

Méditer pour grandir?

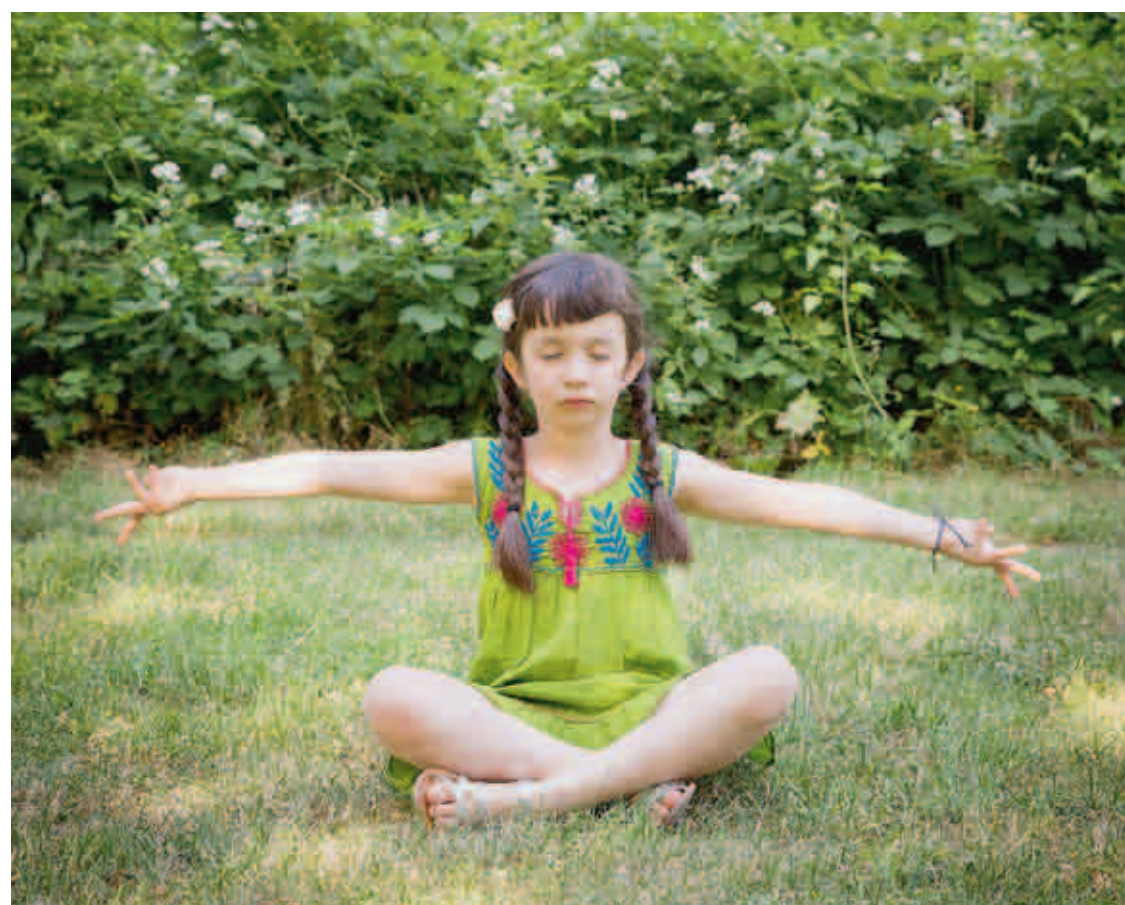
La méditation a le vent en poupe. De nombreux livres vantent les bienfaits de cette approche bienveillante de la vie, pour les enfants et les adolescents, comme pour les adultes.

« **P**resse-toi », « tiens-toi tranquille »... La vie de famille ressemble souvent à une série d'injonctions (parfois contradictoires) et à une course contre la montre. Chacun aimerait parfois dire « pouce! », à la façon des écoliers. « J'ai la sensation de ne pas voir grandir mes enfants, je me demande où passent les bons moments », regrette ainsi Sophie, la quarantaine, maman de deux enfants.

La petite musique de la méditation chatouille alors agréablement les oreilles. Se poser, faire silence, accueillir ses émotions sont les nouveaux mots d'ordre éducatifs. Cette technique « d'attention au présent », d'abord conçue pour les adultes mais vite déclinée pour les enfants et ados, nourrit un véritable phénomène d'édition, à l'image de *Calme et attentif comme une grenouille*, de la Néerlandaise Eline Snel (*lire les pistes*). « La méditation est une pratique vieille de 2 500 ans qui répond aux attentes d'aujourd'hui », analyse Catherine Meyer, éditrice du livre aux éditions des Arènes.

