

ILS SONT PERTURBÉS.  
COLÉRIQUES OU  
SIMPLEMENT DISPERSÉS.  
ET SI LA MÉTHODE DE  
LA GRENOUILLE VOUS  
ÉVITAIT DE SAUTER  
AU PLAFOND FACE  
À LEURS CRISES  
ET LEUR EXCITATION...

PAR DAPHNÉ MONGIBEAUX



# LA MÉDITATION DES PETITS MONSTRES

Cette technique révolutionnaire a été inventée par Eline Snel, une thérapeute néerlandaise, dont le livre « **Calme et attentif comme une grenouille** » est un best-seller qui a déjà transformé le quotidien des parents dans 27 pays. Rencontre avec celle qui a su apaiser nos enfants agités et accroître leur concentration.



**É**léante et radieuse, Eline Snel ne ressemble ni à un gourou ni à une écrivaine en pleine success story. Dans la modeste et coquette véranda où elle nous reçoit, à Amersfoort, elle parle d'abord de Rebel, sa petite-fille de 4 mois atteinte d'une grave tumeur au cerveau, du calme de sa fille Anne qui doit faire face à ses quarante crises d'épilepsie quotidiennes et de son fils devenu surfeur dans ses rêves, puis dans la vie.

Fière de ses enfants et petits-enfants, elle s'efface quand son mari, Henk, évoque son « exceptionnelle intuition ». Puis elle raconte les douleurs d'enfant, la rigidité de l'éducation protestante, les rencontres avec une « lumineuse énergie d'amour », détaille sa méthode thérapeutique de gestion du stress et, surtout, revient sur cette question à laquelle elle a longtemps cherché une réponse : comment aimer son ennemi comme soi-même ?

Tandis qu'elle reçoit un appel téléphonique l'informant que l'important mélanome qu'on vient de lui enlever pour la quatrième fois dans la jambe n'a pas laissé de traces, elle poursuit, droite et souriante, les yeux et le discours limpides.

Le torrent de la vie peut bien déferler, un « bourreau aveugle » peut continuer de la poursuivre dans ses rêves, Eline Snel sait chasser l'angoisse et rester sereine.

## « Ma fille a été mon cobaye pour élaborer ma méthode d'entraînement à l'attention » ELINE SNEL

**Paris Match. Est-ce votre expérience qui vous a inspiré votre méthode originale de gestion du stress ?**

Eline Snel. Oui, car j'ai grandi dans un environnement familial très tendu. Mes parents ont divorcé deux fois, se sont remariés deux fois l'un avec l'autre avant de divorcer une troisième et dernière fois. J'étais gravement perturbée. À l'âge de 10 ans, un événement m'a fait découvrir que l'on pouvait être pleinement attentif à ses idées, à ses émotions et à son corps. J'ai vécu une grande solitude quand j'ai été hospitalisée pendant un mois en Allemagne à la suite d'une méchante chute à ski. À l'époque, ma mère devait s'occuper de mon petit frère aux Pays-Bas. Je passais mes journées seule dans ma chambre, face à une photo de Mickey Mouse. J'étais profondément triste mais je remarquais que mon état émotionnel changeait dès que je portais les yeux sur cette image. C'est là que j'ai compris que l'on pouvait agir sur soi et ne plus se laisser submerger par ses pensées négatives. J'observais ce fonctionnement et j'en jouais. Cette expérience fut fondamentale dans ma vie.

**C'est de là qu'est née votre vocation de thérapeute ?**

C'est là que j'ai compris que je n'étais pas vraiment à ma place à l'école. J'étais davantage intéressée par l'observation des relations entre les gens que par l'apprentissage théorique. Après le lycée, j'ai fait deux années d'études d'infirmière. J'ai travaillé sept ans à l'hôpital, où j'ai trouvé qu'on négligeait complètement la souffrance morale. L'hôpital est pourtant le lieu qui concentre le plus de mauvaises nouvelles générant du stress, de l'inquiétude. C'est pourquoi j'ai décidé d'ouvrir mon cabinet de thérapeute pour adultes en 1979 et de développer ma propre méthode pour apprendre à gérer l'énergie vitale. Dès le début, mon cabinet a été complet tous les jours, même les week-ends, et ce pendant trente ans !

