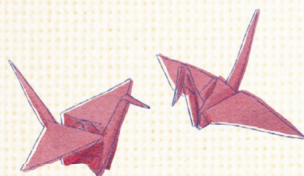


Gilles Diederichs

LE LABO
du bonheur

La Philosophie Zen en famille



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



Gilles Diederichs

LE LABO
du bonheur

La
Philosophie
Zen
en famille

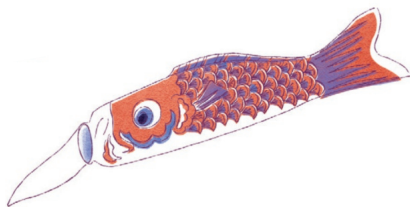
Illustrations : Carole Xénard

Formé en 1995 par le CIM (Centre International de Musicothérapie), où il se spécialise dans la relaxation et la sophrologie, **Gilles Diederichs** est musico thérapeute et relaxologue diplômé par ILF Institut. Il organise des stages de relaxation pour enfants et adultes, et intervient dans les entreprises.

Formé en chromothérapie par Jean Michel Weiss, l'une de ses spécificités est d'associer les couleurs aux sons dans ses techniques de relaxation.

Sur le plan artistique, Gilles Diederichs est auteur-compositeur interprète, et pour certaines œuvres, co-auteur de plus de 40 CD et livres-CD sur le bien-être : relaxation, motricité, dynamique corporelle, éveil sonore, endormissements, berceuses qui s'adressent aux enfants, adolescents, adultes et seniors.

Toutes ses créations sont présentées en détail dans son site officiel, Les Couleurs Musicales, avec des extraits à l'écoute pour les œuvres les plus récentes : www.lescouleursmusicales.com



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

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 philosophie Zen, un outil
de développement personnel pour la famille



12

Conte initiatique

Haru et le dragon du soleil rouge

35

40 jeux et activités



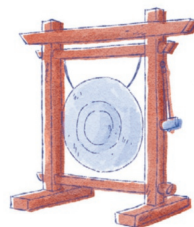
56

Trucs et astuces



63

À lire et à regarder en famille





La philosophie Zen, un outil de développement personnel pour la famille

Être Zen, c'est être calme, serein. C'est tout un état d'esprit qui s'applique aussi bien dans les relations familiales, amoureuses ou au travail. Cette philosophie de vie s'appuie sur les enseignements donnés par le Bouddha Sakyamuni, né en Inde, 624 ans avant J.-C. Progressivement, entre les VI^e et XIII^e siècles, l'enseignement Zen se répand vers la Chine, la Corée, puis le Japon. Ce dernier pays a développé tout autour du Zen un véritable art de vivre, de penser, de faire, de créer.

