

Delphine Chaumont Aïdan

LE LABO
du bonheur

La pleine conscience en famille

*Un conte
initiatique,
des jeux à faire
en famille,
des trucs
et astuces*

Delphine Chaumont Aïdan



La
pleine
conscience
en famille

Illustrations : Carole Xénard

Certifiée par l'AMT (Academie voor Mindful Teaching), méthode Eline Snel, **Delphine Chaumont Aïdan** anime des ateliers de pleine conscience depuis 2015 auprès d'enfants et adolescents dans la région Île-de-France. Elle accompagne également des enfants en individuel pour des questions spécifiques (stress des examens, anxiété, sommeil, émotions, estime de soi...).

Delphine intervient aussi dans le cadre scolaire auprès d'élèves et d'enseignants sur les thèmes de l'attention, la bienveillance et les troubles du comportement.

Coach parental, Delphine accompagne les parents vers une éducation bienveillante et responsabilisante. Formée à la discipline positive, la communication bienveillante, l'Emotional Freedom Technique (EFT), l'accompagnement des enfants avec des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), troubles de l'opposition et provocation (TOP), précoces (HPI) ; elle adapte ses outils aux besoins des enfants et des parents, dans le but d'une relation harmonieuse et constructive.



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrice : Marie Millet

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Carole Xénard

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

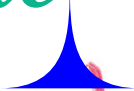
Fabrication : Cécile Labarthe



Sommaire

4

Décryptage parents
La pleine conscience en famille



12

Conte initiatique
Dahoé ou la magie du souffle



35

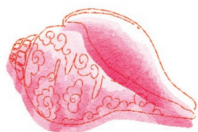
30 jeux et activités

- Le souffle 36
- Les sensations du corps 37
- Le secret des sens 40
- Les messages secrets des émotions 42
- Les pensées 45
- La bienveillance 47
- Entraînement pour petits bouddhas 50



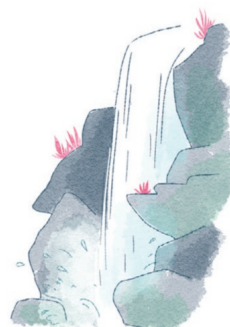
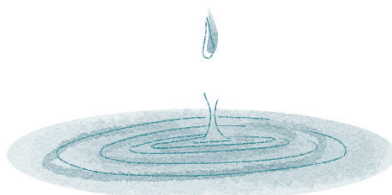
56

Trucs et astuces
Apprendre à reconnaître ses besoins 56
Être pleinement conscient au quotidien 57



62

À lire et à écouter en famille





La méditation de pleine conscience, un outil de développement de l'attention

Il nous arrive souvent de dire à nos enfants de « faire attention ». Mais leur avons-nous expliqué ce que signifie ce terme et comment s'y prendre pour faire attention ? La pratique de la pleine conscience, appelée aussi *mindfulness* ou pleine présence, ou encore attention juste, permet de développer notre attention. Cet ouvrage propose une approche ludique pour inviter les enfants à être **pleinement présents** et à **grandir en conscience**.

D'OÙ VIENT LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

Les premières références à la méditation remontent à 5 000 ans avant notre ère dans la péninsule indienne. L'art de la méditation se pratique dans l'**hindouisme** et le **jaïnisme**. Mais elle fut particulièrement développée il y a environ 2 600 ans par Siddhārta Gautama, surnommé Shakyamuni (sage des Sākyas – une tribu du nord de l'Inde), connu aujourd'hui comme **le Bouddha**. Les conditions de vie de ce Sākyas devaient le mener vers de hautes responsabilités pour sa communauté, mais le sort en aurait décidé autrement.

Le bouddhisme aurait inspiré des penseurs occidentaux comme Friedrich Nietzsche et Arthur Schopenhauer. Mais il a réellement pénétré l'Europe et la France vers les années 1960-1970, quand un grand nombre de moines se sont enfuis du Tibet lors de son annexion par la Chine.

La légende de Gautama

La légende raconte que Siddhārta Gautama vivait dans l'opulence de son palais, sans aucun contact avec l'extérieur, jusqu'au jour où il en sortit et fit quatre rencontres qui lui firent prendre conscience de la souffrance humaine :

- une personne très âgée qui lui fit découvrir l'effet néfaste du temps sur le corps humain ;
- un malade dont le corps souffrait de façon chronique ;
- une dépouille que l'on menait à la crémation ;
- et un ermite qui lui montra les voies de la sagesse.



À partir de ce jour, Gautama renonça à son titre et à sa vie confortable et démarra une vie d'ascèse afin de méditer sur la souffrance humaine et y trouver un remède. Il rencontra différents maîtres spirituels qui le nourrirent de leurs enseignements.

