

## Formations Mindfulness

# Apprenez lui à s'intérioriser.

DE JACQUES DE COULON

## Apprenez-lui à s'intérioriser

Sollicités en permanence par l'extérieur, les enfants sont de plus en plus dispersés et de moins en moins autonomes. La solution ? Leur apprendre à cultiver leur jardin intérieur, préconise le pédagogue et philosophe Jacques de Coulon [1]

Des enfants zappeurs, consommateurs, prompts à se disperser et rapidement lassés ? La description est peut-être sévère, mais elle correspond globalement à la réalité, constatent quotidiennement pédopsychiatres, enseignants et parents.

En accusation ? Un mode d'être social, familial et scolaire qui privilégie la dimension extérieure au détriment de sa vie intérieure. Hyper stimulés depuis le berceau par des parents soucieux de leur éveil, les enfants sont saturés d'activités. « La plupart vivent aujourd'hui hors d'eux-mêmes, que ce soit à l'école ou à la maison, ils passent d'une activité ou d'un loisir à l'autre sans jamais revenir à eux. Tous leurs espaces intérieurs sont squattés ?! » déplore le pédagogue et philosophe Jacques de Coulon, qui s'inquiète des conséquences de ce phénomène. Selon lui, ils sont de plus en plus nombreux à souffrir de problèmes de concentration et, plus grave encore, à être de plus en plus vulnérables aux dépendances de toutes sortes. Si l'enfant dépend trop de l'extérieur, il ne peut plus développer sa vie intérieure.

Or, c'est en utilisant ses ressources personnelles qu'il devient progressivement autonome. « La vie intérieure, ce n'est pas une abstraction, c'est une réalité et une nécessité, précise Jacques de Coulon. C'est un espace psychique qui permet à l'enfant d'être seul avec lui-même sans s'ennuyer ni être angoissé. C'est aussi ce qui lui permet de créer, d'imaginer, de ressentir, mais aussi de raisonner et d'apprendre tout au long de sa vie, comme un être singulier et conscient. »

Pour le pédagogue, l'éducation doit avant tout le conduire vers l'autonomie et la liberté : « La société de consommation et de performance le pousse à "avoir" et à "faire". À l'école, 90 % des matières enseignées oublient le corps et l'imagination, c'est donc aux parents qu'il appartient de favoriser au quotidien le processus de l'intériorisation, et ce dès l'âge de 6 ou 7 ans. »

## Donnez l'exemple

« Comment faire efficacement l'éloge de la vie intérieure à ses enfants si l'on vit soi-même entièrement tourné vers l'extérieur ? interroge Jacques de

Coulon. Le philosophe Martin Heidegger nous prévient : la pensée calculatrice – qu'il oppose à la pensée "méditante" – ne nous laisse aucun répit. » Une vie de famille qui se déroule sur fond de télévision, de discussions portant uniquement sur la vie matérielle (projets professionnels, loisirs, acquisitions diverses), ou scandée par les allées et venues des uns et des autres sans vrais moments de partage, ne favorise évidemment pas le retour à soi.

Pour que les enfants puissent apprendre à savourer les moments de calme, de rêverie, de silence ou d'activités qui agrandissent l'espace intérieur – lire, écouter de la musique, dessiner, jardiner, marcher, être simplement dans le silence... –, il est nécessaire que les parents les cultivent régulièrement et qu'ils y prennent eux-mêmes du plaisir. L'enfant se construit autant par les mots de ses parents que par leur comportement.

### Aidez-le à habiter son corps

« Dès que l'on vit coupé de ses sensations, que l'on est hors de son corps, on vit hors de soi ! » affirme le pédagogue, qui constate tous les jours les ravages d'un corps négligé par l'école ou les loisirs. « En classe, ou devant leurs écrans, garçons et filles font travailler leur tête, mais ils sont coupés de leur ressenti corporel », ajoute Jacques de Coulon. Résultat : l'apprentissage reste superficiel, car il ne se fait qu'au niveau « mental ». Les préjudices sont tout aussi sérieux avec les loisirs qui traitent le corps comme une machine. « C'est pourquoi, parallèlement aux activités physiques traditionnelles mettant davantage l'accent sur la performance que sur le ressenti, il faudrait régulièrement leur proposer jeux ou exercices qui favorisent l'approche inverse », conseille-t-il. C'est en entrant régulièrement en contact avec ses sensations corporelles que l'enfant apprend à se connaître, à se penser comme un sujet et à se faire confiance. Toutes les pratiques qui sollicitent les cinq sens sont à privilégier (marcher pieds nus, pétrir de la pâte, fermer les yeux pour écouter un morceau de musique, humer un parfum, déguster un fruit...). Vous pouvez aussi, avant ses devoirs (et après une bonne séance de défoulement au square ou dans son bain), lui proposer de s'asseoir, les yeux fermés, et de se concentrer une minute ou deux sur sa respiration et les bruits ou les silences de son corps.

