

Prochain dossier :
Quand les ados « partent en vrille »

Le P. Xavier Nucci, qui a lancé une pédagogie pour l'éveil de la vie intérieure des enfants, s'exprime sur la méditation de pleine conscience (1).

entretien

« Méditer pour aimer »

P. Xavier Nucci
Prêtre jésuite

Que pensez-vous de cet engouement pour la méditation de pleine conscience ?

P. Xavier Nucci : Je ne peux que me réjouir de constater que de plus en plus de personnes ont le désir de prendre du temps pour se poser. Nous sommes conscients que nos vies sont marquées par un rythme élevé. Il est bon de se donner les moyens de s'arrêter pour souffler. Pour autant, il me semblerait dommage que cette aspiration se satisfasse de quelques exercices de relaxation. L'enjeu est trop important pour se réduire à cela. J'ai d'ailleurs été frappé, lors d'une journée sur ce thème (organisée par le magazine *La Vie*) dans laquelle j'intervenais, que des conférenciers comme Christophe André, Matthieu Ricard ou Fabrice Midal aient tous insisté sur ce point.

Le terme de « méditation » ne recouvre-t-il pas des réalités contrastées selon les traditions dont il est issu ?

P. X. N. : Oui, c'est très juste. Ce mot de « méditation » peut être compris de manières très différentes selon que l'on parle de méditation zen, chrétienne, du yoga ou de l'islam. De plus, des sectes se sont engouffrées dans ce « créneau » à la mode. Ce qui permet de faire la différence entre toutes ces formes, c'est de comprendre la vision de l'homme qui est derrière (elle n'est pas la même dans le bouddhisme que dans le christianisme, par exemple) mais aussi le rapport à la dimension spirituelle. Je sais bien que des auteurs parlent de « spiritualité athée », mais là encore ce terme recouvre des réalités bien différentes. Pour nous chrétiens, la spiritualité est un chemin vers Dieu où nous sommes guidés par son Esprit d'amour.

Et pour les enfants, est-ce un bon moyen pour les aider à croître ?

P. X. N. : Les jeunes, très tôt, sont de plus en plus sollicités par des activités extérieures. Tout ce qui peut permettre de leur faire prendre conscience de ce qui se vit en eux est précieux. Il y a dix ans, quand nous avons lancé nos propositions d'éveil à la vie intérieure, nous passions pour des originaux. Aujourd'hui, cela ne fait plus question. Cependant, ces temps de pause ne peuvent se résumer à la proposition de quelques techniques, si bienfaitantes soient-elles. Trois conditions me semblent indispensables pour éviter cela : que les adultes qui guident

Ces temps de pause ne peuvent se résumer à la proposition de quelques techniques, si bienfaitantes soient-elles.

ces propositions les aient vécues déjà pour eux-mêmes ; qu'ils le fassent avec beaucoup de respect et d'écoute de ce qui se passe dans l'enfant quand il pratique ces exercices et, pour cela, qu'ils favorisent l'expression d'une parole après chaque expérience ; que, enfin, ces exercices soient vécus si possible avec d'autres, pour permettre à l'enfant de ne pas être replié sur lui-même. Car la finalité de tout cela, c'est bien de l'aider à vivre davantage en relation avec lui-même mais aussi avec les autres et, par là même, avec Dieu, source de tout Amour et de toute Paix.

Emmanuelle Lucas

(1) Cette proposition, lancée par une équipe de chefs d'établissements du primaire, est aujourd'hui vécue dans de nombreux établissements en France.

pistes

Des livres-CD

Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel, trad. Jacques Van Rillaer, Les Arènes, 2012, 24,80 €.

Sous sa jolie couverture signée Marc Boutavant (illustrateur d'Ariol notamment, chez Bayard Jeunesse), ce petit livre veut du bien aux familles qui le lui rendent bien. La page Facebook de la « Grenouille » compte ainsi 65 000 amis!

Grâce à des formules imagées (« le secret de la chambre du cœur », « le test du spaghetti », etc.), l'auteur néerlandaise Eline Snel sait toucher les plus petits. Pour les plus grands, elle signe *Respirez*. Toujours aux Arènes, Soizic Michelot publiera en mai *Comment ne pas finir comme ses parents*, adressé aux jeunes adultes.

Méditer avec les enfants, de Clarisse Gardet, Le Livre de poche, 2016, 16,90 €.