Certains parents restent cependant réticents. « Parler de méditation, ça fait un peu gourou », avoue Guillaume, 45 ans. *Je me demande toujours ce qu'il y a derrière.* » Cette impression peut être confortée par le flou qui règne sur les intitulés (ainsi que sur les tarifs) et il convient de rester vigilant sur le profil des auteurs ou formateurs (*lire l'entretien avec le P. Xavier Nucci, page 15*). Parmi les plus sérieuses, citons par exemple l'École occidentale de méditation menée par le philosophe Fabrice Midal, les formations Mindfull UP de Jeanne Siaud-Facchin ou le courant de la méditation dite « de pleine conscience » (MBSR) mise au point par l'Américain Jon Kabat-Zinn dans les années 1970 et introduite en France notamment par le psychiatre Christophe André.

Cette technique, désormais bien implantée jusque dans les hôpitaux, s'appuie sur un ensemble de connaissances biologiques issues du bouddhisme (et notamment les interactions corps et esprit) combiné avec les avancées récentes des neurosciences. Entendue dans ce



La méditation aide à faire confiance en ses propres ressources. Sophie Loubaton/Hans Lucas

sens, la méditation n'a aucune visée religieuse ou spirituelle et n'est pas une prière. « Elle est utilisée en psychologie pour accompagner la dépression, en médecine pour soulager les douleurs chroniques entre autres, ainsi que dans d'autres champs sociaux dont l'éducation », détaille le docteur Jean-Gérard Bloch, fondateur du premier diplôme universitaire de méditation au sein de la fac de médecine de Strasbourg.

Concrètement, la méditation pour enfants se pratique lors d'ateliers, en famille avec des livres CD de méditation guidée ou même à l'école, où certaines institutrices s'en servent pour instaurer une ambiance plus sereine dans leur classe. L'idée est de proposer des exercices simples qui mobilisent le corps et l'esprit.

« On ne pense à rien, on s'installe et on s'ennuie gentiment. »

Écouter sa respiration, regarder flotter un bouchon, déguster un bonbon en silence, en faisant bien attention à son goût, sa texture... « On ne pense à rien, on s'installe et on s'ennuie gentiment », témoigne Robin, 11 ans. Cette attention suffirait à se reconnecter avec soi-même et le monde et aussi à se sentir mieux.

« Attention cependant aux malentendus, nuance Soizic Michelot, instructrice MBSR. Les parents se tournent en général vers la méditation quand leurs enfants ont des problèmes de concentration à l'école. Pourtant, elle n'apprend pas seulement à fixer l'attention. Elle développe une capacité à être "attentionné à" soi-même, aux autres, à la vie. Le bénéfique, en termes de concentration et de réduction du stress, n'est que la cerise sur le gâteau. »

La méditation n'est donc pas une méthode pour réviser son bac de façon optimale ou avoir de meilleures notes. « Elle correspond à un projet plus large. Elle développe une sorte de gentillesse du regard et un esprit large capable de voir les cadeaux de la vie, aussi minuscules soient-ils », reprend Soizic Michelot. Il s'agit de développer un point de vue apaisé sur les choses. Faire découvrir la méditation aux enfants reviendrait à semer

Méditer pour grandir ?

« La méditation développe une sorte de gentillesse du regard et un esprit large capable de voir les cadeaux de la vie, aussi minuscules soient-ils. »

●●● Suite de la page 13.

des graines de bienveillance qu'ils feront pousser toute leur vie.

Ce « cueille le jour » d'aujourd'hui puise sa force dans des bonheurs minuscules. « Elle me permet d'être une meilleure mère, explique Laure, maman de trois enfants, qui suit des ateliers de méditation. Je prends mieux le temps de simplement regarder mes enfants, leurs petits gestes. Je crois que je suis plus respectueuse vis-à-vis d'eux, plus admirative aussi. »

Semer des graines de bienveillance qu'ils feront pousser toute leur vie.

Pour autant, Laure n'a pas envie de méditer en famille. « Ce n'est pas une situation très naturelle d'asseoir mes enfants sur un coussin en silence. De plus, je crois que méditer doit être un choix personnel. Je laisse juste la méditation infuser doucement nos relations. »

« Il ne faut jamais forcer un enfant à méditer, renchérit Clarisse Gardet, qui intervient à l'École occidentale de méditation. D'ailleurs, il ne peut s'agir avec eux que d'exercices courts, faits avec les parents. L'idée est de partager une expérience. Il n'y a rien à gagner ni rien à perdre. On noue une relation apaisée à soi-même et aux autres. »

Cette bienveillance permettrait au final de s'aimer un peu plus. Elle serait notamment utile aux adolescents, qui doutent souvent d'eux-mêmes. « Ils ont peur de l'avenir, doivent faire face à des modifications multiples. Avant de se projeter dans le futur, comme les parents les y aident souvent, ils ont surtout besoin d'être rassurés sur le présent, d'apprendre à s'aimer. C'est un préalable indispensable pour se construire », résume Clarisse Gardet.

