

Dominique Hubert



Éveiller nos enfants à leur spiritualité

Yoga, méditation, retour à la nature...

Préface d'Ilios Kotsou et Caroline Lesire

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants,

Marie Poulhalec

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes,

Nicole Béguin

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants, Marie Poulhalec

60 activités pour mes petits rois de la récup',

Elisabete et Sandra Ribeiro Tavares

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant,

Catherine Blondiau

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'accompagne les émotions de mon enfant,

Soline Bourdeverre-Veyssiere

Mon enfant médite en pleine conscience, Ilios Kotsou

et Candice Marro

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 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, 2019

ISBN : 978-2-88953-219-3

Maquette de couverture et couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Frank Pitel

Mise en pages : Stéphane Angot

Images : AdobeStock.com : Couverture ©Masson, p. 4 ©Brian Jackson, p. 12

©Monkey Business, p. 17 ©Aisylu, p. 18 ©Halfpoint, p. 24 ©Pololia, p. 40 ©ASDF,

p. 50 ©WavebreakMediaMicro, p. 100 ©JackF, p. 106 ©Christian Schwier, p. 115 ©

©Africa Studio, p. 116 ©Antonioguilllem, p. 146 ©Africa Studio.

p. 60 ©Christelle Ghiste

p. 66 ©Pascal Milette

Dessins p. 52, 53 © Éditions Jouvence

p. 68 © D.R.

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés
pour tous pays.*

*À mes enfants et petits-enfants,
puissent-ils continuer à grandir en conscience
et rayonner leur couleur unique
dans l'arc-en-ciel de la Vie.*



Sommaire

Préface.....	13
Introduction : j'ai fait un rêve.....	15
1 - Et si nous prenions de l'altitude ?	19
1. L'école ne connaît plus les réponses adéquates	20
2. Une révolution annoncée	21
2 - Nos enfants nous interpellent	25
1. Les ados en crise se débattent dans un monde.. en crise de valeurs.....	26
2. Les jeunes nous proposent des solutions... encore faut-il les entendre !.....	26
3. Les jeunes ont besoin d'apprendre à se relier	29
3 - Il faut inverser les priorités de l'éducation.....	31
1. Prenons appui sur nos racines profondes !.....	32
2. Il faut muscler notre nouvelle Intelligence	34
3. Notre nouvelle Intelligence est aussi notre Cœur	35
4. L'école nouvelle doit réveiller le Cœur.....	36
5. La réussite de l'ego va laisser la place à la réussite de l'Être...	36
6. La méthode de la nouvelle école : la triple reliance.....	38
4 - Se relier à soi, aux autres, au Tout	41
1. Par la méditation	42
2. Par un nouveau regard sur l'instrument sacré qu'est notre corps	49
Grâce au yoga.....	49
Grâce à la Biodanza®	56
Grâce aux arts martiaux.....	65
3. Par la création collective des savoirs.....	69

Grâce aux cercles de parole	69
Grâce aux communautés de recherches philosophiques.....	71
4. Par l'éducation à la paix	74
5. Par la connexion régulière avec la nature	84
6. Par un engagement commun dans des projets altruistes..	85
7. En maintenant l'élévation des consciences	87
Par la fréquentation d'êtres inspirants	87
Par des lectures inspirantes	88
Par la création commune de projets ou de célébrations rituelles ou festives	91
Par la musique.....	93

5 – *Susciter l'expérience consciente : la pratique des jeux de vie et autres expérimentations.....107*

1. Je développe une personnalité de gratitude.....	109
2. Je prends soin de la personne précieuse que je suis	110
3. Je prends soin d'autrui.....	111

6 – *Nourrir les besoins fondamentaux de l'être : des arguments issus de ma pratique117*

1. Permettez-nous de vivre sereinement	120
2. Aidez-nous à apprendre à vivre	124
3. Aidez-nous à nous connaître.....	128
4. Aidez-nous à créer des relations harmonieuses.....	136
5. Aidez-nous à trouver notre place dans ce monde qui se métamorphose	140
6. Mais encore.....	144

7 – *Un exemple concret : le déroulement de mes cours... 147*

1. Un accueil joyeux et personnalisé	148
2. L'installation au sein du cercle	148
3. Le temps d'une ou plusieurs chansons	149
4. Ou le moment d'un petit jeu.....	150
5. Un temps pour revenir à soi et à ce qui est.....	150
6. Une invitation au partage des émotions.....	151

7. Le cours proprement dit.....	152
8 – Pour répondre aux critiques éventuelles	157
Conclusion.....	160
Annexe : quelques ouvrages et films qui ont inspiré	
« mes » grands ados	162
Des livres.....	162
Des films.....	164
Notes.....	165
Bibliographie.....	171
Livres.....	171
Revue.....	172
Autres.....	173
Remerciements	175





Préface

S'il y a bien une chose qui nous unit, Dominique, vous et nous, c'est d'avoir été des enfants. Et comme tous les enfants, nous étions à cette époque dotés d'un potentiel inestimable de créativité, d'ouverture et d'éveil.

