

Quand la méditation vient aux enfants...

Méditer peut prendre des formes simples que les enfants apprécient et peuvent pratiquer seuls après une phase d'initiation. Avec des bénéfices multiples.

La méditation de pleine conscience, progressivement, s'installe comme une technique efficace pour vivre mieux, s'apaiser et se reconnecter à soi-même. Elle commence aussi à s'inviter dans le domaine de la santé pour réduire l'anxiété, sortir des états dépressifs, stimuler le système immunitaire, favoriser la guérison...

Elle propose de prendre conscience, par des exercices, de tout ce qui constitue notre expérience de l'instant présent. Conscience des sons, de la respiration, des sensations corporelles, des odeurs... Conscience aussi du flux des pensées qui se succèdent, sans chercher à se focaliser sur elles. Cette méthode fait l'objet d'un très grand nombre d'évaluations et recherches scientifiques à travers le monde. Refaçonnée par les Américains qui l'ont formalisée sous forme de protocoles rigoureux (MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*, ou Réduction du stress fondée sur la pleine conscience – ou MBCT – *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), peut-elle avoir sa

place dans l'univers de l'enfance, voire de l'adolescence ? Si oui, quels bénéfices en attendre et quel type de pratique recommander ?

Enfants méditants

Un jeune enfant qui joue, assis par terre, grattant la terre, absorbé par ses sensations, est totalement dans l'instant présent. Il s'adonne sans le savoir à une forme de méditation spontanée où tout le corps et l'esprit sont focalisés sur ce qui est en train de se vivre. Aucune rumination mentale, aucune inquiétude pour le futur, aucune nostalgie de ce qui appartient au passé... Telle est l'attitude méditative : accueillir pleinement ce qui est, sans rien chercher à changer.

Pourtant, la vie va très vite plonger l'enfant dans une accélération du temps où les stimulations extérieures, la pression de la réussite, les enjeux de la performance, vont l'entraîner dans un tourbillon qui va créer une multitude de tensions et de stress.

L'enfant est particulièrement perméable aux stimulus externes. Le stress environnant

Jeanne
Siaud-Facchin

est psychologue clinicienne, fondatrice des centres Cogito'Z, centres français de diagnostic et de prise en charge des troubles des apprentissages scolaires.

En Bref

- La méditation de pleine conscience est une pratique faite d'exercices consistant à préciser, en silence et dans l'inaction, sa conscience de différentes perceptions, sensations, ou pensées.
- Conseillée aux adultes, mais aussi à certains enfants, elle améliore les capacités d'attention, réduit le stress et l'impulsivité, et renforce le sentiment de liberté de choix.
- Certains systèmes éducatifs à l'étranger intègrent cette formation dans la scolarité, et permettent aux enfants de retrouver le contrôle de leur attention et de leurs émotions.

le touche, avec des conséquences insidieuses. Dès l'entrée à l'école, il est fréquent de rencontrer de jeunes élèves qui, déjà, souffrent d'une agitation psychique à l'origine d'un comportement turbulent, vite réprimandé par l'école. Les enfants d'aujourd'hui, soumis à de nombreuses sollicitations, ont de plus en plus de mal à se poser tranquillement, s'asseoir, écouter, se concentrer... Le multitâche est devenu leur mode de vie et de pensée avec tous ses effets indésirables.

L'esprit « pollué » par trop de stimulations

Notre époque est celle du zapping. Tout va vite. Très vite. Trop vite. Une chose presque instantanément en chasse une autre. La télévision aux centaines de programmes simultanés, les jeux vidéo où l'action exige une rapidité extrême, Internet avec sa toile infinie et ses fenêtres sur le monde ouvertes simultanément, les réseaux sociaux qui obligent à une réactivité immédiate, les téléphones mobiles qui nous connectent les uns aux autres dans un va-et-vient ininterrompu...

Nos enfants sont les premiers exposés et, s'il ne s'agit pas de blâmer cette époque « d'hyperconnexion », il est essentiel de comprendre que cette pratique du « multitâche » constant auquel nous sommes tous soumis finit par nous épuiser mentalement et physiquement. Ainsi, le stress devient pour nos enfants un malheureux compagnon de route, entravant leur parcours personnel et scolaire, affectant la confiance et l'estime de soi, perturbant les apprentissages scolaires, et entamant parfois leur plaisir de vivre.