UNE SAGESSE QUI S'EST DÉVELOPPÉE EN DEUX ÉTAPES

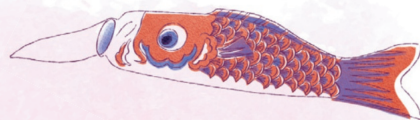
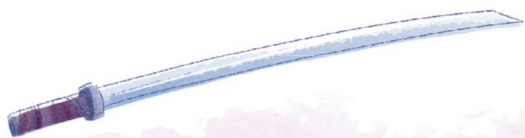
- La première trouve ses fondamentaux sur **la pratique régulière de la méditation**. Elle s'est construite par l'étude de l'attention, de la concentration, sur l'apprentissage méthodique du fait d'être bien là, à chaque instant, investi dans ce que l'on réalise. Ainsi, se construit l'idée de bien faire une chose à la fois, de développer l'art de l'observation, et de l'écoute du silence. En Occident, on appelle cela la *mindfulness*, l'étude de la pleine conscience. Au Japon, on désigne cette démarche par le «Zazen». Dans cette recherche de la clarté, le regard intérieur est porté sur tout ce qui se déroule, moment après moment. «Zazen», c'est la pratique référente, qui ensuite s'invite dans notre quotidien. Le but, dans la tradition Zen, est de progresser vers les «Satori», l'illumination dont parlait Bouddha. C'est par ces études du fonctionnement corps-esprit, que la chaîne des réincarnations (pérégrination de l'âme dans différents corps) et du karma (actions et conséquences) est coupée.
- La deuxième étape du développement du Zen au Japon se retrouve dans **les arts traditionnels**. Ces principes d'observation, de concentration se développent dans les arts traditionnels tels que l'art floral, le théâtre, la musique, la danse, la peinture, la poésie, le jardinage... Toutes ces disciplines sont reliées à une démarche intérieure de dénuement, d'un retour à l'essentiel. Tout bon «maître» qui se respecte, enseigne la pratique Zazen à ses élèves, tout au long de leurs apprentissages. C'est aussi vrai pour les arts de la guerre qui, quant à eux, combinent pour chaque moine soldat (le samouraï) une connaissance de ses propres forces et faiblesses avec l'idée d'une vision claire et détachée des situations. Là encore, tout démarre à l'intérieur de soi. C'est une question de bonne gestion de ses émotions, de savoir appliquer un lâcher-prise mental...

Le Zen est donc un fabuleux réservoir de connaissances, issues des expériences de chacun dans le quotidien, et ce depuis plus de 2 000 ans. Ce sont ces fruits qui sont ici mis à disposition et adaptés dans ce livre familial. Gardez ces mots en vous, et utilisez-les pour expliquer le concept du Zen à vos enfants : « Être ici et maintenant, dans le temps présent ». Être Zen en famille, c'est poser un cadre où chacun va pouvoir puiser des solutions d'harmonie pour tous. Voici déjà quelques approches en rapport avec la pratique du Zen, tel qu'il est enseigné au Japon. Les 40 jeux proposés plus loin (voir pp. 35-55) vous permettront de concrètement développer cette méthode.



RESTER DÉTENDU EN TOUTES CIRCONSTANCES

Le Zen tend vers la simplicité, la clarté dans les rapports et l'ouverture face aux autres. Ce sont ces préceptes qui aident à créer au quotidien une atmosphère harmonieuse. Cela n'empêche en rien d'exprimer ses émotions, de ne pas être d'accord, de chercher à comprendre ! Mais tous ces événements se passent dans un cadre où les notions de cœur et de bienveillance restent au centre des préoccupations. Rester clair et disponible est une attitude mentale spécifique au Zen. Si par exemple votre enfant s'énerve, s'exprime en plaçant son mal-être au centre de tout, et surtout en priorité sur la vie des autres, la réaction Zen sera de ne pas alimenter son énergie de colère. Pour cela, il faut un temps de recul, ne pas se sentir heurté et ne pas soi-même réagir dans une posture d'affrontement. Certains parents peuvent vouloir avoir raison sur le moment pour éviter de prolonger la crise, alors que l'enfant n'a pas encore tout exprimé. En fait, il faut qu'il puisse dire, faire, essayer de transmettre. Et c'est votre écoute qui lui permettra de revenir au calme, qui est toujours là, enfoui en lui. Cela paraît délicat, mais dans beaucoup de cas, ce sont les parents qui peuvent dans un premier temps aider l'enfant à apercevoir que le soleil est simplement caché derrière les nuages. Ayant appris cela, il saura ensuite poser un regard différent sur ce qu'il vit. C'est ainsi que le soleil réapparaît, que l'image de l'arbre dans l'eau redevient claire. Rappelons que ce type d'attitude, laisser un espace à l'enfant, évite aussi que la situation se reproduise encore et encore. Un enfant qui se sait écouté, finit par lâcher prise, redevient serein et progressivement ne retombera pas dans les mêmes travers. Et puis il prend exemple sur vous, ne l'oubliez jamais !