### Aigüisez son imagination

« Il y a une phrase du philosophe grec Plotin que je trouve très forte et qui peut guider les parents : "Chaque âme est et devient ce qu'elle regarde [2] Il ne s'agit pas de diaboliser les écrans en général, mais simplement de rappeler que l'image enferme et le mot libère », fait remarquer Jacques de Coulon. Une histoire écoutée les yeux fermés, des déguisements mis à sa disposition, des personnages à fabriquer et à faire vivre, l'écoute attentive d'un morceau de musique..., ces activités, pratiquées régulièrement, le week-end ou en vacances, font de l'enfant un créateur d'images et d'univers, et pas seulement un simple consommateur de loisirs. C'est le recours régulier à son imaginaire

qui lui permet d'échapper à l'ennui ou à l'angoisse de la solitude, donc d'être moins vulnérable aux dépendances. Une imagination active, c'est aussi ce qui rend l'esprit souple et curieux. Car l'imagination repousse les limites connues, elle ose, innove, invente.

Mais pour s'exprimer et créer en toute liberté et dans le plaisir, l'enfant a besoin de sentir que les activités ne lui sont pas proposées dans un esprit d'« amélioration de ses compétences », et qu'elles ne sont donc pas soumises à des jugements de valeur. Faire pour le plaisir de faire, telle doit être la règle.

### Laissez-le ne rien faire

Nous vivons dans le culte du « faire », bien loin de Michel de Montaigne qui affirmait que ne rien faire est « non seulement la fondamentale, mais la plus illustre [des] occupations. [3]. Les enfants subissent très tôt une grande pression de la part de la société et de leurs parents. « C'est oublier que la pression engendre la dépression », prévient Jacques de Coulon, qui rappelle que pour se construire et gagner en autonomie, les enfants ont un besoin vital d'inactivité. Et c'est aux parents qu'il revient de ne pas « gaver » leur progéniture de projets, de loisirs, mais aussi de travail scolaire pour calmer leurs angoisses d'adultes. S'ennuyer, traîner, rêvasser, « glander »..., comme disent les adolescents, toutes ces variantes du « rien faire » sont en réalité productives. Sans stimulations, le corps et l'esprit se détendent. Lorsqu'il n'est plus alimenté par l'extérieur, l'enfant fait l'expérience, parfois difficile mais nécessaire, de la séparation, donc de l'autonomie. C'est également dans ces moments de creux, où rien ne vient le « remplir » qu'il peut entrer en contact avec ses vrais besoins et son vrai désir. Et non leurs substituts.

En conclusion, rappelle Jacques de Coulon, « être capable de vivre en soi, ce n'est pas se couper du monde. Bien au contraire, c'est en étant riche de son intériorité que l'on rencontre vraiment l'autre, que l'on est touché par son visage, comme disait le philosophe Emmanuel Levinas .

---

### Notes

[1] Instituteur, professeur de philosophie, proviseur, recteur, puis président du Conseil de l'éducation en Suisse, cet ancien élève d'Emmanuel Levinas s'efforce de mettre en œuvre les principes philosophiques qui lui sont chers dans sa pratique de pédagogue. Il est notamment l'auteur de Petite Philosophie de l'éducation (Desclée de Brouwer, 2007) et de La Philosophie pour vivre heureux ! Graines de sagesse à cultiver (Jouvence, "Poches", 2007)..

[2] In Ennéades de Plotin, volume IV (Les Belles Lettres, 1963).

[3] In Essais de Montaigne, livre III, chapitre XIII, « De l'expérience » (Larousse, "Petits classiques", 2008). »

[Bienvenue sur ce site dédié à la méditation laïque.](#)  
[Notre organisme de formation, PsyCoMind.](#)  
["Mindfulness, vipassana, samatha...."](#)

[MBSR ou MBCT ?](#)

[Thérapies mindfulness.](#)

[MBSR : une réponse au stress](#)

[MBSR, les enfants aussi](#)

[MBCT : contre les rechutes dépressives.](#)

[Mindfulness et TDA/H.](#)

[Pleine conscience et douleur](#)

[Autres applications](#)

[Risques psychosociaux](#)

[L'instant philo.](#)

[Pour aller plus loin...](#)

[Brèves.](#)

[Quelques livres.](#)

[Forum pleine conscience](#)

[Formations mindfulness.](#)

[Méditation pleine conscience à Rennes.](#)

[Contacts.](#)

[Dans la même rubrique](#)

[Apprenez lui à s'intérioriser.](#)

[Apaiser les petits](#)

[Pleine conscience et périnatalité](#)

[Mindfulness : Réduction du stress des enfants par les programmes MBSR.](#)

 | [Se connecter](#) | [Plan du site](#) |  [RSS 2.0](#)

Habillage visuel © [stylehout](#) sous Licence [Creative Commons Attribution 2.5 License](#)