LA MEDITATION POUR LES ENFANTS

Et si vous faisiez découvrir la méditation de pleine conscience à vos petits bulldozers ? Eh oui, eux aussi ont une vie stressante ! Ils ont besoin de faire baisser la tension émotionnelle, et de retrouver calme intérieur et sérénité.

Découvrir la méditation en famille

Méditation de pleine conscience... Un mot bien compliqué pour dire quelque chose de très simple ! Méditer, c'est se relier à l'instant présent, ramener son attention sur soi comme on fermerait les volets d'une maison et observer ce qui se passe, observer son souffle, ses émotions, ses sensations, et laisser passer ses pensées en se focalisant sur son souffle pour calmer le brouhaha émotionnel. Qu'on ait 30 ou 4 ans, on peut apprendre à méditer facilement...

A quoi sert la méditation ?

Ressentir et apprécier le calme, réguler le stress et les émotions, développer la confiance en soi et le lien aux autres, mobiliser toutes ses ressources pour être plus efficace, être plus attentif et concentré, plus présent et moins dispersé. Vaste programme, que vous pouvez réaliser en famille et à la maison grâce à des exercices faciles et ludiques. Choisissez un endroit calme, accueillant et chaleureux. Disposez une couverture au sol. Invitez votre enfant à s'y installer confortablement. Chaque séance de méditation commence par une minute de silence, un cadeau que l'on se fait pour aider les enfants à intégrer la durée du temps qui passe. Utiliser un sablier pour visualiser le temps qui s'écoule est un formidable support.

Demandez à votre petit adepte de fermer les yeux et de sentir l'air qui va et vient. Vous pouvez lui proposer de mettre une main sur son ventre pour observer qu'il monte et qu'il descend au rythme des respirations. Ne lui demandez pas de faire des respirations profondes, juste de sentir son souffle qui chatouille, l'air qui le gonfle et le dégonfle, comme un ballon. Agitez une petite clochette pour rassembler son attention. Quand la clochette tinte, cela signifie « je suis là ».

La clochette marque le début et la fin de chaque exercice.

Exercice 1 : La météo intérieure

La pluie, le soleil, les nuages, la neige, le vent, l'orage, le chaud, le froid, les enfants, sont très sensibles au temps qu'il fait. Trouvez une minute par jour pour demander à votre enfant : « Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ? » S'il répond : « Il fait très beau, il y a un grand soleil », c'est qu'il est joyeux. Mais s'il répond : « Il y a des nuages noirs », c'est que quelque chose le tracasse. Toute émotion – joie, peur, colère, tristesse... – se ressent dans le corps, dans le ventre, c'est une réaction physiologique.

Cet exercice très vite accessible aux tout-petits les aide à ressentir leur humeur, à faire un retour sur eux. Ils apprennent à se relier à leurs émotions au moment où ils les ressentent, à s'interroger sur ce qu'ils éprouvent.

Exercice 2 : La chasse aux petits bonheurs

Ce sont les petits bonheurs quotidiens qui font le Grand Bonheur ! On les capture comme une chasse aux papillons. Il suffit d'inciter votre enfant à être attentif : « Regarde comme le soleil donne une belle ombre, écoute les gouttes de pluie qui crépitent sur le trottoir, ça fait une jolie musique, regarde les reflets du soleil sur l'eau, on dirait de l'or, écoute comme le rire du bébé est joyeux... » Le fait de se centrer sur la beauté des petits bonheurs ordinaires libère la tête. On ne pense ni au passé ni au futur, on vit pleinement le présent.

Exercice 3 : La fraise Tagada

Donnez à votre enfant une fraise Tagada (ou sa friandise préférée) et demandez-lui de ne pas l'avaler tout de suite, mais de regarder sa belle couleur rouge, de la faire crisser sous ses doigts, d'appuyer dessus pour tester son moelleux. Ensuite, incitez-le à la faire rouler sur la langue pour sentir l'enveloppe granuleuse des grains de sucre, à la sucer pour percevoir son goût, et enfin à la croquer lentement pour apprécier les différentes textures. En général, l'enfant s'étonne : « D'habitude, j'en mange plein, mais j'avais jamais remarqué tout ça, c'est génial ! »

Exercice 4 : Le ralenti

La méditation fait l'éloge de la lenteur. Demandez à votre enfant de ralentir son pas quand il se déplace d'une pièce à l'autre, pendant quelques pas, une minute un peu comme s'il avançait au ralenti sur la lune. Cet exercice lui permettra de sentir tous les mouvements de son corps. Quand il mange, incitez-le à mâcher doucement, à profiter des aliments. Apprenez-lui à tout regarder autour de lui avec curiosité, les objets, la nature, les insectes, à écouter tous les sons, le vent, les insectes, les vagues, les conversations au loin, les bruits mécaniques, comme un Martien qui débarque sur terre et qui n'aurait jamais rien vu de notre planète.

Le but est d'être présent à ce qu'il vit dans l'instant.

