

Clarisse Gardet

.....

GRANDIR

avec ses émotions

.....

Préface de Fabrice Midal



Avec des exercices pratiques
pour les enfants dès 5 ans

INÉDIT



.....
GRANDIR
avec ses émotions
.....

Couverture et intérieur : illustrations d'Arnaud Tracol.

© Librairie Générale Française, 2018.

ISBN : 978-2-253-25866-7

Clarisse Gardet

.....

GRANDIR avec ses émotions

Avec des exercices pratiques pour les enfants dès 5 ans

.....

Préface de **Fabrice Midal**

LE LIVRE DE POCHE

Sommaire



PRÉFACE	8
Introduction.....	13
I – Des éléments pour comprendre	19
1 LE PROCESSUS DES ÉMOTIONS.....	21
2 EXISTE-T-IL UNE MATURITÉ ÉMOTIONNELLE ?.....	38
3 SANTÉ ÉMOTIONNELLE : CONSEILS AUX ADULTES.....	53
« Méditation guidée : Bienveillance pour son enfant	63
II – Les bases de l'équilibre émotionnel.....	67
1 FAIRE CONFIANCE À L'INTELLIGENCE DU CORPS.....	69
2 FAIRE FACE AUX MOMENTS DE CRISE ÉMOTIONNELLE.....	75
« Séance guidée : SOS émotion.....	86
3 LE POUVOIR DES MOTS.....	88
« Méditation guidée : Mot ami	93
4 NAVIGUER AVEC L'ÉMOTION	95
« Histoire à lire ou à raconter : L'orage de l'émotion	96
5 HABITER SON CORPS	98
« Séance guidée : L'orang-outan.....	99
« Séance guidée : Écouter avec tout son corps.....	107
6 POSTURE ET RESPIRATION : DEUX CLÉS ESSENTIELLES	110
« Séance guidée : Respirer avec tout son corps	119
III – Méditer pour apprivoiser les émotions	121
1 LES AVANTAGES D'UNE ÉDUCATION MÉDITATIVE.....	123
2 COMMENT DÉMARRER ?.....	125
« Méditation guidée : Comme un arbre dans la forêt	132
3 LES FAMILLES D'ÉMOTIONS.....	134

4	SURFER SUR LES VAGUES ÉMOTIONNELLES	149
	« Méditation guidée : Prendre les vagues	149
IV – Au cœur des émotions : ressources pratiques		153
1	DÉJOUER LES RUSES DES ÉMOTIONS.....	155
2	LA PEUR : L'APPRIVOISER SOUS TOUTES SES FORMES	161
	« Méditation guidée : Laisser la confiance s'écrire	163
3	DU RESSENTIMENT À LA COLÈRE : SAVOIR S'APAISE	170
4	LA JALOUSIE : ACCEPTER SON EXTRAVAGANCE.....	173
	« Méditation guidée : Laisser le soleil rayonner	175
5	CHAGRINS : OSER EN PRENDRE SOIN	176
	« Histoire à lire ou à raconter : Traverser la tristesse.....	177
6	JOIE ET BIENVEILLANCE : SAVOIR LES CULTIVER	179
	« Méditation guidée : La joie d'un compliment	182
	« Méditation guidée : Voir avec son cœur	184
	POUR EN SAVOIR PLUS.....	187

Préface



Le livre de Clarisse Gardet, qui s'attache à montrer les liens entre méditation et émotion, est un livre indispensable.

Quand j'ai découvert la pratique de la méditation, il y a maintenant près de trente ans, ce qui m'a d'abord frappé, c'est combien cet engagement éclaire notre existence quotidienne de manière beaucoup plus simple et concrète que je ne l'avais imaginé. Et au premier chef, parce que la méditation permet de découvrir un rapport complètement surprenant à ses émotions. Pour le dire tout simplement, je n'avais plus à avoir honte de mes émotions. À en être gêné.

Pour nous, le rapport aux émotions implique soit de les réprimer – il ne faut pas pleurer, il ne faut pas se mettre en colère, il ne faut pas se laisser aller à sa tristesse –, soit de les exprimer. Les laisser être. Mais là, nous savons bien que cela peut faire mal ! Exprimer sa colère n'est pas nécessairement une bonne idée ! Surtout pour ceux qui la subissent. Et les émotions nous submergent bien souvent. Et c'est alors pénible.

La méditation m'a fait découvrir que ces deux approches étaient étroites et d'une certaine manière puériles. Devenir adulte, c'est avoir un rapport adulte à ses émotions ! Savoir nous appuyer sur elles, sans craintes et sans fascination.

