

n° 369

JANVIER 2017

4 €

PSYCHOLOGIES

DIVAN

François Cluzet

“Je suis un exemple de résilience”

COUPLE

L'amour peut-il rendre fou ?

IRRATIONNEL

Ils ont un ange gardien

ENQUÊTE

Le développement personnel est-il bon pour les enfants ?

THÉRAPIE

Les “bonnes” raisons de ne pas y aller

DOSSIER

SE LIBÉRER DU PASSÉ

+ Nos exercices pour décider de changer

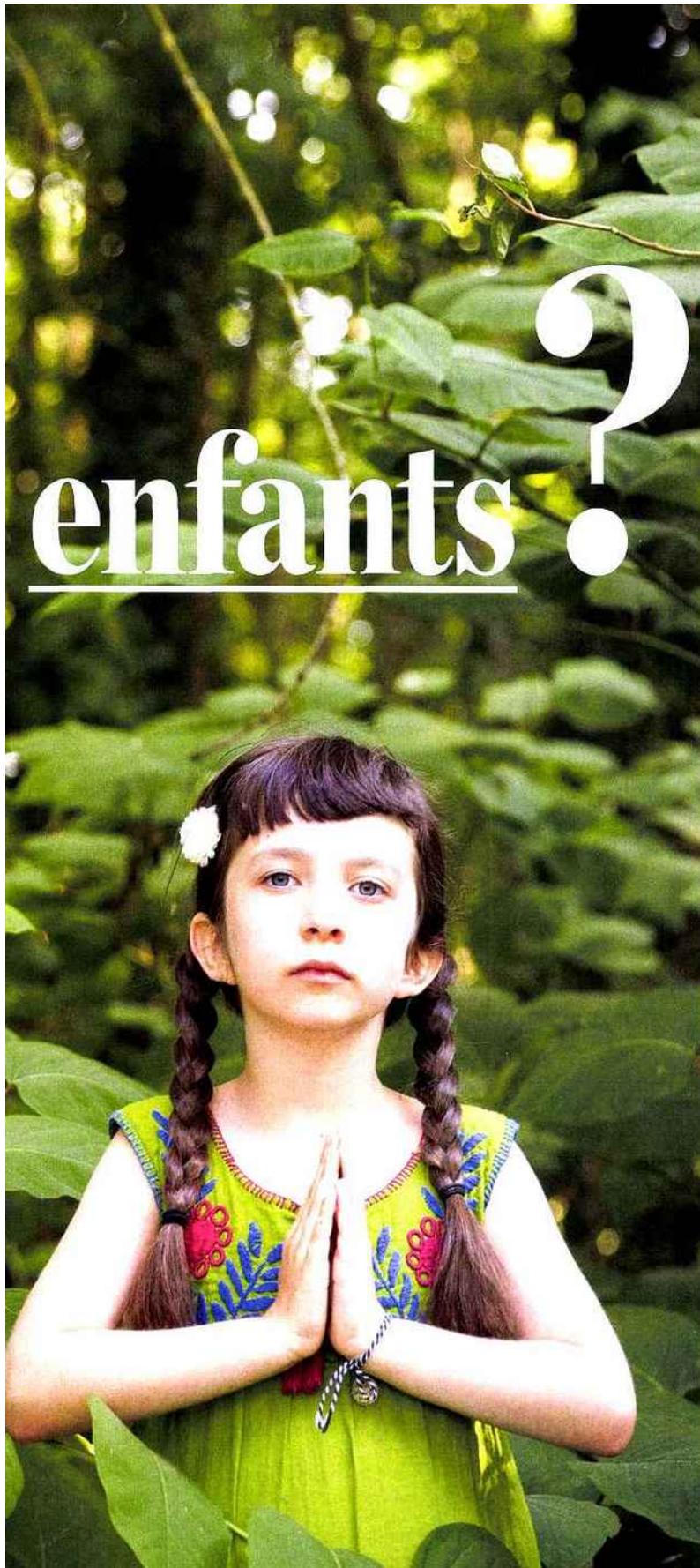
**CAHIER
SENSATIONS**

15 expériences insolites pour voir la vie autrement



M 01751 - 369 - F. 4,00 € - RD





ÉDUCATION

Le marché du développement personnel à l'usage des 5-15 ans connaît un véritable boom. On trouve de tout : des contes pour accéder au bonheur, dépasser ses limites, surmonter des épreuves ; des cahiers d'exercices et des jeux de cartes pour apprivoiser ses émotions ; des ateliers de yoga ou de méditation pour apprendre à s'apaiser. Pourquoi un tel succès ? Le DP répond-il aux besoins des enfants ? Ou à ceux des parents ?

SOPHIE LOUBATON/HANS/LUCAS.COM

Par [Laurence Lemoine](#)



C

alme et attentif comme une grenouille. À l'automne, les affiches publicitaires pour ce livre de méditation destiné aux enfants (encadré ci-dessous) étaient partout : Abribus, couloirs de métro, halls de gare. Impossible d'échapper à la sympathique bouille d'une fillette assise en lotus, une rainette à ses pieds. Et à ce slogan : « Le livre qui change la vie des enfants... et des parents ! » De quoi s'agit-il ? D'une méthode de méditation de pleine conscience pour les

5-10 ans, mise au point par une thérapeute hollandaise, Eline Snel, adaptée du MBSR (*mindfulness based stress reduction*) de Jon Kabat-Zinn et assortie d'un CD de méditations guidées. Vendu dans une trentaine de pays, l'ouvrage est « une aventure peu commune dans l'édition, commente Isabelle Mazzaschi, attachée de presse des Arènes, qui le publie en France. Depuis sa sortie, en 2012, les ventes sont exponentielles. Les parents et les instituteurs qui l'ont testé sont tellement ravis qu'au fil du temps une communauté s'est créée. La page Facebook rassemble plus de quatre-vingt mille personnes. Et à chaque rentrée, nous réimprimons le livre à plus de cinquante mille exemplaires ». *Calme et attentif...*, c'est l'arbre qui cache la forêt. Les rayons des librairies regorgent de petits livres qui font du bien. Les pratiques de relaxation s'invitent à l'école. Des ateliers de yoga et de méditation attendent les enfants après la classe.

