



- 24 CINÉMA
- 26 RADIO-TV
- 27 RECHERCHE
- 27 JEUX
- 28 MÉTÉO

# Calme et attentif comme une grenouille

**PLEINE CONSCIENCE** • *La méthode qui vise l'amélioration du calme, de la concentration et la maîtrise du stress vient d'être adaptée aux enfants. Rencontre avec Michel Dumont, instructeur.*

CLAUDINE DUBOIS

L'apprentissage de la sérénité adapté aux petits et aux adolescents. C'est ce que propose la méthode de la psychothérapeute hollandaise Eline Snel, à laquelle vient de se former une poignée de Suisses, dont Michel Dumont, enseignant spécialisé fribourgeois. Au départ, il cherchait comment améliorer l'intégration à l'école des enfants avec autisme Asperger et il se sentait relativement démuné pour apporter un vrai soulagement au stress subi, malgré sa formation de pédagogue et un Certificate of advanced studies (CAS) en autisme. La lecture de l'ouvrage d'Eline Snel, «Calme et attentif comme une grenouille», lui a donné la clé. Formé à Paris à l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience (AMT) fondée par Eline Snel, Michel Dumont vient de créer le site [www.pleineconscience-enfants.ch](http://www.pleineconscience-enfants.ch) et démarre des cours privés destinés aux juniors par tranches d'âges: 4-6 ans, 7-11 ans, 12-14 ans et 15-19 ans.

Nombre de parents et d'enseignants sont démunis: abreuvés d'images et de sollicitations, les enfants sont de plus en plus facilement distraits, ils peinent à se concentrer et sont souvent stressés. Certains sont dissipés à l'école et ne parviennent pas à s'endormir le soir. D'autres sont inquiets: comment trouver le bouton «pause» quand les idées tournent dans la tête?

## Il s'endort en 5 minutes

Présentée comme une solution efficace à ces problèmes, la méthode d'Eline Snel, «L'attention, ça marche» est directement inspirée de la pratique de la pleine conscience ou MBSR, élaborée par Jon Kabat-Zinn à Boston dès le début des années huitante, et conçue pour les adultes (voir ci-dessous). Elle connaît un développement fulgurant aux Etats-Unis et en Europe du Nord.

Cet outil repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et ses sensations mais aussi les sons et les odeurs.

Pour les petits, la séance commence par une histoire,



Les enfants apprennent à observer et à se concentrer. Des capacités qui sont transférées sur le travail scolaire et les relations avec la famille et les amis. ALEXANDR VASILYEV

comme celle de la grenouille assise sur une pierre au bord de son étang. Elle prend le soleil, elle ne bouge pas, elle observe le moment. Mais si un danger survient, elle plonge dans l'eau. A la fin de l'histoire, l'enseignant pose la question: «Qu'est-ce que tu vois quand tu observes une grenouille?» Les petits se rendent compte que beaucoup de détails leur ont échappé. Après cet échange, le formateur propose de s'observer soi-même: «C'est encore beaucoup plus intéressant qu'une grenouille.»

Autre exercice: rester en contact avec son corps, par une espèce de balayage depuis les pieds jusqu'au sommet du crâne. «Cela les amuse beaucoup. A la fin, ils disent ce qu'ils ont senti. Tout ce qui est senti est juste. Cela n'a pas à être bien ou pas bien. Les enfants ne sont pas

habitué à ce qu'on les conduise à explorer ce qu'ils ressentent dans telle ou telle situation et à travers les 5 sens», relève Michel Dumont.

En 8 à 10 semaines, à raison d'une séance par semaine et avec la participation de l'enseignant/e, huit thèmes sont abordés: observer et se concentrer; être à l'écoute de son corps; les cinq sens; patience, confiance et lâcher-prise; les émotions que l'on ressent; le monde des pensées; être gentil, c'est agréable et le secret du bonheur. Outre la séance hebdomadaire, 3-4 périodes de 5 à 10 minutes sont agendées pour approfondir le thème.

