

## Comment méditer avec ses enfants

L'un des grands avantages de la pédagogie par la nature, c'est que l'on peut intégrer aux séances une très grande diversité d'activités. Pour peu que ces activités soient en lien avec le bien-être des enfants et facilitent ainsi leur apprentissage. **L'une des activités-phares de bien-être et de développement personnel, chez les enfants comme chez les adultes, est la méditation de pleine conscience.** Elle fait partie de la panoplie d'outils à pratiquer en nature, en amont ou en aval d'activités plus « pédagogiques ».

J'insiste encore sur **le lien entre activités dites « de bien-être » et celles qui relèvent du domaine proprement pédagogique** (par exemple, compter des bouts de bois). Bien qu'étant des pratiques de nature distinctes, elles remplissent le plus souvent des fonctions similaires, ou, du moins, complémentaires : **un enfant stressé est un enfant qui n'est pas en mesure d'apprendre sereinement.** A l'inverse, la réussite d'un enfant lors d'une activité plus « scolaire » lui apportera, généralement, fierté et confiance en lui. Ce cercle vertueux est, bien entendu, amplifié par sa mise en place dans **un univers naturel, où la relaxation, la respiration et la méditation trouvent vraiment leur place.** Elles sont amplifiées et « portées » par cet environnement qui invite au repos, à la sérénité, au lâcher-prise et à la prise de conscience du moment présent.

### “Méditer avec les enfants”, un livre d'Isabelle Mante

« Méditer avec ses enfants » d'Isabelle Mante est le livre que j'ai choisi de commenter aujourd'hui pour résumer les avantages de la méditation pour les enfants. Il existe de nombreux autres ouvrages, tout aussi merveilleux. (Je liste plusieurs livres récents à la fin de cet article). J'ai choisi ce livre car **son format poche est très pratique à emporter avec vous lors de vos sorties nature**, pour vos écoles-forêt et autres activités dans les bois ! Vous pouvez le sortir, tel un objet magique, **à chaque fois qu'une petite pause s'impose.** Soit que les enfants soient énervés ou agacés par tel ou tel événement, soit qu'ils soient trop fatigués pour effectuer une activité qui leur demande de l'énergie... Soit parce que vous sentez en eux une envie d'observation ou d'exploration intérieure... C'est le moment !

En plus de cet avantage d'être « passe-partout », le livre « Méditer avec ses enfants » présente l'intérêt d'**alterner des explications sur les bases de la méditation avec du guidage et des exercices simples**, adaptés à toutes sortes de situations du quotidien. Un format tout en un, quoi! Enfin, si vous achetez ce petit ouvrage

bon marché, vous pouvez **télécharger les exercices en format audio sur le site de l'auteure.**

## MÉDITER AVEC SES ENFANTS

Isabelle Mante



Partager la sérénité

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jouissance

*J'emprunte les mots de l'auteure en ce qui concerne les quelques exercices de méditation que j'ai transcrits tels quels mais la plupart du texte sont des reformulations, voire quelques ajouts, de ma part. Il s'agit d'une présentation condensée du livre qui, en aucun cas, ne suffit à le remplacer!*

### Pourquoi méditer avec les enfants ?

Nous vivons dans une société où nous sommes sur-sollicités, stressés, accaparés de toute part, obnubilés par les écrans, les écrans d'ordinateur, de téléphone... Nous avons beaucoup de mal à nous poser ; **il n'y a pas que les adultes qui ont du mal ainsi à se concentrer, à se poser, à se calmer, mais les enfants également !** Ils sont agités, stressés, excités, alors qu'on constate par ailleurs que les enfants ont une très grande capacité de concentration et d'observation. Il n'y a qu'à les voir pendant les périodes de jeux ! Quand ils sont accaparés par l'instant présent, totalement absorbés... Nous-même arrivons à retrouver cette plénitude de notre âme d'enfant quand nous sommes totalement absorbés par un paysage, une activité... **C'est à ce moment-là que « être » devient plus important que « faire ».** La méditation est un outil qui permet aux adultes comme aux enfants de retrouver cet état de pleine présence, de « pleine conscience », dira-t-on, qui facilite le calme, amène une bonne gestion du stress et permet de se recentrer sur l'instant présent.