Apprendre à faire des compliments féconds, savoir rester trois minutes sans rien faire, bercer son cœur... un livre-CD pratique et tendre, signé par une intervenante de l'École occidentale de méditation, et préfacé par Fabrice Midal. Dès 6 ans.

Tout est là, juste là, de Jeanne Siaud-Facchin, 397 p., 2014, 25,90 €.

Cette psychologue clinicienne a mis au point « Mindful UP », un programme de formation certifiante pour transmettre et pratiquer la méditation de pleine conscience avec les enfants et les ados. Un livre passionnant.



#AirduTemps.

Après les boissons « antifatigue », voici les « energy gums », censés redonner un coup de fouet aux jeunes...

Ils mâchent des chewing-gums énergisants

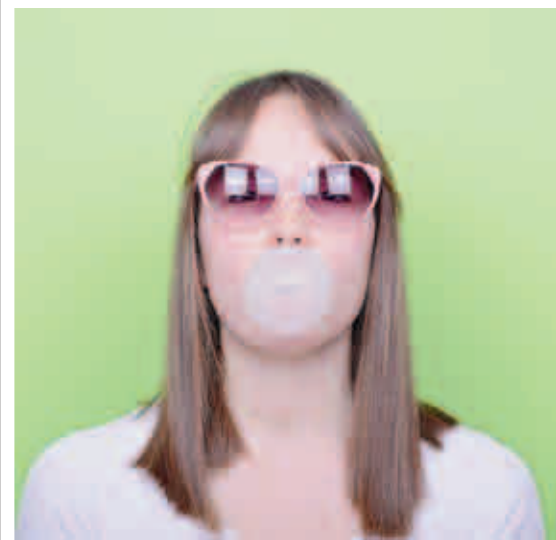


Photo Aleksandar Mijatovic/Fotolia

ce chewing-gum a l'avantage d'être efficace en cinq minutes alors qu'une tasse de café met une vingtaine de minutes à faire effet. Un étudiant peut le consommer pour démarrer sa journée, lors d'une pratique sportive ou en soirée », assure le directeur général Charles de Ghouy.

Mais au-delà des arguments marketing, il convient de rester vigilant. « Une

Quentin, 20 ans, étudiant en école de commerce, a découvert les chewing-gums énergisants en janvier, à l'occasion de la Nuit de l'Essec, événement dont la marque L.A. Fuel était partenaire. « Depuis, j'en mâche souvent un à la pause de midi. Cela me permet de pallier les effets de la digestion et de retrouver une haleine fraîche. » Quentin assure veiller à limiter sa consommation : « Pas plus de deux par jour, comme indiqué sur le paquet, car ils contiennent autant de caféine que deux cafés. Je n'ai aucune envie de me retrouver avec des tremblements comme après deux-trois canettes de Red Bull! »

Encore discret en France, le marché des « energy gums » se développe. Dans le sillage du succès des boissons énergisantes, il s'appuie sur les mêmes ingrédients – un cocktail de caféine et de taurine, un acide aminé – et sur les mêmes méthodes marketing pour cibler les jeunes. La marque L.A. Fuel, élue produit de l'année 2016 (1) et désormais vendue dans les supermarchés, bureaux de tabac et magasins de sport, sponsorise des concerts, des compétitions de motocross ou des tournois de jeu vidéo. « Créé à l'origine pour l'armée américaine,

autorisation de mise sur le marché ne signifie pas pour autant que ces produits énergisants ne comportent aucun risque », alerte le psychologue Jean-Pierre Couteron, président de la Fédération Addiction. « En masquant leur fatigue par un état d'excitation, certains jeunes ne prennent pas conscience de leur épuisement et multiplient les conduites à risques. »

À notre avis

Dans une société obnubilée par la performance, on comprend l'attrait exercé sur les jeunes par ces chewing-gums en vente libre. Déconseillés aux enfants de moins de 16 ans, aux personnes sujettes aux troubles du sommeil ou aux pathologies cardiovasculaires, ces stimulants caféinés ne font qu'escamoter la fatigue et n'ont, contrairement à ce dont se vantent leurs fabricants, aucun effet scientifiquement prouvé sur le stress ou la concentration. En période d'examen notamment, mieux vaut faire une sieste de vingt minutes que de mâcher des chewing-gums à la caféine.

Cécile Jaurès

(1) Grand prix marketing innovation