

Préface

— **V**eux-tu bien te calmer et respirer ? ai-je lancé l'autre matin à ma fille de cinq ans.

Nous nous étions toutes les deux levées du pied gauche, et les choses étaient allées de mal en pis. Elle me tournait autour dans la cuisine en geignant et en pleurant : son paquet de céréales favorites était vide et j'avais refusé qu'elle emporte à l'école un jouet qu'elle affectionnait. Sa sœur de quatre ans, censée être assise à table pour prendre son petit-déjeuner, n'arrêtait pas de descendre de sa chaise pour ramasser un jouet ou finir un dessin qu'elle avait commencé ; je devais sans cesse lui répéter de se rasseoir et de terminer son bol. J'étais déjà stressée par la quantité de choses que j'avais à faire : préparer les repas, m'habiller, terminer de remplir ma sacoche pour le bureau et presser tout le monde de sortir de la maison. Dans un coin de ma tête, je me sentais coupable de partir cet après-midi-là pour un voyage professionnel de trois jours. Même si les filles seraient entre de bonnes mains avec leur papa, je savais que c'était en partie la perspective de mon absence qui faisait que ma fille passait une mauvaise matinée et je ne pouvais m'empêcher de m'en vouloir. Comme elle, j'étais fatiguée et débordée par mes émotions et, sur le moment,

lui crier de « respirer » avait été la réaction la plus en rapport avec la pleine conscience que j'avais pu adopter. Autant dire que j'en étais très loin.

Sans surprise, elle m'a répondu de la même manière :

– J'ai pas envie de respirer !

Le côté absurde de sa réponse lui avait probablement échappé, mais moi, il m'avait sortie de mon bouillonnement intérieur juste assez longtemps pour me donner du recul. J'ai posé mon couteau à tartiner, mis mes mains à plat sur le plan de travail et respiré plusieurs fois à fond. Une fois calmée, j'ai pris ma fille sur mes genoux en continuant de respirer consciemment. Le rythme de sa poitrine a commencé à s'apaiser et son souffle s'est fait plus régulier. Au bout de quelques minutes, elle m'a demandé ce que je faisais.

– Je respire, tout simplement, ai-je dit.

– Oh ! a-t-elle répliqué en souriant. Alors, moi aussi !

Nous sommes restées ainsi quelques minutes à respirer ensemble. J'avais pleinement conscience de sa respiration ; elle, en revanche, je ne sais pas si elle y faisait attention. Durant tout ce temps, je me concentrais sur l'air qui passait dans mes narines, et, chaque fois qu'une pensée stressante entraînait dans mon esprit (concernant les tâches qui m'attendaient ou la manière dont j'allais convaincre sa sœur d'avalier son petit-déj), je laissais la pensée s'échapper et ramenais mon attention sur ma respiration. Ma fille pensait peut-être à ses poupées, à des licornes ou à des gâteaux napolitains, à tout sauf à sa respiration... Ça n'avait pas vraiment d'importance. Quand nous

sommes revenues dans la cuisine, nous nous sentions, elle et moi, beaucoup plus calmes, plus connectées, plus présentes à nous-mêmes et à l'autre. Pourtant, dans les faits, rien n'avait changé : ma fille n'avait toujours pas ses céréales favorites, elle n'amènerait pas son jouet à l'école, et j'avais toujours un million de choses à faire. La seule différence était que maintenant que nous étions calmes et que nous avions réussi à ne pas nous énerver – d'abord contre nous-mêmes, puis fatalement l'une contre l'autre –, nous étions plus à même d'affronter nos défis.

Le geste-clé avait été de poser le couteau et de respirer plusieurs fois à fond. En faisant cela, j'essayais d'accéder à un état de pleine conscience, autrement dit : être attentive à tout ce qui se passait autour de moi sur le moment, sans juger ni regretter que les choses soient ainsi. Depuis que j'étais levée, je faisais une chose avec mon corps (me doucher, m'habiller ou préparer le petit-déjeuner) et une autre avec mon esprit (principalement stresser, m'inquiéter ou me sentir coupable). Ce partage de l'attention caractérise bien la manière dont nous menons nos journées, souvent sans même nous en rendre compte : le cumul des tâches semble être devenu une pratique inévitable dans la vie moderne. S'il peut quelquefois augmenter notre efficacité, il nous conduit le plus souvent à stresser, à commettre des erreurs et à répondre sèchement à nos enfants. Quand je préparais mes sandwiches dans la cuisine, j'étais si absorbée dans mes pensées négatives que je ne prêtais pas vraiment attention à ma fille, et c'est pourquoi nous en étions arrivées à ce bras de fer autour du jouet et des céréales. Mais

