

- Delphine Chaumont Aidan -

Méditer en famille

Les
ateliers
du
bien-être

8 séances pour apprendre l'attention



POUR CHAQUE SÉANCE

- ★ 1 éclairage pour le parent
- ★ 1 histoire à lire ensemble
- ★ 1 méditation pour les petits
- ★ 1 méditation pour les plus grands
- ★ 2 activités en mouvement



- Delphine Chaumont Aidan -

Méditer en famille

8 séances pour apprendre l'attention



Illustrations : Qu Lan

À mes enfants : Julian qui incarne si naturellement la pleine conscience avec sa belle écoute et son calme intérieur ; Ethan, ma tornade, mon chêne qui m'a inspiré la pratique de cette discipline et m'a tant appris. Vous êtes mon yin et mon yang, je vous aime.

« Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont fils et filles du désir de vie en lui-même. Ils viennent par vous mais non de vous, et bien qu'ils soient avec vous, ce n'est pas à vous qu'ils appartiennent. Vous pouvez leur donner votre amour mais non vos pensées, car ils ont leurs propres pensées. Vous pouvez loger leurs corps, mais non leurs âmes, car leurs âmes habitent la demeure de demain que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves. Vous pouvez vous efforcer de leur ressembler, mais ne tentez pas de les faire comme vous. Car la vie ne retourne pas en arrière ni ne s'attarde à hier. Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés. »

Le Prophète, Khalil Gibran



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Qu Lan

Couverture, graphisme et mise en page : Agnès Falandry

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 5

Partie 1
Pratiquer pour soi
en famille 14

La pratique formelle 15

Séance : Méditons ensemble sur un seul
objet d'attention 22

Séance : Méditons avec une attention ouverte 25

La pratique informelle 28

Se préparer à la pratique en famille 31

Partie 2
Les séances 42

Séance 1 :
Faire attention à sa respiration 43

Séance 2 :
Faire attention avec nos sens 58

Séance 3 :
Faire attention à son corps 72

Séance 4 :
Faire attention à ses émotions 85

Séance 5 :
Faire attention à nos pensées 100

Séance 6 :
Faire attention à soi 114

Séance 7 :
Faire attention aux autres 129

Séance 8 :
Faire attention à notre
environnement naturel 143

Épilogue 157

Ressources utiles 158



Introduction

La méditation est une pratique vieille de plus de 2 500 ans. Elle a été initiée en Asie par Le Bouddha Siddharta Gautama, né au VI^e siècle avant J.-C. Il transmettait avec cet enseignement une pratique permettant à ses disciples de se relier avec ce qui est sacré en eux. Cette discipline s'est développée depuis sous diverses formes dans différentes cultures et religions. À partir des années 1980, Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire au *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), met en place une méthode laïque et accessible à tout public utilisée à des fins thérapeutiques. Cette forme de méditation est aussi appelée Pleine Conscience ou Pleine Présence ou bien encore *Mindfulness*. Elle est souvent enseignée en 8 séances sur la base du MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* – Réduction du stress par la pleine conscience) établie par Jon Kabat-Zinn. Elle est pratiquée en individuel en complément de thérapies, par des psychologues ou psychiatres ou en groupe, dans des ateliers de réduction du stress ou de prévention à la dépression, mais aussi en entreprises et de plus en plus dans les écoles.

Cette pratique pédagogique a pour visée de développer la bienveillance dans les classes, d'apprendre à se concentrer et à mieux comprendre le fonctionnement des émotions et des pensées, indissociable de l'apprentissage. Jon Kabat-Zinn définit la méditation de pleine conscience ainsi : « La pleine conscience consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées) ou externes (sons, odeurs...) dans le moment présent, sans porter de jugement de valeur ».

La méditation de Pleine Conscience en France

Bien que Matthieu Ricard et Thích Nhất Hanh en sont les précurseurs, c'est Christophe André, docteur en psychiatrie, conférencier et auteur de nombreux ouvrages sur la méditation de pleine conscience qui, en France, a le plus contribué à faire connaître cette discipline. Puis, en 2005, Fabrice Midal, philosophe et auteur, crée L'École occidentale de méditation. Enfin, Alexandre Jollien, par ses livres et conférences, contribue également à mêler philosophie et pratiques méditatives.