**Vous dites que ce sont vos enfants qui vous ont conduite "sur la voie du calme".**

Oui ! Mon fils est né quand j'ouvrais mon cabinet de thérapeute, et son arrivée fut un véritable cauchemar. Pendant les neuf premiers mois, il pleurait toute la journée et une grande partie de la nuit. Je devais le mettre dans une écharpe contre ma poitrine des nuits entières pour le calmer. On ne m'avait pas prévenue d'une



« Calme et attentif comme une grenouille », d'Eline Snel, éd. Les Arènes.

En ht. : Eline Snel dans le parc de son centre de formation à Amersfoort. Ci-dessus : avec sa fille à la fin des années 1980.

telle catastrophe, j'étais profondément épuisée, sur les nerfs. Heureusement, une sage-femme expérimentée m'a dit : "Vous devez accepter la situation. Vous vous épuisez à essayer de la changer. Soyez totalement présente avec lui quand il pleure." J'ai appliqué ce conseil, et la situation s'est améliorée. Ma fille, elle, a

été mon cobaye pour l'élaboration de ma méthode d'entraînement à l'attention pour les enfants.

**C'est avec elle que vous l'avez mise au point ?**

Quand Anne avait 5 ans, en 1993, elle revenait de l'école éternuée, tourmentée car la maîtresse lui disait de se concentrer pour progresser, mais elle ne comprenait pas ce que ça voulait dire. Je suis allée voir l'institutrice pour lui demander comment elle apprenait aux enfants à se concentrer. Elle m'a répondu : " On ne le fait pas." Alors, tous les jours, j'incitais ma fille à aller dans son ventre pour ressentir sa respiration quand c'était la tempête dans sa tête. Grâce à ce va-et-vient, elle a commencé à prendre conscience de ses ruminations et à se calmer. C'est ainsi que nous avons inventé les premiers exercices de la grenouille. Toutes les deux.

**Pourquoi avoir attendu si longtemps avant de les faire connaître aux autres enfants ?**

Je n'avais pas pensé élaborer une méthode digne de ce nom pour les enfants. En 2008, à l'issue d'une formation de groupe de méditation de pleine conscience avec des directrices d'école et des institutrices, celles-ci m'ont demandé si je pouvais inventer la même chose pour les enfants. J'étais très surprise mais j'avais très envie d'essayer. Grâce à leur soutien, nous avons convaincu les inspecteurs de me laisser mettre en place vingt groupes pilotes avec des enfants de 5 à 18 ans dans des écoles d'Amersfoort et de Leusden. Je suis intervenue en classe une demi-heure par semaine pendant huit semaines et je demandais à l'enseignante de prendre le relais cinq minutes par jour grâce à un livret que j'avais conçu. Les

élèves étaient mes professeurs ! Grâce à eux, j'ai pu mettre au point les bons exercices et le bon langage.

**Quels ont été les résultats ?**

Nous étions tous très enthousiastes. Les enseignants ont constaté une plus grande concentration, une meilleure mémoire, des résultats scolaires en progrès, une plus grande indulgence des

élèves les uns envers les autres. Ils réclamaient même à leurs institutrices les exercices de la grenouille avant un examen ! Le succès fut tel que l'Education nationale néerlandaise a décidé de financer ma formation "L'attention, ça marche" pour tous les instituteurs désireux de la suivre. Ils sont plus de 400 à l'avoir suivie depuis 2009 et à pratiquer quotidiennement mes exercices dans leurs classes. Les parents étaient aussi très emballés pendant les ateliers pilotes et m'ont demandé d'écrire un livre pour la maison. Je me suis mise à la tâche et, en 2010, j'ai publié "Calme et attentif comme une grenouille", aux Pays-Bas. Le livre a, depuis, été traduit en 17 langues.

