

Introduction

*« La méditation est un microcosme, un modèle,
et un miroir. Les compétences que nous exerçons
en méditant sont transmissibles au reste de notre vie. »*

SHARON SALZBERG, *L'AMOUR QUI GUÉRIT*

Faire de la pleine conscience avec des enfants ne signifie pas forcément passer vingt minutes assis sur un coussin de méditation. Dans ma vie d'enseignant, de thérapeute et de parent, j'ai vu des centaines d'enfants de tous âges et de tous milieux pratiquer la pleine conscience, et les pratiques des enfants sont aussi différentes entre elles que les enfants eux-mêmes.

Pour Jackie, sept ans, qui est aux prises avec des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) et avec le divorce de ses parents, la pleine conscience, c'est jouer assise par terre avec des animaux en peluche jusqu'au moment où l'un de nous sonne une cloche ; après quoi nous prenons tous les deux trois respirations conscientes. Avec Alexa, une adolescente aux cheveux bouclés qui souffre d'un trouble de l'alimentation, ça signifie se mettre à l'écoute des signaux de son corps, pour pouvoir, en matière de nourriture, répondre aux besoins réels de son corps et non à ses émotions. Pour Jared, un athlète baraqué qui a peur de paniquer sur le terrain de football, il s'agit de faire un inventaire corporel rapide au cours du match et, quand il sent que son angoisse monte, de ramener sa conscience à

la plante de ses pieds. Pour Ellie, qui est arrivée dans mon bureau la première fois à douze ans pour des douleurs chroniques liées à une maladie infantile, la pleine conscience, c'est s'asseoir dans le calme sur un coussin au sein du club de méditation de son école, et plus tard tenter l'aventure d'une retraite de pleine conscience pour son propre développement spirituel.

Pour un enseignant, la pleine conscience, ce peut être proposer aux élèves un exercice d'écoute ciblée à faire avant de passer un examen ; pour un thérapeute, ce peut être faire dessiner son patient en lui faisant mobiliser tous ses sens en même temps. Pour moi, avant la naissance de mon fils, c'était des retraites de méditation et des mercredis passés dans un centre de méditation. Depuis qu'il est né, cela prend une autre forme : je prends note de ce qui surgit en moi – mes joies et mes peurs pour son avenir et pour celui du monde – quand je le regarde dormir ou jouer.

Peu importe la façon dont nous la pratiquons, la pleine conscience nous apporte le don du calme et de la clarté quand arrivent des moments difficiles, qui sont inévitables quelle que soit notre ardeur à protéger nos enfants. Le monde n'est pas toujours plein de compassion ; si nos enfants n'ont pas encore connu la douleur, ils souffriront forcément un jour. Mais si nous leur apprenons comment faire, ils peuvent découvrir que les plus grands défis qui les attendent seront aussi leurs meilleures leçons. L'un des cadeaux que nous fait la pleine conscience, c'est de transformer la douleur inhérente à la vie en sagesse et en compassion. Les grands philosophes parlent tous de la souffrance comme de la pierre de touche du développement spirituel. Si nous voulons que nos enfants grandissent et s'épanouissent face aux défis de la vie plutôt que s'en trouver diminués, il nous faut leur offrir les outils qui permettent de composer avec la souffrance.

Les êtres humains ont besoin de faire l'expérience de la souffrance pour pouvoir éprouver de la compassion. Or souffrir est inévitable. La vie y pourvoira. Des pratiques contemplatives comme la pleine conscience permettent aux enfants de se calmer et de panser leurs plaies dans les moments douloureux, plutôt que de s'en distraire. Il faut que les enfants se fassent mal, se râpent les genoux, ratent parfois un devoir sur table, pleurent sur leur premier chagrin d'amour, et qu'ils se rendent compte qu'ils peuvent survivre à ces expériences et en sortir grandis. De plus, quand ils partagent ces expériences avec d'autres, ils peuvent soulager une partie de la souffrance du monde.

Bien que beaucoup de gens associent la pleine conscience au bouddhisme, il n'y a pas besoin d'être bouddhiste, ni religieux, ni même enclin à la spiritualité pour la pratiquer ou pour apprécier l'aide qu'elle nous procure à tous, tant sur un plan personnel que collectif. L'histoire du Bouddha historique est avant tout celle d'un enfant surprotégé, de parents privilégiés et trop soucieux qui ont délégué leurs responsabilités parentales pour protéger leur fils, le couvrir, le mettre à l'abri, et ce dans le but de le préparer à une vie d'adulte stable et prévisible. Ce n'est que lorsque le jeune homme a rencontré la souffrance dans le monde extérieur qu'il a entamé une quête incessante pour y mettre fin, et il n'y est parvenu que par la pratique de la sagesse et de la compassion. Jésus a fait de sa douleur le salut de l'humanité tout entière. Le judaïsme, lui, cherche à transformer les souffrances d'un peuple en quête de sens, en guérison d'un monde blessé. D'autres religions et philosophies cherchent à transformer, à transcender les défis que rencontre la condition humaine.