Surmenage général

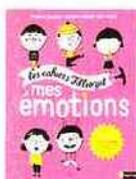
« Les parents ont toujours été en quête d'outils pour mieux exercer leur métier de parents. Et dans ce domaine, il y a des modes », constate Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste pour enfants à la Pitié-Salpêtrière, à Paris, et auteur de *L'Enfant optimiste* (Odile Jacob). Tantôt l'aide aux devoirs, tantôt le « cododo » et l'allaitement prolongé... Aujourd'hui, c'est la recherche du calme, « sans doute un effet de l'intérêt porté aux hyperactifs, avance-t-il. Mais de manière générale, parents et enseignants notent chez les enfants une plus grande diffi-

“Les parents se tournent vers le DP dans l'espoir que leur enfant pourra y récupérer ce que l'éducation ou l'école ont abîmé”

Jeanne Siaud-Facchin,
psychologue et psychothérapeute

culté à se concentrer ». Plus stimulés qu'autrefois, ils sont plus curieux, mais aussi plus dispersés. Le succès de ces CD, livres ou ateliers témoigne peut-être surtout du désarroi des parents, « dont le cahier des charges ne cesse de s'alourdir, compatit Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, auteur de *Méditer, jour après jour* (L'Iconoclaste), qui a signé la préface de *Calme et attentif...* Il ne s'agit plus seulement de veiller à ce que leur progéniture pousse en bonne santé, mais aussi à ce qu'elle soit heureuse et épanouie. En la matière, nous sommes tous un peu démunis ». D'autant que les parents, eux aussi, souffrent de surmenage. « Aujourd'hui, les adultes comme les enfants doivent avoir des vies frénétiques pour surnager, et tout le monde devient fou, déplore Catherine Vanier¹, psychanalyste pour enfants. L'intérêt de la grenouille, c'est qu'elle révèle toute cette agitation. » Pour Jeanne Siaud-Facchin, psychologue et psychothérapeute, fondatrice des centres Cogito'Z, dédiés aux enfants en difficulté scolaire, et auteure de *Tout est là, juste là* (Odile Jacob), autre ouvrage d'initiation à la méditation pour les plus jeunes, « si les parents sont perdus, c'est parce que la vie est plus difficile et l'avenir incertain, mais aussi parce qu'ils ont beaucoup été culpabilisés par les psys. Lorsqu'ils se tournent vers le DP, c'est dans l'espoir que leur enfant pourra y récupérer ce que l'éducation ou l'école ont abîmé : la spontanéité, la confiance, l'autonomie ». Ces attentes peuvent-elles être comblées ? À quoi sert vraiment le DP pour enfants ?