**Pourquoi méditer avec les enfants, donc ?** Et bien parce que tout ce qu'on apprend en tant qu'enfant est beaucoup plus facile à mettre en place[1]. Ça s'inscrit durablement, ça devient une seconde nature. Nous sommes disposés à répéter la chose quand on l'a appris jeune. Il s'agit de **permettre aux enfants de développer jeune des capacités d'accueil, de bienveillance, d'ouverture...** Ils rencontreront des difficultés mais ils sauront y faire face avec leurs propres ressources.

### Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

Elle consiste à **être présent d'instant en instant à ce qui se passe au moment où cela se passe.** Une attention douce et bienveillante sans mettre de jugement

sur ce que nous expérimentons, sans être dans l'attente d'un résultat quelconque, sans rejeter quoi que ce soit. On peut expérimenter cette sensation de pleine conscience si on s'arrête et on porte attention aux sensations présentes dans notre corps. Peut-être des gargouillis dans le ventre, à l'étirement de la nuque, aux pieds touchant le sol...

## Pratique formelle et informelle

Alors, évidemment, pour intégrer cette attention dans le quotidien, il va falloir de la pratique, de la bienveillance et aussi dû lâcher prise. Il existe deux formes de séances de méditation de pleine conscience :

- **la pratique formelle** pendant laquelle on s'installe dans une posture le plus souvent assise pour méditer dans un endroit calme, évidemment ;
- **la pratique informelle** qui mélange une activité que nous sommes en train de faire avec une attention portée à ce que nous faisons. Et ça peut être n'importe quel moment du quotidien. Par exemple, pendant qu'on fait la vaisselle on va se porter attention :
  - au contact de l'eau sur les mains ;
  - au savon ;
  - au bruit que fait la vaisselle, etc.

On peut également **pratiquer la méditation pendant les repas**. La pleine conscience permet ainsi de ne pas se préoccuper des conseils alimentaires, des tableaux de calories, etc. Car ça nous permet de **devenir des experts dans nos besoins propres**, de savoir quand est-ce qu'on a encore faim, plus faim... Bien s'arrêter lorsqu'on est rassasié et **retrouver du plaisir à manger**. Et ça peut aussi **aider les enfants à affiner leur goût** puisqu'il y porte plus attention. On peut aussi, comme le dit Isabelle Mante, **nourrir les yeux**, regarder les couleurs, toucher la nourriture, goûter de la nourriture à l'aveugle.

Par exemple, **faire goûter un « sandwich mystère » aux enfants** où on aura mis salade, tomates, concombre, cornichons. On demandera aux enfants de trouver les ingrédients qui le composent. On peut aussi proposer à l'enfant une activité méditative pendant la préparation du repas. On l'invite à prendre conscience de ses gestes lorsqu'il où elle découpe et mélange les ingrédients.

## Voir les pensées arriver

Bien évidemment, **les pensées, les jugements, les idées arrivent très fréquemment pendant nos exercices de méditation**. Il ne s'agit pas de s'énerver après ses pensées : elles sont normales. On les identifie, on les regarde et, sans y porter plus attention, on revient sur l'objet de notre attention. Que ce soit la vaisselle que nous sommes en train de faire, que ce soit les sensations de

notre corps lors de la pratique formelle ou la respiration. Ces séances répétées permettent de **créer de nouvelles connexions neuronales qui nous permettront de noter plus rapidement à chaque fois quand on s'éloigne de l'objet d'attention**. C'est un peu le même exercice que quand on a appris à conduire : avec la pratique, on s'habitue à voir nos pensées comme étant nos pensées et à revenir vers le moment présent, au concret.

Alors attention ! **La méditation n'est pas de ne penser à rien. Ce n'est pas un moment de relaxation, pas un moment de repli sur soi**. Ce n'est pas une thérapie non plus, même si elle peut être incorporée dans un processus de thérapie. Méditer ne supprime pas non plus le stress, pas automatiquement ni instantanément. Par contre, elle va nous aider à prendre distance avec les pensées ou les actions qui nous procurent du stress, qui nous génèrent le stress au quotidien. On va moins s'emporter dans ces événements, **on va pouvoir petit à petit garder une sorte de stabilité émotionnelle face aux événements de notre quotidien**.