Les recherches menées en psychologie sur la pleine conscience montrent qu'elle améliore beaucoup ce que les psychologues appellent « l'épanouissement » – le contraire

de la dépression, de l'évitement, et du désintérêt. La pleine conscience accroît l'intelligence émotionnelle, intensifie le bonheur, augmente l'intérêt et la curiosité, réduit l'anxiété, apaise les émotions pénibles et les traumatismes, et elle aide les enfants (ainsi que les adultes) à se concentrer, à apprendre, et à faire de meilleurs choix.

Dans notre monde si enclin au divertissement, notre réaction au stress, aux expériences désagréables ou même simplement neutres, c'est, par défaut, le désinvestissement. On n'aime pas ce qu'on éprouve ? On s'ennuie là où on est dans le moment présent ? On désinvestit en utilisant des moyens extérieurs : en regardant une vidéo, en jouant à un jeu, en consultant son Twitter, en faisant défiler les images sur Instagram. Une étude récente a montré que des hommes jeunes préféreraient recevoir des chocs électriques de faible intensité pendant dix minutes plutôt que de passer le même laps de temps seuls face à leurs pensées, sans l'aide de leurs appareils électroniques¹. Se droguer, s'automutiler ou se rebeller sont d'autres moyens qu'ont les enfants de désinvestir leur expérience présente. Si nous leur apprenons à se déconnecter de ce qu'ils éprouvent, rien d'étonnant à ce que nos enfants trouvent difficile de ressentir et de gérer leurs émotions.

Les pratiques de la pleine conscience et de la compassion vont radicalement à l'encontre de ce conditionnement culturel, en mettant l'accent sur l'investissement – dans notre expérience, en nous-mêmes, dans le monde qui nous entoure – au lieu du désinvestissement. Au fil du temps, les enfants apprennent à supporter ce qu'ils ressentent, que ce soit confortable ou pénible, et ils en viennent à constater que tout ce qui existe dans la gamme des expériences humaines – agréable ou non, apprécié ou

1. Wilson T.D. et al., « Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind » in *Science* vol. 345, n° 6192, pp. 75-77 (2014).

détesté – finit par passer. Avec le temps, par la lunette de la pleine conscience, ils peuvent même concevoir de la curiosité pour leurs propres expériences, pour ce qui les déclenche, et les réponses automatiques qu’elles provoquent en eux. Apprendre aux enfants à observer ce qu’ils éprouvent au lieu de désinvestir leur propre expérience accroît leur intelligence émotionnelle, avec pour conséquence des enfants – et des familles – plus heureux. De plus, ces bénéfices peuvent se transmettre comme un virus au sein de leurs communautés, et entraîner l’accroissement du bonheur dans nos classes, nos écoles, nos hôpitaux, nos cliniques psychiatriques – et en fin de compte, un avenir plus heureux et plein de compassion pour l’humanité tout entière.

D’ailleurs, certaines des recherches les plus excitantes en matière de pleine conscience montrent que ces pratiques ne sont pas seulement utiles aux enfants. Elles peuvent aussi vous aider à être plus calme, moins surmené, d’humeur plus égale, plus présent, ainsi que plus efficace en tant que parent, partenaire ou professionnel. C’est l’un des dons les plus précieux de la pratique de la pleine conscience : ce que nous pratiquons nous-mêmes physiquement, émotionnellement, spirituellement, personnellement et professionnellement aide les autres.

À propos de ce livre

En travaillant avec des jeunes au cours des dernières décennies, j’ai découvert que n’importe qui peut apprendre la pleine conscience, depuis les très jeunes enfants avec d’importants handicaps jusqu’aux adolescents rebelles. J’ai constaté que tous peuvent la pratiquer et que tous peuvent en bénéficier, même à toute petite dose. Voilà pourquoi ce livre contient plus de soixante-dix exercices :

pour que vous puissiez en trouver au moins quelques-uns qui fonctionnent pour vous et vos enfants. Chaque exercice a été mis à l'épreuve sur le terrain par mes soins ainsi que par d'autres parents, des thérapeutes, des enseignants, et, surtout, des enfants. De plus, nul besoin d'être un expert. Toute personne dont l'intention est authentique et bienveillante peut partager des exercices très simples avec des enfants.

