

La méditation pour les enfants

Comme une grenouille

Et si la méditation était bénéfique aussi pour les enfants? Beaucoup d'entre eux sont stressés, angoissés, incapables de se concentrer ou, tout simplement, de s'endormir. Eline Snel, thérapeute néerlandaise, a mis au point une méthode pour les aider à trouver le calme et la tranquillité par la pleine conscience. Ce programme, L'attention, ça marche!, est inspiré de celui de Jon Kabat-Zinn pour les adultes. Alors qu'elle délivrait une formation MBSR¹ à des directeurs d'école, dans les années 2000, ces derniers, voyant les bienfaits que cet enseignement leur avait apporté en matière de confiance et de paix intérieure, lui avaient demandé s'il n'était pas possible de le transposer aux enfants.

Le programme, délivré par un instructeur qualifié², se déroule sur huit semaines, à raison d'une demi-heure ou une heure hebdomadaire (suivant l'âge des enfants) complétée par cinq à dix minutes de pratique par jour, menée par le professeur. Par différents exercices, on invite les enfants à se concentrer sur leur respiration. La pleine conscience les aide à se connecter davantage à leur corps, à leurs sensations, leur apprend à discriminer leurs émotions et à les accepter, qu'elles soient agréables ou désagréables, à observer leurs pensées sans les juger ni forcément les croire.

Ils sont alors plus conscient de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur d'eux-mêmes. C'est aussi un moyen d'appuyer sur « le bouton pause ».

Les élèves qui en ont bénéficié montrent un plus grand calme, une meilleure concentration, une plus grande bienveillance des uns envers les autres et de chacun envers soi-même. « *La pleine conscience est cette aptitude de notre esprit à se tourner vers ce qui est là, ici et maintenant, à se rendre pleinement présent à chaque instant que nous vivons* », écrit Eline Snel.

Laurence de Gaspary, formée à cette méthode ainsi qu'à celle de Jeanne Siaud-Facchin³, intervient dans les écoles maternelles et primaires ; elle est également présidente de l'association Enfance et Attention⁴, qui milite pour l'intégration de la pleine conscience dans les programmes scolaires. Des professeurs l'appellent, en REP notamment, quand ils se sentent désemparés face à un climat de tension et d'agressivité, ou encore des élèves stressés, distraits, qui ont du mal à se concentrer sur une activité. « *On leur demande d'être attentifs, mais ils n'ont jamais appris!* » Les enfants se saisissent très vite des outils de la méditation : « *Avant un contrôle, certains ferment les yeux, les mains sur le ventre, et se connectent à leurs res-*

1. Mindfulness-Based Stress Reduction, en français « Réduction du stress basée sur la pleine conscience », programme développé par Jon Kabat-Zinn dans le Massachusetts depuis 1979. Bien que d'inspiration bouddhiste, ce programme est laïc.

2. L'Académie voor Mindful Teaching, fondée par Eline Snel, délivre cette formation en France, en Suisse, en Belgique et aux Pays-Bas, à un public de médecins, orthophonistes, thérapeutes, instituteurs... Pour y participer, il faut avoir suivi une formation MBSR, qui garantit une bonne compréhension et une expérimentation personnelle de la pleine conscience.

3. Psychologue clinicienne et psychothérapeute, Jeanne Siaud-Facchin a mis au point un programme de méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents : Mindful UP.

4. enfance-et-attention.org/

Pratiquer à la maison

De nombreux parents ont souhaité prolonger à la maison l'expérience de méditation vécue à l'école par leur enfant. Eline Snel leur a écrit un livre : *Calme et attentif comme une grenouille*. Simple et pratique, sans jargon, illustré de témoignages, il explicite très bien la notion de pleine conscience et ses bienfaits. Ce guide permet d'accompagner un enfant âgé de 4 à 12 ans dans ses exercices de méditation, à l'aide d'un CD de 15 médiations guidées. L'exercice du spaghetti invite à se tendre comme un spaghetti cru, puis à se détendre comme un spaghetti cuit; celui qui s'intitule Calme comme une grenouille à s'endormir en douceur, en dirigeant son attention vers son ventre et le « doux mouvement de va-et-vient de la respiration ». Devant le succès de « la grenouille » (250 000 exemplaires ont été vendus en France et il est édité dans 28 pays), Eline Snel a écrit *Respirez*, pour aider les parents d'adolescents

à faire face avec plus de sérénité et d'indulgence à cette période tumultueuse.

Un autre ouvrage s'adresse lui aux adolescents et aux jeunes adultes : *Comment ne pas finir comme tes parents. La méditation pour les 15-25 ans*. Bourré d'humour et d'exemples concrets et parlants, il donne des outils pour « mieux comprendre comment ça marche à l'intérieur », mieux vivre avec sa colère, sa jalousie, être moins réactif, goûter le présent, la vie comme elle est, ce qui est loin d'être évident pour les jeunes, souvent angoissés par leur avenir. « *La méditation*, assure Soizic Michelot, coauteur du livre avec Anaël Assier, *n'est pas une pratique nombriliste. Plus je suis conscient de ce qui se passe en moi, plus ce que j'offrirai au monde sera généreux. C'est un acte politique.* »



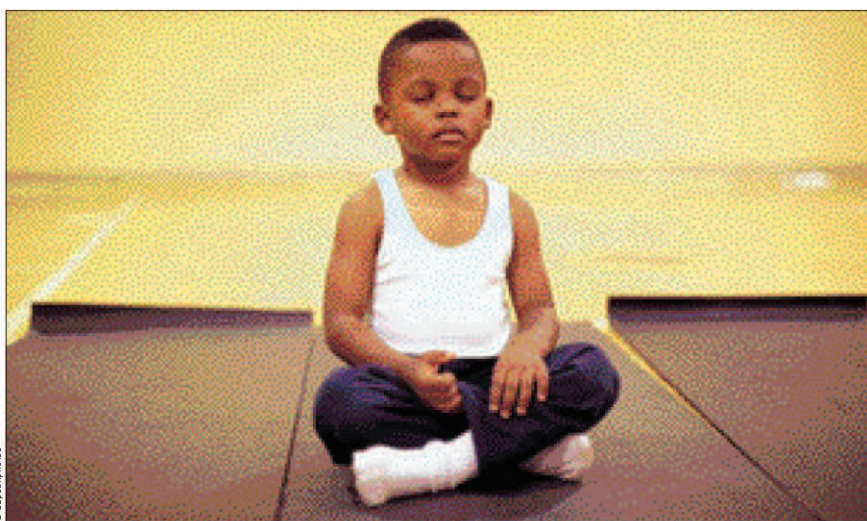
À lire

Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel (Les Arènes, 2012, rééd. 2017).

Respirez, d'Eline Snel (Les Arènes, 2015).

Comment ne pas finir comme tes parents.

La méditation pour les 15-25 ans, de Soizic Michelot et Anaël Assier (Les Arènes, 2016).



sources. Dans la cour, quand il y a une bagarre, d'autres disent : « Respire ! Ça va aller ! » Les professeurs attestent qu'il y a moins de moqueries, plus de respect et d'écoute, plus de gentillesse aussi. Un enfant a dit à Laurence, à la fin de ses huit semaines d'intervention : « J'ai appris à faire attention aux autres. » Un deuxième : « Maintenant,

je comprends ce qui se passe en moi quand j'ai peur, que je suis triste ou en colère, et je sais quoi faire. »

Attention, la méditation n'est pas une thérapie ni une recette miracle, mais une exploration intérieure qui permet de mieux s'accepter, et de mieux vivre avec soi et les autres. C'est déjà beaucoup !

Peggy Pircher