



Julien Lajoinie/Hans Lucas

Méditer avec l'enfant

Depuis la rentrée a été lancée une campagne contre les violences verbales parentales ordinaires, ces petites phrases qui parfois ponctuent trop le quotidien des enfants. Le sens de la phrase n'est pas l'unique problème ; il y a aussi sa répétition, et le fait qu'elle dénigre la plupart du temps. Petit à petit s'insinue une dynamique dépréciative de soi-même chez l'enfant, et chez le parent une facilité qu'il pense relever de l'éducation mais dont la portée éducative – justement – est loin d'être évidente. Dans son ouvrage, *Calme et attentif comme une grenouille* (les Arènes, 2010), Éline Snel, thérapeute, revient sur ces parents qui ont appris, grâce à la méditation, à ne pas surréagir, à gérer leurs émotions, leurs fatigues d'éducateurs en herbe, à améliorer leur seuil de tolérance face à des enfants qui, eux-mêmes, peuvent apprendre beaucoup des techniques de méditation.

Comment apprendre à devenir calme, par la respiration, l'inspiration et l'expiration, comment éviter de ruminer des sensations désagréables, comment provoquer en soi un refuge où l'on se sente en sécurité, comment apprendre à bien dormir ou à être bien concentré, à bien manger..., autant de sujets très concrets et de techniques à disposition pour essayer de transformer ses comportements et ses pensées. L'intéressant dans l'histoire est sans doute de proposer des exercices de méditation réciproque, au

Inciter nos enfants à méditer les aide à mieux résister aux multiples sollicitations de la vie.

sens où les parents et les enfants peuvent les faire ensemble. Cela est souvent ludique, plutôt simple, et plutôt rapide. Quelques minutes suffisent pour tenter l'expérience. En revanche, c'est en forgeant qu'on devient forgeron..., il en va de même pour la méditation. « *Les enfants*, écrit Christophe André, qui signe la préface, *sont au départ de petits maîtres en*

matière de pleine conscience. Puis ils vont grandir, apprendre à anticiper, à revenir sur leur passé. Et au fur et à mesure de la maturation de leurs aptitudes cérébrales, leur esprit va faire un bond en avant considérable en matière de performances, mais aussi de capacités à souffrir (...). Peu à peu, bon nombre d'enfants vont alors perdre, ou plutôt cesser d'utiliser, leurs précieuses prédispositions à la pleine conscience. » Or c'est là que se nichent quantité de compétences émotionnelles, de capacités de résilience, de capacités attentionnelles ou relationnelles, et bien sûr toute une série de conditions d'optimisation de notre faculté d'apprentissage. Au bout de quelques mois de pratique régulière, les progrès sont tangibles chez les enfants : moins d'anxiété, plus de confiance, plus de sociabilisation, plus de projection personnelle, plus de concentration et de discipline bien vécue, plus de bonheur d'être en collectivité ou tout simplement seul.

Ainsi, inciter nos enfants à méditer les aide à se recentrer, à s'apaiser, à mieux résister aux multiples sollicitations de la vie, à acquérir leur part d'humanité. « *L'enfant est le père de l'homme* », rappelle le poète William Wordsworth. Et voilà comment, à ses côtés, les parents peuvent lui enseigner à exercer une influence sur son monde intérieur, avant de le faire sur le monde extérieur. •