Je ne voudrais surtout pas faire de la pleine conscience une corvée supplémentaire, une énième tâche de plus dans la vie de familles et d'enseignants déjà débordés. C'est pour cette raison que le chapitre 11 contient des dizaines d'exercices qui prennent chacun moins d'une minute. Ce livre comporte aussi des conseils pour amener la pleine conscience au sein d'activités que vous et vos enfants pratiquez déjà, comme les repas, les promenades et déplacements, le sport, le dessin, et même l'utilisation d'appareils électroniques.

Ce livre ne vous propose pas un programme, mais un ensemble d'éléments modulaires et d'instructions pour partager la pleine conscience avec les enfants à leur rythme propre, sur mesure, de la façon qui convient à leur esprit unique. Enfant, ce que j'aimais le plus c'était jouer aux Lego, parce que je pouvais en prendre une boîte et construire le tout en suivant les instructions, ou bien, si je préférais, élaborer ma propre création avec les mêmes éléments. J'ai l'espoir que vous jouerez avec les exercices de ce livre de la même façon, pour construire quelque chose avec vos enfants.

La première partie traite des bases de la pleine conscience tout en abordant la théorie, les recherches et la science qui la sous-tendent. Que vous soyez novice en la matière ou non, pour partager la pleine conscience avec des enfants ou avec d'autres adultes, il est utile d'avoir des

bases solides sur les raisons qui font son importance. Le troisième chapitre décrit aussi une pratique de la pleine conscience pour vous, l'adulte, parce que le partage commence par la pratique personnelle.

La deuxième partie examine des exercices et pratiques variés, et propose des adaptations pour les différents types d'enfants et les divers lieux qu'ils fréquentent – le foyer, l'école et ailleurs. Nous y parlerons de variations pour la classe, pour différents groupes, ainsi que des exercices pour des classes d'âge différentes et pour plusieurs styles d'apprentissage.

La troisième partie se préoccupe de l'enseignement des pratiques de la pleine conscience dans un cadre formel, des façons de capter l'intérêt des enfants, et des moyens de créer une culture de la pleine conscience parmi les adultes de votre collectivité.

Les exercices basiques de pleine conscience que je partage dans ce livre ont évolué au long de milliers d'années. Jusqu'à récemment, la méditation n'était que rarement pratiquée par les non-initiés, et ce même dans les régions que nous avons tendance à associer à la méditation. Bon nombre des techniques présentées dans ce livre sont adaptées de pratiques existantes, souvent élaborées par d'autres grandes figures de l'éducation en pleine conscience, telles que Susan Kaiser Greenland, Amy Saltzman, Jon Kabat-Zinn, et Thich Nhat Hanh. Certains exercices proviennent de traditions spirituelles, mais tous les exercices de ce livre sont laïques. Au long des pages, j'ai essayé de noter la source des exercices telle que je la connais, mais cela reste difficile, car ce domaine est celui d'une tradition en grande partie orale.

Je souhaite aussi que ce livre soit non pas une explication, mais plutôt une exploration de la pleine conscience. Je vous invite à faire l'expérience de son pouvoir trans-

formateur pour vous-même, ainsi que pour les enfants qui partagent votre vie. Apprenez ces exercices ou approfondissez-en la connaissance, et partagez ceux qui vous parlent. Retenez-vous de juger ; ouvrez votre cœur et votre esprit ; abandonnez les idées préconçues et les préjugés que vous avez au sujet de certains exercices et essayez-les ; faites les exercices à mesure que vous lisez. Prenez ce livre comme un « manuel de labo », et soyez vous-même à la fois le chercheur et le rat de laboratoire.