## Méditer, c'est écouter les enfants

Isabelle Mante propose cette séance, à vous-même, en tant que parents ou éducateur, pour vous entraîner vous-même à une écoute consciente. Le voici :

*« Lorsque vos enfants vous racontent leur journée, essayez d'être simplement présent et attentif.*

*Remarquez si vous avez des pensées d'impatience parce qu'il y a autre chose à faire (une activité, le bain, les devoirs...)*

*Remarquez également si vous êtes déjà en train de réfléchir à ce que vous pourriez leur répondre ou si vous les écoutez vraiment jusqu'au bout...*

*Essayez, du mieux que vous le pouvez, d'être simplement présent ».*

Alors, c'est un exercice d'autant plus difficile à réaliser avec une classe d'élèves qu'ils soient 12, 15, 25... où les enfants vous parlent tous en même temps ! Mais cet exercice de l'écoute consciente vous permettra au moins de **garder votre calme et d'être plus réceptif** aux demandes des enfants. Et peut-être de mieux choisir à qui vous allez répondre en premier !

## Méditer avec les enfants : pratiquons!

Les enfants sont sur-sollicités, à l'image des adultes, ils zappent d'un centre d'intérêt à un autre. C'est l'une des raisons pour lesquelles l'enseignement en

nature est d'ailleurs préconisé, puisqu'il favorise le jeu et l'émerveillement des enfants et permet de stabiliser un petit peu leur attention.

## Comment pratiquer ?

C'est difficile d'expliquer cela car c'est avant tout une pratique et pour transmettre cette façon d'être il faut l'avoir soi-même vécue. Donc vous pouvez bien sûr lire des livres, écouter des podcasts etc. Mais c'est en faisant que vous saurez le mieux !

## Les attitudes et les qualités de la pleine conscience

- **L'acceptation**[2], d'abord. Accepter que vos enfants soient tels qu'ils sont dans cet instant. Il pourrait être autrement, elle pourrait être plus calme ou plus réveillée... Mais c'est comme ça, ici et maintenant.
- **La présence**, très importante ! Consacrez toute votre attention à ce moment de partage.
- **Garder l'œil du débutant**. L'œil du débutant, c'est cette attitude de découverte qui consiste à observer chaque moment comme un nouveau moment. Soyez sur ce point-là comme vos enfants ou comme vos élèves (de qui l'émerveillement est souvent plus « frais » que celui des adultes !).
- **Et la patience** ! Il faut du temps pour intégrer cette pratique, pour les enfants et pour vous-même...

Si vous voulez intégrer la pratique méditative dans votre famille ou dans votre école, **faites les séances plusieurs fois dans la semaine mais de façon ludique et jamais de la même manière**. Pour ne pas que ce soit considéré comme un « devoir » ni comme un exercice répétitif, à chaque fois, gardez bien l'émerveillement éveillé chez les enfants. Même si vous avez déjà fait l'exercice, montrez-le sous un jour nouveau, **valorisez les enfants quand ils pratiquent, partagez après sur ce qui se passe pendant la séance** (seulement s'ils en ont envie). N'exigez pas d'eux qu'ils pratiquent : laissez-les venir à la pratique, laissez-les venir à la méditation. **Et puis surtout amusez-vous** ! Accueillez surtout les moments de joie et d'amusement !

## Les bases

Vous pouvez **faire cohabiter des pratiques formelles et des pratiques informelles avec les enfants**. Pour installer la pratique de façon régulière, il est intéressant de se mettre une alarme à sonner pour ne rien oublier et d'avoir un endroit dédié – chaleureux si possible – avec une petite bougie...

Vous pouvez **commencer par la méditation sur la respiration** parce qu'elle est facile à intégrer dans le quotidien, même sans pratique formelle. Porter attention à la respiration, ça vous relie à votre souffle. C'est simple : **la respiration vous accompagne partout !** C'est la pratique de base la plus utilisée. Vous pouvez le faire avec vos enfants mais aussi vous aurez besoin de le pratiquer seul dans les moments de stress pour vous recentrer ou vous concentrer sur une activité.