Que propose la méditation ? De ressentir les émotions dans tout son cœur. De les écouter. D'entendre ce qu'elles nous disent – même si cela ne nous plaît pas.

À partir de là, notre rapport à soi, aux autres et au monde est plus simple et heureux.

Pourtant, étrangement, expliquer que la méditation est d'abord un apprentissage des richesses que contiennent nos émotions surprend. Pour nous, la méditation est en effet trop souvent

présentée comme un instrument technique de gestion du stress en vue d'être plus calme – autrement dit sans émotions !

Nous identifions même la sagesse à un détachement souverain, une insensibilisation. Si je n'étais pas en colère, triste, agacé, alors je serais une personne sage ! C'est une complète erreur. Nous confondons l'évitement émotionnel avec la vraie sagesse.

Le résultat est qu'au lieu de nous apaiser, nous nous culpabilisons d'être ce que nous sommes, de vivre ce que nous vivons.

Clarisse Gardet fait partie des enseignants de l'École occidentale de méditation qui tentent depuis plus d'une dizaine d'années de transmettre la pratique d'une manière laïque et responsable. Elle sait mieux que personne les épreuves et les difficultés que chacun rencontre.

Elle sait la souffrance qu'implique le déni de nos émotions. Le déni de nos souffrances. Je la vois accompagner tant de gens sur la voie de la rencontre avec soi. Une rencontre qui certes au début fait peur, mais qui ensuite apaise, libère, vivifie.

Depuis mon enfance, je suis un grand hypersensible ou, comme on disait autrefois, un écorché vif. Mes parents étaient exaspérés de me voir surréagir à tout. Je pouvais exploser en larmes en écoutant le journal télévisé. Au début, quand j'ai commencé à méditer, j'ai espéré atténuer mon hypersensibilité grâce à la méditation. C'était peine perdue. Puis j'ai compris qu'il fallait au contraire assumer ma sensibilité. Apprendre enfin à l'écouter. Et par là, les choses se sont beaucoup apaisées. Je sais que, parfois, il faut que je reste seul. Cela peut surprendre mes proches, mais j'en ai besoin. Autrement dit, grâce à la méditation, j'ai trouvé un équilibre entre mes besoins et le monde.

Je suis particulièrement inquiet de voir aujourd'hui la méditation transmise aux enfants comme un projet pour les calmer. Nombre d'enseignants de la méditation m'expliquent que c'est un signe positif de changement. Je ne partage pas du tout leur enthousiasme et suis même très préoccupé.

Imaginez que nous généralisons cette approche. Nous verrons, dans dix ans, de jeunes adultes auxquels on aura appris qu'il est mal d'être énervé, agité, en colère, ému, bouleversé, triste... On en aura fait des handicapés émotionnels. Comment feront-ils quand ils rencontreront un chagrin d'amour, la maladie, un deuil – les difficultés que chacun de nous avons ou aurons à rencontrer ? Ce n'est pas en cherchant à être calmes qu'ils vont savoir quoi faire.

Ils seront encore plus désarmés.

J'ai été chercher un soir mon filleul à l'école. Il a dix ans. Il avait depuis le début de la semaine une remplaçante qui lui faisait peur. Je ne lui ai pas dit de se mettre en tailleur et de faire le vide dans sa tête pour se calmer. Je lui ai fait un petit câlin. Et surtout je l'ai écouté. Et c'est ainsi qu'il s'est apaisé ! Le lendemain, son père, le voyant aller à l'école sereinement, m'a demandé ce que j'avais fait. En fait, rien d'autre que de lui donner l'espace pour rencontrer ce qu'il vivait.

Les exercices que propose dans ce livre Clarisse Gardet vont, par leur diversité, grandement aider les enfants à faire ce geste. Un geste de bonté. Un geste d'intelligence. Un geste de maturité.

Lors d'une conférence, j'exposais mes craintes devant l'équation « méditation = se calmer » quand une mère de famille a pris la parole. Dans l'école de sa fille, où des cours de méditation avaient été institués, l'enseignant gardait les élèves turbulents pendant la pause pour leur faire faire des exercices de méditation supplémentaires.

La mère était très mal à l'aise. Et je lui ai donné raison.

La méditation pour les enfants est un atout formidable. Une manière de les aider à grandir, à se retrouver, en prenant appui sur leurs émotions. Mais il faut à tout prix éviter de leur faire croire qu'il faut se « calmer ».

La méditation n'est pas une punition, mais un cadeau merveilleux qu'on peut se faire à soi-même.

J'espère que, grâce à cet ouvrage, on transmettra une méditation qui ne vise pas à calmer les enfants, mais à les aimer pleinement comme les enfants qu'ils sont et qui cherchent à grandir au mieux.