Testez tous les exercices de ce livre, même s'ils ne semblent pas vous convenir. Certains vous parleront, d'autres non. Je vous incite à être un peu courageux et un peu vulnérable, ainsi qu'à abandonner la gêne et les inhibitions que nous tous, adultes, avons acquises. Être vulnérable et prendre des risques, c'est ce que nous demandons très souvent à nos enfants : à table, quand nous voulons leur faire manger un nouveau légume, en classe, lorsque nous leur enseignons un nouveau concept en maths, dans le cabinet du thérapeute, quand nous leur demandons de partager leurs histoires très personnelles. Pour avoir avec les enfants une connexion authentique, il nous faut faire la même expérience de la vulnérabilité ; il nous faut montrer l'exemple. Si nous exigeons de nos enfants qu'ils soient ouverts aux expériences nouvelles, il n'est que justice que nous fassions de même. Alors, essayez de nouveaux mouvements pour prendre conscience de votre corps différemment, faites du coloriage si vous n'avez pas utilisé de crayons de couleur depuis des dizaines d'années, chantez même si vous détestez le son de votre propre voix, et créez de nouvelles choses à partager. Par-dessus tout : prenez-y plaisir.

Quand vous lirez et essaieriez les exercices, laissez-vous surprendre par ce qui vous parle et ce qui ne marche pas pour vous. Essayez un peu de tout la première fois que

vous parcourrez le livre, et revenez ensuite choisir ce qui vous convient, à vous et à vos enfants.

En parlant de l'enseignement aux jeunes de la pleine conscience et de la compassion, Thich Nhat Hanh – le moine vietnamien célèbre pour avoir fait connaître la pleine conscience à l'Occident – utilise la métaphore d'une graine que l'on plante. Une petite graine de pleine conscience peut être plantée en quiconque, et elle pourra croître et fleurir en une vie attentive, consciente, bienveillante. Ce livre vous aidera non seulement à planter les graines, mais aussi à créer les conditions dans lesquelles les jeunes gens peuvent croître et s'épanouir – physiquement, émotionnellement, intellectuellement et spirituellement.

PARTIE I

COMPRENDRE LA PLEINE
CONSCIENCE

1

Le stress chez l'enfant d'aujourd'hui

*« La vie va très vite. Si vous ne prenez pas la peine
de jeter de temps en temps un coup d'œil à la ronde,
vous risquez de passer à côté. »*

LA FOLLE JOURNÉE DE FERRIS BUELLER

En 2014, l'Association américaine de Psychologie a mené une étude sur le stress dans la vie des Américains et a découvert que les adolescents constituent le groupe démographique le plus stressé.

Il suffit d'ailleurs de passer quelque temps en compagnie d'un ado pour s'en rendre compte – ou pour qu'il le dise.

Le schéma n° 1 est un diagramme qui circule sur la Toile. Ce « paradoxe de l'élève » est drôle, c'est vrai, mais pour la plupart des ados, il est aussi bien trop pertinent.

En outre, ce diagramme ne mentionne pas d'autres problèmes possibles, par exemple devoir prendre soin d'un parent malade, avoir un frère en prison, travailler pour aider ses parents à éviter une saisie de la maison, et autres sources de stress qui touchent de nombreux adolescents.

Les adolescents ne sont pas les seuls à connaître le stress. Que je parle à des enfants qui vivent dans les banlieues ou à des étudiants sur les campus d'universi-

tés plus aisées, ce sont les mêmes préoccupations que j'entends.

Compte tenu des guerres et de la dévastation environnementale qui affectent la planète, des enfants de tous âges se demandent s'ils auront un avenir. L'économie, la violence, la pauvreté et les discriminations les inquiètent. Entendre une petite fille de sept ans, mince, de la classe moyenne, me dire qu'elle est trop grosse pour se faire des amis, ou un garçon de banlieue déclarer à onze ans qu'il ne vivra pas au-delà de vingt ans sauf s'il va en prison, c'est poignant. Le milieu social d'un enfant et son parcours importent peu ; la souffrance et la peur sont universelles.

Or non seulement les enfants subissent plus de stress, mais ils sont moins bien armés pour y faire face. Les parents et les enseignants surchargés ne savent pas quoi faire pour les y aider ; les écoles suppriment les cours qui permettent d'acquérir des compétences essentielles au profit d'une multiplication des contrôles et des examens dont les enjeux sont démesurés.

Pourtant, si les plus jeunes n'ont pas appris à gérer le stress avant d'atteindre l'adolescence, il est peu probable qu'ils l'apprennent plus tard. Les réponses automatiques au stress s'apprennent à un âge précoce et sont renforcées par nos expériences.

Le stress et les réactions qu'il engendre chez les enfants sont contagieux ; ils se transmettent d'enfant à enfant, se répandent au sein des écoles et des familles comme le fait chaque année la grippe, et entraînent à court et à long terme des effets négatifs sur la santé physique, la santé mentale, et l'apprentissage. En revanche, il y a une bonne nouvelle : la pleine conscience et la compassion sont elles aussi contagieuses.