Les courants religieux prônaient la non-violence, la non-possession et le non-attachement. La vie d'ascèse consistait en une **pratique spirituelle** faite de rites religieux (prières, offrandes), de Yoga et de méditation, et impliquait de sévères privations. Ces dernières mirent en danger la vie de Siddhārta Gautama. Convaincu qu'il devait exister un juste milieu entre la dureté du renoncement et l'opulence, une voie médiane, Gautama s'éloigna de ses maîtres, accepta de se nourrir de nouveau et choisit de se consacrer à la méditation. Après six ans de quête et une nuit entière de méditation pendant laquelle il aurait combattu ses démons intérieurs, il aurait compris la nature et les causes de la souffrance humaine et la manière de l'éradiquer. Gautama aurait donc atteint le « bodhi » (*éveil, révélation, connaissance parfaite en pali*). Il enseigna sa méthode, en précisant à ses disciples qu'il n'était ni un dieu ni un messager de dieu et que *l'éveil* pouvait s'atteindre grâce à un **processus mental qui consiste à porter attention à la nature de l'esprit humain**. Son enseignement (le dharma) ne fait référence à aucun dieu ; l'homme est le seul maître de son destin. Peu après la mort du Bouddha, ses premiers disciples (Ananda, Upali et Mahakashyapa) fondèrent le **bouddhisme**. Depuis, ce courant s'est développé et a donné naissance à différentes branches : l'école Mahayana présente en Chine, Corée, Vietnam et Japon donnera naissance au **Zen** ; les écoles au Cambodge, Laos, Thaïlande, Sri Lanka, Birmanie formeront le Theravada, puis le Vajrayana (bouddhisme tantrique) qui s'étendra de la Mongolie au Népal, en passant par le Tibet.

DIFFÉRENTES FORMES DE MÉDITATION

En dehors de l'hindouisme, du jaïnisme et du bouddhisme, nous retrouvons la pratique de la méditation, dans le **soufisme**, une branche de l'islam. La Mouraqaba (*observation*), appelée aussi « exercice de vigilance » est une pratique de méditation. Le méditant doit concentrer son attention sur un **point unique**, souvent le Cheikh (le Maître soufi). Les conditions (pénombre, silence) et la posture (à genoux, les yeux fermés, les mains posées sur les jambes, la respiration sous contrôle...) ont pour but de parvenir à ce qui est appelé l'état d'effacement ou « absence du monde des sens », ou encore l'état le plus élevé : « l'extinction ». Des exercices similaires au Yoga seraient également présents dans les rites soufis et dans ceux de populations musulmanes d'Inde.



De nos jours, la méditation est de plus en plus pratiquée de façon **laïque** et **thérapeutique** mais aussi comme activité de bien-être, de développement personnel ou de philosophie de vie. On retrouve son empreinte dans les sagesses et les techniques suivantes :

- **Le Yoga** (*jug* en sanskrit - *mettre ensemble, joindre, relier*), qui comprend des postures ancestrales, des exercices de respiration et des moments de méditation, est largement répandu en occident et n'a plus de lien avec la religion.
- **L'hypnose**, qui était utilisée dans des rituels chamaniques, puis dans la Grèce antique, et enfin en Europe et aux États-Unis à la fin du XVIII^e siècle, consistait à guérir le patient par la transe. Puis Milton Hyland Erickson, psychiatre américain, mit en place une approche plus participative pour le patient. L'hypnose donnera naissance par la suite à plusieurs techniques psychothérapeutiques : la relaxation, la sophrologie, la PNL¹ et l'EMDR².
- Enfin, **la pleine conscience** développée dans les années 80, par le scientifique américain Jon Kabat-Zinn qui a mis au point un protocole destiné à surmonter le stress, l'anxiété, la douleur ou la maladie. Il s'agit d'une méthode laïque inspirée du Yoga et de la philosophie et méditation bouddhistes. Elle s'intitule MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction* - réduction du stress par la pleine conscience). Cet ouvrage s'inspire de cette méthode et de celle d'Eline Snel, adaptée aux enfants.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

C'est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte intentionnellement attention sur l'expérience du moment présent, sans porter de jugement sur ce qui se présente à nous et sans chercher à le modifier.

Il convient donc ici de s'attarder sur le terme attention : il s'agit de la fonction mentale qui permet de fixer notre esprit sur un objet choisi. La nature de l'attention étant volatile et très réactive à la stimulation, elle nécessite un effort pour la maîtriser et de l'entraînement.

La pleine conscience consiste en un **entraînement régulier** avec des exercices de méditation formelles et une mise en pratique dite informelle.

1. *Programmation Neuro-Linguistique*, Richard Bandler et John Grinder

2. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*



LA PRATIQUE FORMELLE

Il s'agit là d'exercices expérientiels guidés oralement qui requièrent de l'intention : la volonté de s'asseoir, ou de s'allonger, et de faire l'exercice sérieusement. Il est préférable de méditer dans un espace calme, à l'abri de toute distraction, les yeux fermés. Notre attention devient alors l'œil de notre esprit et nous le dirigeons où la guidance nous mène. Le tintement d'un bol tibétain ou des clochettes tingshas annonce le début et la fin de l'exercice.

