

Et si on pratiquait la pleine conscience avec les enfants ?

Le film *Happy, la méditation à l'école*, des réalisateurs Éric Georgeault et Hélène Walter, en salles à l'automne dernier, nous l'a bien montré : la pleine conscience est tout à fait praticable par les enfants et est même une véritable clé de leur bien-être. On teste ?

Texte : Aurore Esclauze





L'arbre

Avec cette séance, on invite l'enfant à se focaliser sur l'instant présent. Il se concentre sur ses sensations corporelles et entraîne ainsi son attention. Cette métaphore lui permet également de se sentir fort et rassuré. Bien sûr, on peut la filer comme on le souhaite et adapter en fonction des images qui lui parleront le plus !

Exercice (à partir de 5 ans)

Debout, pieds légèrement écartés, pointes vers l'extérieur, stable.

On ferme les yeux et on respire tranquillement. Sur trois ou quatre cycles de respiration, on inspire et on expire profondément en partant de son ventre.

On se concentre maintenant sur ses pieds qui sont au contact du sol. Tout en continuant à bien respirer.

On imagine alors que de chaque pied sort une racine qui s'enfonce dans le sol. D'abord le pied droit, puis le gauche. À chaque expiration, elle s'enfonce encore plus loin.

Plus loin, plus loin...

Jusqu'à ce qu'elle arrive au centre de la planète Terre. Alors, de chaque racine poussent d'autres racines, de tous les côtés. Droite, gauche, devant, derrière, en diagonale.

À chaque inspiration, la sève qui nourrit l'arbre remonte vers lui et le renforce.

À chaque expiration, les racines se multiplient encore.

On sait alors que ces racines seront là, à chaque pas. Quand on est prêt, on peut rouvrir les yeux.



La grenouille

C'est Eline Snel, thérapeute et auteure du célèbre ouvrage *Calme et attentif comme une grenouille* (Les Arènes), qui propose cette méthode pour que les enfants prennent conscience de leur respiration. Cet animal est toujours attentif et respire avec le ventre qui se gonfle et se dégonfle : l'image idéale !

Exercice (à partir de 4 ans)

Assis, le dos droit, ferme les yeux et imagine une grenouille. Vois comme elle est calme, immobile. Elle peut sauter très loin, mais elle ne le fait que quand il le faut. Sinon, elle se contente d'être là, tranquille, et de respirer.

Toi, tu es tranquille aussi, là, maintenant. Tu respirez tranquillement. Tu ne bouges pas. Rien ne bouge.

Sauf... ton ventre, au rythme de ta respiration. Comme la grenouille, ton ventre se gonfle quand tu inspires et se dégonfle comme un ballon quand tu expires.

Tu continues à y faire attention, à te concentrer sur ce rythme lent de ta respiration, sur ce calme qui est en toi grâce à ce mouvement qui se répète tranquillement.

Chaque fois que tu en ressentiras le besoin, tu pourras repenser à cette grenouille.

Mais aussi...

Vous pouvez bien sûr adapter pour les enfants toutes les séances que nous vous proposons dans ce hors-série ! Par exemple, les inciter à prendre conscience de ce qu'ils entendent, de ce qu'ils voient, de leurs mouvements, de ce qu'ils goûtent... À vous de jouer !



La météo intérieure

Cette petite séance de méditation est l'une des plus connues pour aider l'enfant à mieux connaître les émotions qui le traversent, réussir à les exprimer et, par la suite, mieux les vivre.

Exercice (à partir de 4 ans)

Assis en tailleur avec un coussin sous les fesses si besoin, on invite l'enfant à respirer tranquillement : on inspire et expire ensemble profondément, en fermant les yeux.

On lui pose alors les questions suivantes :

- *Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ?*
- *Est-ce que le ciel est bleu ? Est-ce que le soleil brille ?*
- *Est-ce qu'il y a des nuages dans ta tête ?*
- *Est-ce qu'il y a une tempête dans ton ventre ?*
- *Est-ce qu'il y a des éclairs en toi ? de l'orage ?*
- *Est-ce qu'il pleut ? Est-ce une petite pluie fine ou est-ce qu'il pleut très fort ?*

Pendant toute la durée de l'exercice, on répond à l'enfant qu'il a tout à fait le droit d'avoir cette météo en lui et on lui demande d'exprimer ses sensations physiques. Cela peut ensuite devenir un exercice récurrent, à pratiquer au quotidien !



NOS DEUX COUPS DE CŒUR POUR ALLER PLUS LOIN...

Happy méditation,
Valérie Marchand, Marabout



Calme et attentif comme une grenouille,
Eline Snel, Les Arènes