ÉDUCATION du CŒUR, ÉDUCATION ÉCLAIRÉE

DOMINIQUE **BUTET**

DR

Bien que la méditation de pleine conscience se développe de plus en plus, elle n'est toutefois pas encore une alliée officiellement reconnue en milieu scolaire.

Une situation que certains tentent de faire évoluer car, si cette pratique améliore les performances scolaires des enfants, elle tend aussi à en faire des individus heureux.

Née en 1968, **Dominique Butet** a étudié la géographie et est devenue enseignante, tout d'abord en France puis au Maroc, ce qui a aiguisé son goût pour la diversité culturelle. Après sa rencontre avec le photographe Olivier Adam en 2010, elle a découvert le monde bouddhiste en visitant plusieurs communautés autour de Dharamsala, en Inde du Nord. Ensemble, ils ont décidé de documenter la vie quotidienne des nonnes bouddhistes et d'étendre leur projet à tout l'Himalaya. Dominique est associée aux expositions d'Olivier, notamment pour la série *Daughters of Buddha* qui met en scène l'univers féminin bouddhiste. Elle collabore à plusieurs revues dont *Ultreïa!* et publie régulièrement sur différents blogs des sujets relatifs aux nonnes et au bouddhisme. Pour répondre à sa motivation d'enseignante, elle vient de coécrire chez Marabout un livre intitulé *La méditation pour les enfants, une initiation avec Yupsi le petit dragon.*

Nous, parents affirmés du XXIe siècle, sommes confrontés à un véritable paradoxe éducatif : les relations avec nos enfants n'ont jamais été autant teintées de complicité et pourtant, jamais nous n'avons semblé aussi démunis pour les vivre. Il va sans dire que nous voulons plus que tout leur donner une éducation qui leur permette d'être des individus épanouis, équilibrés, en bonne santé et qui les prépare à une vie pleine de sens. Nous aimerions également pouvoir anticiper les changements de société auxquels ils seront confrontés afin de mieux les accompagner. Mais au vu des mutations folles que subit notre monde, éduquer peut assez vite tourner au casse-tête et même devenir une terrible source d'angoisse. Et si nous déplacions notre point de vue ? Et si nous mettions l'enfant au centre de son évolution, en lui confiant des outils qui le rendent acteur de son présent et responsable de son avenir, et en lui offrant une éducation basée sur des valeurs universelles aptes à construire un bonheur intérieur durable ?

La méditation de la gratitude

Pour répondre à ces questions essentielles, la méditation est un outil dont d'éminents spécialistes se sont emparés depuis de nombreuses années et dont maints scientifiques ont corroboré les résultats, que ce soit les équipes de Jon Kabat-Zinn au sein du programme MBSR – plus connu sous le nom de *Mindfulness* – ou celles, entre autres, du neuroscientifique Richard Davidson, qui effectue des recherches sur la plasticité du cerveau. Pratiquée depuis la petite enfance, la méditation permet, en revenant à l'instant présent et en portant son attention au souffle par exemple, de mieux canaliser son attention et de développer sa concentration afin d'être pleinement présent lors des apprentissages, notamment ceux dispensés à l'école. Ce qui améliore les performances de la mémoire, génère une baisse de l'anxiété générale et du stress aux examens et conduit globalement à une meilleure réussite scolaire.

Proposer de débuter la méditation à un très jeune âge – vers 3 ou 4 ans – n'est pas une gageure. Au contraire, il faut profiter du fait que "la plasticité de leur cerveau est incroyablement plus importante que celle d'un adulte" (Tania Singer, neuroscientifique de l'Institut Max Planck) pour semer des graines chez nos petits. Et de la même façon qu'on entraîne ses muscles à une discipline physique, comme la course ou la natation, par des exercices assidus, il est recommandé d'exercer son esprit par une pratique quotidienne et régulière de la méditation. Quelques minutes par jour suffisent, encore faut-il y ajouter une réelle persévérance. Car, même avec ses aptitudes naturelles, un enfant ne parviendra pas à trouver le "calme mental" en seulement quelques séances puisque cette démarche est la quête d'une vie entière. Cependant, les enfants qui commencent tôt l'expérience progressent vite et y prennent goût, car

Les enfants qui commencent tôt l'expérience de la méditation progressent vite et y prennent goût, car ils en ressentent les effets bénéfiques et surtout, ils s'amusent !

ils en ressentent les effets bénéfiques et surtout, ils s'amusent ! D'où l'idée d'instaurer chaque soir, avant le coucher, un petit rituel, dont la pratique des trois respirations[1], qui favorise le calme mental et constitue un moment privilégié à partager avec ses parents.