**Mais d'où vient cette grenouille ?**

J'ai cherché pendant trois mois une image forte et parlante pour les enfants. Et un matin, en me levant, c'était une évidence. Comme nous, la grenouille peut s'asseoir, rester immobile. On voit son

bienveillance en garantissant une capacité d'attention à soi et aux autres. Malheureusement, je constate au fil de mes voyages que tous les parents du monde, ou presque, sont de plus en plus sollicités, pressés, stressés, et en font subir les effets à leurs enfants. Les pires étant les parents hongkongais, coréens ou japonais qui leur mettent une pression de réussite terrible. **D'après les deux derniers rapports de l'Unicef sur "Le bien-être des enfants dans les pays riches", les Pays-Bas arrivent en tête dans toutes les catégories. La France est à la treizième place. Comment expliquez-vous cette particularité ?**

Vous savez, je vois beaucoup d'enfants qui souffrent du divorce de leurs parents... Et depuis les années 1960, l'autorité paternelle n'existe plus. Chez nous, aux Pays-Bas, les pères travaillent en général quatre longs jours par semaine pour avoir un "papa day" avec leurs

## « Pourquoi la grenouille ? Parce qu'elle peut comme nous s'asseoir et rester immobile » ELINE SNEL

ventre respirer. Et comme notre esprit, elle peut faire des bonds énormes. En plus, c'est un animal de conte de fées. Quand on l'embrasse, elle se transforme en prince. Oui, la grenouille peut voir sa vie changer.

**Pensez-vous que l'entraînement à l'attention a davantage sa place à l'école ou bien à la maison ?**

Je crois que si les parents sont présents, à l'écoute, l'enfant n'aura pas besoin de pratiquer cet entraînement à l'attention à l'école. Mais je pense que l'école, où les enfants passent une grande partie de leur temps, ne doit pas solliciter uniquement le cerveau gauche, celui de l'apprentissage. Ces exercices d'attention ne visent pas à rendre les élèves plus performants. L'école doit laisser de la place au monde intérieur de l'enfant, à ses pensées, ses peurs, ses désirs. Et les parents, à la maison, doivent contribuer à cultiver la

enfants. Ils cuisinent, font le ménage et sont très heureux ! Les mères sont presque toutes à mi-temps quand les enfants sont petits, et rares sont ceux qui déjeunent à la cantine. Il me semble que les parents néerlandais jouent et dialoguent plus avec eux. C'est ce que j'ai fait, et je crois que ce sont mes enfants qui m'ont amenée à plonger dans cette aventure et à apprendre à nager comme une grenouille. **Vous faites des sauts aux quatre coins du monde pour lancer votre livre et ouvrir des ateliers de formation. Arrivez-vous à rester "calme et attentive comme une grenouille" malgré tout ?**

Oui, je crois ! J'ai toujours beaucoup travaillé, même avant ce succès inattendu. Depuis trente ans, je me lève tous les jours à 6 heures, je m'assois dans un petit coin de la véranda ou dans le jardin et je médite vingt minutes. ■

Interview Daphné Mongibeaux

(suite page 106)

*A Nanterre, sous la houlette de Laurence de Gaspary, présidente d'Enfance et attention, des petits apprennent à méditer. Et ça marche si bien que Fanta, 7 ans (au centre), est devenue championne de son école avec 26 séances en deux ans !*





Scannez le QR code et découvrez la séance en vidéo



## MÉDITER COMME LA GRENOUILLE

« Avant, je voulais tout faire bien et je pleurais, raconte Grégoire, 7 ans. Maintenant, je suis calme pendant les évaluations, je réfléchis avant d'écrire. » Ce midi, pendant que les enfants de l'école primaire du Coteau à Vauresson (92) chahutent dans la cour, Grégoire, Arthur, Lucie, Sacha et Perrine poussent la porte de la salle de musique pour assister à leur séance d'entraînement à l'attention.

