



Crédit photos : Mairie de Nanterre

La Pleine Conscience vers les enfants et les ados

Depuis une dizaine d'années, les méthodes de méditation adaptées à l'enfant surgissent comme les bourgeons au printemps. À l'heure où le développement de la Mindfulness fait des émules, il est important que les pratiques les plus efficaces et les plus opérationnelles sur le terrain soient connues des acteurs et des institutions liées à l'accueil, aux soins et à l'éducation des enfants et adolescents.

Parmi les plus célèbres figurent la méthode de la Néerlandaise Eline Snel, auteure du best-seller *Calme et attentif comme une grenouille*, vient ensuite celle du « .B » ou « Dot-be » du Britannique Chris Cullen et plus récemment, « Mindful Up » de la Française Jeanne Siaud-Facchin. L'objectif de ces méthodes est de diminuer l'agitation psychique et émotionnelle chez les jeunes afin de favoriser l'attention, l'écoute et l'apprentissage. Ces trois méthodes – plus ludiques – sont directement adaptées des très sérieux protocoles MBSR et MBCT.

La Méthode Eline Snel propose de développer l'attention et le calme, de façon ludique et à la portée des enfants. Les programmes sont adaptés par tranche d'âge 4-8 ans / 8-11 ans / 11-14 ans et comportent une version pour les adolescents où des séquences pour la communication avec les autres et la régulation des émotions perturbatrices sont ajoutées.

L'intervention en classe se déroule en huit séances hebdomadaires avec un matériel pédagogique simple, pragmatique (manuel, fiches d'exercices, CD audio...). Elle est menée par un intervenant formé à l'animation de la méthode, toujours en présence du professeur au sein de la classe.

La grenouille Grégoire, calme et attentive, est le fil conducteur d'activités sollicitant le corps, la respiration, les cinq sens, la reconnaissance des émotions et l'imagination créatrice. C'est en suivant cette trame que sont présentés « le spaghetti », « le raisin sec », « la météo des émotions », « l'arbre à souhaits », autant de jeux, de petites histoires et d'astuces aux noms sympathiques.

À l'étranger, les validations scientifiques réalisées montrent que l'accompagnement des jeunes enfants, pendant les huit semaines que dure la méthode, leur permet de mieux se concentrer, de cesser de ruminer les mêmes choses, d'accueillir différemment leurs humeurs et leurs impulsions. Ils apprennent également à mieux se détendre et à avoir une attitude ouverte et bienveillante envers eux-mêmes et envers les autres. L'étude française menée auprès d'environ 280 enfants par le Centre de recherche Inserm U 897 « Épidémiologie et Biostatistique » de l'Université de Bordeaux permettra d'étudier les comportements, les interactions en classe ainsi que l'évolution des capacités de concentration et d'apprentissage des élèves. Ces données seront comparées à celles d'un groupe contrôle qui ne suit aucun programme. Les premiers résultats seront disponibles en fin d'année 2018.

Aux Pays-Bas, en 2010, le ministère de l'Éducation a reconnu officiellement comme organisme de formation l'Académie pour l'Enseignement de la Pleine Conscience fondée par Eline Snel et propose aux enseignants qui le souhaitent, un financement de leur formation à la méthode. En France, nous sommes loin

de telles avancées car la méthode n'a pour le moment pas reçu l'agrément du « mammoth », le ministère de l'Éducation nationale qui craint l'entrisme de dérives sectaires et qui a, il faut l'avouer, le sens de la réforme un peu lent. Principal obstacle à la demande d'agrément, le fait que l'instruction de ces méthodes soit payante là où, selon le ministère, les associations doivent jouer leur rôle d'implication bénévole.

Pour cette raison, le programme P.E.A.C.E. (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement) a pu se déployer de manière significative dans les écoles puisqu'il impose dans son principe de certification une gratuité dont se ré-jouissent certains établissements scolaires. Ce programme reste notablement différent des deux autres principales méthodes tant par son ADN de base que par l'encadrement de ses intervenants.

