

## **a** **Pouvons-nous faire méditer nos enfants pour les aider à s'endormir ?**

JE M'ABONNE SANS ENGAGEMENT

LE BAZAR PARENTAL. « Pour commencer, installe-toi confortablement. Au son du bol, tu pourras fermer les yeux... » Avez-vous, comme Marianne et d'autres parents, recours à la méditation dans le but que votre enfant tombe (enfin) dans les bras de Morphée ?

Par Renée Greusard · Publié le 18 mars 2023 à 12h00

🕒 Temps de lecture 6 min



🔖 Favoris |  |  |  | Commenter  | Nous suivre 

La parentalité nous amène à acquérir des compétences qu'on n'imaginait pas à notre portée. Là, vous vous demandez peut-être à quoi je fais référence exactement. Car si vous êtes parents, vous savez que vous avez l'embaras du choix entre tout un tas de possibilités :

- écouter en boucle « *Mon petit lapin* » pendant trois heures en voiture pour apaiser l'enfant (« *Mon petit lapin/S'est caché dans le jardin/Cherchez-moi, coucou, coucou/Je suis caché sous un chou* ») ;
- aspirer – avec votre bouche et par un tuyau – la morve de votre descendance quand elle est malade ;

- prendre une photo du contenu de sa couche ET l'envoyer à votre moitié (la même personne à qui vous écriviez des lettres d'amour au début de votre relation, oui) avec ces mots :

*« Loulou a fait un caca bizarre, je suis inquiète. »*

Etc. etc.

Mais non, là, on va parler de méditation. Car voilà ce que me dit Marianne, une journaliste parisienne de 37 ans :

*« Le soir, je me transforme en petit bambou » (l'appli de méditation, N.D.L.R)*

On parle d'une femme à la carrière brillante, forte, féministe, qui ne se laisse pas marcher dessus au travail mais qui donc, le soir se retrouve à réciter avec une voix de cabine de spa :

*« Tu sens tes jambes qui pèsent sur ton matelas, le mouvement de ta respiration dans ton corps... ».*

## **« Tu vas le rendre accro »**

Le tout au service d'un enfant anxieux qui ne parvient pas à s'endormir. Ce qui, au passage, est tout à fait compréhensible : il vient de devenir grand frère et son cadet a dû être hospitalisé à la naissance. *« Depuis qu'il a été malade, je me dis qu'il peut mourir »* dit désormais le grand en se couchant le soir (oui, c'est extrêmement mignon). L'idée des méditations n'est pas venue seule à Marianne. C'est la compagne du père de son fils (ils sont séparés) qui, un jour, alors que l'enfant était en panique lui a diffusé des programmes glanés sur l'appli. *« Depuis, il ne peut plus s'endormir sans une méditation »*, constate Marianne.

Même situation (ou presque) du côté d'Amélie, dont la fille Gabrielle âgée de 5 ans et demi a adopté [« Mon petit Morphée »](#) une « boîte à histoires » spécialisée dans la relaxation avant endormissement. *« C'est devenu son rituel, elle ne se couche plus du tout sans ça »* dit Amélie qui s'est arrêtée de travailler pour élever ses filles. Gabrielle utilise la boîte certes pour s'endormir mais aussi globalement, pour se canaliser.

*« Elle connaît les histoires par cœur et est capable de se les réciter. Dans la journée, parfois, elle nous sort des morceaux de phrases comme ça. Si elle est en colère, elle prend la boîte et va se calmer d'elle-même dans sa chambre. »*

Je ne cacherai pas que mon propre fils, Ulysse, est aussi devenu accro à [« Mon petit Morphée »](#). Il n'est pas le seul puisque, m'explique Charlie Rousset, le fondateur de l'entreprise à l'origine de cette boîte : *« Depuis son lancement, on en a vendu 150 000. »* A l'origine c'était une demande des clients, explique-t-il.

*« Pas mal d'utilisateurs nous demandaient de décliner notre boîte à méditation pour les enfants. On s'est renseignés un peu et on s'est rendu compte que le sujet de l'endormissement difficile chez les enfants était en effet très fréquent. On a alors consulté des spécialistes du sommeil, de la sophrologie ou de la méditation et une fois qu'on a identifié quels étaient les besoins, on a mis en place ce produit. »*

Ulysse utilise quasiment tous les soirs cette boîte quand il dort chez moi. C'est efficace comme il me l'explique en tournant les boutons pour allumer la boîte : « *Je m'endors en l'écoutant ou après avoir écouté l'histoire.* » Une femme (qui pourrait aussi être une animatrice sur Fip, la radio du jazz) se met alors à parler d'une voix lente et grave :

*« Partons en voyage au cœur de la jungle. Nous allons rencontrer un koala et découvrir sa curiosité. Mais avant cela, je te propose un petit moment de détente afin de profiter pleinement de notre voyage. Pour commencer, installe-toi confortablement. Au son du bol, tu pourras fermer les yeux... »*

Quand il dort chez son père (qui n'a pas les petit Morphée), mon fils se plaint désormais de ne pas réussir à s'endormir. « *Tu vas le rendre accro* » s'agace mon ex-mari (ce que je comprends).