La méditation se pratique de préférence dans **une position assise sur un coussin**, en tailleur, ou lotus pour les plus aguerris, ou sur une chaise, les pieds au contact du sol et le dos droit décollé du dossier, ou encore allongée pour des exercices de scan corporels. La position doit être confortable pour permettre une **relaxation profonde** et durable. Il ne s'agit pas de s'endormir ni de se reposer. La posture doit donc permettre de maintenir l'éveil de la conscience. Au début, les exercices nous guident vers un **voyage intérieur**. Ainsi, nous apprenons le fonctionnement de notre monde intérieur pour ensuite mieux nous ouvrir à ce qui nous entoure. Nous allons donc explorer progressivement les multiples facettes de notre intériorité en passant par cinq points d'attention : notre respiration, notre corps, nos sens, nos émotions et nos pensées. Attardons-nous-y quelques instants.

1. La respiration

Notre cerveau a besoin que la cible de notre concentration soit mouvante. La **respiration** est la cible mouvante la plus pratique que nous avons toujours à notre portée et elle nous donne également de précieuses informations sur notre état physique et émotionnel. De plus, son mouvement lent et fluctuant a la faculté de nous apaiser. Enfin, notre respiration nous relie à notre corps par les mouvements qu'elle génère dans notre cage thoracique et notre paroi abdominale. Elle est, de ce fait, un guide fiable pour un voyage intérieur, notre fil d'Ariane. Il n'est pas facile de maintenir notre attention sur les sensations du souffle. Nous nous apercevons que **notre esprit se laisse facilement distraire** par des stimuli internes ou externes. C'est ainsi qu'il fonctionne. Le but de ce type d'exercice est de s'en rendre compte et de revenir à chaque fois à notre respiration, tranquillement, sans se juger parce que notre attention s'est échappée. C'est ce va-et-vient d'une distraction à notre souffle qui muscle notre attention et ainsi améliore la concentration.





2. Le corps

Notre corps communique avec nous par des **sensations**. Parfois pour nous alerter d'un danger (brûlure), d'un besoin (paupières lourdes quand il est temps de dormir), ou de la présence d'une émotion (la gorge serrée). Si nous ne portons pas attention à ces signaux, nous passons à côté de nos besoins, nous ne prenons pas soin de nous. Et cette absence à nous-mêmes peut avoir de lourdes conséquences physiques, émotionnelles et mentales. Les exercices **d'exploration des sensations corporelles** sont précieux pour apprendre à mieux communiquer avec notre corps et à prendre soin de lui. C'est un premier pas vers la bienveillance.

3. Les sens

Les enfants se servent de leurs sens pour comprendre leur environnement et s'y repérer. C'est une faculté naturelle des espèces animales. Mais au fur et à mesure du développement de leur cerveau et de l'apprentissage des mots, ils acquièrent cette mauvaise tendance à étiqueter les choses et perdent donc leur instinct naturel et leur curiosité. **Cultiver nos sens** nous permet d'être dans la rencontre de chaque chose. Goûter, sentir, toucher, regarder, entendre, en prenant le temps de le faire vraiment, nous permet d'être véritablement présents et **profiter pleinement**. Et se servir de nos sens sans nommer, sans qualifier (« j'aime/j'aime pas, c'est agréable/désagréable »), sans juger (« ça sent mauvais »), sans comparer (« ça me fait penser à »), a pour effet de supprimer de nombreux filtres. Cela permet également de ne pas donner systématiquement un caractère binaire aux choses qui nous entourent liées au plaisir ou au déplaisir.

4. Les émotions

Six émotions primaires ont été répertoriées : la **joie**, la **peur**, la **tristesse**, la **colère**, la **surprise** et le **dégoût**. Elles sont présentes en nous depuis la nuit des temps, dans toutes les cultures. Elles se manifestent dans notre corps par des sensations propres à chacun et des signes corporels extérieurs, notamment au niveau du visage, qui nous permettent de comprendre ce que les autres ressentent. Une émotion est très souvent la **porte-parole d'un besoin**. Classiquement, la peur peut traduire un besoin d'être rassuré ; la colère, celui de réparer une injustice ; la joie indique un besoin de partage, la tristesse reflète le besoin de digérer un événement, en s'isolant ou en cherchant le réconfort. Le dégoût permet de nous protéger d'aliments mauvais pour la santé. Enfin, le réflexe primitif de figement produit par la surprise a probablement sauvé quelques-uns de nos ancêtres d'une mort certaine, en cas d'attaque par des animaux.