Semaine après semaine, les enfants sont plus concentrés. Et cette capacité est ensuite transférée sur le travail scolaire et les relations avec la famille et les amis», exprime Michel Dumont.

Une maman témoigne que son fils avait de la peine à s'endormir, il lui fallait 45 à 60 minutes pour se calmer. Maintenant il s'endort dans le sommeil en quelques minutes et sans médicaments.

## A l'école en Hollande

En complément de la méthode, l'ouvrage «Calme et attentif comme une grenouille» est fait pour les enfants et leurs parents, avec un CD d'exercices.

Sortie en 2012 en Hollande, la méthode a été testée en phase pilote. Actuellement, plus de 2000 enfants néerlandais ont suivi ce cursus à l'école. Les résultats sont probants selon les autorités scolaires qui ont décidé de financer la formation des enseignants qui souhaitent la suivre, souligne Michel Dumont. La méthode est traduite en français, en anglais et bientôt en espagnol.

Michel Dumont a proposé ses services aux autorités scolaires fribourgeoises, qui examinent la question. La méthode mise au point par Eline Snel est structurée et organisée pour être utilisée avec succès à l'école, mais elle pré-suppose une formation pleine conscience pour adultes. Cette dernière est déjà au catalogue de la formation continue des enseignants.

«Quand j'ai fait mon mémoire et découvert le classeur pédagogique, tellement bien structuré, j'ai craint que l'enseignant pense pouvoir l'utiliser sans formation personnelle, et juste suivre le cursus jour après jour. «Ce serait quasiment l'échec assuré, il faut avoir fait soi-même ce cheminement», avise Michel Dumont. I

> [www.pleineconscience-enfants.ch](http://www.pleineconscience-enfants.ch)

## UN OUTIL LAÏCISÉ QUI NÉCESSITE UNE IMPLICATION PERSONNELLE

«Jon Kabat-Zinn est un scientifique reconnu», explique Michel Dumont. (PHOTO VINCENT MURITH) Diplômé du MIT (Massachusetts Institute of Technology), il a créé une clinique du stress à l'hôpital de Boston en 1979. Dans son activité professionnelle, il s'occupait de patients victimes d'un accident ou d'un cancer qui les contraignait à envisager leur vie de manière complètement différente. Il les voyait sombrer dans une profonde dépression, contre laquelle les outils dont il disposait ne donnaient pas les résultats escomptés. Pratiquant de yoga et fin connaisseur du bouddhisme, il a répertorié et expérimenté tous les exercices pratiques qu'il pouvait connaître dans ce domaine et les a soumis à des comités scientifiques. Ce qui lui a permis de valider toute une série d'exercices pratiques, et sur leur base, il a concocté un programme, le MBSR pour mindfulness based stress reduction (pleine conscience), de huit semaines pour ses patients. Ceux qui ont suivi les premières sessions ont



forgé le succès de la méthode et d'autres recherches ont depuis confirmé sa validité.

«Le MBSR, c'est l'attention portée délibérément sur l'instant présent, sans jugement», explique Michel Dumont. «Cela s'oppose complètement

aux ruminations, à la fuite dans le passé ou le futur et au repli sur ses propres jugements. Constamment installés dans le mode «faire», nous en oublions le mode «être», que nous fait redécouvrir la pleine conscience. Cela permet d'abaisser notre niveau de stress, et développe notre capacité d'attention et de concentration.

«Ça fait tellement de bien», abonde Mary-Laure, une jeune femme qui suit actuellement la formation dispensée à Lausanne et à Fribourg par Pierre Gallaz, suivant ainsi la recommandation de son médecin de famille. Elle dit avoir toujours été un peu «bileuse». Souffrant de stress dans son activité professionnelle, elle ne voulait pas prendre de médicaments. La méditation de la pleine conscience lui a apporté «du calme, et la possibilité de débrancher». «Mais cela demande une implication personnelle», souligne-t-elle.

