

Une floraison de "pleine conscience"

Pour ce printemps maussade, c'est une floraison de livres sur la pleine conscience.

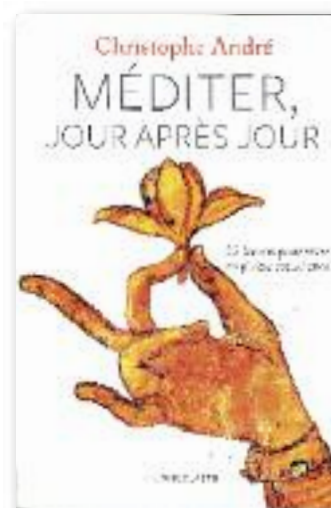


D'abord, il y a la surprise d'un livre pour enfants **Calme et attentif comme une grenouille** d'Eline Snel (éditions Les Arènes), une thérapeute néerlandaise qui a mis au point une méthode de méditation pour les enfants de 5 à 12 ans. Au début, j'ai un peu râlé à la sortie du livre, maugréant sur l'effet mode de la pleine conscience et ses annonces publicitaires un peu tapageuses, comme celle du bandeau de la première page : "Une méthode simple, des enfants sereins, heureux, à la maison et à l'école". Mais j'ai dû changer d'avis, car ce petit livre bien fait et bien présenté, avec son précieux CD d'accompagnement présentant les exercices dits par Sara Giraudeau, la fille de Bernard Giraudeau qui prêtait déjà sa voix aux méditations de Jon Kabat-Zinn. J'ai particulièrement aimé la méditation de la grenouille qui donne son titre au livre : « *La grenouille est un curieux animal. Elle peut faire des sauts énormes, mais elle peut aussi rester très tranquille. Elle remarque tout ce qui se passe autour d'elle, mais elle ne réagit pas à chaque fois, elle respire et se tient tranquille. Comme cela la grenouille ne se fatigue pas et ne se laisse pas entraîner par toutes sortes d'idées qui lui passent par la tête. Elle reste calme. Elle est complètement calme pendant qu'elle respire. Son ventre gonfle et dégonfle, il va et vient. Ce que peut faire une grenouille, nous le pouvons aussi.* »

Le livre est ainsi "truffé" d'images et de métaphores plaisantes, pour inciter les enfants à pratiquer, ainsi pour la relaxation "les spaghettis durs qui sont transformés dans le corps en pâtes souples, tout à fait molles", ou comment prendre "son bulletin météo personnel" pour mieux ressentir son monde intérieur et les émotions qui éventuellement le perturbent. Je crois même que j'utiliserai certains de ces moyens imagés pour la pratique de la pleine conscience avec mes clients-adultes, au sens où se cache en chacun de nous, à tous les âges, cet enfant capable d'être sensible aux images inspirées par la nature et les choses simples et fraîches de la vie quotidienne. Ce livre d'ailleurs pose la question "rousseauiste" de la sagesse innée de l'enfance ; Christophe André écrit dans sa préface : "Les enfants sont au départ de petits maîtres de pleine conscience".

Je ne sais pas quoi penser de cette phrase, j'ai l'impression que c'est un peu exagéré et que les enfants sont de "petits maîtres" de tout ce que nous avons à l'intérieur de nous-mêmes en potentiel, aussi bien le meilleur que le pire. Par contre, ils sont très sensibles à l'influence que nous pouvons avoir sur eux, et je trouve que l'enseignement de cette pleine conscience est une très bonne chose à leur offrir – ainsi que le yoga, d'ailleurs, enseigné depuis longtemps dans certaines écoles.

Décidemment **Christophe André** est très actif en ce moment, c'est une véritable "locomotive" pour faire connaître et populariser la pleine conscience en France. Il vient de sortir un nouveau livre que l'on peut trouver partout : **Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience** (éditions L'Iconoclaste). C'est déjà un best-seller, dont le succès me paraît mérité, car c'est un bon et surtout un très beau livre. Beau, parce que l'auteur a eu la bonne idée de commencer ses vingt-cinq chapitres par la reproduction d'une peinture exécutée le plus souvent par des maîtres célèbres



comme : "Le philosophe en méditation de Rembrandt", "la pie de Monet", "le Pierrot de Watteau", "la Mélancolie de Cranach", "La Madeleine pénitente de Georges de la Tour". Tous les commentaires sont tout à fait judicieux et ils introduisent de manière originale la plupart des thèmes importants de la pleine conscience. C'est une belle intégration réussie entre deux domaines généralement éloignés, l'art et la thérapie – intégration qu'il convient de souligner, car elle n'est pas si fréquente ou si heureuse.

Bien sûr le livre a aussi ses défauts : son manque de structuration, son absence de vision intégrative tendant à présenter la pleine conscience comme une panacée, mais il me semble être un bon livre de chevet, se lisant en ouvrant les pages au hasard, selon l'inspiration du moment, comme un excellent rappel à la pratique de la pleine conscience, dont il faut souhaiter – en étant optimiste – qu'elle fasse évoluer la conscience humaine, tellement celle-ci en a bien besoin par ces temps troublés...