Sans compter le stress des parents, en particulier autour des inquiétudes pour l'avenir de leurs enfants, auxquels ils sont soumis constamment. Dans ce contexte d'accélération et de pression constante, l'attention et la concentration sont altérées. Les troubles de l'attention constituent aujourd'hui l'un des premiers motifs de consultation en psychologie de l'enfant et de l'adolescent. Ce trouble, qui touche près de cinq pour cent des enfants scolarisés, a des répercussions importantes à la fois sur leurs apprentissages et sur toute leur vie sociale. La préoccupation autour de la concentration est centrale aussi

I. Observer attentivement

une grenouille,
une fourmi, une goutte
de rosée : l'enfant
adopte spontanément
la bonne attitude
pour être dans
l'instant présent,
et se rapproche sans
le savoir de ce que
l'on nomme
les états méditatifs.



Melanie Defazio / Shutterstock

Les troubles de l'attention constituent aujourd'hui l'un des premiers motifs de consultation en psychologie de l'enfant et de l'adolescent.

bien du côté des enseignants que des parents. C'est devenu un enjeu de santé publique qui mobilise de nombreux travaux de recherche.

Les apports de la méditation de pleine conscience, bien validés pour les adultes, commencent à faire l'objet de récentes recherches pour en évaluer les bénéfices auprès des enfants et des adolescents. Deux études ont été réalisées par Randy Semple, à l'Université de Californie à San Diego, et Laura Visu-Petra, de l'Université de Cluj-Napoca en Roumanie, auprès d'enfants scolarisés (âgés de 7 à 9 ans, et de 9 à 13 ans). Ces psychologues ont examiné les effets de la méditation de pleine conscience sur les performances des fonctions exécutives et celles du cortex pré-frontal régissant l'attention, la concentration, la mémorisation, la planification ou encore la métacognition (capacité de contrôler son raisonnement). Il en ressort que cette pratique améliore le contrôle exécutif, la métacognition et l'impulsivité.

La pratique dans les établissements scolaires

On observe aussi un effet sur la flexibilité cognitive, fonction essentielle permettant d'adapter rapidement un nouveau raisonnement et de mobiliser des ressources nouvelles. Un autre travail récent de L. Visu-Petra indique qu'après une séance hebdomadaire pendant cinq semaines, les capacités de contrôle cognitif augmentent dans 64 pour cent des cas. Or il existe un lien fort entre capacités de contrôle cognitif et réussite scolaire. Ces études, ainsi qu'une autre réalisée auprès d'une cohorte importante de jeunes adolescents (173 garçons âgés de 14 et 15 ans), valident que la pratique de la méditation de pleine conscience améliore le sentiment de bien-être, qu'elle réduit le stress ressenti, et que ses effets dépassent le cadre de l'école pour déteindre sur tous les secteurs de la vie de l'enfant, y compris ses relations avec autrui et sa confiance en lui.

Aux Pays-Bas, depuis quelques années, la psychologue Eline Smet promeut une méthode de méditation de pleine conscience adaptée aux enfants ; la méthode a été recommandée par le ministère de l'Éducation qui a décidé de former l'ensemble des enseignants à cette pratique.

De notre côté, nous avons introduit cinq ateliers de pleine conscience dans un établissement scolaire à Marseille, auprès de 18 jeunes collégiens de classe de sixième, âgés de 10 à 12 ans.

L'exercice de la petite fourmi

Dans la pratique formelle des protocoles de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, Réduction du stress fondée sur la pleine conscience) ou MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience), le balayage corporel de la tête au pied, qui consiste à focaliser son attention successivement sur chaque partie du corps, est un exercice central. Pour les enfants, il peut paraître fastidieux et l'exercice de la petite fourmi que j'ai imaginé et testé sur de nombreux enfants offre une alternative intéressante. Le principe en est simple : l'enfant est allongé les yeux fermés. Vous commencez alors à lui raconter la promenade de la petite fourmi qui, partie de son gros orteil droit, en passant par chaque parcelle du corps, remonte progressivement jusqu'au sommet du crâne. Vous décrivez en détail l'ascension de cette petite fourmi qui chatouille entre les orteils, se faufile entre les poils des jambes, entend un vacarme souterrain important lorsqu'elle