## Séances de méditation sur la respiration

### « La méditation de l'arbre »

*"Cet exercice se pratique debout.*

*On peut visualiser un arbre bien ancré, ses racines bien ancrées dans le sol.*

*On peut tout à fait aussi le pratiquer en nature, en forêt, face à un vrai arbre, en position debout bras le long du corps.*

*Prenez simplement conscience de vos ressentis corporels.*

*Ne cherchez pas à ressentir de la détente ou du bien-être mais accueillez d'instant en instant tous les ressentis.*

*Il s'agit de se concentrer sur les sensations corporelles."*

Vous pouvez aussi proposer **une alternative avec les enfants agités**, à partir de 4 ans : on peut faire alterner entre une grande agitation (en les invitant à se secouer très fort) et un moment de calme (immobile comme un grand arbre majestueux). Les enfants prennent alors conscience de tout ce qui bouge encore dans leur corps : les pulsations du cœur, la respiration, les picotements, les fourmis dans les membres. Ça leur apprend vraiment à faire la différence entre l'agitation et le calme et de comprendre qu'ils ont besoin des deux.

### [En savoir plus sur « Respirer avec les arbres »](#)

## La méditation en marchant

Là encore, l'outil est simple ! Il suffit de marcher. Mais, attention, cette marche ne peut pas s'effectuer à toute vitesse. Elle doit être « présente » pour forcer le muscle de l'attention et de la concentration. Voici une séance de « **Marche méditative** » :

*Pour parents et enfants à partir de 6 ans.*

*"Trouvez un endroit calme, prenez le temps de vous concentrer sur vos sensations corporelles.*

*Faites un pas en gardant votre attention sur la plante de vos pieds.*

*L'exercice consiste à remarquer lorsque votre pied touche le sol. Ce moment exact où il touche le sol.*

*Continuez à marcher en étant vraiment très attentif au ressenti sous la plante du pied. Vous pouvez ensuite prendre conscience de toutes les sensations qui sont présentes."*

Si votre esprit commence à faire des commentaires du type « c'est long et ennuyeux », ramenez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire.

## La pratique informelle de la méditation

Après ces 3 exemples de pratique formelle, passons à la pratique informelle. Par exemple :

- **le matin en prenant le petit-déjeuner**, on peut porter attention aux odeurs, aux saveurs,

- **quand on se lave** : l'odeur du savon, la sensation du savon sur la peau, la sensation de l'eau qui coule,

- **quand on se brosse les dents** : porter attention à la sensation de la mousse dans notre bouche, le mouvement répétitif du bras, la sensation de fraîcheur, la serviette quand nous nous essuyons...

- **quand on prépare le repas du soir** : la couleur des aliments, leur texture, les mouvements que je fais, les sensations dans mes mains, dans mes bras, les odeurs qui sont présentes...

Vous pouvez pratiquer informellement en écoutant le récit de la journée de vos enfants, les écouter vraiment, voir la lumière dans leurs yeux, regarder leurs expression...

## Méditer pour apprendre l'attention aux enfants

**Lors de nuits perturbées, la méditation peut être un excellent outil.** Dans les moments qu'Isabelle Mante qualifie de « tornade », c'est-à-dire les moments où les sollicitations sont multiples et où les enfants sont énervés, il ne s'agit pas de demander aux enfants de rester en place, de faire attention, de se calmer parce que cela ne signifie pas grand-chose pour eux, c'est une notion trop vague. Alors pour les aider à mieux comprendre les différentes formes d'attention, on prend des images.

### Les différentes formes d'attention

- **On peut avoir une attention focalisée**, où on prend l'exemple du « tir à l'arc » : la flèche c'est l'attention et la cible c'est l'objet d'attention qu'on a choisi. On peut être attentif de la même manière à sa respiration, à un jeu ou à la révision d'une leçon.



– Il y a aussi **l'attention ou la conscience ouverte et réceptive**. C'est pareil que quand on fait du vélo ou quand on conduit une voiture. C'est une attention périphérique.

