



A LIRE
 Un cœur tranquille et sage,
 de Susan Kaiser Greenland
 (Les Arènes), sortie le
 3 septembre. Avec CD de
 méditation pour
 les 7-12 ans.

incapables de résister à la pression de l'école et à ses enjeux de réussite. » A cela s'ajoute un environnement sur-stimulant. « Tout jeunes, ils sont pris à partie par tout ce qui les entoure : panneaux publicitaires, stimuli électriques des écrans, portable..., confirme Gilles Diederichs, musicothérapeute et sophro-relaxologue, auteur de l'ouvrage *Activités détente. 35 activités pour favoriser la relaxation de votre enfant* (Mango Bien-Etre). Ils sont aussi de moins en moins en contact avec la nature pour s'oxygéner et se détendre. Pas étonnant que, le soir, ils aient du mal à s'endormir et connaissent à l'école des difficultés de concentration. » Sans oublier notre propre stress que nous leur communiquons parfois...

Vivre le présent

La méditation de pleine conscience, c'est apprendre à nos enfants à s'ancrer le plus souvent dans le présent, une « compétence » qu'ils ont perdue en grandissant. Super ! Mais... comment fait-on concrètement ? Chaque jour, et de façon informelle, on peut sensibiliser un enfant par petites touches, recommande la psychologue, en lui apprenant à intégrer la patience, à écouter le silence ou les bruits

du monde, à ralentir son pas, à manger en conscience, à savourer le beau qui l'entoure. **Il ne s'agit pas de lui enseigner ces bonnes habitudes, mais de les partager.** « J'ai en mémoire l'histoire de cet enfant, dif-

ficile à canaliser, rapporte Jeanne Siaud-Facchin. Sa maman, qui avait suivi le programme, l'assied sur ses genoux. Elle ne lui parle pas, mais s'installe dans une attitude méditative. L'enfant s'apaise. » « On a compris que les enfants étaient parfaitement capables d'avoir, à leur manière, une vie authentique et profonde », confirme le psychiatre Christophe André dans sa préface au livre d'Eline Snel (*Calme et attentif comme une grenouille*,

Les Arènes). « De plus, la méditation de pleine conscience passe beaucoup par le corps, et les enfants comprennent parfaitement ce langage. » Mais alors, pourquoi ne pas parler de simple relaxation ? « Pour résumer, la relaxation vise explicitement un relâchement, une détente physique, musculaire et émotionnelle, explique Jeanne Siaud-Facchin. Elle a un but thérapeutique, contrairement à la méditation de pleine conscience qui consiste en une "simple" prise de conscience de l'expérience vécue, quelle qu'elle soit, sans chercher à la modifier. »

Juste une pause mais... véritable

« Contrairement à ce qu'on croit, la méditation de pleine conscience ne consiste pas, assis en lotus, à faire le vide ou à se couper du monde, insiste Jeanne Siaud-Facchin. Il s'agit plutôt de calmer son mental en portant toute son attention sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel. C'est un temps de pause qui permet de faire de la place à l'intérieur de soi et d'accueillir ses pensées, ses émotions, sans les juger. » **La méditation est donc un moyen d'apprendre aux enfants à maîtriser la petite voix qu'ils ont dans leur tête. Ainsi qu'à écouter.** La qualité de leurs liens aux autres s'en trouve ainsi grandement améliorée. Pour eux, c'est un jeu, bien sûr, mais dont ils ressortent apaisés et confiants. C'est loin d'être le moindre de ses bénéfices. Jeanne Siaud-Facchin rapporte les résultats d'une étude conduite aux Etats-Unis auprès de 915 enfants d'école primaire qui ont suivi

LA FRANCE EN RETARD...

La méditation dite « de pleine conscience » voit le jour aux Etats-Unis dans les années 80. Jon Kabat-Zinn, docteur en médecine moléculaire, passionné par la méditation bouddhiste, la développe et l'épure de toute connotation spirituelle. Il l'introduit dans les hôpitaux pour aider les malades à surmonter leur stress, avec de très bons résultats. La MBSR (mindfulness based stress reduction ou méditation de la pleine conscience pour réduire le stress) est née ! Les familles s'en emparent, notamment grâce à des associations comme la Mindful Schools qui propose des dizaines d'ateliers sur le territoire américain, ainsi que des exercices en ligne. En France, la méditation de pleine conscience n'est utilisée que depuis 2004 par les psychiatres pour soigner les troubles anxieux et dépressifs des adultes. Il faudra encore attendre cinq ans pour qu'elle devienne une indication thérapeutique pour les enfants présentant des troubles de l'anxiété, de

ET SI ON S'ENTRAÎNAIT PENDANT LES VACANCES ?