Andrey Pavlov / Shutterstock

passé au-dessus du cœur, glisse sur le menton, se fait surprendre par le souffle sorti des narines, etc. Ces descriptions attirent l'attention de l'enfant sur ses sensations corporelles et maintiennent cette attention tout au long de l'exercice. Laissez libre cours à votre créativité pour imaginer toutes les aventures sensorielles de cette fourmi se promenant sur le corps de votre enfant, et vous serez, vous aussi, saisi par la pleine conscience !



brocreative / shutterstock

2. La télévision, les jeux vidéo, les tablettes numériques, les téléphones portables et leurs inévitables SMS, sont autant de stimulations permanentes qui empêchent les enfants de se concentrer et de profiter de l'instant présent.

L'atelier se déroule durant une heure et l'on propose aux enfants plusieurs petits exercices de méditation pour les initier à cette sensation nouvelle d'être posés, attentifs, présents, conscients d'être là les uns avec les autres, calmes, apaisés. Nous proposons, par exemple, l'« exercice du silence » : les enfants reçoivent la consigne de fermer les yeux et « d'écouter ensemble le silence », puis de partager ce qu'ils ont vécu. Dans l'exercice de « l'algue », nous simulons une algue au fond de l'océan, d'abord agitée par les flots puis qui, petit à petit, ralentit son mouvement pour onduler imperceptiblement au gré du mouvement apaisé des vagues.

Dans un autre exercice, tous les enfants, les yeux fermés, se donnent la main pour se sentir reliés les uns aux autres. Ou encore, on demande à chaque enfant, tranquillement assis sur sa chaise, de se connecter en pensant à une « image ressource », un lieu imaginaire ou réel qui lui inspire la tranquillité. Après ce dernier

*Les enseignants témoignent tous des **bénéfices** pour les élèves de la pratique de la **méditation** à l'école : **apaisement, attention, concentration.***

exercice, Jules s'étonne : « J'étais allongé sur un nuage. Très moelleux. Tranquille. J'étais tellement bien. Je sentais dans mon corps comme une douceur. Tout était calme à l'intérieur de moi. Je ne sentais presque plus mon corps et c'est comme si je me voyais au loin. »

Jules est un enfant particulièrement anxieux, et nous l'avons encouragé, à la suite de cet atelier, à s'entraîner régulièrement à l'exercice pour retrouver cet état de tranquillité. Nous avons revu Jules deux mois plus tard, et cette fois-ci, c'est sa maman qui témoigne : « Jules dort beaucoup mieux ; en classe, les professeurs se plaignent moins de son agitation et ses résultats scolaires se sont améliorés. Parfois je lui rappelle de faire son exercice du « nuage » avant de se coucher. Mais il le fait volontiers car il en a vraiment senti concrètement les effets. »

Introduire la méditation à l'école, cela signifie aussi d'offrir aux enseignants la possibilité de s'approprier une méthode simple et efficace à pratiquer régulièrement avec leurs élèves. Dans notre expérience, les professeurs ont continué à proposer régulièrement des exercices de pleine conscience à leurs élèves, avant un cours ou un contrôle, ou encore après une récréation agitée. Ils témoignent tous des bénéfices ressentis pour leurs élèves (apaisement, qualité de présence et d'attention)... et pour eux-mêmes ! De plus, dans notre expérience, tous les enfants ont manifesté un réel plaisir à pratiquer ces exercices, ce que confirme également une récente expérimentation américaine : 69 pour cent des adolescents âgés de 14 à 15 ans soumis à un programme de pleine conscience ont dit qu'ils avaient apprécié cette pratique et qu'ils continueraient, pour 74 d'entre eux.

Mathématiques, français et méditation

Une des clefs de la méditation de pleine conscience reste l'apprentissage. Cette nouvelle attitude n'est pas spontanée et demande un entraînement. Les études et expériences cliniques montrent qu'il ne s'agit pas nécessairement pour les enfants de suivre un protocole formel de tant d'heures hebdomadaires pendant tant de semaines. Des ateliers d'environ une heure, adaptés à l'âge et au rythme des enfants, sont davantage conseillés. Un minimum de quatre à cinq séances reste

cependant indispensable pour bien connaître les exercices et pouvoir les reproduire seul.