Pourquoi aller puiser dans le bouddhisme plutôt que dans notre

culture? Michel Dumont cite l'ouvrage de Frédéric Lenoir «Du Bonheur, un voyage philosophique», qui fait le lien entre différentes époques et sagesse, pour découvrir que Tchouang Tseu, Sénèque, Montaigne ou Spinoza portaient une même vision du bonheur. A la différence près, souligne-t-il «que seul le bouddhisme a mis en œuvre toute une série d'exercices pratiques à utiliser au quotidien».

L'outil est d'ailleurs laïcisé et n'a rien de religieux», souligne Michel Dumont. Ce qu'atteste aussi Mary-Laure, la jeune femme en formation.

Le MBSR a débouché également sur le MTCT, une thérapie cognitive beaucoup plus médicalisée utilisée par les psychologues et les psychiatres pour éviter la rechute dépressive. Notamment à Genève, en pratique privée et aux HUG, ainsi qu'à Paris à l'Hôpital Sainte-Anne, pour soigner les troubles anxieux et dépressifs. CDB

## THÉÂTRE SUISSE

### Bientôt un Grand Prix fédéral

Fruit d'un partenariat entre la Société suisse du théâtre (SST) et l'Office fédéral de la culture (OFC), le Grand Prix suisse de théâtre/Anneau Hans Reinhart sera décerné pour la première fois le 22 mai 2014 à Winterthur. Le prix principal récompensera une personnalité de la vie théâtrale suisse. Il prend la suite du traditionnel Anneau Hans Reinhart, récompense honorifique attribuée par la SST entre 1957 et 2013. Grâce à la contribution de l'OFC, la distinction est désormais dotée de 100 000 francs.

Le nom du vainqueur du Grand Prix sera annoncé fin avril, indique l'OFC dans un communiqué. Deux autres distinctions, Actrice exceptionnelle et Acteur exceptionnel, récompenseront des comédiens qui incarnent le théâtre suisse actuel. Ils sont dotés de 30 000 francs chacun. Cinq autres prix seront encore décernés à des personnes (30 000 francs) ou à des institutions (50 000 francs) qui ont «fait briller le théâtre suisse dans toute sa diversité». Les neuf membres du jury fédéral de théâtre sont issus d'horizons professionnels variés et représentent l'ensemble des régions du pays. ATS

## EN BREF

### HARALD WEINRICH REÇOIT LE PRIX VEILLON

LITTÉRATURE Le Prix européen de l'essai Charles Veillon, doté d'un montant de 30 000 francs, sera décerné au linguiste, écrivain, essayiste et poète allemand Harald Weinrich pour l'ensemble de son œuvre. Le jury de la fondation a reconnu en cet auteur un esprit universel rare, expert en littérature autant qu'en linguistique et connaisseur de plusieurs cultures européennes. La cérémonie de remise du Prix européen de l'essai aura lieu jeudi 3 avril 2014 à 18 heures à la Fondation Jan Michalski à Montricher. CDB

### SHIGERU BAN LAURÉAT DU PRIX PRITZKER

DISTINCTION L'architecte humaniste japonais Shigeru Ban s'est vu décerner la récompense suprême de l'architecture, le Prix Pritzker. Le Tokyoïte qui a des bureaux à Paris et à New-York est surtout connu pour ses abris destinés aux victimes de catastrophes naturelles ou de violence. Ce spécialiste des structures en carton et du «low-tech», a beaucoup œuvré dans les zones dévastées par le tsunami et le séisme de mars 2011 au Japon. Il est également connu pour la cathédrale en carton de Christchurch (Nouvelle-Zélande). La Fondation Hyatt, qui finance ce Nobel de l'architecture, a souligné «l'élégance et le caractère inventif» du travail de l'architecte de 56 ans. Il recevra son prix, le 13 juin prochain à Amsterdam. ATS/CDB