

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Florence Simonnet

La pleine conscience est souvent proposée comme une technique, elle est avant tout une manière d'être au monde, une invitation à regarder ce qui nous entoure, à découvrir notre monde intérieur. Florence Simonnet* explique.

La pleine conscience est une pratique très simple, que l'on peut faire n'importe où, dans le bus, en marchant dans la rue, même si c'est plus facile de s'asseoir au calme pour commencer. On ne cherche pas à atteindre un état de relaxation, de calme, on cherche plutôt à observer son propre ressenti.

Issue de la tradition bouddhiste, elle a été popularisée en France par Thich Nhat Hanh. Il n'est pas nécessaire cependant d'être bouddhiste, ni d'avoir une croyance ou pratique spirituelle pour l'utiliser.

Cette pratique consiste à ramener son attention sur sa respiration dans l'instant présent, à observer les sensations dans le corps, les pensées qui défilent dans l'instant.

Mise en pratique

Commençons ensemble. Là maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Comment respirez-vous ? Quelles sont les parties de votre corps qui bougent quand vous respirez ? Votre ventre ? Vos côtes ? Votre poitrine ? Est-ce que votre respiration est rapide ou lente ? Est-elle régulière ou saccadée ? Maintenant, observez votre posture de l'intérieur : quelle est votre position ? Quels sont les parties du corps en contact avec le sol, avec la chaise, avec le canapé ? Comment est votre mâchoire ? Détendue ou légèrement serrée ? Comment sont vos mains ? Vos doigts ? Relâchés ou légèrement crispés ? Vous venez de faire vos premiers pas dans la pratique de la pleine conscience. Vous avez ramené votre attention à votre corps, à vos sensations.

Le plus souvent, nous fonctionnons en mode pilo-



©EGautier

tage automatique, nous ne prenons pas le temps de sentir ce qui se passe en nous. Très vite nous jugeons : la situation, le comportement de la personne, l'enfant. Nous nous jugeons nous-mêmes. Il y a ce que nous aimerions faire et il y a la réalité, différente parfois, parce que nous sommes fatigué(e)s, peu disponibles, dépassé(e)s, parce que le comportement de l'enfant vient heurter notre propre éducation, qu'il nous renvoie à nos blessures d'enfant. Il est parfois insupportable de voir un enfant s'autoriser ce que nous n'avions pas le droit de faire.

Une qualité de présence

Si en tant qu'adulte, nous sommes coupé(e)s de notre ressenti, nous risquons de ne pas être suffisamment neutres et accueillant(e)s pour l'enfant, nous n'allons pas forcément voir la raison pour la-

quelle sa réaction nous est insupportable. Dans ce cas, nous n'accueillerons ni son ressenti ni le nôtre. En revanche, plus nous sommes conscients de ce qui se passe en nous, plus nous sommes en contact avec notre ressenti instant après instant, plus nous pouvons permettre à l'enfant d'en faire autant. C'est ce que permet la pratique de la pleine conscience.

Parfois, nous voyons ce qui se passe pour l'enfant, parfois nous ne comprenons pas. C'est notre attitude intérieure qui va faire la différence. Notre qualité de présence est une base essentielle pour accompagner les émotions d'un enfant ou d'un adulte. C'est le plus beau cadeau que nous puissions lui offrir.

En pratiquant la pleine conscience, nous prenons le temps de regarder comment nous nous sentons ici et maintenant, dans cette situation. Face à mon enfant, je peux me sentir perdue, désemparée, épuisée...

J'accueille ce qui est présent. J'observe les pensées, du genre, « c'est toujours pareil », « je n'y arriverai jamais », « trop, c'est trop », « j'en ai assez ». Je deviens un témoin neutre, silencieux, bienveillant, qui ne juge pas, qui ne cherche pas de solution. Qui observe uniquement.

Accueillir sans juger

S'il y a des tensions dans mon corps, je ne cherche pas à m'en débarrasser, je les accueille sans crainte. Plus je peux accueillir ce qui se passe pour moi dans l'instant, plus je suis présent(e) à moi-même, plus je peux créer un espace pour accueillir l'émotion de l'enfant, de l'adulte face à moi.

Je peux accueillir sans jugement, sans me crispier. Cela fait une grande différence. Si je me crispe, je crée une tension, et l'enfant ou l'adulte en face de moi va aussi se crispier ou se raidir.

Les enfants apprenant par mimétisme, l'adulte a besoin avant toute chose d'incarner ce qu'il propose à l'enfant. S'il propose de s'arrêter et de revenir à sa respiration mais que lui-même ne le fait jamais, cela ne fonctionnera pas. La pleine conscience apprend à cultiver la bienveillance, l'empathie. Les enfants apprennent très facilement et sont très vite demandeurs.

La pratique de la pleine conscience permet d'apprendre les bases de l'intelligence émotionnelle. Elle apprend à faire la distinction entre « ce que je ressens », « ce que je pense », « ce que je me dis » et « ce que j'imagine ». Elle permet de développer une plus grande conscience de son corps, d'apprendre à reconnaître les différentes émotions et de faire confiance à son corps. ●

Un exercice à proposer aux enfants :

Les enfants peuvent faire sonner une petite cloche chaque fois qu'ils ont besoin de s'apaiser ou bien retourner une boule à neige et regarder la neige tomber en respirant dans le bas-ventre (ou le tube à paillettes proposé dans *L'Enfant et la Vie* n°176).

« J'aime bien sonner la cloche, car je me sens important. J'ai un rôle. J'avais peur de rire ou m'ennuyer, mais je me concentre et je suis heureux à la fin. La méditation, ça permet de réunir toute la famille sur le tapis et sur nos coussins ou bancs. Après je me sens calme et j'ai moins de colère ».

Pierric 9 ans qui pratique la pleine conscience en famille

Florence Simonnet conseille ces livres :



Florence Simonnet accompagne les enfants et les adultes autour des émotions et de la pleine conscience. Formatrice aux intelligences émotionnelle et relationnelle, elle pratique la pleine conscience depuis plus de dix ans. Élève de Thich Nhat Hanh, elle a créé une approche spécifique et intervient dans les crèches, les écoles, les associations et les centres de formation.

Page facebook : [florence.simonnet](https://www.facebook.com/florence.simonnet)