En pratiquant la méditation, ces deux types d'attention vont être travaillées. **Pour habituer l'enfant, on peut lui demander de souffler tout doucement sur la flamme d'une bougie sans l'éteindre**. Et vous regarderez ensemble le mouvement de la bougie...

## Méditation du « son de la cloche »

Il s'agit de travailler sur l'attention.

*"Il faut s'installer dans une posture calme et assise et porter attention à la respiration. Et puis, quand la cloche retentit, j'écoute attentivement le son qui diminue... diminue... diminue..."*

*Dès que le son s'éteint complètement, je lève la main.*

*Je recommence cet exercice deux ou trois fois en essayant de remarquer vraiment le moment précis où je n'entends plus le son de la cloche".*

## Méditer pour connaître ses émotions

**La méditation aide les enfants à devenir conscients de leurs petites et grandes émotions**. En effet, les enfants ressentent de la colère et **ils ont parfois du mal à l'exprimer autrement que par des cris ou des pleurs**. La méditation ne cherche pas à supprimer les émotions (c'est comme le stress). Par contre, elle aide à les accueillir sans laisser le mental prendre le dessus et à nourrir les émotions par plus de pensées négatives. **Les émotions doivent être vécues, elles sont indispensables**. Pour cela, il est bon d'**amener les enfants à être conscient de leur météo intérieure**. Des fois, c'est la grisaille. Parfois, le ciel lumineux ! Apprendre à se relier au ressenti interne, les reconnaître comme étant simplement des sensations... Et que les enfants apprivoisent ces sensations et n'aient pas peur... ça leur évitera bien des problèmes quand ils sont adultes !

## Méditation sur la météo intérieure « Quel temps fait-il aujourd'hui ? »

Pour enfant à partir de 6 ans.

*"S'asseoir confortablement en fermant les yeux ou bien en les laissant mi-clos. Sentir comment je me sens, là maintenant..."*



*Y a-t-il des nuages ? de la pluie ? du soleil ? une tempête qui se prépare ?  
En laissant les sensations être ce qu'elles sont sans chercher à les changer... pour l'instant, c'est comme ça, mais ça peut changer tout à l'heure...  
Il n'est pas nécessaire de chercher à changer quoi que ce soit pour le moment mais d'accueillir avec beaucoup de tendresse et de compassion son propre état intérieur".*

On peut aussi **créer des bonhommes météo avec des stickers en carton** représentant le soleil, l'orage avec les sourcils froncés, la pluie (bonhomme triste), le vent (bonhomme la bouche ouverte). Chaque matin et chaque soir, proposer aux enfants de désigner quel bonhomme représente le mieux ce qu'ils ressentent.

## Méditer développe l'amour et la compassion chez les enfants

Loin d'être des notions un petit peu vague et « bisounours », **l'amour et la compassion sont fondamentales pour le développement de l'enfant**. La compassion nous amène à être sensible à la souffrance des autres et à comprendre leur fragilité. Cela permet de créer un lien d'empathie entre les enfants qui souvent sont durs les uns avec les autres. Et s'ils gardent des rancœurs, ils gardent une souffrance en eux. Avoir un amour bienveillant pour soi-même est une grande qualité à développer chez l'enfant pour qu'il devienne un adulte épanoui. Les enfants ont souvent du mal à comprendre les notions de compassion et d'amour bienveillant. Alors **vous pouvez leur parler de gentillesse**, même s'ils ne comprennent pas toujours pourquoi il faut être gentil. Le fait est que nous apprenons rarement à recevoir et à donner des compliments.

### Exercice des compliments

Ce petit exercice est à pratiquer en famille. Tout le monde se met en cercle et quelqu'un est désigné pour prendre une balle ou un ballon. La première personne lance le ballon en l'air en donnant le prénom d'une personne de la famille et en lui faisant un compliment. La personne reçoit la balle, dit merci, puis la lance à son tour à une autre personne en lui faisant également un compliment. **Être gentil n'est pas une faiblesse !** Faire un compliment honnête est une grande qualité relationnelle.