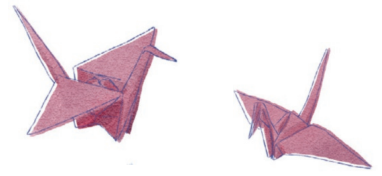


L'idée Zen : pratiquer le hara

Ce calme vécu intérieurement sera possible grâce à une prise de conscience énergétique. Être bien dans son corps permet d'être bien dans sa tête et réciproquement. Pour cela, il existe un trait d'union, le hara. Le hara est une notion que chacun possède déjà, mais ne développe pas forcément consciemment. Dans la tradition Zazen (pratique de la méditation Zen), c'est le centre d'énergie principal du corps qui se situe au-dessous du nombril. Debout, les moines Zen se réfèrent à ce point comme point d'équilibre du corps et de l'esprit. Être dans son hara signifie être bien centré, et enraciné. Essayez de trouver en famille votre hara de la manière suivante : assis, chacun pose son attention sur son cycle respiratoire et particulièrement sur le hara. Puis on inspire, le ventre se gonfle à partir de cet endroit, on souffle, le ventre rentre à partir de ce même point. Le méditant pose son attention uniquement sur cet aller-retour ventral, comme un point focus sur le hara. Il se sert de cela comme d'une boussole. Si son esprit part en rêverie ou dans des analyses mentales, il revient à son attention première : l'inspiration et l'expiration. Le calme mental et émotionnel va se faire. L'enfant comprendra la notion de hara en la pratiquant directement. Il lui sera plus simple, lorsqu'il se sentira à nouveau dépassé par ses réactions, de revenir en son centre, grâce à cette technique.

METTRE SON EXPÉRIENCE AU SERVICE DES AUTRES

Chacun doit pouvoir bénéficier d'un point de vue, d'une idée qu'il n'aurait peut-être pas lui-même envisagée. Le Zen est une sagesse qui se construit sur l'expérience et qui se doit d'être transmise. Parfois, ce sera le collectif qui apportera une solution à un cas individuel, mais il faut que le cercle familial soit déjà bien en place. L'échange avec ses proches sur ce que l'on vit et comprend constitue un socle de bienveillance propre au Zen. Il participe à la notion de responsabilité en intégrant progressivement qu'un acte a toujours des conséquences. On peut d'ailleurs y voir un lien à l'idée de civisme. Pouvoir compter sur les autres autorise chacun à être plus détendu et en confiance en famille. Si par exemple votre enfant refuse d'apporter son aide à son frère, sa sœur, ou de vous aider car il dit être fatigué, ce sont bien les notions de responsabilités qui doivent être mises en avant. Il est important de lui signifier que l'état d'esprit commun prévaut. Ne pas collaborer équivaut en fait à laisser faire par les



autres. L'aide, l'entraide sont des moteurs de bienveillance. Cela demande d'accepter de faire sa part de travail dans la structure familiale. Ainsi, toute forme de contribution est bienvenue. Elle est aussi au cœur de la pratique de la compassion, qui est une règle importante dans le Zen. Sans ouverture du cœur, le Zen n'est pas. La compassion développe la responsabilité de chacun pour tous. La compassion, justement, parlons-en. C'est d'abord mettre en place au quotidien (pas seulement en famille ou uniquement pour les gens que l'on apprécie) une motivation commune, basée sur l'attention à l'autre. C'est également avoir conscience que, s'il y a action, il y aura réaction. Il est de votre rôle de parent d'apprendre cela à vos enfants, progressivement. La compassion Zen est à l'image d'un boomerang : plus on est dans la bienveillance et plus celle-ci vous revient. Les enfants qui ne s'initient pas à la compassion, qui n'ont pas de relais dans ce sens auprès des parents, s'exposent à de nombreuses difficultés en grandissant. Un monde dur leur semblera encore plus dur, sans amour. Si l'enfant ne donne pas, il recevra peu. Donc donner, prendre soin, partager, c'est une idée de responsabilité importante.

