# MÉDITER
# AVEC SES ENFANTS

Isabelle **Mante**

**Partager la sérénité**

jouvence
EDITIONS

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*L'Art de la marche*, Laurent Hutinet
*Dépasser son sentiment d'insécurité*, Christian Aghroum
*Un rituel zen par jour*, Cindy Chapelle
*Apprivoiser ses complexes*, Mireille Rosselet-Capt
*Construire un couple conscient*, Alain Dorat
*Manger végane*, Amélie Hallot-Charmasson
*70 expressions culinaires pour aller mieux*, Emmanuelle Turquet
*L'Empathie, un chemin vers la bienveillance*, Xavier Cornette de Saint Cyr
*100 citations pour réussir dans la vie*, Michel d'Anielo
*L'Art de questionner*, Patrice Ras
*12 outils pour capter l'attention des enfants*, Marie Poulhalec
*L'Art d'écouter*, Patrice Ras

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**
*France:* BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
*Suisse:* Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
*Site Internet:* www.editions-jouvence.com
*Mail:* info@editions-jouvence.com
© Éditions Jouvence, 2018
ISBN : 978-2-88953-057-1
*Mise en pages:* Sir
*Couverture:* Éditions Jouvence
*Dessin de couverture et page titre:* Jean Augagneur
*Pictogramme ours :* AdobeStock.com / ©trapezoid13
Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

Introduction..... 5

1. La méditation, en quoi ça consiste ?..... 7
2. Pourquoi méditer en famille ?..... 16
3. Comment pratiquer avec les enfants ?..... 21
4. Entrer dans la pratique : les bases ..... 25
5. Les nuits perturbées..... 40
6. La tornade..... 47
7. Tous à table..... 52
8. Petites et grandes émotions..... 60
9. Amour et compassion..... 71
10. Stress, quand tu nous tiens ! ..... 78
11. Avoir confiance ..... 84

Conclusion..... 94

Enregistrements..... 95

Bibliographie..... 95

# Introduction

Manque d'attention, mauvaise concentration, agitation : nous sommes souvent sur-sollicités par les médias, les activités, les sorties, les impératifs du quotidien, et nous avons du mal à « nous poser ». Nous nous sentons impuissants et nous ne savons plus comment faire pour calmer le flot de plus en plus rapide de nos vies. Nous entraînons parfois aussi nos enfants dans ce tourbillon. Ils sont alors aussi agités, stressés que nous, ils ne parviennent plus à se concentrer, ne serait-ce que quelques minutes. Pourtant, ils savent être pleinement attentifs et présents ; regardez-les lorsqu'ils sont absorbés dans un jeu. Au fil des années, nous avons perdu cette faculté à être pleinement présents à ce qui est, simplement là, sans jugement, sans attente particulière. Pourtant, il nous arrive régulièrement d'être entièrement présents ; quand nous savourons la douceur du vent sur notre peau, ou la beauté d'un paysage, juste là, sans rien faire d'autre que d'être dans ce pur moment de sensations, connectés à nos émotions, inondés par elles, dans un instant de plénitude intense. Nous retrouvons alors notre âme d'enfant. Nous pouvons alors sentir à quel point « être » devient plus important que « faire ». Malheureusement, le

quotidien reprend bien vite le dessus, nous emportant alors dans son tourbillon.

Dans ce livre, j'ai souhaité que chacun, enfants et parents, puisse **trouver des ressources pour intégrer la pleine conscience dans sa vie**. En expérimentant ensemble cette attitude de pleine présence, d'attention, de concentration, vous changerez véritablement la relation que vous avez avec vos enfants, votre conjoint, votre famille, la rendant plus douce, plus attentive, plus bienveillante. Un temps distinct des autres par la qualité d'attention et qui deviendra, au fil de vos expériences mutuelles, une véritable façon d'être.

Dans un premier temps, nous verrons ce qu'est la méditation, ce qu'elle peut vous apporter en tant que parents mais aussi pourquoi il est important de ne pas simplement faire méditer ses enfants, mais de méditer avec eux. Quelques pratiques de base vous permettront d'avoir les outils essentiels pour intégrer la pleine conscience dans votre quotidien afin de savoir comment la partager avec vos enfants.

Dans un deuxième temps, je vous propose des exercices ludiques. Ces pratiques pourront être un soutien lors de certaines problématiques que vous rencontrez, mais sont aussi de merveilleuses façons de faire de la pratique une expérience toujours renouvelée.

Vous trouverez l'enregistrement de certaines pratiques (repérable au signe 🔊) sur le lien suivant : https://bit.ly/2EwAUAV ou par le biais du Flash code disponible en fin d'ouvrage.

# 1.

# La méditation, en quoi ça consiste ?

## Définition de la méditation

La méditation de pleine conscience 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 émettre de jugement sur ce que nous expérimentons, sans être dans l'attente d'un résultat quelconque, sans rejeter quoi que ce soit. L'attention que nous développons lors de la pratique est une attention particulière, qui inclut tout, ouverte à tout ce qui surgit, sans le filtre de nos pensées, de nos commentaires ou de nos jugements.

Pour mieux comprendre en quoi cela consiste, faisons ensemble ce petit exercice :

**Exercice à faire en famille**

Levez-vous et restez simplement debout. Prenez simplement conscience des sensations de votre corps : le contact de vos pieds sur le sol, la sensation de vos vêtements sur certaines parties de votre peau. Sentez les zones de chaleur, de moiteur, de fraîcheur. Peut-être pourrez-vous aussi prendre conscience des zones de tension, voire de douleur, et d'autres zones plus détendues.