LA PETITE FOURMI*
Le but Aiguiser ses sens et ses capteurs d'intuition. Une pratique qui focalise sa conscience sur chaque partie de son corps. **L'exercice** L'enfant est allongé, les yeux fermés. Racontez-lui la promenade de la petite fourmi qui, partie de son gros orteil droit, en passant par chaque parcelle de son corps, va remonter jusqu'au sommet du crâne. Elle chatouille entre les orteils, se faufile entre les poils des jambes, entend un vacarme souterrain lorsqu'elle passe au-dessus du cœur, glisse sur le menton, se fait surprendre par le souffle sorti des narines, etc. En laissant libre cours à votre créativité, vous serez vous aussi saisi par la pleine conscience !

LA MÉTÉO INTÉRIEURE*
Le but Repérer ses émotions en présence, les sentir dans le corps, afin de répondre à l'émotion, à la situation de façon adaptée. **L'exercice** L'enfant est au calme. Dans quel état se sent-il ? Plutôt ensoleillé ? Des nuages ? Une menace d'orage ? Une petite pluie fine ou une grosse averse ? Fait-il chaud ? doux ? froid ? Le temps est-il sombre ? lumineux ? **JE RESPIRE, TU RESPIRES, NOUS RESPIRONS****
Le but Diminuer la pression sanguine, ralentir le rythme cardiaque, et... apaiser son stress. **La méditation sur le souffle** est le b.a.-ba de la pleine conscience ! Elle consiste à

se relier aux sensations de la respiration, à s'appuyer sur son rythme, sa fréquence, sa présence en nous, inspiration après expiration, instant après instant. **L'exercice** Mettez-vous en position assise, dos contre dos et dites chacun à votre tour :
 ● J'écoute ta respiration : forte, timide, rentrée, hors de contrôle... pour savoir qui tu es. La respiration, cela donne de sacrées indications sur l'état intérieur !
 ● Je suis en miroir, en empathie : j'inspire comme toi, j'expire comme toi...
 ● Je sens physiquement : ton épaule qui monte, ton dos qui s'élargit...

* Proposés par Jeanne Siaud-Facchin. ** Proposés par Gilles Diederichs.

un programme sur six semaines : « Les résultats ont montré que ces écoliers étaient capables de se calmer par eux-mêmes et d'améliorer significativement leur capacité de concentration. » Une autre étude de l'université de Pennsylvanie a également établi une activation accrue dans le lobe frontal droit, zone de l'attention et de la concentration, après seulement deux mois de méditation à raison de douze minutes par jour ! « En faisant baisser le taux de cortisol, généré par le stress,

et en libérant les endorphines, les hormones du plaisir, la méditation de pleine conscience mobilise les ressources intellectuelles, facilite l'accès à la connaissance et consolide la mémoire à long terme, souligne la psychologue. En activant de nouvelles connexions neurales, elle dope la créativité. Or plus le cerveau est jeune et plastique, plus ses sillons seront tracés profondément. » Un véritable cadeau dont nos enfants peuvent tirer des bénéfices tout au long de leur vie.

LA MÉDITATION... pour eux aussi

Deux semaines avant la rentrée, c'est le moment d'essayer avec vos enfants la méditation de pleine conscience. On vous dit pourquoi et comment.

Une nouvelle recette éducative ? Un loisir à la mode dans la mouvance « écolo bobo » ? Non, la méditation de pleine conscience n'a rien à voir avec cela ! Mais de quoi s'agit-il alors ? En clair, on apprend à mettre son mental au repos pour être présent à ce qu'on vit, au moment où on le vit, soit au cours d'exercices guidés, soit au cours d'activités quotidiennes. Sacré défi pour nos esprits encombrés qui ont l'habitude de faire

constamment la navette d'une information à l'autre ! « C'est une nécessité dans notre monde survolté qui, à l'instar du sport, devrait faire partie de notre hygiène de vie, assure Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne, psychothérapeute et auteure de *Tout est là, juste là* (Odile Jacob). Pendant longtemps, on a cru que les enfants étaient épargnés par le stress. Aujourd'hui, de 10 à 20 % des enfants et des adolescents d'âge scolaire sont à bout,

Esperanza Moya/Folio-Id