

La méditation, un jeu d'enfants

De plus en plus de parents et d'enseignants explorent la pleine conscience pour gérer le stress des écoliers, améliorer leur concentration et apaiser leur esprit sollicité. Parmi leurs outils, figure un livre-phénomène.

Chez les adultes, ça fait belle lurette que la méditation a le vent en poupe. Dans un monde toujours plus pressé, exigeant, voire tyrannique, il est logique d'être en demande de moments de pause et d'intériorité. Mais voilà que ce sont les enfants, aujourd'hui, qui font l'expérience de la pleine conscience, cette philosophie/méthode héritée du bouddhisme puis adaptée de manière plus laïque et scientifique par Jon Kabat-Zinn. La thérapeute hollandaise Elise Snel a eu la bonne idée d'ajuster ses enseignements pour le jeune public, testant d'abord le protocole avec ses enfants, avant de le propager dans les écoles. Aujourd'hui, son livre *Calme et attentif comme une grenouille* fait un tabac.

Consacré à la pleine conscience pour les enfants de 5 à 12 ans, son livre-CD a été publié dans 27 pays et s'est vendu à plus de 200.000 exemplaires dans le monde. En Belgique, il sert désormais de base à des formations dispensées dans les écoles. Celles-ci sont demandées d'outils pour aider les élèves qui souffrent de difficultés de concentration, qui ont des problèmes de sommeil ou qui peinent à se détendre et à ne rien faire. On le sait, les enfants baignent dans un monde saturé de bruits, d'images, de sollicitations. L'école, la société : on attend tellement d'eux que leur esprit déborde et les stimulations sont incessantes. Comment leur apprendre à ralentir, à se calmer, à s'écouter, à faire confiance à leurs qualités ? La pleine conscience apporte certaines réponses, transmises dans les écoles par des associations comme Happy Attention ou Graines d'Emergence.

Nous avons assisté à l'une de ces séances de formation à l'École communale du Chenois, à Waterloo, dans la classe de 3^e primaire de Cynthia Go-

dard. Assis en rond sur des coussins, les enfants ferment les yeux, au son d'une cloche tibétaine, l'attention exclusivement focalisée sur le fil de ce tintement languissant. Suivent toutes sortes d'exercices ludiques pour être à l'écoute de son corps, tel un explorateur des sensations intérieures.

« On fait par exemple l'exercice du papillon, que l'on imagine se poser sur différentes parties du corps, de la tête aux pieds, précise Catherine Lannoy, formatrice de Happy Attention. On peut aussi s'exercer à dominer le stress : les enfants dessinent sur un bonhomme l'endroit où se loge le stress, puis on affiche le "bonhomme à scraboutchas" dans la classe. Et là, les enfants se rendent compte que les émotions se vivent aussi dans le corps. »

« Certains enfants, forcement perturbés depuis les attentats, semblent plus apaisés »

CATHERINE LANNOY, HAPPY ATTENTION

Les enfants travaillent ensuite sur les pensées, visualisant la tête comme une usine à pensées avant de descendre mentalement vers le ventre pour respirer profondément. Cette respiration, ils apprennent qu'elle les accompagne toujours et qu'elle est bien utile pour se recentrer, pour se calmer, pour évacuer les pensées contrariantes. Ils s'entraînent aussi à ne pas s'accrocher à une pensée mais à la laisser passer, comme on laisse passer une feuille dans le courant de la rivière. Ou, au contraire, à inviter des pensées positives, celles qui font du bien.

Formés en huit semaines, les enseignants disposent ensuite d'une boîte à outils dans laquelle puiser ce qui fonctionne avec leurs élèves, en termes d'attention, de concentration mais aussi de bienveillance envers soi et les autres.

Cynthia Godard est enchantée des bienfaits déjà visibles dans sa classe. « Les enfants ont tellement accroché que ce sont souvent eux qui me réclament les exercices, s'enthousiasme-t-elle. C'est très agréable d'avoir des petits trucs pour capter leur attention ou les calmer. Ce matin, quelques élèves étaient un peu endormis. Alors on a fait l'exercice du pharaon : on va chercher l'énergie derrière les nuages en levant les bras vers le ciel, puis on la ramène sur son cœur et on la redistribue à tout le monde. »

Après les récrés ou les temps de midi, quand les élèves sont plus dissipés, les exercices permettent de se recentrer. Dans sa pratique quotidienne, l'institutrice observe que ça facilite les apprentissages. « Je les encourage aussi à la bienveillance, à se dire merci. On a tellement besoin de recevoir des encouragements, des pensées positives ! »

Partout où la pleine conscience se propage, les retours sont palpables. « Les parents nous disent notamment

qu'ils remarquent une meilleure qualité du sommeil, précise Catherine Lannoy. Certains enfants, forcement perturbés depuis les attentats, semblent plus apaisés. »

Les ateliers de pleine conscience à l'usage des enfants connaissent un boom incontestable, dans les écoles notamment, où les conditions de travail sont de plus en plus difficiles. « Mais attention : il ne faut pas que ça devienne une forme de marketing du bien-être. Il faut une vraie formation ! Trois week-ends avec Elise Snel, ça ne suffit pas pour se lancer. Pas question de jouer aux apprentis sorciers. Et il faut une vraie expérience du monde de l'entreprise. » ■

CATHERINE MAKEREEL



Calme et attentif comme une grenouille
ELINE SNEL
Les Arènes
160 pages, avec
CD audio
24,80 €

le pédopsy « La méditation ne peut pas servir de bonne à tout faire »

ENTRETIEN ■

Jean-Marie Gauthier, professeur émérite de psychologie de l'enfant et de l'adolescent à l'ULg, tient à tempérer l'enthousiasme que suscite la pleine conscience pour les enfants.