### Méditer diminue le stress des enfants

La question de la gestion du stress est centrale à la pratique méditative. Il existe du bon et du mauvais stress. **Le stress nous permet de survivre mais, s'il est**

**trop fort, il fait souffrir.** La méditation de pleine conscience a été reconnue par l'université d'Harvard comme une pratique qui modifie la structure cérébrale et qui permet aux participants de calmer leur stress. Pour les enfants, les activités de coloriage ou de dessin permettent de focaliser leur attention sur l'instant présent et d'ainsi éviter du stress par anticipation sur l'activité suivante ou sur le passé.

### Méditation « déstresse-minute » pour les enfants à partir de 8 ans

*« Au moindre signe de stress, concentrez-vous sur les sensations corporelles. Puis, faites de grandes inspirations en gonflant le ventre et des expiration longues et lentes en relâchant toutes les tensions du corps. Relâchez les épaules, les mains, le visage. Si des pensées arrivent, il suffit juste de se concentrer de nouveau sur la respiration ». Alors, attention, il ne s'agit pas de chercher à obtenir quelque chose, pas de penser « ça va bien aller, il faut que je me calme, ça va, ça va bien se passer... ».*

On garde une attention vigilante sur les pensées qui passent et on revient à l'attention portée aux sensations.

### Méditer renforce la confiance en soi des enfants

Enfin, les séances méditatives permettent aux enfants d'acquérir de la confiance en eux. Certains enfants ont tendance à se dévaloriser ; ils pensent qu'ils vont rater tout ce qu'ils entreprennent... **En apprenant à s'accepter tel qu'on est pendant les pratiques méditatives, on développe la confiance en soi.** Quand l'enfant manque de confiance en lui, on peut lui demander : *« je vois que tu t'inquiètes. Que ressens-tu exactement ? le ressenti est où ? »*. Il n'y a pas de honte à avoir peur, à douter ou à penser qu'on est nul. Il s'agit juste d'accepter cette sensation. Isabelle Mante, dont je recommande vraiment le livre, propose, en fin de chapitre sur la confiance en soi, deux exercices (« Mes qualités au creux de la main » et « Le petit bavard ») qui sont fantastiques à faire avec les enfants, principalement pour la question de la confiance en soi.

### En bref,

Méditer chaque jour avec vos enfants peut devenir un vrai jeu. Sans leur imposer des exercices, vous pouvez simplement leur permettre d'en faire une activité ludique. **Vous vous prendrez certainement au jeu merveilleux de la pleine conscience**, vous aurez envie de retrouver des instants de pause, de connexion à vous-même mais aussi aux autres. Mettez de la joie et de l'amour dans toutes ces séances pour que cela devienne un vrai plaisir !

**Partagez-nous vos expériences de méditation avec vos enfants ou vos élèves !**

## **En savoir plus pour méditer avec vos enfants et vos élèves**

Eline Snel (2017) Calme et attentif comme une grenouille.

Cécile Laurent (2018) La méditation guidée pour les enfants.

Frédéric Lenoir (2016) Philosophe et méditer avec les enfants.

Marie-Christine Champeaux-Cunin et Dominique Butet (2016) La méditation pour les enfants avec Yupsi le petit dragon.

Louison Nielman et Madeleine Brunelet (2017) Léon le hérisson médite dans la nature

L'application « [Petit Bambou Jeunesse](#) » affiche le message suivant : « *Petit BamBou accompagne les adultes sur leur chemin de méditant. À petits pas ou pas de géant, confirmés, débutants, chacun y avance à sa façon. Nous avons eu aussi envie d'apporter notre petite pierre pour accompagner les enfants et les jeunes, qui sont les adultes de demain !* »

Sur You Tube : [Méditation guidée pour les enfants, Un cœur tranquille et sage \(chaîne Les Arènes du savoir\)](#)

## **Références**

[1] De nombreux auteurs (voir la liste d'ouvrages ci-dessus) soulignent l'intérêt de la méditation pour les adolescents également !

[2] Je recommande très vivement la lecture d'un livre qui a changé ma vie : « L'acceptation radicale » de Tara Brach.