

PRÉFACE

*« Les enfants n'ont ni passé ni avenir et,
ce qui ne nous arrive guère, ils jouissent du présent. »*
Jean de La Bruyère, *Les Caractères*.

Nous associons volontiers l'enfance à l'insouciance. Mais, comme nous le rappelle la phrase de La Bruyère placée en exergue, cette insouciance est aussi une intelligence, intuitive : celle de vivre intensément l'instant présent. Les enfants disposent ainsi, de manière naturelle, de belles capacités spontanées de pleine conscience, qui contribuent à rendre leurs existences plus légères et plus heureuses que les nôtres.

La pleine conscience est cette aptitude de notre esprit à se tourner vers ce qui est là, ici et maintenant, à se rendre pleinement présent à chaque instant que nous vivons. Elle représente la base de nombreuses approches méditatives, dans les-

quelles on apprend à la protéger, la développer, et la consolider¹. Ses vertus ont récemment été étudiées de manière scientifique², et elle est aujourd'hui de plus en plus largement utilisée en médecine³ et en psychothérapie⁴.

Les enfants sont au départ de petits maîtres en matière de pleine conscience. Puis ils vont grandir, apprendre à anticiper, à revenir sur leur passé. Et au fur et à mesure de la maturation de leurs aptitudes cérébrales, leur esprit va faire un bond en avant considérable en matière de performances, mais aussi de capacités à souffrir. Comme il est écrit dans L'Ecclésiaste : « Qui augmente sa science augmente sa douleur ».

Peu à peu, bon nombre d'enfants vont alors perdre, ou plutôt cesser d'utiliser, leurs précieuses prédispositions à la pleine conscience. Bien sûr, ils pourront apprendre à les cultiver à nouveau, une fois devenus adultes. Mais finalement, ne serait-il

¹ Tich Nhat Hanh. *Le miracle de la pleine conscience*. L'Espace Bleu, 1996.

² Rosenfeld F. *Méditer c'est se soigner*. Les Arènes, 2007.

³ Kabat-Zinn J. *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. De Boeck, 2009.

⁴ Segal Z et coll. *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. De Boeck, 2006.

pas plus simple et plus logique de les aider à préserver et à cultiver ce merveilleux capital ?

C'est l'enjeu de ce livre.

Les enfants peuvent-ils méditer ?

La méditation pour les enfants était, voilà quelques années encore, un domaine encore quasi inexploré.

On pensait, d'une part, qu'il s'agissait d'une démarche trop difficile et trop « intellectuelle » pour eux. On sait aujourd'hui qu'il n'est pas nécessaire qu'une méthode de méditation soit complexe pour être utile, et c'est le cas de la pleine conscience : elle est un outil simple et puissant. On a aussi compris que les enfants étaient parfaitement capables d'avoir, à leur manière, une vie intérieure authentique et profonde. De plus, contrairement à ce que l'on croit parfois, la méditation de pleine conscience passe beaucoup par le corps, et les enfants comprennent parfaitement le langage du corps.

On pensait, d'autre part, qu'ils n'en avaient pas besoin, parce qu'ils ne souffraient pas, parce qu'ils ne s'angoissaient pas, ou si peu... Autre erreur ! Les états d'âme douloureux existent bel et bien

dans l'enfance. Et il faut éviter le double écueil de les ignorer, comme celui de les sur-médicaliser ou de les sur-psychologiser. Car des approches douces, écologiques, mais parfaitement efficaces existent pour y remédier : c'est le cas de la pleine conscience.

Il existe aujourd'hui un nombre croissant de travaux montrant son intérêt auprès des enfants⁵. Ces travaux concernent l'équilibre émotionnel⁶, les capacités de résilience⁷, la qualité des échanges familiaux⁸, et les capacités attentionnelles, notamment dans le travail scolaire⁹ et les apprentis-

⁵ Burke CA. « *Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field* ». *Journal of Child and Family Studies* 2010, 19 : 133-144.

⁶ Semple RJ et coll. « *Treating anxiety with mindfulness: an open trial of mindfulness training for anxious children* ». *Journal of Cognitive Psychotherapy* 2005, 19(4) : 379-392.

⁷ Semple RJ et coll. « *A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children* ». *Journal of Child and Family Studies* 2010, 19 : 218-229.

⁸ Reynolds D. « *Mindful parenting : a group approach to enhancing reflective capacity in parents and infants* ». *Journal of Child Psychotherapy* 2003, 29 (3) : 357-374.

⁹ Hupperta FA, Johnson DM. *A controlled trial of mindfulness training in schools : The importance of practice for an impact on well-being*. *Journal of Positive Psychology* 2010, 5 (4) : 264-274.

sages¹⁰. On a aussi montré, bien sûr, l'intérêt - je parlerai même de nécessité - pour les parents de pratiquer eux-mêmes la pleine conscience¹¹.