POUR L'ACCOMPAGNER DANS SES PREMIERS PAS



Un cahier d'activités
Mes émotions d'Isabelle Filliozat, Virginie Limousin et Éric Veillé. Un cahier rigolo pour comprendre ses émotions et apprendre à les gérer, avec plus de cent pages d'activités (colorier, découper, coller...) (Nathan).



Un CD de méditations guidées
Calme et attentif comme une grenouille d'Eline Snel. Un CD de méditations guidées pour les enfants (adaptées du MBSR) et un livre pour expliquer aux parents comment accompagner l'usage. Avec la voix de Sara Giraudeau (Les Arènes).



Sacralisation de l'enfance

« Le but du développement personnel est de nous donner des compétences pour mieux vivre avec nous-mêmes et avec les autres, assure Isabelle Filliozat, psychotérapeute et auteure de plusieurs ouvrages de DP pour les grands et les petits, dont un cahier d'activités, *Mes émotions* (encadré ci-dessous). Ce qui est visé, c'est que le sujet ose émerger, qu'il puisse aller chercher au plus profond de lui-même qui il est, et l'exprimer. » Aux parents d'accompagner leurs enfants dans ce processus dès le plus jeune âge, en commençant par ne leur poser aucune limite (« Les limites, ça limite », affirme-t-elle) et en les aidant à gérer leurs émotions (« Piétiner sa colère plutôt que taper sur le petit frère », par exemple).

Dans le discours d'Isabelle Filliozat, comme dans celui de nombreux intervenants en DP, affleure une vision quelque peu sacralisée de l'enfance (les enfants savent d'instinct ce

qui est bon pour eux), une méfiance envers l'adulte, l'autorité, le mental (qui le maltraitent en voulant le couper de ses ressentis et le formater), ainsi qu'un individualisme présenté comme le socle d'une utopie de paix (en se « connectant » mieux à soi-même, on se connecte mieux aux autres, et le monde ne peut que s'en porter mieux).

Cette philosophie s'illustre aussi dans les livres pour enfants d'Aline de Pétigny, fondatrice des éditions Pour penser, qui connaissent un franc succès. Notamment la série *Paroles de fées* (dans laquelle on trouve, entre autres, l'histoire d'une princesse qui est heureuse « mais presque » : elle ressent un petit vide à l'intérieur, car elle a oublié qui elle est), ou *Tout est possible* (qui parle de l'importance de savoir ce que l'on veut et de le souhaiter très fort pour que cela advienne). L'auteure écrit, dit-elle, « pour que les enfants n'oublient pas et que les adultes se souviennent ». De quoi ? « De leur intuition, de leur curiosité, de leur audace. L'enfant est naturellement aventureux, mais on le freine, on le canalise. » Les livres sont jolis, réconfortants et encourageants. Ils permettent d'aborder des problématiques variées, de la confiance en soi au deuil. « Il faut arrêter d'être adultes, c'est une tare, un jeu de rôle. Seul l'état d'enfance, la capacité d'émerveillement me semblent dignes d'intérêt », confesse Aline de Pétigny, qui encourage à « renouer avec sa nature profonde, en écoutant ce que l'on ressent. On sait ce qui est juste pour soi. Notre corps, nos émotions nous le disent, mais on ne s'écoute plus, on écoute les autres ».

