

Les vertus de la méditation pour les enfants



Depositphotos/Dmytro Gilitukha

● Le psychiatre et psychothérapeute Christophe André a souligné dans la préface de « Calme et attentif comme une grenouille » (*), les bienfaits de la méditation pour les enfants : « Un nombre croissant de travaux [montrent] l'intérêt de la méditation de pleine conscience auprès des enfants, pour l'équilibre émotionnel, les capacités de résilience, la qualité des échanges familiaux et les capacités attentionnelles, notamment dans le travail scolaire et les apprentissages ».

L'ouvrage n'est pas nouveau mais il continue de faire des adeptes et

d'enthousiasmer les parents, les enseignants et bien sûr, les enfants.

Directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn, la méthode d'Eline Snel repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations.

Le livre est accompagné d'un CD et présente notamment des histoires, témoignages et conseils à mettre en pratique au quotidien : sur le chemin de l'école (pour apprendre à regarder), à table (pour s'écouter mutuellement), quand on regarde un film (pour prendre conscience de ses émotions). Une vraie boîte à outils pour gagner en confiance, en capacité de concentration et en sérénité.

* « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel (illustrations, Marc Boutavant). De 5 à 10 ans.

Les Arènes, 160 p., 24,80 €.