En faisant ce simple exercice, vous avez sans doute noté la tendance de votre esprit à faire des observations : « Je me sens bien », « Ah ! Encore cette tension dans mon cou, ma nuque, mes épaules », « C'est facile ». Et vous voilà embarqué dans tout un flot de pensées qui vous éloigne de ce qui est là, dans l'instant présent. En revenant régulièrement sur vos sensations, vous pratiquez alors la pleine conscience, sans vous laisser happer par le flot incessant de pensées et de commentaires. Cette pratique ne demande pas de compétences particulières, ni de connaissances complexes, mais ce n'est pas aisé pour autant. Pour l'intégrer dans votre quotidien, il vous faudra de la patience, de la bienveillance, de la confiance, du lâcher-prise.

Être en pleine conscience, c'est avant tout être dans l'accueil de ce qui est là. Nous sommes tous façonnés par notre histoire, nos expériences, qui

ont tendance à connoter ce que nous vivons dans l'instant. Et sans en être toujours conscients, nous émettons des jugements, nous laissons place à des croyances, des schémas de pensée, qui nous empêchent de voir la réalité telle qu'elle est. La pleine conscience nous permet d'avoir une relation au monde, aux autres, qui est différente. Nous ne réagissons plus à des schémas automatiques de pensées, de jugement, mais nous trouvons cette capacité de mettre un espace, une pause, pour nous connecter à nos ressentis, nos émotions. Nous trouvons alors une autre façon de répondre, qui est différente, plus ouverte, plus bienveillante, mais surtout plus en accord avec ce que nous sommes vraiment. Savoir s'arrêter, pour se connecter simplement à ce qui est là, est un immense atout. Être pleinement présent à ce que l'on vit, là maintenant, en goûter les saveurs, sans penser à la prochaine activité, va changer complètement votre vie.

> *« Sans méditation, on est comme aveugle dans un monde d'une grande beauté, plein de lumières et de couleurs. »*
> **Jiddu Krishnamurti**

Lors d'une récente séance de soutien avec des participants au cycle MBSR[1], plusieurs d'entre eux me faisaient ce retour touchant : « Depuis le cycle, je me sens plus libre d'être moi-même. Je sens que s'ouvre devant moi une multitude de possibilités et de découvertes. Comme si la vie prenait une densité différente. »

## Deux formes de pratiques

La pleine conscience peut s'expérimenter de façons différentes, ces deux formes de pratiques se nourrissent mutuellement.

- **La pratique formelle :**

C'est un moment pendant lequel nous décidons de nous installer formellement pour méditer. Nous trouvons alors un endroit au calme et nous nous installons dans une posture appropriée pour consacrer un temps dédié pendant lequel nous ne faisons rien d'autre que méditer.

- **La pratique informelle :**

Nous décidons de faire une activité en étant conscient de ce que nous faisons. Cette pratique

1. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) : cycle de 8 séances hebdomadaires et une journée d'intégration, créé par Jon Kabat Zinn il y a plus de 40 ans, et ayant fait l'objet de nombreuses publications scientifiques.

peut être mise en place à n'importe quel moment du quotidien, et est particulièrement intéressante dans toutes les activités routinières : celles où nous sommes habituellement en « pilote automatique ». Vous pouvez intégrer des moments de pleine conscience informelle plusieurs fois dans la journée, mais cela ne remplace pas la pratique dite formelle, celle qui consiste à prendre un moment dans la journée pour « s'asseoir sur le coussin », comme disent les pratiquants.

Nous verrons dans le chapitre suivant comment pratiquer, mais pour vous inciter à le faire, voici un petit aperçu de ce qui se passe au niveau cérébral :

À chaque fois que, pendant votre méditation, vous prenez conscience de vos pensées, de vos commentaires, de vos jugements, et que, sans vous blâmer, vous revenez sur l'objet d'attention (la respiration, les sensations corporelles, les sons), vous apprenez ainsi à votre esprit à revenir à l'instant présent. Au début, vous aurez sans doute beaucoup de pensées, et vous aurez aussi certainement beaucoup de jugements : « Ce n'est pas une bonne méditation, je n'y arrive pas, je m'ennuie… ». Il suffit alors de traiter ces commentaires simplement comme des pensées.

C'est ainsi que vous créerez de nouvelles connexions neuronales qui vous permettront de noter plus rapidement à chaque fois que vous vous éloignez de l'objet d'attention. Rappelez-vous quand vous avez appris à conduire. Au début,

il vous fallait vous concentrer sur la façon de positionner vos pieds sur les pédales, sur la façon de passer les vitesses, sur les éléments de sécurité (regarder dans le rétroviseur, mettre le clignotant pour déboîter…). Et maintenant votre cerveau a intégré toutes ces différentes actions, et vous n'avez plus qu'à vous concentrer sur le trajet. C'est la même chose pour la pleine conscience. Au début, vous aurez besoin de vous concentrer pour noter que vous êtes dans des pensées discursives, puis au fur et à mesure de l'entraînement, vous ferez de moins en moins d'effort pour vous rendre compte que votre esprit est ailleurs, et vous reviendrez plus rapidement sur l'objet d'attention.

## Ce que la méditation n'est pas

De nombreuses idées fausses circulent autour de la méditation, faisons un point sur quelques-unes d'entre elles.

- ***Méditer, c'est ne penser à rien***

Durant la méditation, vous allez avoir des pensées, et c'est normal. Le but n'est pas d'arrêter de penser, mais de noter lorsque celles-ci se manifestent, et de les accueillir comme tout ce qui est là, dans l'instant présent. Vous avez besoin de penser pour organiser votre journée, pour planifier vos vacances ou pour résoudre un problème.