Depuis mai dernier, ils suivent cet atelier hebdomadaire mis en place par la mairie, encouragés par leurs parents et leurs institutrices. Assis en tailleur sur des coussins bariolés, ils sont heureux de retrouver la grenouille en peluche, les images de « la météo des émotions », la boîte à soucis et les petites cymbales tibétaines apportées par Alexandra Palao, l'institutrice de pleine conscience auprès des enfants et nutritionniste de profession.

Pendant une heure, chacun parle de ses dernières pensées, de la place des émotions dans le corps, des difficultés à les gérer... Puis les cymbales tintent, les yeux se ferment, les enfants posent doucement les mains sur leur ventre, le sourire aux lèvres comme s'ils attendaient ce moment impatientement. « Le soir, dans ma chambre, je fais les exercices du livre de la grenouille. Ça me calme aussi avant les dictées », chuchote Lucie, 8 ans. Sacha, 6 ans, confie qu'il s'isole pendant les récréations : « Quand il y a trop de bruit, je m'assois à l'écart pour respirer un peu. » Alexandra Palao, sa maman, peu étonnée de cette confiance, explique : « A l'école, il n'y a pas de place pour le corps. Ici, les enfants s'autorisent à ressentir leurs émotions et les accueillent avec bienveillance. Les institutrices disent qu'elles n'ont pas le temps de faire ces exercices, alors que les enfants gagneraient tellement en efficacité et en vitalité. Et elles aussi ! C'est dommage... » Il est 13 h 30, la cloche du couloir sonne dans un bruit assourdissant. ■ DM.



Une séance de méditation à Vauresson, près de Paris. On s'exprime, on raconte son paysage intérieur, puis on se concentre, on s'apaise. Ci-dessous : Alexandra Palao orchestre les opérations.



## BIENTÔT UNE VALIDATION SCIENTIFIQUE FRANÇAISE

Grégoire Michel, directeur adjoint de l'équipe Inserm U1219 Santé et réussite des enfants à l'université de Bordeaux, est coresponsable avec Laurence Salle de l'étude Mindfulness (pleine conscience) chez les élèves dès la maternelle.

Paris Match. Sur quoi porte votre travail ?

Grégoire Michel. Nous avons démarré une étude interventionnelle sur plus de 300 élèves en septembre 2015, en collaboration avec l'association Enfance et attention. Dix écoles en France et en Belgique y participent. Il s'agit d'étudier les effets du programme le plus répandu, "L'attention, ça marche", d'Eline Snel, sur des enfants de 4 à 10 ans. Ces élèves, leurs parents et leurs enseignants ont rempli des questionnaires portant sur une approche globale (santé physique, psychique et psychologique) pendant la formation de huit semaines, à l'issue de la formation et trois mois après. Nous commençons l'analyse des résultats de cette

dernière phase. Le bilan de l'étude devrait être publié à la fin de l'année.

C'est la première étude française sur le sujet. Devrait-elle contribuer au développement de la méditation de pleine conscience à l'école ?

Les Américains et les Australiens ont mené plusieurs études sur ce sujet ces dernières années. Une autre, de grande ampleur, est actuellement menée en Grande-Bretagne par les universités de Cambridge et d'Oxford Brookes dans 3 000 écoles. Les résultats ont montré que la

pleine conscience à l'école avait des effets très positifs. Sa pratique en classe réduit le stress, favorise la concentration, améliore la mémoire et les relations entre les élèves, qui font preuve de davantage de tolérance. Les chercheurs ont également remarqué que ces effets étaient décuplés chez les enfants évoluant dans un environnement difficile, et ils ont souligné ses effets préventifs. Tous ces résultats sont très prometteurs.

Interview Daphné Mongibeaux



Grégoire Michel et Laurence Salle.