Depuis une dizaine d'années, des centaines de personnes se sont formées en France pour enseigner la pleine conscience. Notre voisine, la Belgique, n'est pas en reste avec l'association *Emergences*, cofondée par Ilios Kotsou et Caroline Lesire. Et enfin grâce à Eline Snel, auteur du best-seller *Calme et Attentif comme une grenouille*, thérapeute aux Pays bas, les enfants peuvent désormais

bénéficier de cette pratique. Elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants et assure des formations pour de futurs instructeurs dans de nombreux pays. Je suis honorée de faire partie de son cercle et la remercie pour son travail. Le Dalai-Lama a dit un jour : « Si la méditation était enseignée à tous les enfants âgés de huit ans sur la Terre, nous ferions disparaître la violence du Monde en une génération. » En effet, la méditation est une pratique basée sur la compréhension de soi, du fonctionnement et des liens tête, corps, cœur. Elle permet de comprendre le processus de déclenchement de nos émotions et nos pensées suite à un stimulus externe : un événement ou l'action d'une personne. Et ainsi, elle nous fait prendre conscience aussi de ce que nous pouvons déclencher chez l'autre en termes d'émotions. Elle développe donc notre empathie. La clairvoyance que

nous acquerrons avec la pratique nous permet de distinguer une émotion liée à un réel danger de celles qui ne nécessitent pas une réaction impulsive (souvent

agressive). Cette clairvoyance nous invite au dialogue et donc à la résolution des problèmes ensemble. Merci à vous de contribuer à cela !

Être un parent en pleine conscience

Pour être un parent en pleine conscience, il peut être intéressant de commencer par être conscient du fonctionnement du cerveau humain, comprendre qui nous sommes et qui sont nos enfants. Nous sommes issus de la lignée Homo sapiens, seule espèce qui aurait survécu à ses prédateurs. Continuellement en danger de mort, nos ancêtres auraient développé un instinct de survie dont nous avons hérité. Notre cerveau est composé de trois parties distinctes :

★ **le néocortex**, en charge du raisonnement et de la recherche de solution ;

★ **le cerveau limbique**, dédié à nos émotions ;

★ **le cerveau reptilien**, notre plus vieux cerveau, qui fonctionne de façon binaire et en réaction immédiate pour nous maintenir en vie.

Même si les conditions de vie humaines ont beaucoup évolué, notre cerveau réagit toujours comme si nous étions en danger de mort. Au cœur de notre système limbique, se trouve une petite glande appelée amygdale. C'est elle qui est chargée de déclencher l'alarme en cas de danger et d'en informer notre cerveau reptilien, qui agira dans l'attaque, la fuite ou l'inhibition (figement). Le problème est qu'elle est très sensible et se déclenche aussi bien quand il y a un véritable danger que lorsque



notre enfant renverse son verre de jus sur la nappe juste avant l'arrivée des invités, ou quand notre conjoint nous parle sur un ton un peu sec.

Lorsque l'amygdale s'affole, notre cerveau fabrique du cortisol, l'hormone du stress. Le cœur s'accélère et le sang se dirige vers les parties de notre corps et du cerveau aptes à réagir au danger potentiel. Ce faisant, il quitte notre néocortex. C'est pourquoi, il est impossible de se raisonner sur la relativité du danger ou d'arrêter net l'engrenage quand la machine est lancée.

C'est encore plus vrai pour les enfants dont le cerveau dit « civilisé » (le néocortex) est encore bien loin d'être entièrement câblé. Ils sont essentiellement pilotés par leur cerveau limbique et reptilien pendant de nombreuses années.

La parentalité qui génère de la fatigue, de l'anxiété, une charge mentale supplémentaire, des perturbations hormonales, un manque de sommeil et l'oubli de soi au profit des enfants, a tendance à amplifier ce phénomène. Alors soyons vigilants !

Négatif vs positif, un déséquilibre programmé

Du fait de cette programmation ancestrale, notre cerveau a tendance à voir des menaces et du négatif partout. Les événements perçus comme négatifs vont s'ancrer dans notre mémoire, alors que les positifs ou neutres vont glisser puisqu'ils ne sont pas indispensables à notre survie. C'est ainsi que nous retenons plus facilement les

expériences négatives, les difficultés que nous rencontrons avec nos enfants plutôt que les progrès et les moments agréables. C'est aussi pour cela que nous sommes souvent très anxieux, que nous imaginons le pire et craignons pour le devenir de nos enfants. Malgré leur apparente légèreté et leur joie de vivre, eux aussi retiennent