Christophe **Loupy**

TRANSMETTRE les clés du BONHEUR

Les super-pouvoirs du développement personnel adaptés aux enfants

Jouvence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Accompagner la scolarité, Mélina Assié et Anne Binétruy

Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles, David Alzieu

60 activités pour mes petits rois de la récup', Elisabete et Sandra RibeiroTavares

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant, Catherine Blondiau

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants, Marie Poulhalec

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

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

À l'écoute de mon Bébé, Aletha Solter

Happy Mamie, Françoise Dorn

J'accompagne les émotions de mon enfant, Soline Bourdeverre-Veyssiere

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
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-451-7

Couverture et illustration de couverture : Charlotte Thomas
Maquette : Anne-Sophie Peyer
Mise en page intérieure : Frank Pitel

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

Un peu de sagesse en guise de préambule...

Les deux Loups
Conte amérindien

Ce matin-là, dans la tribu Cherokee, chacun vaquait à ses occupations. Tous, sauf un. Un jeune homme du nom d'Aigle agile était assis au pied d'un arbre, le visage fermé et le regard perdu dans l'immense plaine qui s'étendait devant lui.

Son grand-père, Montagne secrète, s'approcha, intrigué.
– Quelque chose ne va pas, Aigle agile ? demanda-t-il en s'asseyant près de lui.
– Je suis en colère contre mon frère, répondit le jeune homme.
– Quelle est la cause de cette colère ?
– Il me prend de haut sous prétexte qu'il est mon aîné, il me traite comme un enfant et se moque de moi.

Le vieil homme hocha la tête en signe d'empathie.
– Je comprends. Moi aussi, lorsque j'avais ton âge, j'éprouvais de la colère envers les personnes qui se comportaient mal avec moi.
– Plus maintenant ?
– Non.
– Pourquoi ?
– Parce que j'ai fini par comprendre le fondement de la légende des deux loups.
– La légende des deux loups ? Je ne la connais pas. De quoi parle-t-elle ?
– Le conflit qui t'oppose à ton frère n'est que le reflet de ce qui se passe continuellement en chacun de nous. Au plus profond de nos entrailles, une bataille perpétuelle se déroule entre deux loups.

L'un est bon. Il est amour, joie, bienveillance, gratitude, générosité, compassion, humilité, sérénité et toutes ces belles valeurs que l'on aime partager. Il vit en harmonie avec le monde.
L'autre est haine et violence. Il attise la peur, la colère, le mensonge, la jalousie, la critique, l'avidité et les plus noirs desseins dont l'être humain est capable. Il vit dans la destruction et le chaos. Mais le problème n'est pas que l'on possède ces deux loups en nous. Le problème est que l'un comme l'autre veulent avoir le dessus.

Aigle agile avait écouté son grand-père avec beaucoup d'attention. Le vieil Indien avait éveillé en lui un intérêt nouveau sur les mystères de la vie intérieure.
Il finit par demander :
– Mais, à la fin, lequel des deux loups gagne ?
Le vieux Cherokee posa une main amicale sur l'épaule de son petit-fils. Son regard bienveillant joua avec le temps. Puis il répondit :
– Celui que tu nourris.

Sommaire

Préface 9
Introduction 11

Première clé : ÊTRE EN PAIX AVEC SOI 15
Démasquer l'ego 16
Rencontrer ses émotions 25
Cultiver le bonheur de l'intérieur 32
Savourer l'aisance de l'humilité 41
Savoir se pardonner 48

Deuxième clé : ÊTRE EN PAIX AVEC LES AUTRES 55
Savoir écouter 56
Être bienveillant 63
Faire confiance 70
Ne pas juger 77
Oublier envie et jalousie 84

Troisième clé : AVOIR CONFIANCE EN SOI 92
Développer un esprit positif 93
Accepter ses défauts 100
S'affirmer 107
Savoir se comparer 114
Savoir oser 120

Quatrième clé : ÊTRE (UN BON) ACTEUR DU MONDE 127
Savoir dire oui à la vie 128
Commander ? ou pas 135
Trouver la joie dans l'effort 142

Être curieux 150
Penser « nous » avant de penser « je » 157
Trouver son rôle 164

Cinquième clé : ÊTRE PLEINEMENT CONSCIENT 171
Méditer en pleine conscience 172
Savourer l'instant présent 177
Observer ses pensées 184
Être présent par le souffle 191
Être acteur d'un monde meilleur 197