Que pensez-vous des cours de méditation à l'école ?

Ce n'est pas une mauvaise chose. Cela peut avoir des effets positifs, comme permettre aux enfants de mieux se concentrer. Mais je tiens à apporter quelques nuances. D'abord, il est intéressant que les enfants s'expriment sur ce qui se passe à l'école et, dans ce cadre-là, la méditation ne va pas résoudre tous les problèmes qui se déroulent au sein des établissements. Si on espère apaiser tous les conflits par la méditation, on fait fausse route. Il faut les traiter pour ce

qu'ils sont. Ensuite, il n'est pas certain que ces cours pourraient être appliqués à toutes les écoles, ce qui pourrait accentuer les inégalités. Enfin, il faut que les enfants disposent de suffisamment de sécurité interne pour s'adonner à la méditation. On part de l'idée que les enfants disposent d'un espace intérieur suffisamment riche pour parvenir à l'observer. Or, cette capacité n'est pas démontrée, d'autant que, chez l'enfant, cela doit se construire. Idéalement, cela devrait s'accompagner d'expression et de confrontation d'idées avec les adultes.

Vous semblez donc dubitatif...

Cela dépend de ce qu'on en espère. Si on ne propose que de la méditation, cela me paraît faire figure d'ectoplasme. Si on donne la possibilité à l'enfant de s'exprimer

et de reconnaître ses émotions, alors, c'est plus intéressant.

La méditation à l'école, dans les conditions que vous exposez, devrait être généralisée ?

Je crains que la méditation puisse servir de bonne à tout faire. Puis, je suis contre les mesures s'appliquant à tous les élèves. Pour certains établissements accueillant des étrangers, des réfugiés, des élèves issus de milieux défavorisés, les moyens financiers devraient être plutôt consacrés à rencontrer les parents et à aider les enfants à bien s'exprimer, avec une approche correcte de la langue française. L'école essaie toujours de réformer les programmes, les durées d'enseignement, etc., sans prendre à bras-le-corps la diversité des élèves ; ce qui me semble une grosse erreur. ■

Propos recueillis par
JULIEN BOSSELER

LES EXEMPLES

Des exercices pour se détendre ou mieux gérer son humeur

En quoi consistent au juste les exercices compilés dans *Calme et attentif comme une grenouille*, le livre-événement d'Elise Snel ? Avec la douce voix de Sara Giraudeau, le CD aborde aussi bien la gestion des sentiments désagréables, l'apaisement de « la fabrique à ruminations », la visualisation de « l'arbre à souhaits » et autant d'exercices ludiques pour trouver le juste équilibre entre le lâcher prise et le « tenir bon » face aux parasites émotionnels de tous les jours. Exemples.

Le spaghetti. L'enfant apprendre à détendre complètement son corps, aussi mou qu'un spaghetti cuit. Assis ou couché, il est attentif à son corps. Il

ferme bien fort les yeux, comme s'il avait du soleil dans les yeux, puis il serre les mâchoires et tous les muscles du visage, avant de tout relâcher. Les yeux se détendent, les joues, la bouche, les lèvres deviennent toutes molles. Le visage devient doux et gentil. L'exercice continue de la même manière pour les bras, le ventre, les jambes.

La météo intérieure. Le garçon ou la fille s'assoit confortablement, puis ferme les yeux et prend le temps de s'observer à l'intérieur. Quel temps fait-il ? Y a-t-il du soleil, des nuages, de l'orage ? Ce n'est pas la tête qui a la réponse mais bien le corps. Quand on se rend compte de ce que l'on ressent à l'intérieur, on laisse les choses comme elles sont. On ne peut pas changer son humeur d'un coup mais, à un autre moment

de la journée, le temps aura sans doute changé.

Le bouton pause. L'écolier s'autorise quelques petites minutes pour lui. Il fait attention à sa respiration et observe ce qui se passe à l'intérieur de lui. Il prend un instant pour tout arrêter. Il arrête de « devoir » faire quelque chose, il freine, il prend un moment pour sentir comment il va, ici et maintenant. Il observe sa respiration quand il arrête de vouloir la diriger. Il suit le rythme et la profondeur de sa respiration, sans se dire que c'est bien ou mal. Il fait attention à toutes les zones de son corps où il sent quelque chose, des endroits qui font mal peut-être ou des endroits plus calmes. Il fait des pauses pour reprendre de l'essence avant que le réservoir ne soit complètement vide.

C.M.A.