Par la suite, des séances de rappel renforcent les effets et l'automatisation de la pleine conscience au quotidien. Car le principal objectif de l'entraînement est de pouvoir à chaque instant utiliser la pleine conscience, pour répondre aux situations de stress, se concentrer, vivre pleinement le moment présent. Pour les grands adolescents (à partir de 15 à 16 ans), l'apprentissage peut être similaire à celui proposé aux adultes, avec un protocole en six à huit séances. Cependant, pour les amener à la méditation, les adolescents ont besoin d'en comprendre les fondements et les mécanismes. Leur adhésion à cette pratique, qu'ils peuvent avoir tendance à tourner en dérision, passe par les explications des mécanismes cérébraux à l'œuvre.

Mieux maîtriser son cerveau

Notre cerveau, qui prend, chaque jour, plus de 6 000 décisions selon certaines estimations, travaille en dehors du champ de la conscience la plupart du temps. Et tant mieux pour certaines de nos actions qui doivent être automatisées pour ne pas surcharger inutilement nos compétences cognitives, lesquelles seraient alors bien en mal de gérer toutes les tâches. Pourtant, les automatismes de la pensée peuvent aussi être des pièges. Nous réagissons de façon spontanée et inconsciente dans de nombreuses situations, et ce pilotage automatique nous conduit parfois à des attitudes, des émotions, des décisions qui nous éloignent de nos souhaits profonds.

Nous ne choisissons plus ce qui nous convient vraiment, nous sommes l'objet d'une programmation parfois ancienne et bien ancrée de notre cerveau. La méditation de pleine conscience permet de retrouver, en nous, la possibilité de choisir, de décider. Un nouvel espace est créé, qui nous appartient, en propre. Sur un plan fonctionnel et neurophysiologique, c'est du côté de la plasticité cérébrale que nous pouvons localiser le mécanisme.

Les découvertes récentes montrent que nous produisons de nouveaux neurones jusqu'à notre mort. Pourtant, ces cellules resteront souvent inemployées et se résorberont. Par ailleurs, nous savons qu'à la naissance, nous disposons de milliards de neurones et

que, par apprentissage, un certain réseau neuronal fonctionnel se construit, qui n'utilise qu'une partie de cette réserve initialement disponible. Et, contrairement à ce qui a longtemps été admis, l'architecture cérébrale ne se fige pas à l'adolescence, mais peut se modifier à tout âge. Créer de nouvelles synapses, établir de nouvelles connexions neuronales, dessiner de nouveaux circuits, reste possible à chaque instant.

Apprendre à méditer participe à ce réaménagement cérébral. Sous deux aspects : tout d'abord, de nouveaux neurones sont intégrés au réseau neuronal, ce qui a pour conséquence de développer nos compétences cérébrales. Ensuite, la méditation permet de tracer de nouvelles voies, des « chemins de traverse » qui nous permettent de sortir des ornières mentales habituelles et nous invitent à retrouver la liberté de choisir de nouveaux chemins ! Au sens propre, comme au sens figuré ! Les adolescents comprennent bien ce discours et sont séduits par l'idée de reprendre le pouvoir sur leur cerveau. La perspective de développer de nouvelles ressources, de se sentir plus libre, de ne pas se réduire à des

Exercices pour adolescents

Voilà un exercice à proposer à un adolescent stressé par un examen, en lui expliquant au préalable pourquoi cela fonctionne : se concentrer sur ses sensations réduit la production de cortisol (hormone du stress) et libère la mémoire de travail, mémoire à court terme indispensable pour l'activité intellectuelle et la concentration. Proposez-lui d'imaginer qu'il dessine son stress sur une feuille, qu'il la replie en quatre ou la froisse et la pose sur le bureau. Se détacher de son stress, crée, symboliquement, un espace intérieur dégagé. Le stress est là, mais extériorisé et non plus internalisé. Il doit ensuite poser les mains sur le rebord du bureau, pieds à plat sur le sol, parallèles, si possible le dos droit sur la chaise. Il serre le bord du bureau très fort en se concentrant sur les sensations des doigts qui se crispent, presque jusqu'à une tension douloureuse. Il doit rester ainsi quelques instants. Puis relâcher d'un seul coup. Il percevra des sensations nouvelles dans ses mains ouvertes. Il peut ensuite respirer profondément et se concentrer sur son travail.



