



CULTURE

## Eline Snel sort *L'Éveil de la petite grenouille* aux éditions Les Arènes. Nous en avons profité pour lui poser quelques questions lors de son dernier passage à Paris.

**Le confinement a vu la méditation augmenter le nombre de ses adeptes : comment analysez-vous cet engouement ?**

Les gens qui pratiquent la méditation notent une accalmie dans leur « petite usine de ressassement » et d'autres bienfaits sur les plans mental, physique et émotionnel. En se recentrant, on gagne en confiance et on apprend à lâcher l'idée de contrôle permanent. Mais hélas, le confinement, c'est tout l'inverse ! Durant cette période qu'aucun de nous n'avait jamais expérimentée, le stress et la peur ont fait une percée phénoménale dans nos vies familiales, professionnelles et amoureuses. La méditation est là pour aider à réduire ces réflexes de stress et apaiser nos peurs psychiques. Cela me semble capital de se sentir mieux, de prendre soin de soi et des autres dans cette période de Covid-19 car c'est une épreuve collective.

**Le succès de *Calme et attentif comme une grenouille* a été retentissant : comment l'expliquez-vous ?**

C'est bizarre pour moi de parler de ce succès mais je pense qu'il repose sur 5 facteurs :

- Un langage très simple et accessible. Même les personnes qui n'ont pas d'enfants comprennent tout de suite l'essence même de la pleine conscience en le lisant.

- C'est parce que *Calme et attentif comme une grenouille* a été rédigé après des années sur le terrain (j'ai travaillé avec beaucoup d'enfants dans des écoles, des hôpitaux et chez des particuliers) qu'il ne résonne pas comme un livre théorique mais comme une expérience qui dure.

- Ce fut le premier livre de pleine conscience à s'adresser aux enfants (et aux parents !). Tout le monde peut s'asseoir et rester calme et attentif comme une grenouille ! Du moins temporairement... Les histoires, les exemples et les thèmes sont universels.

- La plupart des enfants aiment les méditations proposées, même si chacun a sa préférée, comme le Secret de la Chambre du Cœur, la préférée de mon petit-fils Nesta.

- Les gens sentent que le livre est honnête, écrit du fond du cœur et qu'il repose sur des journées entières de pratique et... 40 ans à être maman !

**Comment peut-on définir méditation et pleine conscience pour ceux n'ayant jamais effleuré la chose ?**

La méditation, c'est être pleinement présent dans ce que l'on fait, ce que l'on pense ou ce que l'on ressent pendant qu'on le fait, qu'on le pense ou qu'on le ressent. Il faut abandonner cette envie de juger (« Oh, mais regarde comme je suis bête ! »



ou « Je n'aurai jamais les compétences pour être un bon père... »). Il s'agit de faire attention : à la respiration quand on respire, à la petite main dans votre main, à la pluie sur vos joues, aux peurs et aux frustrations quand « tout va de travers ».

**Qu'apprend-on dans *L'Éveil de la petite grenouille* ?**

J'espère que tous les parents et grands-parents qui le liront prendront confiance en eux et cesseront de penser que les autres parents font forcément mieux. Mais aussi qu'ils apprendront à croire leur enfant car les enfants sont profondément honnêtes, empathiques, vulnérables et forts à la fois. J'espère aussi que ces parents auront alors la capacité de voir vraiment leur enfant, de l'écouter (comme si leurs oreilles étaient juste à côté de leur cœur), sans besoin d'analyser immédiatement son comportement ou de vouloir qu'il soit premier de la classe. Enfin, j'espère que ces parents pourront éprouver de la compassion pour eux-mêmes afin de devenir de véritables modèles pour les enfants pendant ce long voyage qu'est la vie...

*L'Éveil de la petite grenouille* d'Eline Snel, traduit du néerlandais par Jacques Van Rillaer, aux éditions Les Arènes.