La clé ultime : LE THÉORÈME DU CHOIX 203

Postface 215
Bibliographie 220
Remerciements 222

Préface

Avril 2020

Au moment où je tape ces mots sur mon clavier, le monde se débat face à un redoutable fléau, un coronavirus qui décime des milliers d'êtres humains sur la planète entière.
Et dans cette adversité, nous assistons, plus que jamais, à des scènes de courage, de solidarité et d'altruisme.
Avez-vous remarqué comment l'homme devient altruiste dans les moments difficiles ? En pleine guerre, au milieu d'un tsunami, d'une pandémie, d'une famine, l'être humain transcende les plus belles valeurs qu'il porte en lui (habituellement cachées sous une tonne de préoccupations ordinaires). Notre nature profonde refait surface dans ces moments-là, nous rappelant que tout, sur terre, est foncièrement interdépendant ; nous faisant comprendre que nos quelque 200 000 ans d'existence n'ont pu se bâtir, justement, que grâce à cette interdépendance.

Certes, dans cet élan de solidarité mondiale, certains êtres humains choisissent des voies différentes, préférant favoriser leur intérêt personnel, mais ils sont peu nombreux. Et s'il est normal de les sanctionner pour leurs actes, il est aussi de notre devoir de les éduquer et de leur montrer le bonheur qu'apporte un esprit ouvert et bienveillant. Il y a plus de 2 300 ans, Platon disait déjà : « L'homme le plus heureux est celui qui n'a dans l'âme aucune trace de méchanceté. »

Aujourd'hui, cette pandémie a conforté mes convictions : **Transmettons les valeurs que nous voulons trouver dans les**

générations futures ! Dès leur plus jeune âge, au même titre que l'écriture ou la numération.
Toutefois, il ne s'agit pas de leur inculquer ces valeurs à la façon d'une leçon de morale. Il faut, de manière plus subtile, leur donner les moyens de les incarner dans leurs actes et leurs comportements. Pour cela, il est nécessaire d'avoir un mode d'emploi lisible et facile à utiliser.
Ce printemps 2020 amorce ma dernière ligne droite dans l'Éducation nationale. J'ai toujours travaillé auprès des enfants de maternelle. Par choix. Je les adore. Et ils me le rendent bien. Durant toutes ces années, ils m'ont appris énormément de choses sur leur façon de fonctionner. Grâce à eux, j'ai pu étudier les bases de l'évolution sociale, psychologique et intellectuelle d'un jeune être humain. Ces bases-là, je les ai observées, analysées, approfondies, expérimentées. Parfois, lorsqu'une de mes études me semblait aboutie, j'en faisais un livre ou un cahier d'activités (je remercie d'ailleurs ici tous les éditeurs qui m'ont fait confiance).

Je sais que, une fois à la retraite, je continuerai à écrire des livres pour les enfants, mais aujourd'hui, avant de quitter le terrain, et pendant que j'ai encore toutes mes pratiques et mes théories en mémoire, je souhaite compiler dans un ouvrage les savoirs et savoir-faire que j'ai expérimentés et mis au service des enfants.

Une sorte de guide dans un domaine que certains appellent « le développement personnel », mais que je renommerai ici plus simplement « l'éveil personnel ». Un guide qui permettra à chacun, comme je l'ai fait durant ma carrière d'enseignant (et de papa), de donner aux enfants les clés d'une vie heureuse et épanouie.

Bonne lecture à tous !

Introduction

Éduquer son esprit, structurer son cerveau

L'autre jour, un de mes amis jouait les gros bras en se vantant de ne pas avoir peur de la mort. Je ne suis pas intervenu. Je le connais bien. Je sais que son problème principal n'est pas d'avoir peur de la mort, mais plutôt d'avoir peur de la vie…

Les pratiques et les situations décrites dans ce livre s'inscrivent plutôt dans cette voie : inculquer à nos enfants une vision claire et juste de la vie afin qu'ils s'y meuvent avec aisance, résilience et bonheur.

Pour mener à bien cette tâche, aidons-les à faire évoluer leur façon de penser. En éduquant leur esprit, nos enfants agiront de façon bénéfique sur leur cerveau, en profondeur, en lui permettant d'en réorganiser son fonctionnement interne.

Ce cerveau, notre cerveau, vieux de plusieurs centaines de milliers d'années, a développé son réseau neuronal pour, dans un premier temps, protéger nos ancêtres. À cette époque, le rôle principal de ce réseau était d'enregistrer toute menace, de l'anticiper même, de garder un degré de vigilance élevé et permanent pour faire face à tout danger. Cette programmation, relayée par le système nerveux sympathique, devait permettre à notre ancêtre de décider et d'agir le plus vite possible (le combat ou la fuite).