Pourquoi inciter nos enfants à méditer ?

Apprendre la pleine conscience à nos enfants serait donc une excellente idée. Une de plus ! Mais ne sommes-nous pas en train de devenir maladivement perfectionnistes et exigeants avec nos enfants ? À force de leur souhaiter le meilleur, ne sommes-nous pas en train de les étouffer sous trop d'activités : artistiques, sportives, scolaires... ?

Cela est un peu vrai, mais la pleine conscience n'est pas une « activité » comme les autres. Elle est quelque chose de beaucoup plus ambitieux.

¹⁰ Flook L et coll. *Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children*. *Journal of Applied School Psychology* 2010, 26 : 70-95.

¹¹ Coatsworth JD et coll. *Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: results from a randomized pilot intervention trial*. *Journal of Child and Family Studies* 2010, 19 : 203-217.

Certes, elle peut beaucoup aider les enfants trop stressés, trop dispersés, trop anxieux, à se recentrer et à s'apaiser. Certes, elle peut leur permettre de mieux résister aux multiples sollicitations, interruptions, et autres excès de stimulations de nos styles de vie modernes (si toxiques pour nos esprits, que l'on soit adulte¹² ou enfant¹³, surtout si on y est exposé sans discernement et sans modération).

La pleine conscience est un outil pour aider nos enfants à faire face à tout cela. Mais elle peut aller beaucoup plus loin : elle peut les aider à acquérir plus d'humanité. À ne pas devenir seulement des travailleurs et des consommateurs, mais à cultiver très tôt leurs capacités de présence au monde, et de conscience de sa beauté et de sa fragilité.

« L'enfant est le père de l'homme » écrivait le poète anglais Wordsworth. Je suis personnellement persuadé (mais je n'ai pour le moment ni preuves ni études à vous avancer !) que la pleine conscience peut aider nos enfants à devenir de meilleurs adultes.

¹² Kasser T. *The high price of materialism*. MIT Press 2002.

¹³ Bakan J. *Nos enfants ne sont pas à vendre. Comment les protéger du marketing*. Les Arènes, 2011.

Pleine conscience et pleine humanité

Lorsque j'étais petit garçon, j'adorais prendre mon vélo, rouler seul à travers la campagne, m'arrêter dans un champ ou une clairière, pour m'allonger dans l'herbe et regarder passer les nuages dans le ciel. Je pouvais rester là des heures et des heures, pratiquant la pleine conscience, sans même savoir que je le faisais.

Il me semble que ces moments m'ont façonné de manière décisive. Il me semble que je leur dois beaucoup ce que je suis aujourd'hui. Il me semble qu'un temps équivalent passé devant des écrans de télévision, de consoles, d'ordinateurs, ne m'aurait jamais construit ainsi. Il me semble que nous devons, que nous soyons parents ou éducateurs, offrir à nos enfants la possibilité de vivre de tels moments. Il me semble, enfin, que c'est capital pour eux, pour les autres humains, et pour notre planète.

Il y a quelques années, j'ai découvert que la phrase « l'enfant est le père de l'homme » dont je parlais plus haut, figurait dans un des poèmes de Wordsworth, « Arc-en-ciel » (*traduction et adaptation de l'auteur*) :

*My heart leaps up when I behold
A rainbow in the sky:*

*So was it when my life began;
So is it now I am a man;
So be it when I shall grow old,
Or let me die!
The Child is father of the Man;
And I could wish my days to be
Bound each to each by natural piety.*

*Mon coeur bondit de joie
Lorsque paraît l'arc-en-ciel :
Il en était ainsi lorsque j'étais enfant ;
Il en est ainsi aujourd'hui ;
Et qu'il en soit ainsi dans mon grand âge,
Ou plutôt mourir !
L'Enfant est le père de l'Homme ;
Et je prie pour que mes jours restent
Toujours liés les uns aux autres
Par cette piété naturelle.*

La pleine conscience nous met sur le chemin de cette « piété naturelle », sur la voie du respect de la vie (et de nous-même) et sur celle de l'émerveillement.

Lorsque nous aidons nos enfants à vivre plus souvent en pleine conscience, nous les aidons bien au-delà de ce que nous croyons. Car nous les aidons alors à préserver toutes leurs capacités d'humanité. Pratiquer avec eux les exercices dé-

crits dans ce livre, vivre à leurs côtés des moments de pleine conscience, représente sans doute un des plus beaux cadeaux que nous puissions leur faire.

Un cadeau dont ils se serviront toute leur vie.

Christophe André

ps : qu'il me soit permis de remercier ici mon ami Jacques Van Rillaer, qui a assuré avec talent la traduction de cet ouvrage, et qui a toujours été pour moi un modèle de rigueur, d'humanité et d'honnêteté.

Christophe André est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Il a publié notamment *Méditer jour après jour. 25 leçons de pleine conscience*. Éditions de l'Iconoclaste, 2011.