

TENDANCE

La méditation pour enfants, un gadget ?

Par **Christilla Pellé-Douël**

Pas une semaine sans qu'un livre pour apprendre aux enfants ou aux ados à méditer soit publié. Une nouvelle mode destinée au confort des parents ou une voie inédite pour un vrai mieux-être des plus jeunes ?

NON, parce que...

... la méditation n'est pas une activité de plus

« La pratique de la méditation de pleine conscience n'a rien à voir avec une activité de loisir, expose Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne, qui mène des ateliers de méditation pour les enfants et les adolescents (Mindful UP) depuis quatre ans. Ils apprennent une nouvelle manière d'être dans la vie. Méditer, pour les enfants comme pour les adultes, c'est apprendre à savourer, à être présent dans l'instant. »

... elle leur permet de se poser

Perpétuellement sollicités par les écrans, les ados passent d'une activité à l'autre. « Ils manquent de recueillement, assure le psychiatre Xavier Pommereau¹, qui dirige le Pôle aquitain de l'adolescent au Centre Abadie, à Bordeaux. Auparavant, ils avaient des moments de pause, lors des fêtes religieuses, par exemple. Aujourd'hui, ils sont sans cesse sur la brèche. » Au Centre Abadie, un atelier de méditation mené par une jeune psychiatre vient d'être ouvert. « Succès immédiat, commente Xavier Pommereau. Il y a dix ans, le sport remportait tous les suffrages ici. Maintenant, la méditation offre un espace de calme, d'apaisement, que les ados ne trouvent pas ailleurs. »

... elle les aide à reconnaître leurs émotions

Les jeunes ne savent pas faire le tri dans leurs émotions « parce qu'on ne le leur apprend pas », signale Jeanne Siaud-Facchin. Résultat : ils assimilent ce qu'ils ressentent à ce qu'ils sont, ce qui peut entraîner détresse ou surexcitation. La pratique de la méditation de pleine conscience leur donne des outils pour identifier leurs émotions et mieux affronter ce qui leur arrive.

... elle les ouvre aux autres

« S'appuyer sur ses ressources intérieures, cela permet aux enfants de développer leur confiance en eux, observe la psychologue. Ils découvrent qu'ils peuvent compter sur leurs capacités, en se reliant à eux-mêmes. » Une première étape et un atout formidable pour s'ouvrir aux autres. Sans avoir peur.

... elle développe leur concentration

« Lâcher l'agitation quelques minutes par jour renforce la capacité de concentration », approuve le psychiatre Patrick Lemoine². En effet, dans une époque où tout incite au zapping, fixer son attention est bénéfique. Selon Jeanne Siaud-Facchin, « des études ont montré que la pratique de la méditation stimule la créativité et a une incidence sur la souplesse de la pensée ».



POUR S'Y METTRE

Trois livres *Calme et attentif comme une grenouille* d'Eline Snel. Pour les plus jeunes. Avec un CD (Les Arènes, 2012).

Respirez d'Eline Snel. Pour les ados (et les parents). Avec un CD (Les Arènes, 2015).

Tout est là, juste là, méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi de Jeanne Siaud-Facchin (Odile Jacob, 2014).

Une appli Le programme Zenfie propose des modules destinés spécifiquement aux plus jeunes.

Zenfie Kids, de 3 à 6 ans : une suite d'histoires (« Zozo et le petit chien aux grandes oreilles », « Zozo et M. Sommeil »...) introduites par de petits exercices de respiration et de relaxation. Pas encore de la méditation mais une première initiation à l'attention.

Zenfie Juniors, de 7 à 12 ans : les premiers pas très simples vers la méditation de pleine conscience.

Disponible pour iOS et Android (zenfie.com).

MAIS...

... elle ne doit pas être une obligation

Forcer ses enfants à méditer, c'est aller contre l'idée même de l'assouplissement de l'esprit. Pour Patrick Lemoine, « il faut que cela demeure une proposition. De toute façon, on court à l'échec si on force la main... Et, avec les ados, bonne chance ! Mais si c'est un rituel, plutôt court ou très court pour les plus petits, oui, pourquoi pas ? ». D'ailleurs, Xavier Pommereau remarque dans sa pratique que, même avec un ado, « ça peut marcher, dès lors qu'on ne lui impose rien ». Les plus cyniques pourraient y voir une instrumentalisation des enfants, une tentation pour les parents débordés de « calmer » leur progéniture pour avoir la paix ! Mais le psychiatre précise que ceux-ci « cherchent en fait à partager avec leurs enfants des moments qui ne se limitent pas à faire le taxi entre le foot et la danse ».

... elle ne doit pas être pratiquée avant 8 ans

« Plus jeunes, ils ne sont pas encore capables de méta-cognition [activité mentale au sujet de ses propres processus mentaux, ndr], ce qui est la base de la méditation de pleine conscience, explique Jeanne Siaud-Facchin. Avant cet âge, il s'agit plutôt de pratiques de relaxation et d'attention. La durée de la séance doit s'adapter à leurs capacités. » La psychologue distingue deux voies pour aborder la méditation : suivre, sur quelques semaines, un programme conçu pour les enfants – sans participation d'adultes – et mené par des professionnels (dans son institution, une heure par semaine pour les plus petits, une heure et demie pour les ados) et, par ailleurs, compléter la pratique par cinq à dix minutes par jour avec les parents ; ou alors commencer par ces quelques minutes familiales dans le salon, le jardin, la chambre, peu importe, puis enclencher un vrai cycle qui permette de maîtriser les techniques progressivement. Et toujours dans une approche ludique. Pas encore très répandus, ces ateliers de méditation commencent à se multiplier. La psychologue conclut par un sourire : « Les enfants qui viennent dans nos programmes disent que ça ne ferait pas de mal à leurs parents de s'y mettre ! »



TROIS EXERCICES DE MÉDITATION POUR LES ENFANTS

Lui faire imaginer qu'il est un arbre pour l'aider à se poser ; qu'il est une fourmi pour le détendre...

Une initiation à découvrir sur **Psychologies.com**

1. Spécialiste de l'adolescence, il est l'auteur de *Nos ados.com en images* (Odile Jacob, 2011).
2. Auteur de *S'ennuyer, quel bonheur!* (Armand Colin, 2007).