dès lors que j'ai pris le temps de m'arrêter et de réfléchir à la situation, j'ai pu opter pour une réponse plus habile et plus efficace, à savoir prodiguer à ma fille l'attention qu'elle réclamait depuis le début. Respirer m'a permis de sortir de mes pensées et de revenir au moment présent, et c'est précisément la clé de la parentalité en pleine conscience : choisir de concentrer son attention sur le moment présent, avec bienveillance et curiosité, pour pouvoir choisir une réponse plus judicieuse et ne pas se laisser guider par la frustration ou la confusion.

Les adultes ne sont pas les seuls à être distraits par leurs pensées, à être stressés par des choses sur lesquelles ils n'ont aucun contrôle et à avoir du mal à gérer leurs « grands sentiments » (peur, tristesse, joie et colère). Nos enfants aussi sont confrontés à cette difficulté, et ils ont besoin de notre aide pour apprendre à affronter ces défis avec efficacité et empathie. Beaucoup de parents ont recours au « tableau de comportement » ou à l'isolement (l'espace). Ces stratégies ont leur utilité, mais aussi leurs limites. Le problème est qu'elles constituent des sources de discipline et de récompense externes. Or, si nous ne sommes pas présents en tant que parents, le comportement de nos enfants ne changera pas. La pleine conscience, en revanche, est basée sur l'expérience et la perspective intérieures : c'est un outil que nos enfants peuvent « emporter » et utiliser dans d'autres situations. Je développerai ce point plus en détail dans le premier chapitre, mais d'abord, essayons de mieux cerner les difficultés auxquelles nos enfants sont confrontés et leurs causes.

Comprendre les difficultés de nos enfants

Ce matin-là, comme tous les matins, mes filles affrontaient les trois défis majeurs auxquels les enfants font face au quotidien : gérer leur stress, réguler leurs émotions et maintenir leur attention. Trois défis qui font partie de l'expérience humaine et qui se posent à chaque enfant, à différents degrés et pour diverses raisons.

Premièrement, une quantité d'événements dans le quotidien d'un enfant peut être une source de stress, de peur et de confusion : des devoirs au harcèlement à l'école, en passant par la boule de pâte verte gluante qu'on pose dans son assiette à l'heure du dîner. Et c'est compréhensible. Ensuite, une partie de leur travail de développement consiste à apprendre à gérer les épreuves de la vie et certains sentiments désagréables d'une manière saine et productive. Mais nos enfants sont bien loin de savoir comment aborder et répondre à ces sentiments : ils en sont encore au stade d'apprendre à les identifier et à les nommer, et c'est pourquoi ils jettent leurs jouets et piquent des crises quand ils sont contrariés. Enfin, leur cerveau (et en particulier les zones liées aux capacités avancées, comme celles de se calmer, de concentrer son attention ou de faire les bons choix) n'est pas encore entièrement développé. Par conséquent, ce seront les zones associées à la fuite, à la lutte, à la crise de colère ou au blocage qui auront le plus de chances de prendre le contrôle quand la situation se corsera. Comme vous le découvrirez au fil de cet ouvrage, la pratique de la pleine conscience peut aider les enfants à résoudre plus efficacement leurs

problèmes de stress, de maîtrise des émotions et de difficultés d'attention.

Le stress

Quand on demande aux gens de définir le stress, ils évoquent généralement la surcharge de travail ou le fait d'être face à une situation épineuse ou encore de devoir gérer quelqu'un de spécial. On a souvent l'impression qu'il suffirait que le reste du monde – nos patrons, nos parents, les enseignants de nos enfants ou n'importe qui d'autre – soit plus calme pour que notre niveau de stress retombe. Le problème de cette vision du stress est qu'elle ne tient pas compte du rôle que nous jouons dans sa perception, ni de la réponse que nous lui apportons. Chacun réagit différemment aux difficultés, en fonction notamment de son style, de son tempérament, de son expérience, de son entourage et de ses capacités d'adaptation. J'aime beaucoup la définition du stress souvent attribuée au psychologue Richard Lazarus (1966¹) : elle évoque le rapport entre ce qui se passe dans notre vie et notre confiance en la possibilité d'y faire face. Quand il nous semble qu'on ne pourra pas gérer une situation donnée, quelle qu'elle soit, on ressent du stress.