De nos jours, même s'il y a encore sur terre des zones de guerre ou de pandémie, l'espèce humaine dans sa large majorité n'a plus à affronter de tels dangers. Cependant, notre cerveau a gardé des circuits

de fonctionnement qui nous incitent encore à nous méfier de façon inconsidérée de l'inconnu ou à anticiper des menaces illusoires. Cela produit en nous des réactions émotionnelles inadaptées, qui peuvent parfois être violentes, voire destructrices. Pire : nous nous prenons parfois nous-mêmes pour une menace en culpabilisant à cause de nos actes manqués ou de nos échecs potentiels.

La bonne nouvelle, c'est que notre cerveau n'est pas figé. Malgré son héritage millénaire, il est capable de créer de nouveaux modes de fonctionnement si on l'éduque, si on l'entraîne.

C'est ce que les scientifiques appellent la **neuroplasticité.** Notre cerveau a en effet la capacité de se modifier et d'adapter son mode de fonctionnement en synergie avec nos expériences.

Techniquement, cette évolution peut s'effectuer de deux façons :

- une évolution fonctionnelle : un cerveau qui a l'habitude de travailler d'une certaine façon va apprendre à fonctionner sur un nouveau mode en réorganisant tous ses réseaux ;
- et une évolution structurelle : le cerveau est modifié physiquement (certaines zones vont s'épaissir, certains réseaux de neurones vont se renforcer, de nouvelles connexions vont se mettre en place…).

Notre enjeu majeur, à nous, adultes, est de rester vigilants quant aux expériences de nos enfants. Car si notre cerveau est capable d'évoluer à tout âge, il est également capable de le faire dans les deux sens : en se développant de manière positive, mais aussi de manière négative.

Par exemple, si un enfant se focalise régulièrement sur un point d'inquiétude, son esprit va solliciter l'amygdale[1] plus que de raison et

1. Zone du cerveau qui traite les émotions, notamment la peur et l'anxiété.

développer des réseaux neuronaux liés à la peur et à l'anxiété. Ces réseaux neuronaux ainsi développés solliciteront à leur tour l'amygdale, risquant de créer une véritable spirale négative.

En revanche, si nous lui avons permis d'éduquer son esprit à positiver face aux situations de crise, ses réseaux neuronaux se structureront de manière à inhiber les réactions excessives de l'amygdale et à reprogrammer la réponse de son cerveau face aux émotions. Mieux encore, des zones du cerveau impliquées dans la régulation des émotions, de l'apprentissage et de l'estime de soi développeront de nouvelles connexions avec l'amygdale pour une meilleure gestion du stress. Cette fois, la spirale est vertueuse.

Autrement dit, **notre cerveau est en permanence modelé par nos expériences et la manière dont notre esprit les aborde.** Il est donc vital de guider nos enfants vers un développement positif de leur esprit. Grâce à ce livre, vous les aiderez à poser de bonnes bases dès le début, à travers la réflexion, la verbalisation et la pratique.

Un esprit éduqué générera ainsi un cerveau bien structuré, et un cerveau bien structuré aidera en retour à éduquer l'esprit.

Ce cercle vertueux fera de l'enfant un être humain qui évoluera dans la vie avec aisance, résilience et bonheur.

Note de l'auteur : *Par souci de préserver l'anonymat des protagonistes des scènes décrites ci-après, les prénoms utilisés dans ce livre ne sont pas ceux des enfants ayant vécu ces situations dans la réalité.*

1

Première clé

Être en paix avec soi

Démasquer l'ego
Rencontrer ses émotions
Cultiver le bonheur de l'intérieur
Savourer l'aisance de l'humilité
Savoir se pardonner

Démasquer l'ego

« Quand on ne trouve pas son repos en soi-même, il est inutile de le chercher ailleurs. »

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

L'ego, c'est quoi ?
Qui sommes-nous vraiment ? Pouvons-nous véritablement nous définir ? Entre ce que je suis vraiment et l'image que je cherche à donner de moi, y a-t-il une différence ?
Ego est un mot qui signifie « moi » en latin. Ce « moi », nous l'avons construit dès notre plus jeune âge. Prenons un instant pour nous pencher sur le début de cette aventure…

La naissance d'un ego

Je viens de naître et, déjà, je suis le centre du monde. Dès que j'ai faim, on me donne à manger ; dès que mes couches sont sales, on me les change ; dès que j'ai un coup de cafard, on me câline…

Enfin, quand je dis « je suis le centre du monde », ce n'est pas vraiment exact. Je devrais plutôt dire **« je suis *le* monde »,** car à mon âge, je ne suis pas encore en mesure de faire la part des choses. J'ai l'impression d'être à la fois ce que je perçois et ce que je suis. En d'autres termes, celle qui me donne à manger, c'est moi. Celui qui change mes couches, c'est moi. Ceux qui me câlinent et me consolent, c'est moi aussi.