Exercice 5 : La petite fourmi

Cet exercice se pratique allongé. Demandez à votre enfant de fermer les yeux et d'écouter votre histoire. "C'est une toute petite fourmi qui grimpe sur ton gros orteil, ça chatouille, tu la sens ? Elle descend entre les doigts de pieds, elle sent que c'est moite, elle remonte d'un orteil à l'autre. Si tu bouges les doigts de pied, elle doit s'accrocher pour tenir bon. Elle continue sur ta jambe, il y a des petites herbes (les poils) qui l'aident à ne pas déraiper sur le tibia, elle arrive sur une montagne, le genou, elle remonte la cuisse, bifurque et tombe au fond du nombril, elle remonte et continue vaillamment, elle sent comme un tremblement de terre sous ses petites pattes, boum, boum, boum, les battements du cœur lui font un peu peur, ça monte ça descend quand tu respirez, elle arrive dans le cou, doit gravir le menton, arrive aux lèvres. C'est humide et il y a de l'air qui rentre et sort par la bouche, elle a peur d'être aspirée, elle grimpe sur l'arête du nez, elle a peur de glisser d'un côté ou de l'autre. Ouf, elle arrive sur

le front, c'est plat, elle avance tranquillement et arrive dans une jungle, c'est sombre, il y a des lianes. Elle monte en haut d'une liane et pouf, la liane ploie et elle tombe par terre." Ce qui est extra, c'est que les enfants cherchent partout la petite fourmi après l'exercice ! Racontez cette histoire avec vos mots, vous partagerez des sensations et des émotions intenses avec votre petit.

Sur le plan physiologique, cela déclenche une cascade hormonale qui renforce le sentiment du lien, le plaisir d'être ensemble et le bien-être réciproque.

Exercice 6 : "Jacques a dit"...

Un peu comme le traditionnel jeu de "Jacques a dit", cet exercice est un petit voyage pour visiter son corps. Demandez à votre enfant de s'allonger sur le sol et d'être attentif à ce qui va lui être demandé. Le plus simple est de donner la consigne avec son propre prénom. Ornella a dit : « Serrez le poing droit ! » Et maintenant, observe toutes les sensations dans ton poing serré. Ornella a dit : « Relâchez le poing comme si la main devenait toute molle et toute lourde. » Que ressens-tu maintenant ? Ornella a dit : « Posez la main sur son ventre. » Qu'est-ce que tu ressens ? Ornella a dit : « Fais un sourire ! » Que ressens-tu dans ton visage ? L'enfant se focalise sur les différentes sensations de son corps au moment où il agit. Et plus si nécessaire et accepté par l'enfant.

Exercice 7 : L'arbre

Demandez à votre enfant d'imaginer qu'il est un arbre. Ses pieds sont les racines qui s'enfoncent très loin dans le sol, le haut de sa tête est le haut du tronc, ses bras et ses mains tendues vers le ciel sont les branches et les feuilles qui vont chercher le soleil. Sentir l'alignement de son corps, se redresser comme un arbre majestueux pendant quelques secondes est un moment où le temps se dilate, où l'on a l'impression d'avoir plus d'espace. Entraînez votre enfant à faire cette "pause" quand il est fatigué et/ou débordé par ses émotions. Il retrouvera son calme plus facilement.

Exercice 8 : Le sourire

Sourire déclenche toute une série de sécrétions hormonales positives dans le cerveau humain. Incitez votre enfant à sourire en fermant les yeux, et il se sentira plus détendu. Ça marche aussi en plaçant un stylo entre les lèvres. Cet exercice permet d'aller puiser dans ses ressources pour retrouver de l'énergie et surmonter sa fatigue.

Exercice 9 : Le journal de gratitude

Au moment du coucher, proposez à votre enfant de noter dans un cahier (le journal de gratitude) trois choses qu'il a aimé faire dans la journée, trois choses dont il est fier, trois choses qui lui ont fait plaisir et pour lesquelles il éprouve de la gratitude. Par exemple : merci parce qu'il a fait beau pendant la sortie avec l'école, merci parce que mon copain Théo a partagé son goûter avec moi, merci parce que papa m'a gentiment accompagné à l'école, merci parce que maman m'a préparé les lasagnes que je préfère, merci parce que j'ai fait un beau dessin et que la maîtresse m'a félicité, merci parce que j'ai enfin réussi à empêcher Melvin de m'embêter...

Exercice 10 : Le jardin de sagesse

Placez une grande feuille blanche au-dessus du lit de votre enfant et chaque soir, avant qu'il s'endorme, demandez-lui de penser à trois choses positives qui lui sont arrivées dans la journée : « Qu'est-ce qu'on peut mettre comme fleur dans ton jardin ? » Dessinez ensemble trois fleurs qui représenteront trois moments durant lesquels il s'est senti bien et content. Remplir son jardin de sagesse oblige l'enfant à repenser aux bons moments de sa journée. De plus, chaque fois qu'il va se coucher, il voit les fleurs qu'il a déjà dessinées, il se resynchronise avec les émotions positives qu'il a éprouvées et se reconnecte avec les sensations de plaisir.