Pour les enfants, certaines situations sont universellement génératrices de stress : cela va du divorce des parents au fait de s'égarer, de tomber malade, d'être harcelé, ou en échec scolaire, à celui de se retrouver à la rue, abandonné, négligé ou maltraité. Cela dit, le stress

1. Les noms et dates entre parenthèses renvoient aux références répertoriées en fin d'ouvrage.

peut découler d'un bon nombre de situations qu'on pourrait cataloguer comme expériences normales de l'enfance, comme intégrer une nouvelle école, avoir un emploi du temps surchargé, se disputer avec son frère ou sa sœur, regarder un film d'horreur, se chamailler dans la cour ou dire au revoir à l'un de ses parents qui part en voyage pour le travail. Bien qu'un certain degré de stress puisse être bon, lorsqu'il pousse par exemple l'enfant à faire ses devoirs, à ranger sa chambre ou à marquer le but de la victoire sur le terrain de foot, un excès de stress peut avoir un impact néfaste sur le fonctionnement de son organisme, son développement cognitif ou sa capacité à apprendre et à intégrer de nouvelles informations. Le stress s'accumule avec le temps, et même un élément stressant mineur qui n'a pas été traité ou éliminé peut affecter un enfant de façon significative. Les enfants confrontés à de hauts niveaux de stress peuvent avoir des difficultés à dormir, manger, se concentrer, penser clairement, résoudre leurs problèmes, jouer avec leurs camarades et bien se comporter à l'école comme à la maison.

Réguler ses émotions

Imaginons que vous sortiez dîner dans votre restaurant préféré et que vous découvriez qu'ils ne servent plus le plat de pâtes dont vous avez rêvé toute la semaine. Comment réagiriez-vous ? Je suppose que vous seriez très déçu, peut-être même iriez-vous jusqu'à dire au serveur que vous aimeriez voir le plat revenir au menu, mais vous finiriez par commander autre chose. Je doute que vous vous rouleriez par terre

en vous époumonant jusqu'à ce qu'on vous sorte du restaurant. Si vous ne réagissez pas comme un enfant capricieux, c'est que vous avez développé la capacité de maîtriser vos émotions. Vous vous autoriseriez à exprimer votre souhait de voir le menu changer, histoire de sentir qu'on prend votre avis en compte, mais vous sauriez que crier dans un restaurant n'est pas un comportement socialement acceptable. Aussi, vous ne le feriez pas, même si vous en mouriez d'envie.

Réguler ses émotions, autrement dit ne pas agir sur le coup de nos émotions, est l'un des défis les plus ardues qui se posent à l'enfant. Un enfant « dysrégulé » aura tendance à crier, frapper, mordre, jeter des objets ou adopter d'autres types de comportements problématiques. Il aura du mal à se calmer. À l'instar des réactions de stress, la capacité à identifier et gérer ses émotions varie énormément d'un enfant à l'autre. On connaît tous des enfants capables de rester miraculeusement calmes, et d'autres qui en sont incapables. Ceux qui n'arrivent pas à gérer leurs émotions risquent d'éprouver des difficultés aux niveaux scolaire ou social. S'ils ne supportent pas l'ennui que leur inspire un contrôle de maths, ils auront peu de chances de le terminer. S'ils piquent une crise et balancent leur batte de base-ball dans la cour ou sur le terrain, ils auront peu de chances de se faire des camarades et d'entretenir des amitiés.

Au cours de son développement, il est normal que l'enfant éprouve une certaine difficulté à gérer ses « grands sentiments » : personne n'attend d'un bébé qu'il patiente sagement jusqu'à son prochain repas quand il a faim. Il existe toutefois des manières d'inte-

ragir avec nos enfants et de leur répondre. Cela peut les aider à éviter la crise, ou tout au moins à retrouver plus vite leur calme quand elle survient. Je reviendrai sur le sujet au fil de cet ouvrage, mais, pour faire court, tâchez d'être calme, connectez-vous à l'expérience de votre enfant, aidez-le à identifier et à mettre un nom sur ce qu'il ressent, et, à partir de là, vous pourrez l'aider à se connecter au moment présent et à se stabiliser.

