

LA MÉDITATION POUR LES ENFANTS

UN REMÈDE AU MAL-ÊTRE SCOLAIRE ?

Des classes surchargées, des élèves difficiles, des enseignants fatigués, ce constat est de plus en plus courant dans les écoles françaises. La **méditation de pleine conscience** pour les enfants pourrait bien être un remède à ce rude constat.

Cette technique qui aide à « concilier les compétences scolaires, sociales et émotionnelles »[1] des enfants a déjà fait ses preuves dans différents pays (Canada, Etats-Unis, Pays-bas,...) comme de nombreuses études le démontrent. Amélioration des capacités d'attention, diminution du stress, développement de la confiance en soi sont les bénéfices les plus souvent mis en avant.

Pourquoi faire méditer les enfants ?

Un autre aspect plus comportemental mérite d'être mis sur le devant de la scène : apprendre par la méditation à apprivoiser ses émotions.

Les émotions sont omniprésentes tout au long de notre vie. Adulte, il n'est pas toujours facile de les reconnaître, de les accepter et de prendre de la distance vis-à-vis d'elle surtout lorsqu'elles ont un impact négatif sur notre vécu du moment. Enfant, apprivoiser ses émotions est également un art qui s'apprend.

Force est de constater que leur **difficulté à gérer les émotions et la frustration** qui en découle devient la source de troubles du comportement. Ces mêmes comportements qui usent les enseignants, les parents et les enfants eux-mêmes. Apparaît alors l'importance de reconnaître ses émotions et les apprivoiser dès le plus jeune âge.

La pratique de méditation nommée « **la météo intérieure** »[2] est un outil simple et ludique pour débiter cette découverte du monde intérieur qui anime l'enfant. Elle peut être utilisée à partir de 6/7 ans, à l'école comme à la maison.

- L'enfant s'assoit sur une chaise, les pieds posés au sol ou sur un coussin au sol, en tailleur ou en position de demi-lotus. Dans les deux cas, le dos doit être bien droit. Le principal est que l'enfant soit dans une position qui lui est confortable afin d'être détendu.
- L'enfant prend le temps de sentir sa respiration à travers son ventre qui se gonfle et se dégonfle. Poser ses mains sur le ventre l'aidera à se centrer sur sa respiration et son monde intérieur.
- Guidé par un adulte ou un autre enfant dans un premier temps, puis par lui-même ; l'enfant répond intérieurement aux questions suivantes : qu'est-ce que je ressens ? est-ce que je sens comme un grand soleil lumineux en moi ou plutôt comme un orage sombre et menaçant qui gronde ? Ou peut-être est-ce plutôt comme une pluie battante et triste ? Est-ce que je sais de quelle émotion il s'agit ? Et mon corps, s'exprime-t-il par rapport à cela ? L'enfant prend le temps alors d'observer ce qui se passe en lui sans chercher à modifier quoi que ce soit.

- Par la suite, l'enfant qui le souhaite peut exprimer verbalement son ressenti. Cela lui permet et permet aux enfants d'appivoiser les émotions et de faire des liens avec les ressentis physiques, voire les pensées qui accompagnent l'ensemble.

Cette expression du ressenti peut également se faire sous une *forme artistique* (dessin, peinture, musique,...)

Les enfants apprécient énormément cette pratique à l'école car ils prennent un réel temps de pause pour eux, rien que pour eux, sans réussite ou échec, juste pour être. Un instant de répit bénéfique, aussi bien pour les élèves que pour l'enseignant, dans des journées scolaires lourdes en termes d'horaires et d'apprentissages.

Les 3 règles d'or pour un moment méditation réussie à l'école

- L'enseignant doit vivre cet instant avec les élèves
- Ne jamais forcer un élève à méditer. S'il refuse ce moment, lui permettre de ne pas participer et de ne rien faire à la condition qu'il reste silencieux pour respecter le groupe. Par expérience, ces élèves rejoignent rapidement le groupe et le moment de méditation.
- Adapter le temps de ce moment méditation à l'âge des enfants et à leur envie. Cela dépend vraiment du groupe classe. De 3 à 5 minutes est suffisant la plupart du temps.

Laissons la méditation adaptée aux enfants les accompagner dans leur scolarité, il est grand temps de tendre vers une « **zen'école** ».

Cet article a été rédigé par Anne-Laure Bihan-Poudec, auteure du blog Zen'école, professeur des écoles et formée à la psychologie du développement de l'enfant et de l'adolescent et au programme MBSR.

[1] Susan Kaiser Greenland, Un cœur tranquille et sage, Les arènes

[2] Eline Snel, Calme et attentif comme une grenouille, Les arènes (p.84-85)