## **Un rituel pour s'endormir**

J'appelle le docteur Madiha Ellaffi, spécialiste du sommeil de l'adulte et de l'enfant, pour mieux comprendre la dernière addiction de mon fils. Elle m'explique au téléphone : « *Ce qu'on sait, c'est qu'un enfant a besoin pour bien s'endormir de rituels courts et d'un environnement favorable au sommeil.* ». Or, « *les problèmes de sommeil sont croissants dans la population, chez les adultes comme chez les enfants.* »

*« Chez les enfants, on peut faire face à différents cas de figure, des enfants anxieux avec des problèmes de séparation, des enfants haut potentiel dont le cerveau tourne beaucoup et qui ont du mal à décrocher le soir, des enfants qui ont accès à des écrans et qui se trouvent dans un état d'excitation trop élevé au moment du coucher... »*

Mais pour la médecin un enfant qui s'endort presque tous les soirs avec des méditations, c'est comme s'il avait un doudou sonore.

*« Si une famille se présentait à moi en consultation avec cette solution, je n'aurais pas de souci avec cela... A condition que tout le monde soit apaisé avec l'idée. Ce qu'il faut, c'est qu'un oubli ou un déchargement de la boîte ne rende pas l'endormissement de l'enfant impossible. Qu'il puisse aussi entendre qu'il doit pouvoir s'endormir autrement parfois. »*

Et la médecin, également présidente d'[IDEAS](#), une association de professionnels de santé qui a pour objet d'améliorer la prise en charge des troubles respiratoires du sommeil de l'enfant et de l'adolescent, de rappeler ce qu'est un environnement favorable au sommeil : « *Il faut une pièce bien tempérée (entre 18 et 20 degrés) où il ne fasse ni trop chaud, ni trop froid. Il faut du silence car trop de bruit nuit au sommeil. Un matelas confortable. Enfin, de préférence, être dans le noir...* » énumère-t-elle. Non sans oublier de parler de « l'épidémie du siècle » : les allergies. « *Tout ce qui amène un nez bouché complique la respiration et donc le sommeil. Observez votre enfant, s'il dort la bouche ouverte, c'est peut-être une cause à ses problèmes d'endormissement...* »

## **Le travail lent et sans objectif recherché de la méditation**

Mais d'ailleurs est-ce bien de la méditation ce que font ces enfants accros à « petit bambou » ou à « mon petit Morphée » ? Laurence de Gaspary, présidente de l'association [Enfance et](#)

Attention, anime des pratiques de méditation en milieux scolaire. Elle rappelle un point essentiel de la méditation en pleine conscience : il n'y a pas d'objectif à atteindre, on accueille ce qui est là. Ce peut être de l'agitation ou du calme, mais rien n'est recherché en avance.

*« C'est fondamental de comprendre cela car l'injonction au sommeil, en réalité, rajoute du stress, ce qui est tout à fait antinomique avec le but recherché initialement. »*

Ce qu'elle dit aussi, c'est que la méditation en pleine conscience est un travail qui demande du temps (elle compte en semaines). Et même d'accepter une certaine forme de lenteur incompatible avec l'efficacité ? Car rappelle-t-elle : d'abord, on travaille à « *ressentir sa respiration* », ensuite « *ses sensations corporelles dans l'immobilité ou le mouvement* », ensuite on vient travailler « *le ressenti des émotions* » et enfin « *les pensées anxieuses et anticipatrices, de ruminations des choses passées* ». « *Quand on a conscience de tout ça, là peut-être on est plus calme. Mais c'est une conséquence pas un objectif.* »

Est-ce que j'ai l'impression d'avoir parlé à maître yoda quand je retranscris ces mots sages. PEUT-ÊTRE.

Ce que souligne en tout cas Laurence de Gaspary c'est que la méditation donne des outils sur le long terme, là où la relaxation est très efficace dans l'immédiateté. Et ajoute-t-elle : méditer, c'est comprendre le sens du mot « attention » (« *on dit tous les jours aux enfants de "faire attention", sans jamais leur expliquer précisément ce que c'est que de "faire attention"* ») mais aussi un projet global. « *Aujourd'hui, les enfants sont biberonnés au mouvement, à l'action, au changement de rythme, à ce qui est saccadé. On a, en réalité, très peur d'un enfant qui s'ennuie. Faire méditer les enfants, c'est lutter contre toute une société.* »

Question amusante d'ailleurs : les parents qui incitent leurs enfants à méditer le font-ils aussi ? Anastasia, belle-mère de Maxine, raconte « *la fierté* » de la petite fille de 9 ans quand elle entend parler de méditation à la maison (« *La méditation, je connais, j'en fais à l'école* ») avant de remarquer : « *Souvent, on se dit : "Allez on se fait une méditation en famille après le repas" et la plupart du temps, on ne le fait pas. Ce qui est marrant en tout cas, c'est que les adultes ont besoin de méditer pour s'échapper du quotidien, là où chez les enfants, ça ressemble plus à une exploration enfantine de soi.* » Quant à Amélie, la mère de Gabrielle, elle admet en riant :

*« Non, je n'arrive pas à m'y mettre. Ce n'est pas compatible avec mon tempérament : je suis une pile électrique »*