Les difficultés d'attention

Selon une statistique datant de 2014 du Centre américain de contrôle et de prévention des maladies, on diagnostique chaque année un nombre croissant de troubles déficitaires de l'attention/hyperactivité (TDAH) chez l'enfant. Chacun semble avoir sa théorie pour expliquer cette tendance : certains évoquent le fait que les médecins identifient mieux les symptômes, d'autres incriminent la présence de substances chimiques dans l'eau que nous buvons. En vérité, nul ne sait vraiment à quoi l'attribuer, mais une chose est sûre : rien dans notre vie de tous les jours n'encourage nos enfants à concentrer leur attention de façon prolongée. On les bouscule du matin au soir pour qu'ils se dépêchent, on les trimballe d'une activité à l'autre. Ils passent leur temps à fixer des écrans où clignotent des images brillantes et colorées, surfent d'un site à l'autre sans jamais s'arrêter sur les informations affichées sur l'écran...

Mais la société moderne n'est pas l'unique entrave à leur capacité de concentration : la nature humaine en est une autre. Notre cerveau est programmé pour

penser, s'interroger, s'inquiéter, douter, se souvenir et formuler des hypothèses sur à peu près tout. Notre esprit est conçu pour observer et analyser en permanence notre environnement. Cela peut être un atout, comme quand une fillette qui joue au foot repère une ouverture au milieu du terrain et s'y faufile pour foncer vers le but. Pouvoir déplacer son attention d'une chose à une autre rapidement peut s'avérer utile, à condition que l'enfant puisse rester concentré sur une seule chose lorsque c'est nécessaire. Le problème se pose dès lors que l'enfant est incapable de choisir sur quoi se concentrer et qu'il est distrait par le premier objet qui entre dans son champ de vision ou la première pensée qui lui traverse l'esprit.

Dans ces cas, on dit aux enfants : « Fais attention ! » ou : « Concentre-toi ! » Mais si on ne leur explique pas ce que ces mots signifient, comment on se concentre, et qu'on ne leur donne pas l'occasion d'exercer leur attention, il est illusoire de croire qu'ils amélioreront ces capacités. En enseignant à nos enfants à concentrer et à maintenir intentionnellement et spécifiquement leur attention, nous pouvons les aider à gérer leur stress et leurs émotions difficiles, et c'est tout l'intérêt de la pleine conscience. La pleine conscience, ou présence attentive, consiste à prêter attention à ce qui nous entoure sur le moment, sans juger ni regretter l'état des choses. Il s'agit d'une pratique enracinée dans la sagesse antique et soutenue par les sciences modernes – notamment l'imagerie cérébrale, qui a mis en évidence les changements induits par cette pratique.

Loin de se limiter à la respiration, la pleine conscience est une pratique que l'on peut enseigner

à nos enfants. C'est une manière d'aborder chaque minute de la vie, les bonnes comme les mauvaises. Il existe maintes façons de partager cette pratique avec nos enfants. Je m'arrêterai sur trois méthodes, que j'explorerai plus en détail dans ce livre :

1. Élaborer une pratique personnalisée pour votre enfant. Comme tout parent le sait, nos chers petits ne sont pas toujours très « réceptifs » à nos consignes ou suggestions. S'ils ne sont pas intéressés, le mieux à faire est de répondre avec autant d'attention, d'acceptation et de bienveillance que possible. Nous adaptions ainsi une réponse consciente à la situation problématique. Il s'agit d'une notion-clé sur laquelle je reviendrai souvent dans cet ouvrage.
2. Lire un livre ou exercer une activité de pleine conscience ou une méditation guidée avec notre enfant, dans le but de lui enseigner le langage, les concepts et la pratique de la pleine conscience. Pour peu que vous soyez tous les deux calmes et connectés, votre enfant n'en apprendra que mieux. Vous pouvez par exemple choisir de lire un livre d'images mettant en scène un singe attentif, colorier des mandalas ensemble, faire une promenade en pleine conscience et discuter de l'expérience ensemble, ou encore « pratiquer » brièvement la gratitude avant le dîner.
3. Offrir à votre enfant les aptitudes et les outils qui lui permettront de répondre en pleine conscience et d'y puiser du réconfort quand il sera confronté