Retour au corps

Le corps, dès lors, prend dans le DP une place fondamentale. Les livres et ateliers de méditation et de yoga pour les petits cartonnent. Élodie Hannion², enseignante de yoga, a suivi la formation Rainbow Kids Yoga. Elle explique : « À force d'être stimulés, ils ont souvent peur du silence et du vide. Le yoga offre un moment pour se poser, faire un retour sur soi, apprendre à s'observer, à être bien. » À travers la respiration (qui renseigne l'enfant sur ses émotions et l'aide à s'apaiser), les images qui donnent un sens aux mouvements (« on fait le lion pour se donner de la force, l'arbre pour l'équilibre ») et les postures à plusieurs (qui enseignent l'attention aux autres et la confiance dans le groupe). Pour Emmanuelle Stimamiglio, enseignante elle aussi, « cette pratique propose une autre vision du corps >>>



Un jeu de cartes

Émotions monstres d'Aline de Pétigny. On forme trois tas : les émotions, les besoins, les verbes. Et on tire les cartes pour découvrir des ressources possibles : « quand j'ai peur – j'ai besoin de confiance – je peux partager ma peur » (Pour penser).



Un atelier à faire en classe ou à la maison

Philosopher et méditer avec les enfants de Frédéric Lenoir.

Qu'est-ce que le bonheur ? Vaut-il mieux être mortel ou immortel ? L'auteur rend compte d'ateliers menés dans des classes et donne des outils pour organiser des goûters philo chez soi (Albin Michel).



que celle véhiculée par le sport performance. Il s'agit d'explorer son propre chemin : travailler son ancrage dans le sol et dans la vie, veiller à la santé de ses organes, chercher son équilibre émotionnel. Chemin faisant, on se délivre des injonctions et du regard des autres, on accède à sa singularité ».

Qu'en disent les premiers intéressés ? Juliette Tronel³ s'est formée auprès d'Eline Snel, l'auteure de *Calme et attentif...*, pour donner des ateliers de méditation adaptés du livre. Elle apprend aux enfants à respirer pour se concentrer (comme la grenouille...), à décoder la façon dont les émotions se manifestent (comme l'écureuil qui a mal au ventre), ou encore à sentir ce dont ils ont envie (et confier leur vœu au pigeon de l'arbre à souhaits). « Comprendre comment on fonctionne, pouvoir gérer ses souffrances, se relier à soi-même, c'est inestimable. J'aurais aimé qu'on m'apprenne cela à l'adolescence », confie-t-elle. En fin de module (dix séances au terme desquels les enfants deviennent autonomes), elle demande aux jeunes participants quels bénéfices ils en ont tiré : « J'ai appris à ressentir dans mon corps si je suis calme ou en colère », « J'ai appris à ne plus être distrait », « J'arrive à mieux dormir », « Je n'ai plus peur d'aller faire mon vaccin ». Appréciable.

Ce qu'en pensent les psys

Devant ce phénomène, beaucoup de psys sont mitigés. « Aujourd'hui, on critique le DP comme autrefois les thérapies pour enfants, note Christophe André. Il est probable que ces pratiques entreront dans les mœurs de la même manière. » Selon lui, apprendre à respirer, s'apaiser, se rassurer ne peuvent pas faire de mal. « Mais qu'en est-il du désir des enfants ? Et surtout : dans quelle intention les parents y recourent-ils ? » Pour être labellisés « bons parents » ? Ou pour transmettre ce qui leur fait du bien ? « Plus que les méthodes en elles-mêmes, ce qui a de l'impact sur l'enfant, c'est le projet, conscient ou inconscient, que ses parents forment pour lui : avoir un enfant parfait, avoir la paix, contribuer à son épanouissement... » Le plus important, estime le psychiatre, c'est l'exemple que l'on donne soi-même, par son hygiène de vie, son optimisme, sa capacité à rebondir. La question qui se pose, estime Jeanne Siaud-Facchin, c'est ce dont un enfant a besoin pour grandir : « Plus que de DP, il a besoin de jouer. Le jeu est fondateur de son univers, il tricote sa relation au monde. Il lui permet de s'éprouver, de mettre en scène ses émotions, de développer son imaginaire, ses ressources. » Cela dit, le DP offre, pour elle, des outils précieux, fondés sur les préceptes de la psychologie positive : le repérage émotionnel, l'orientation positive de l'attention (s'intéresser à ce qui va bien plutôt qu'à ce qui va mal).