Néanmoins, l'enjeu de la méditation pour les enfants va plus loin que la simple amélioration des performances scolaires. En effet, si nous voulons que ceux-ci soient des individus heureux, alors formons le souhait qu'ils deviennent de meilleurs êtres humains et contribuent ainsi à construire une société plus juste. Cette ambition permet d'inclure la motivation altruiste dans la pratique méditative proposée aux plus jeunes, pour entretenir et développer le potentiel inné de bienveillance qui est présent en chacun d'eux. À ce propos, Tania Singer soutient que "selon le bénéfice mental recherché, il faut choisir l'exercice approprié, à l'image de l'équitation et de la natation qui n'ont pas les mêmes effets bénéfiques sur nos muscles. Le module « affectif » permet d'ouvrir son cœur et d'entraîner la compassion et la bienveillance pour autrui, alors que le module « présent » va permettre de rediriger son attention vers l'instant présent."

L'ouvrage *Yupsi le petit dragon*[2] s'intéresse de près à ce module affectif. Il propose des contes à lire chaque soir à son enfant et qui l'amènent à travailler sur les émotions ressenties au quotidien. En se posant des questions sur ce qu'éprouvent les personnages, le petit va peu à peu apprendre à nommer puis à reconnaître ses propres émotions (joie, colère, jalousie, peur…), comprendre qu'elles sont communes à tous les êtres mais qu'elles ne durent pas plus longtemps qu'un nuage dans un ciel d'été. À force de s'exercer, il parviendra à mettre de la distance lorsque surviendra une grosse colère, si bien qu'à terme, cette dernière, dédramatisée, ne le touchera plus de la même façon et sera donc plus facilement désamorcée. Associée à ce processus, la méditation de la gratitude ouvre l'enfant à la possibilité d'exprimer tout ce qui a été positif à l'école et à la maison et le fait travailler sur des émotions comme la joie, l'amour, en les enracinant petit à petit dans sa mémoire. Tandis qu'il met en avant ce qui lui a apporté de la joie et du bonheur, il devient un véritable "chercheur de positif" et se montre infiniment plus disponible pour les autres.

Le rituel du soir se termine par une dédicace, dont les souhaits de bonheur sont adressés à tous les enfants du monde. Cette pratique vient renforcer l'ouverture du cœur et développe l'altruisme, base de la stimulation de l'intelligence émotionnelle et relationnelle. Un type d'intelligence qui, comme le rappelle Daniel Goleman, nous permet "d'élargir

1. Cette méditation invite l'enfant à poser son ours ou son doudou sur le bas de son ventre et à porter toute son attention sur le va-et-vient de celui-ci lorsqu'il avance ou recule en suivant l'inspire puis l'expire, trois fois de suite.

2. Marie-Christine Champeaux-Cunin, Dominique Butet, *La méditation pour les enfants, une initiation avec Yupsi, le petit dragon*, éditions Marabout, 2016.

le cercle de ceux que nous considérons comme Nous et de réduire le nombre de ceux qui apparaissent comme Eux". La répétition quotidienne de tous ces exercices – simples mais fondamentaux – donnera progressivement à l'enfant des outils propres à orienter son existence et celle des autres vers plus de bonheur. Sous l'œil apaisé et réjoui de ses parents qui se surprendront peut-être à fredonner la ritournelle de Yupsi en refermant doucement la porte de sa chambre.

