Pr Tu-Anh TRAN

MÉDITASOINS

PETITES MÉDITATIONS POUR GRANDS MAUX DE L'ENFANT

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 9

INTRODUCTION 11

Comment agit la méditation 12
Ce que vous allez trouver dans cet ouvrage 13
Comment utiliser ce livre 14

PARTIE 1
LES ENFANTS, LEURS MAUX ET LA MÉDITATION 17

L'HISTOIRE DE SOPHIE 18
➤ Agressivité, difficultés scolaires, sentiment d'échec et d'impuissance

L'HISTOIRE D'ALEX 23
➤ Tics, troubles de l'attention (TDAH), angoisse, impulsivité

L'HISTOIRE DE NATHAN 29
➤ Solitude et isolement liés au harcèlement scolaire

L'HISTOIRE DE SIMON 34
➤ Maladies auto-immunes et inflammatoires, maladies chroniques

L'HISTOIRE D'ALICIA 38
➤ Douleurs chroniques

L'HISTOIRE DE PAULINE 44
- Difficultés d'endormissement, insomnies

L'HISTOIRE DE CÉLESTE 48
- Troubles alimentaires, surpoids

LES HISTOIRES DE JULIA, CLARENCE ET GAËTAN 53
- Conflits, peurs, stress des examens

L'HISTOIRE DE SALIM 57
- Phobies

L'HISTOIRE DE STEVE 61
- Addiction aux écrans

L'HISTOIRE D'ILAN 67
- Asthme

L'HISTOIRE DE SARAH 72
- Migraines

L'HISTOIRE DE JEANNE 75
- Cauchemars

LES HISTOIRES DE MAXIME, CHARLOTTE, PATRICK ET NOUR 78
- Comment travailler sur son caractère avec la méditation

LES HISTOIRES D'AURÉLIA, AMBRE, TOM ET LÉA 84
- Comment utiliser la méditation pour prévenir les troubles

PARTIE 2

LES EXERCICES DE MÉDITATION 89

Aider l'enfant malade, ses parents et les soignants 90

LA RELAXATION PROFONDE 92
- Se détendre mentalement et physiquement

MÉDITASCANNE 98
- Rester en contact avec son ressenti corporel en toute circonstance

MÉDITASOUFFLE 101
- Se concentrer par la respiration consciente

MÉDITAMOUV' 104
- Se relâcher et se pacifier dans l'action

MÉDITAMOUR 113
- Devenir son propre meilleur ami

MÉDITATENDRE 117
- Envoyer de la tendresse a son corps

MÉDITARÊVE 123
- Se détacher de la douleur

MÉDITACALME 127
- Observer ses sensations avec tranquillité

MÉDITAPAIX 133
- Envoyer la paix à son enfant

MÉDITAGOÛT 137
- Manger en pleine conscience

KIT D'URGENCE S.O.S. 142
➤ Diminuer le stress quand il est trop intense

MÉDITABRAVE 146
➤ Se libérer d'une phobie

MÉDITACOOL 149
➤ Laisser les pensées parasites s'éteindre d'elles-mêmes

MÉDITACCUEIL 152
➤ Accueillir dans la sérénité

MÉDITER POUR PRÉVENIR LES MALADIES 155

ÉPILOGUE 159

À mes maîtres : Ignace de Loyola,
Anthony de Mello, Thich Nhat Hanh,
Satya Narayan Goenka.

À Manue, Randa, Véronique
pour leur relecture créative du manuscrit.

À Sao Mai, Achille, Carla, Pierre
qui ont accepté d'essayer ces méditations
avant les autres.

À tous les enfants et leur famille.

AVANT-PROPOS

Pédiatre depuis 25 ans, je suis toujours étonné de la capacité des enfants à s'adapter aux nouvelles situations, en particulier quand elles sont traumatisantes pour eux, tels un déménagement, un changement d'école, la séparation de leurs parents, la perte d'amis proches, une maladie.