Pour certains d'entre nous, l'école a été un moment béni, mais pour beaucoup, cette période réveille aussi des sentiments et souvenirs difficiles.

Dominique Hubert s'inscrit dans la lignée des enseignants qui s'engagent et déplacent des montagnes pour faire en sorte que l'environnement éducatif soutienne et favorise l'éclosion du potentiel des enfants.

S'appuyant sur sa riche expérience, elle offre un vibrant plaidoyer en faveur d'une éducation bienveillante et holistique : du cœur, du corps et du savoir. Au regard des travers qu'elle a observés et des solutions qu'elle a mises en place, elle prône une école de l'être et non de l'avoir, une école qui nous apprend à vivre et n'est pas basée sur l'acquisition ou l'accumulation de connaissances.

L'auteure, mesurée et prudente, évoque avec discernement comment l'éveil à la spiritualité auquel elle a invité ses élèves pendant toute sa carrière n'a rien à voir avec la promotion d'un discours sectaire ou dogmatique, mais est une belle et simple invitation à prendre soin d'un triple lien : à nous même, aux autres et à la nature.

Vous souvenez-vous de cette enseignante qui vous a inspiré.e ou vous a donné confiance dans les moments de doute ? D'après les nombreux récits qui illustrent ce livre, Dominique en fait partie, enseignante passionnée désireuse de reconnecter les enfants à leur potentiel et à leur intérêt pour la compréhension de ce monde.

Dans la lignée du philosophe Montaigne qui affirmait qu'il vaut mieux une tête bien faite qu'une tête bien pleine, elle nous propose réflexions et outils permettant à l'enfant de s'épanouir

et de mettre ses ressources intérieures à son service et à celui du vivant qui l'entoure. De la Biodanza® à la méditation, du chant à la CNV®, de la musique à l'intelligence émotionnelle, vous y découvrirez quelques outils qui ont rendu le passage dans sa classe inoubliable pour nombre de ses élèves.

Ce que l'on appelle « esprit du débutant » dans la méditation de pleine conscience est une attitude de curiosité à propos de la vie. C'est un état d'esprit qui est complètement naturel et ne demande aucun effort aux enfants.

Est-ce parce qu'elle est maman d'une famille nombreuse ou parce qu'elle a dédié sa vie aux enfants et n'a donc jamais cessé d'être en contact avec ceux-ci que, Dominique, le rose aux joues, le sourire aux lèvres et la guitare toujours à portée de main, incarne si bien cette attitude, qu'elle transmet généreusement à celles et ceux qui ont la chance de la côtoyer ?

Ilios **Kotsou**, docteur en psychologie et chercheur,
Caroline **Lesire**, instructrice de méditation et militante

Introduction : j'ai fait un rêve...

Une nuit, j'ai fait un rêve. Non pas un rêve dans le sens de celui de Martin Luther King, qui aspirait à un monde juste, libre et solidaire. Quoique... puisque mon escapade nocturne m'a ramenée précisément à mes propres aspirations, à mon propre rêve, complémentaire du sien.

Dans une cour intérieure, derrière nos toilettes, nous avions entassé nombre de revues spirituelles que nous utilisions comme papier hygiénique ! Or, un jour, en entrant, j'ai aperçus des petits enfants, presque nus, mais dignes, qui remontaient le mur de la cour avec des revues qu'ils tenaient précieusement dans leurs mains. Le titre de l'une d'entre elles était écrit en grosses lettres rouges : MYTHE, ce qui, pour moi, veut dire « Histoire sacrée ».

Ce rêve m'a rappelé celui qui appelle au plus profond de moi et que je n'ai jamais pu vraiment partager tel quel, même si c'est lui qui m'a guidée, de plus en plus consciemment, tout au long de ma carrière de professeure : relier tous les enfants, dès leur plus jeune âge, à ce qui les transcende, en eux et au-dehors d'eux, leur permettre de s'élever grâce à une démarche spirituelle, libérée des dogmes et des religions, approche que l'on semble avoir reléguée au rang de... papier hygiénique.

Il ne m'était pas possible de partager trop clairement ces préoccupations avec mon entourage, ni la façon dont j'essayais d'y répondre, car j'étais confrontée à deux types de réactions entre lesquelles j'ai navigué plus ou moins adroitement.

