livre CD, *Philosopher et méditer avec les enfants* (Albin Michel), le philosophe Frédéric Lenoir réconcilie justement les deux pratiques. Une méthode qui s'adresse aux parents comme aux professionnels, qui y trouveront des recommandations pédagogiques. On commence par un quart d'heure de pleine conscience pour mieux s'ouvrir ensuite à la réflexion philosophique. « Rien de didactique, rassure Frédéric Lenoir. **On part d'une question : "Qu'est-ce que le bonheur ?", "Que signifie réussir sa vie ?", puis on laisse les enfants échanger et rebondir.** A partir de 7 ans, ils ont une capacité naturelle à poser les bonnes questions. » Des formations à cette « méditation philosophique » sont aussi proposées par la Fondation Seve³ (Savoir être et vivre ensemble), sous l'égide de la Fondation de France. Pour le philosophe, « c'est le meilleur moyen de faire appel à l'esprit de tolérance et de développer une vraie qualité d'écoute, en donnant aux enfants les outils pour apprendre à réfléchir par eux-mêmes ».

Par Nadine Coll

1. Auteur avec Johanne Bernard de J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune, La Martinière.
2. enfance-et-attention.org. 3. fondationseve.org.

Le Journal
du Dimanche

version
femina

femina.fr

zen
ET SI ON
FAISAIT MEDITER
LES ENFANTS ?

ACTU
PRIX SOLIDARITÉ
VERSION FEMINA
& Europe 1

Les associations
et les femmes
qui ont gagné

ON A
RENCONTRE
SARA
FORESTIER

COLOMBIE
LE NOUVEAU
ELDORADO

TENDANCE

smoking
avec lui, j'ose tout!

N° 769 - Supplément du Journal du dimanche n° 3650 du 24 décembre 2016 - Ne peut être vendu séparément - 024201083368

Semaine du 26 décembre 2016 au 1^{er} janvier 2017