Le Zazen de la compassion

Il sera intéressant de vous réunir en famille même simplement autour d'une table. Chacun pense à son frère, sa sœur, un parent, un ami... dont il ressent peut-être la tristesse, la solitude. Cela peut être également à une personne qui paraît bien fatiguée ou malade. Après s'être concentrés quelques instants sur leur respiration (voir la technique du Hara ci-contre), les participants envoient leurs meilleures pensées, imaginent ce proche entouré de lumière, d'amour, de joyeuses pensées, d'énergie pleine de vitalité. On peut aussi se visualiser les yeux fermés, en train de serrer dans ses bras cette personne, de lui faire une déclaration de bons sentiments, d'amour. Après quelques minutes, chacun remercie l'autre d'avoir participé et reprend ses occupations. Répété régulièrement, ce type d'activité crée un véritable cycle de bienveillance, ancré dans la mémoire de chacun et commun à toute la famille. C'est ce qui autorise ensuite votre enfant à choisir cette voie dans ses réactions dans l'instant présent.





DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DANS UN CADRE BIENVEILLANT

C'est grâce à son encrage familial que l'enfant peut développer une gestion équilibrée de ses rapports avec les autres. À l'école, au sport, avec des copains, il doit être lui-même. Un enfant influençable, incertain, devient la cible rapide des autres ou se laissera très facilement diriger par n'importe quelle information qui influencera ses émotions. Votre enfant doit donc savoir s'adapter, rester souple, mais le fond de sa personnalité, de sa gestion mentale ou émotionnelle doit rester de stable. Au cours de l'année scolaire, il y aura nécessairement des heurts, des trahisons, de grandes joies ou de grandes peines, et parfois tout cela en une journée. Il faut pouvoir rester sûr de soi, acquérir une confiance dans son propre potentiel. Et puis aujourd'hui, on ne peut ignorer les incidences que peuvent avoir les réseaux sociaux, l'image ou le son disponible partout, sous toutes les formes sur les enfants...

Prenons l'exemple d'un enfant qui sait pertinemment que son parent va s'inquiéter s'il ne rentre pas à l'heure. Or, ses copains veulent passer du temps avec lui après l'école. Pour un enfant, dire non à un plaisir, à des copains, c'est difficile ! D'où l'importance que ce non, il l'ait déjà perçu chez l'adulte comme une vérité inébranlable et en rapport avec une raison objective (pas pour faire plaisir) ! Il faut une affirmation dans le non qui corresponde non pas à une brimade ou un empêchement de vivre, mais à une règle de vie, et qui n'enlève rien à ce qui doit être vécu. Ici dans ce cas : il y a une heure pour rentrer. Jouer sera sur un autre créneau et il y aura autant de plaisir ; mais aujourd'hui il y a d'autres priorités, comme aider à la maison, par exemple. C'est ce que l'on appelle communément poser un cadre. Le cadre Zen, c'est bien vous qui au départ le construisez. Et les deux parents doivent être d'accord. L'enfant sentira ce cadre comme quelque chose de rassurant et source de confiance, si les parents l'assument bien eux-mêmes.

L'assise dans le Zen symbolise la supériorité de l'esprit sur la matière. Ce ne sont pas les envies, les aversions ou les désirs qui dirigent le corps. Une des images fortes de la philosophie Zen est celle de la montagne qui traverse les quatre saisons. Dans l'imaginaire collectif, la montagne participe à sa manière au développement de quatre atmosphères différentes : la neige de l'hiver qui paralyse le mouvement, les cerisiers fleuris du printemps qui évoquent la légèreté, les rivières joyeuses qui se fauflent entre les roches en été, le vent et la valse des feuilles en automne. La montagne vit chaque événement, mais reste toujours la montagne. Il y a des incontournables, des obligations, ici les quatre saisons. Ainsi, la personnalité réelle de l'enfant se construit pas à pas, parce qu'elle trouve un véritable socle grâce au cadre que vous proposez. Pour cela, l'idée de la pratique du jardin japonais est très intéressante.