Ce qui frappe Alain Braconnier, c'est le fait de proposer aux petits des outils qu'ils pourront utiliser tout seuls (des CD pour se calmer dans sa chambre par exemple), « au risque de négliger l'importance de la relation. Car ce dont l'enfant a le plus besoin, ce qui l'apaise et fonde au mieux sa confiance en lui, c'est la présence de ses parents et l'intérêt qu'ils lui portent ». Rien ne vaut le fait d'être ensemble pour discuter, lire des livres – n'importe lesquels ! –, s'investir dans un apprentissage (vélo, musique). Et par ailleurs, « si les enfants ont besoin de s'apaiser, ce n'est pas forcément en allant s'asseoir tout seuls pour méditer. Certains ressentent plutôt la nécessité de se dépenser physiquement ». Gare aux solutions qui gommant leur singularité.

Au fond, la plus grande réticence des psys à l'égard du DP, c'est qu'on puisse « le considérer comme la panacée et passer à côté du vrai sujet : l'enfant, indique Catherine Vanier. Apprendre à méditer, c'est bien. Mais si l'enfant est en souffrance, c'est aussi insuffisant que de donner du Doliprane au lieu de soigner la carie ». Ce qui importe, poursuit la psychanalyste, ce n'est pas de calmer l'enfant, mais de comprendre pourquoi il s'agit. « S'il y a un symptôme, comme une difficulté d'attention, c'est un clignotant qui s'allume. Avant de faire la grenouille, il faut comprendre ce qui pèse sur l'enfant : s'il est surmené, on allège le planning ; s'il a un trouble de l'attention, on s'en occupe avec des professionnels ; s'il est angoissé, on essaie de dénouer les nœuds qu'il se fait dans la tête. »

« Faire taire le symptôme, c'est faire taire une parole essentielle », prévient aussi la psychanalyste Claude Halmos, qui répond dans nos pages au courrier des adultes et des enfants. Le DP, estime-t-elle, confond les adultes et les enfants. « En écoutant un enfant, on peut l'aider à se débarrasser rapidement de ses souffrances car elles sont, comme lui, en construction. Se contenter de lui apprendre, par des techniques, à vivre avec est donc une erreur dangereuse. » De plus, le DP décrit un enfant merveilleux qui saurait tout en naissant. Pour la psychanalyste, cela évoque Freud, qui expliquait que « l'être humain, qui a dû, pour avancer, renoncer à contrecœur à sa toute-puissance infantile, la reporte, devenu parent, sur son enfant. C'est de cet enfant-là, magique et idéalisé, que le DP nous parle. Et c'est grave. Car un enfant, au départ, est dominé par ses envies et ses pulsions. Laissé sans limites, il ne peut donc pas vivre en société et souffre. La grenouille qui calme est le pendant de l'hyperactivité, maladie symptôme d'une crise de l'éducation – “Un enfant qui ne tient pas en place, disait Françoise Dolto, est un enfant qui ne sait pas quelle est sa place” – à laquelle le DP, qui prône d'abandonner les enfants à leur supposé instinct, contribue ». Faire la grenouille, pourquoi pas. Mais sans renoncer à éduquer.



LE DP SE DÉPLOIE À L'ÉCOLE ET EN THÉRAPIE

Reportage à Living School, rencontre avec Frédéric Lenoir et avec des soignants, rubrique « Famille » sur Psychologies.com

1. Catherine Vanier, auteure avec Bernadette Costa-Prades d'*Autisme : comment rendre les parents fous!* (Albin Michel).
2. Élodie Hannion a créé son école, 123 Yoga, à Paris.
3. Juliette Tronel enseigne au centre Qee, à Paris.