Comme professeure de religion catholique, je ne pouvais pas m'engager dans une critique trop appuyée du christianisme officiel. Pour moi, les fondateurs des différentes religions ont été des êtres inspirés dont les messages me nourrissent encore actuellement. Mais, en traversant les siècles, leurs enseignements ont été adaptés à la compréhension d'une jeune humanité en marche, qui a créé des religions à son image. On ne peut nier que ces dernières, malgré les horreurs qu'elles ont suscitées dans une époque à laquelle elles ressemblaient, ont toutefois permis

une évolution des consciences... Mais c'était dans un temps qui, pour moi, est aboli : selon mes observations, à présent, soit elles opèrent une métamorphose totale en sortant des dogmes et des rites trop humains, dans lesquels elles se sont sclérosées et qui ont perdu leur puissance de transformation ; soit elles font la révérence pour laisser la place à une nouvelle spiritualité qui les dépasse et qui fait sens aujourd'hui. C'est la vision qu'en avait déjà **Einstein** et qu'il a traduite le 19 mai 1939, lors du séminaire théologique de Princeton : « **La religion de l'avenir sera une religion cosmique. Elle devra transcender la notion d'un Dieu personnel et éviter le dogme et la théologie. Couvrant aussi bien le naturel que le spirituel, elle devra s'appuyer sur un sentiment religieux émanant d'une expérience de l'unité de toutes choses, naturelles, comme spirituelles, riche en signification¹.** »

La deuxième difficulté, à laquelle je faisais face en tant que professeure, venait du fait que j'étais entourée de collègues, d'élèves et de parents, presque tous agnostiques. En partageant mes intuitions et ce qui m'insuffle la Vie, je ne pouvais qu'apparaître en béni-oui-oui. Cela m'aurait fait mal que l'on réduise l'élan qui me porte à de la superstition vieillotte.

À présent libérée de ce devoir de discrétion, je me sens pousser des ailes, avec la nécessité de crier haut et fort : si vous voulez que vos enfants s'épanouissent et transforment le monde selon leurs idéaux, aidez-les à se vivre reliés, à l'intérieur d'eux-mêmes, à l'Univers, à la Vie !

Ce cri, je l'adresse à tous les éducateurs et parents des tout-petits comme des grands adolescents, même si je l'exprimerai plus souvent avec la casquette du professeur de grands ados que j'ai été durant les deux tiers de mon existence. Ce sont mes élèves, en effet, qui m'ont ouvert les yeux sur leur réalité si complexe, mais également si riche et prometteuse à la fois.

Les lignes qui vont suivre s'appliqueront donc à l'école bien sûr, mais pourront toujours être transposées pour chaque mode d'accompagnement de nos plus jeunes. Je sais que mon lecteur n'éprouvera aucun mal à accomplir cette petite gymnastique. De la même façon, je me permets, pour des raisons littéraires, d'employer presque indifféremment les termes enfants, ados et jeunes, parce que le besoin fondamental que je vais évoquer dans les lignes qui suivent est commun à tous, des plus jeunes aux plus âgés.







*Et si nous prenions
de l'altitude ?*

1. L'école ne connaît plus les réponses adéquates

L'école, telle que nous l'avons élaborée en quelques centaines d'années, s'est construit des murs de plus en plus épais, à partir d'un échafaudage mental d'obligations en tous genres, censées mener nos jeunes vers la réussite, mais qui ne font que surdévelopper des intellects au détriment de toutes les autres formes d'intelligence qui pleurent d'être ainsi délaissées.

Les murs se fissurent de toutes parts sous la pression des personnalités diverses qui crient leur soif de vivre et d'être reconnues pour ce qu'elles sont.

Or plutôt que d'entendre leur message, on leur diagnostique un tas de maladies, des plus disgracieuses (dyslexie, dyscalculie, TDAH, etc.) aux plus flatteuses, comme les « hauts potentiels », pour lesquels on crée des spécialisations ; on forme intellectuellement des experts que l'on paie bien cher afin qu'ils maintiennent tout ce beau monde dans l'enceinte de l'établissement scolaire.

Par ailleurs, puisqu'il faut bien sûr répondre aux besoins culturels et spirituels différents de tous, on propose des cours de toutes les religions, ou l'on érige des écoles de confessions différentes.

Et comme, dans tous ces ghettos, les gens n'apprennent pas à s'entendre dans leurs différences, on crée des cours de citoyenneté pour leur enseigner à vivre ensemble.

On colmate les brèches une à une, toujours avec une guerre de retard et, malgré tout, les murs se lézardent et les faits de violence envers l'école ou dans la société en général se multiplient : ils ne sont que le symptôme de cette même violence subie par tous ceux qui n'y ont pas trouvé leur place.

