

## **Le Monde**

1er avril 2012

La méditation calme aussi les enfants et les adolescents

La méditation dite " de pleine conscience " arrive doucement en France.



La technique, testée dans des écoles néerlandaises, permet une meilleure concentration

Jeux vidéo, télévision, ordinateur... les écrans sont nombreux pour détourner l'attention des enfants. Cela peut entraîner des difficultés de concentration, d'endormissement, et plus d'agitation.

Pour les apaiser, la thérapeute néerlandaise Eline Snel a conçu une méthode de méditation adaptée aux enfants, qu'elle détaille dans son livre *Calme et attentif comme une grenouille*, qui vient de

paraître aux éditions Les Arènes (134 p., 24,80 euros). Une méthode qu'elle a présentée mercredi 28 mars à Paris.

Eline Snel s'inspire de la méditation dite de pleine conscience (Mindfulness), que le psychologue américain Jon Kabat-Zinn a développée aux Etats-Unis dès le début des années 1980, au départ conçue pour les adultes. Elle est utilisée en France depuis 2004 à l'hôpital Sainte-Anne à Paris pour soigner les troubles anxieux et dépressifs. Cela consiste, selon le psychiatre Christophe André, qui a préfacé le livre, à " s'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi, sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées mais aussi, autour de soi, les sons, les odeurs... à se concentrer sur les sensations ". " Tel qu'il est pratiqué, cet outil est codifié et laïcisé et n'a rien de religieux ", précise le psychiatre. Toute l'attention est portée sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel.

Mais n'est-ce pas trop difficile pour les enfants de méditer ? Si certains médecins évoquent leur perplexité, Eline Snel explique que " c'est un état plus ou moins naturel chez eux, à la différence des adultes, les enfants sont dans ce qu'ils font, quand ils mangent, ils mangent, quand ils jouent, ils jouent, etc. " Lorsque sa fille, aujourd'hui âgée de 23 ans, lui a demandé, quand elle avait 2 ans, " comment je fais pour m'endormir, quand mon corps veut dormir et pas ma tête ? ", la thérapeute a cherché une métaphore. " J'ai pensé à la grenouille, qui semble consciente de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur, raconte-t-elle. La pleine conscience, c'est simplement comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance. " Et en portant son attention sur la respiration.

Eline Snel a lancé en 2008 une formation appelée " L'attention ça marche ! ", aux Pays-Bas. Cinq écoles y ont participé, pendant huit

semaines, à raison d'une demi-heure de formation par semaine et dix minutes d'exercice par jour. Des exercices qui ont continué durant toute l'année scolaire. Le gouvernement néerlandais subventionnait depuis ses débuts les enseignants qui souhaitaient être formés à cette méthode mais a décidé d'arrêter en janvier, crise oblige. Au total, environ 1 500 enfants de l'école élémentaire ont été formés.

Les effets sont visibles : les enfants se sentent plus en confiance, dorment mieux, sont plus aimables les uns envers les autres. Les enseignants, qui disent aussi mieux se sentir, constatent davantage de calme en classe, une meilleure concentration et plus d'ouverture d'esprit. " Il existe aujourd'hui un nombre croissant de travaux montrant 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 ", explique Christophe André.

Les exercices sont aussi destinés aux hyperactifs, dyslexiques ou ceux qui présentent des caractéristiques autistiques. Mais, prévient Eline Snel, ce n'est pas une psychothérapie.

Cette méthode arrive doucement en France. A l'instar de Charlotte Borch-Jacobsen, qui a commencé des séances de MBSR (réduction du stress fondée sur la pleine conscience) pour les enfants fin 2011. " Je recueille des douleurs physiques qui viennent souvent de petits soucis d'anxiété ", dit cette kinésithérapeute. Le but : " Chercher à développer chez l'enfant une attention, le fait d'être là. C'est de la prévention des ruminations mentales. " La MBSR aide, selon elle, à ramener son attention, à adoucir une douleur. Un outil qui apprend aux enfants à s'arrêter, à faire une pause.

Sans forcément appliquer cette méthode, de nombreux enseignants, notamment en école élémentaire, ont recours à des techniques pour apaiser les enfants : relaxation, " temps calme ", yoga...

Dans tous les cas, ce sont des outils qui peuvent aider les enfants trop stressés, trop dispersés, trop anxieux à se recentrer, à s'apaiser. " Nous constatons chaque jour que l'attention des enfants est de plus en plus volatile, ils sont dans le zapping permanent, font plusieurs choses à la fois, ont de plus en plus d'activités et sont de moins en moins souvent sans rien faire ", constate le docteur Pierre Larbey, pédiatre à Nîmes. Conséquence, la place pour la créativité se réduit.

Les adolescents consacrent de plus en plus de temps aux écrans et, si la méthode d'Eline Snel s'adresse aux enfants de 5 à 12 ans, elle prépare actuellement une méthode spécifiquement pour eux.

Pascale Santi

## **De l'art d'apaiser les petits**

ANIMAL FAMILIER des contes pour enfants, la grenouille est le fil conducteur de la méthode d'Eline Snel, qui développe la méditation de pleine conscience adaptée aux enfants (Calme et attentif comme une grenouille, éditions Les arènes, 2012). Une voix douce, celle de la comédienne Sara Giraudeau – dont le père, Bernard Giraudeau, décédé en 2010, avait pratiqué la méditation – , guide, à travers un CD, les enfants et les aide à sentir leur respiration : " Arrête ce que tu es en train de faire ", suggère la voix. Le premier " exercice " est celui de la grenouille, qui, avec

son ventre qui gonfle et se dégonfle, remarque ce qui se passe autour d'elle, sans s'agiter.

Les exercices sont destinés aux enfants de 5 à 12 ans mais peuvent être pratiqués par les plus grands. Allongés ou assis dans un endroit calme, les enfants se prêtent en général facilement au jeu. Certes, les motifs de distraction sont nombreux – " ça me gratte, j'ai mal au cou... " mais il est conseillé de répéter régulièrement les exercices.

D'autres techniques sont également utilisées pour apaiser les enfants, notamment le yoga, même s'il s'adresse de préférence aux adultes. " Pour les enfants, cette discipline a trois objectifs : s'ouvrir au monde en travaillant sur les cinq sens, apprendre à connaître son corps, et s'offrir un espace de liberté, qu'ils n'ont pas forcément à l'école ", explique Michèle Desrues, professeur de yoga. Selon cette pédiatre, la méditation s'applique peu aux enfants. " Il faut tenir compte de leur développement psychomoteur. Par exemple, pour la respiration, on travaille en jouant, en soufflant sur des plumes, en chantant... car il leur est difficile de coordonner la respiration avant 9 ou 10 ans ".

Dans tous les cas (yoga, méditation, relaxation), il faut être vigilant sur le choix du praticien et prendre garde aux dérives sectaires.

Pascal Santi