Empathie, écoute profonde, compassion en action

En milieu scolaire, bien que la méditation de pleine conscience se développe de plus en plus, elle n'est toutefois pas encore une alliée officiellement reconnue. Il existe pourtant un programme qui l'intègre complètement : développé depuis 1989 par Pamela Cayton au sein de l'école Tara Redwood School, à Santa Cruz (USA), "Créer des cultures de compassion"[3] se base sur les enseignements de Thubten Yeshe, un lama tibétain qui souhaitait promouvoir une éducation universelle exprimant, dans un langage accessible à tous, les valeurs de sagesse communes à toutes les traditions. Les qualités visées par cette éducation sont le développement de l'esprit critique, la créativité, la collaboration, la communication et la compassion. Considéré comme un véritable guide pour ses élèves, l'enseignant les aide en premier lieu à se relier à leur intériorité et à leur bonté naturelle, puis à se connecter aux autres avec ce même regard. Tel le salut indien *Namasté* dont les mains jointes au niveau du cœur signifient : "Ce qu'il y a de précieux en moi salue ce qu'il y a de précieux en toi." La première étape repose sur la prise de conscience de ses aspirations profondes : le bonheur durable est-il matériel ? Réside-t-il dans ce camion de pompier que l'on désire à n'importe quel prix – mais qui tôt ou tard sera cassé ou détrôné par un autre jouet –

Forts de leur empathie naturelle, les enfants peuvent, par la pratique de l'écoute profonde qui est sans jugement, apprendre à mieux appréhender ce que ressentent leurs camarades.

ou dans la bonne ambiance instaurée en classe et qui rend tout simplement heureux, en profondeur ? Chaque matin, enfants et enseignants apprennent à formuler des intentions claires qui guideront leur journée. Par exemple, choisir de se concentrer sur la générosité implique de voir comment on va la pratiquer au fil des heures avec ses camarades. Le "gong de la pleine conscience" se charge régulièrement de rappeler petits et grands à cette mission :

3. Depuis trois ans, l'Éducation Universelle France propose des stages de formation à ce programme en sept étapes pour créer des cultures de compassion et a constitué un groupe de travail pour les enseignants et éducateurs.

quand il retentit, chacun s'arrête et revient à soi, à l'instant présent et à sa motivation profonde. Les enseignements dispensés vont dans le sens d'un questionnement permanent qui amène les élèves à s'interroger sur l'origine de tout ce qui les entoure (l'eau, les fleurs…) et leur permet de découvrir comment ces phénomènes sont en interaction et en évolution constante. Les élèves ont ainsi accès à une compréhension accrue du monde qui les entoure, et plus ils le comprennent, plus ils se sentent responsables de leurs actes et ont envie d'agir. Leur travail est ponctué par la création de mandalas qui représentent symboliquement toutes ces interrelations dans l'univers, de l'infiniment grand à l'infiniment petit.

En parallèle, les enfants expérimentent le fonctionnement de leur esprit. Alors qu'ils apprennent à identifier leurs émotions, ils réalisent le caractère changeant de leurs perceptions et sont invités à transformer leurs émotions négatives. Dans ce processus, reconnaître ses erreurs et oser demander pardon sont des étapes importantes puisqu'elles amènent à comprendre que faire mal aux autres c'est aussi se faire mal à soi-même ; en touchant à la joie du groupe, je vais finalement à l'encontre de mon propre bonheur.

Forts de leur empathie naturelle, les enfants peuvent, par la pratique de l'écoute profonde qui est sans jugement, apprendre à mieux appréhender ce que ressentent leurs camarades. Ensemble, ils élargissent le champ de cette compréhension sensible au reste du monde et coopèrent au sein de projets qui mettent leur compassion en action.

L'année dernière, les élèves de Tara Redwood School ont cuisiné et vendu des repas chauds au bénéfice d'associations qui leur tenaient à cœur ; ils ont aussi fabriqué des cartes de vœux pour différents organismes humanitaires et parrainé six familles de sans-abri de leur ville. Tout en prenant soin de l'espace intérieur de leur école, tel le fabuleux jardin des souhaits, cultivé avec créativité, ou le tipi des pois de senteur, dont la construction en bambous et fleurs tressés servira à abriter des discussions entre amis ou à poursuivre une paisible contemplation.

Grâce aux stages de formation qui aideront de plus en plus d'enseignants à pratiquer cette pédagogie positive et heureuse, grâce aux outils qui l'accompagnent – dont la méditation n'est pas des moindres –, nous avons dans nos mains de quoi mettre en place une véritable éducation du cœur, dans laquelle nos enfants œuvreront à leur propre bonheur et à celui du monde. Elle s'apparente à "l'éducation éclairée" dont Matthieu Ricard explique qu'"elle doit mettre l'accent sur l'interdépendance qui règne entre les hommes, les animaux et notre environnement naturel, pour que l'enfant acquière une vision holistique du monde qui l'entoure et contribue de manière constructive à la société dans laquelle il évolue en mettant davantage l'accent sur la coopération que sur la compétition".