La méditation rassure donc. Contrairement à l'approche psychologique, elle ne lance pas les individus dans de longues quêtes. Elle aide au contraire à faire confiance à ses propres ressources. Proche en cela du courant de la psychologie positive, elle s'appuie sur ce qui va bien chez chacun. Elle permet de réaliser qu'au fond de soi, « il y a plein de joie qui apaise », conclut Simon, 7 ans.

Emmanuelle Lucas

repères

La méditation à l'usage des professeurs

Le Suisse Jacques de Coulon est recteur du collège Saint-Michel de Fribourg et professeur de philosophie. Depuis plusieurs années, il pratique avec succès la méditation avec ses élèves. Il y trouve de nombreux avantages : favoriser une ambiance agréable, réhabiliter le silence, apprendre aux élèves à se recentrer. Dans ce livre, il explique sa démarche et donne aux enseignants, aux ados ou à leurs parents des exercices simples à reproduire, en classe ou à la maison.

Imagine-toi dans la caverne de Platon..., un livre CD de Jacques de Coulon, Éditions Payot, 20 €.

témoignages

Un outil pour se déployer

« J'ai vu mes enfants éclore »

Claire, maman de trois adolescents qui ont tous fait de la méditation de pleine conscience

« Mes trois enfants ont fait de la méditation et, pour chacun d'eux, le bénéfice a été immédiat. Mon aînée était en classe de première quand elle a commencé. Elle n'avait pas de problème particulier, mais vivait beaucoup dans le regard des autres. Comme souvent à cet âge sans doute, elle cherchait à être approuvée par le groupe, les copains. La méditation lui a appris à se recentrer. Elle ne dépend désormais plus des regards et, en même temps, elle a appris à s'intéresser davantage aux autres pour ce qu'ils sont.

Mon fils, lui, a toujours été très intéressé par plein de choses. Il bouillonnait d'idées un peu



désordonnées. Elles l'assaillaient au point qu'il avait parfois du mal à dormir. La méditation l'a aidé à calmer son activité cérébrale, à la "tenir en laisse", comme il dit. Il est moins inquiet. Il s'est déployé physiquement aussi, au point qu'il pratique maintenant le "parkour", cette technique de course urbaine aux airs de parcours du combattant.

Quant à ma petite dernière, elle était très colérique. Elle a appris à calmer ses émotions. Maintenant, quand elle sent que son

Ces petits exercices m'ont montré que je pouvais apaiser mon angoisse.

stress monte, elle est capable de dire "là je suis énervée, je ne peux pas réfléchir", d'aller se calmer et de revenir discuter après.

En tant que maman, je dirais donc que j'ai l'impression que la

méditation les a aidés à se trouver vraiment et que j'ai adoré voir mes enfants éclore. La qualité de vie à la maison s'en est aussi trouvée améliorée. »

« Une école de résilience »

Barbara, 20 ans, étudiante en prépa

« J'ai commencé la méditation car j'étais très angoissée. J'avais déjà été chez une psy et fait de l'hypnose. Ces deux approches avaient été utiles, mais j'avais besoin d'autre chose, d'un outil quotidien qui me permettrait de prévenir mon angoisse. La méditation a répondu à ce besoin-là.

J'ai suivi une formation qui comptait huit cours de deux heures trente chacun, ainsi qu'une journée complète avec mon groupe. Nous étions une quinzaine de personnes et j'étais la plus jeune. La première chose que j'ai aimée était la simpli-

cité des exercices : la personne qui nous guidait nous demandait de faire attention à notre respiration, puis à nos sens, par exemple. Les yeux fermés, on se concentrait alors sur l'ouïe, à l'écoute des bruits ou du silence. Ce n'était pas plus dur que cela. Après les exercices, chacun exprimait ce qu'il avait ressenti, que ce soit du plaisir ou un rejet.

C'est tout simple en apparence et pourtant cela fait un bien fou. Ces petits exercices m'ont montré que je pouvais apaiser mon angoisse. Je l'ai aussi mieux comprise. Je sais désormais qu'elle n'était ni liée à un quelconque traumatisme ni propre à moi-même. La méditation m'a appris que ces pensées n'ont pas de causes réelles, mais correspondent seulement à un enchaînement d'activités cérébrales qui peut virer à l'obsession. Elle met donc une distance qui m'a aidée à m'aimer davantage. Cette bienveillance permet la résilience. »

Recueilli par Emmanuelle Lucas