Le cortisol, l'hormone du stress, inonde le cerveau, ce qui sature la mémoire de travail indispensable à un fonctionnement optimal des capacités cognitives.

êtres programmés, correspond au besoin de cet âge de devenir soi-même.

Éduquer ses enfants en pleine conscience

De surcroît, la méditation entraîne une réduction de la production de cortisol, l'hormone du stress. Car si le stress est bénéfique quand il s'agit de réagir vite pour se protéger contre certains dangers par la fuite, l'évitement ou l'attaque, il devient nocif s'il dure trop longtemps. Quand la situation stressante se prolonge, se renouvelle souvent, ou quand nous pensons ne pas parvenir à la surmonter, alors le cortisol est sécrété en excès et inonde le cerveau.

Le stress paralyse et inhibe toute possibilité de réfléchir et d'agir. En cas d'examen scolaire, par exemple, cela se traduit par l'incapacité de se concentrer, de retrouver le savoir acquis, de mobiliser des compétences. Le stress sature la mémoire de travail, la mémoire à court terme indispensable pour mémoriser, réaménager les connaissances, restituer, organiser, planifier. Ce lien entre stress et mobilisation intellectuelle, expliqué aux adolescents, leur ouvre la possibilité de réagir différemment. Ils en comprennent les rouages et acceptent plus facilement de s'entraîner à des techniques leur permettant de s'apaiser. L'avantage est la rapidité avec laquelle ils peuvent en mesurer les bénéfices. Ne serait-ce que par la respiration : une seule respiration ample permet de faire chuter de 90 pour cent la concentration de noradrénaline.

Sensibiliser les parents à la pleine conscience offre aux enfants la possibilité de rester au maximum centrés sur les sensations de l'instant. Il s'agit de proposer aux enfants régulièrement des « pauses sensorielles » : observer attentivement une petite fourmi charriant une miette sur son dos et suivre sa trajectoire, sans discontinuer, par plaisir et curiosité ; jouer avec les gouttelettes d'eau qui dégou-

linent derrière la vitre un jour de pluie ; observer les multiples reflets de l'eau qui brille ; s'asseoir un instant, en pleine nature, et regarder l'herbe qui ondoie sous la brise ou les petits nuages dans le ciel, et se sentir bien ensemble, à ce moment-là.

Mais aussi dans la rue, s'arrêter quelques secondes, ressentir, regarder, ou à table, observer les couleurs dans l'assiette, manger en goûtant vraiment les aliments et s'amuser des différences de textures, de saveurs... Tous ces petits moments de bonheur, à notre portée, et que nos vies surchargées nous font oublier, alimentent nos enfants en sensations, qui leur donnent la possibilité de rester présents à eux-mêmes et capables d'apprécier pleinement ces instants qui construisent la vie.

Apprécier les « moments de rien »

Pour les parents, ces moments partagés seront autant de pauses, autant de possibilités nouvelles d'être vraiment avec leurs enfants plutôt que d'être toujours en train d'agir ou de les pousser à agir. Souhaitant les rendre performants, nous les soumettons parfois à un grand nombre d'activités diverses, convaincus que c'est pour leur bien et pour les préparer au mieux à l'avenir. Cultiver des « moments de rien » avec ses enfants ne leur fait pas perdre du temps, ne risque pas de les priver ou de « gâcher » du temps, mais au contraire, leur donne cette possibilité qui leur restera utile pour leur vie entière : savoir être connectés à ce qu'ils vivent, à l'instant présent, ressentir chaque moment vécu dans toute son intensité, retrouver facilement un espace de calme et de sécurité intérieure, récupérer rapidement des ressources et des capacités de concentration.

Être un parent pleinement conscient change les perspectives d'éducation, une éducation à la portée de chacun et pour le bienfait de tous, petits et grands.

Sur le web

www.meditiez.com

Bibliographie

J. Siaud-Fachin, *Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !*, Odile Jacob, 2012

E. Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes, 2012.

L. Visu-Petra et al., *Cognitive control goes to school*, in *Procedia-Social and Behavior Sciences*, vol. 11, pp. 240-244, 2011.

F. Huppert et al., *A controlled trial of mindfulness training in schools : the importance of practice for an impact on well-being*, in *The Journal of Positive Psychology*, vol. 5(4), 2010.