Alors, devant les décrochages de plus en plus nombreux, les problèmes insolubles rencontrés par certaines familles, des gens s'affolent pour leurs enfants et, plus ou moins bien inspirés, créent des écoles alternatives, parfois mieux adaptées, mais dont le prix est souvent exorbitant, et ne s'adressent donc qu'aux plus fortunés.

Certains établissements ne sont pas toujours sans danger lorsqu'ils prennent totalement le contre-pied du formatage éducatif et que leur projet consiste à mettre l'enfant au centre de leurs préoccupations. Ils oublient que la véritable finalité d'un être, son épanouissement, réside dans sa capacité à se mettre au service d'une noble cause qui le dépasse, et que cela s'apprend. Lorsque l'enfant devient le roi ou l'empereur, les ravages sont tout autres : il perd le contact avec la réalité et les frustrations qu'elle engendre par sa nature même, il se décourage et baisse très vite les bras quand il doit s'y confronter, et certains adoptent même des comportements suicidaires. La violence revient en force, avec d'autres visages : ou bien dirigée contre la société, perçue comme décevante, ou se retournant aussi contre le jeune lui-même, qui ne se sent pas de taille à affronter l'existence.

Devant tous ces constats, nous ne pouvons éviter de nous poser la question essentielle : **de quoi avons-nous réellement besoin pour grandir, évoluer et nous inscrire dans la société en tant que personne libre et responsable d'elle-même et de la collectivité tout entière ?**

2. Une révolution annoncée

Auparavant, les choses semblaient simples : les hommes ont toujours confié leurs destins aux autorités, l'Église et l'État, desquels s'inspiraient les parents et l'école². On agissait de la sorte « parce que c'était comme ça ». Les rébellions de Mai 68

se sont présentées comme la manifestation d'un début d'érosion des consciences, qui agissait à la façon d'une adolescence planétaire. On assistait à l'émergence d'un nouveau libre arbitre qui se découvrait le pouvoir de refuser toute autorité extérieure à lui. En se construisant « contre » le système, il a permis de révéler à chacun son droit à la différence fondamentale et à la liberté d'être qui lui est liée. Mais en se définissant « contre », le rebelle continue à se bâtir dans la dépendance, puisqu'il se détermine encore par rapport à tout ce qu'il rejette. Ce n'est que dans un troisième temps qu'il lui devient possible de s'intéresser de plus près à ce qu'il est réellement, à son essence, et de décider parfois de suivre cette route unique, passionnante, mais combien inconfortable, puisque jamais fréquentée, qui le conduit à se réaliser.

Il me semble qu'une part non négligeable d'adultes actuels ont transité, plus ou moins longtemps, par les différents stades, jusqu'à se laisser réveiller par ce petit quelque chose qui transforme fondamentalement le regard posé sur l'existence. Des événements extérieurs ont souvent déclenché la troisième phase, cette « nouvelle naissance » : un divorce, une grave maladie, le décès d'un proche, la perte d'un travail, parfois même un événement heureux, comme une naissance, les ont menés au gré de lectures, de stages, à entreprendre le processus très rigoureux de l'individuation³.

Depuis une dizaine d'années, j'observe, notamment chez les jeunes parents de mes élèves, une ouverture d'esprit toute nouvelle. Ils sont de plus en plus nombreux à avoir rejoint le groupe des sympathisants du développement personnel, voire spirituel, et certains même, ont entrepris des démarches très profondes en ce sens, qui rejaillissent sur tous les secteurs de leur existence. On est passé de la méfiance et de l'ironie à l'engagement, et les transformations vont de plus en plus vite, de façon presque exponentielle.

Quant aux « nouveaux » enfants, ils viennent au monde avec le potentiel de maturité acquis par l'humanité au moment de leur naissance. C'est ainsi que leur champ de conscience est plus vaste que celui qui était le nôtre à leur âge.

D'après mes constatations, la plupart des jeunes d'aujourd'hui sont mûrs pour accéder plus rapidement que nous à une conscience éclairée. Ils arrivent d'emblée avec une plus grande perception de ce qui peut sauver l'homme et sa planète, même si leur vision perd de son intensité en grandissant. C'est pourquoi ils éprouvent tant de difficultés à suivre un chemin qui nous avait paru presque naturel durant notre propre enfance.

« Aujourd'hui, la société nous oblige à être comme dans un moule. Nous ne sommes plus libres de vivre comme nous l'aurions fait dès notre plus jeune âge. Ainsi, il est dans notre devoir de nous recentrer sur nous-même et de savoir ce que nous voulons. Et non la société. Nous agissons tous comme des "robots", nous n'avons pas conscience que nous sommes en train de nous enfoncer petit à petit. » Lidwine

« Le monde va mal et nous devons arrêter d'être égoïstes afin de penser aux autres et aux générations futures. » Julie