Comme l'explique Laurence de Gaspari, présidente de l'association Enfance et Attention, (*) « Il est important d'expliquer la réflexion posée en amont. Il n'est pas simplement question "de faire méditer les jeunes" comme une technique de plus. Il est question ici, de transmettre aux enfants et aux adolescents les moyens de se soutenir eux-mêmes, de savoir contacter leurs ressources internes. Acquérir ces habiletés est un gage d'adaptation aux défis de leur scolarité et bien plus encore. »

(*) *Enfance et attention, association de référence, qui n'a pas d'implication financière dans la diffusion des méthodes et qui étudie de manière statutaire le bon esprit de l'adaptation vers les enfants des MBSR et MBCT par tranche d'âge, ainsi que les fondements scientifiques et la pratique personnelle des instructeurs. <http://enfance-et-attention.org>*

Méthode	Méthode Eline Snel (4-12 ans) Méthode Eline Snel (13-18 ans)	Mindful-Up Enfant Mindful-Up Ado	PEACE
Entité support	AMT - France www.elinesnel.com/fr Centre privé indépendant	COGITO'Z http://www.cogitoz.com/ Organisme de formation déclaré	Association AME (Association Méditation dans l'Enseignement) https://meditation-enseignement.com Organisme de formation déclaré
Pré-requis	- Un programme Mindfulness de 8 semaines (MBSR ou MBCT) pour adultes - Expérience professionnelle avec les enfants ou les ados - Pratique personnelle régulière	- Un programme Mindfulness de 8 semaines (MBSR ou MBCT) pour adultes - Expérience professionnelle avec les enfants ou les ados - Pratique personnelle régulière	- Pratique préalable minimum de la pleine conscience ou une démarche d'intériorité - Lettre de motivation
Durée formation	42 h (6 jours par module)	56 h (8 jours pour les 2 modules)	28 h (4 jours)
Contenu	Adaptation des protocoles MBSR-MBCT : - Module AMT - éducateur d'enfant (4-12 ans) - Module AMT - Ado (13-18 ans)	Adaptation des protocoles MBSR-MBCT : - Module Mindful Up Enfants - Module Mindful Up Ados	Agrégation : Méditation pleine conscience, Yoga, Qi-Gong, Brain gym, apports psychologie, intelligence émotionnelle, liens corps mental
Suivi	- Un stage de remise à niveau au minimum une fois/an	néant	néant
Coût de la formation	1750 euros le module enfant 450 euros le module ado complémentaire	De 1790 à 2790 euros	510 euros
Supports d'instruction inclus dans les tarifs	- 4 Manuels (4-8 ans, 8-11 ans, 11-14 ans, 14-18 ans) - Supports de pratiques adaptés aux tranches d'âges (cahiers, stickers, CD audio, etc.)	2 livrets (enfant, ado) indiquant les principes des pratiques et quelques méditations guidées	- 1 livret indiquant les principes des pratiques et quelques méditations guidées - Ressources vidéo en ligne
Conditions d'accréditation	- Avoir suivi au moins le module enfant - Un mémoire - 2 sessions avec un superviseur - Effectuer une retraite de cinq jours dans un délai de 2 ans suivant le début de la formation AMT - Un stage de remise à niveau au minimum une fois/an	- Avoir suivi les deux modules enfants et ado - Mini-mémoire	- Avoir suivi les 4 jours de base - Animer bénévolement un programme de 10 semaines (gratuit pour l'école) - Être supervisé lors de la première intervention (présence ou enregistrement audio)
Intervenants formés	122 instructeurs certifiés	NC	220 intervenants accrédités
Formateurs Superviseurs	9 en Europe dont Eline Snel, conceptrice de la méthode	10 dont Jeanne Siaud Facchin, conceptrice de la méthode Mindful Up	4 formateurs référents - instructeurs dont Candice Marro, initiatrice de la méthode PEACE + intervenants accrédités
Contexte d'intervention	Ecoles et groupes privés (France, Belgique, Suisse, Pays-Bas, Allemagne, Espagne)	Surtout en groupes privés (consultations cf. MBCT)	Interventions dans les écoles (France, Suisse, Belgique)