J'en conclus que leur capacité de résilience est extraordinaire, je pense même plus grande que celle des adultes. Pourquoi ? Tout simplement parce que les enfants sont ouverts à la vie, à leur environnement, aux personnes qui les entourent, et ils sont capables de changer.

« Les enfants sont des éponges » a-t-on l'habitude de dire, capables d'apprendre et d'assimiler facilement ce qu'on leur enseigne, alors pourquoi ne pas en profiter pour leur donner des outils pour réussir leur vie ?

Par réussir sa vie, j'entends être content de soi, être « bien dans ses baskets », être le meilleur ami pour soi-même et ce, malgré le tourbillon des conflits familiaux, le harcèlement dans la cour de récréation, les limites qu'impose une douleur physique, la maladie qui confine au lit, l'angoisse transmise par l'entourage…

J'ai vu des enfants éparpillés parvenir à se calmer avec la respiration consciente.
J'ai vu des enfants malades acquérir la paix intérieure par la méditation, puis rassurer leurs parents.
Oui, les enfants sont capables de se concentrer, de ramener la paix en eux par la méditation, y compris ceux qui sont atteints des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

Des enfants qui auparavant se tapaient la tête contre les murs pour extérioriser leur colère et leur angoisse, posent à présent leurs pas avec délicatesse au rythme de leur souffle et sourient en marchant. C'est comme s'ils prenaient une planche de surf et passaient au-dessus des rouleaux des vagues déchaînées de leur vie.
Oui, les enfants sont capables de méditer, de sortir des émotions perturbatrices, d'être en paix malgré leur maladie et de guérir. La méthode est simple et efficace.

Pour préparer un monde de paix, apprenez la méditation à vos enfants. Ils en sont capables dès l'école primaire. Laissez-moi vous guider dans ce merveilleux voyage.

INTRODUCTION

Ce livre tente de répondre aux besoins d'un enfant qui est en souffrance psychologique ou à qui on a annoncé un diagnostic de maladie.

Devant tout évènement nouveau et perturbant comme la maladie, l'enfant et son entourage doivent faire face à l'angoisse du présent et du lendemain : comment vivre avec la maladie ? Comment gérer les désagréments ? Comment la soigner ? Comment la guérir ? Que va devenir l'enfant ?

Ensuite se pose le problème du soin au quotidien : comment gérer les symptômes, la douleur, l'insomnie ? Comment gérer l'anxiété, l'angoisse, l'isolement, la différence avec les autres ? Comment se concentrer à l'école quand on se fatigue vite ? Comment gérer l'incompréhension des camarades ou enseignants, les moqueries, les discriminations, voire le harcèlement moral ? Comment trouver les ressources intérieures pour ne pas devenir aigri ou agressif et garder un caractère ouvert et paisible ?

Finalement, comment se réconcilier avec son corps, aider ses organes défaillants à se remettre ? Comment continuer à vivre pleinement sa vie, faire du sport et ce qu'on aime en profitant de ses difficultés pour progresser ?

Ce livre apporte des solutions accessibles aux enfants et à leur famille. Les enfants ayant des capacités énormes de résilience, ils sont en mesure d'intégrer des outils pour ramener la paix et le bien-être en eux et autour d'eux. Ce livre donne quelques-uns de ces outils simples : des exercices de méditation très efficaces dans mon expé-

rience clinique quotidienne pour soigner des maux somatiques ou psychiques de l'enfant.

À noter que ces exercices de méditation sont aussi efficaces pour les parents qui peuvent en bénéficier en pratiquant avec leur enfant ou en solo. Ils seront utiles également au personnel soignant, aux éducateurs et aux enseignants.

COMMENT AGIT LA MÉDITATION

Méditer, c'est tourner son regard vers l'intérieur pour observer ce qui se passe dans son corps et dans son esprit. Cette démarche permet de mieux comprendre ce qui nous anime et nous fait parfois souffrir. Elle permet de dénouer les situations de blocage physique ou psychique à l'origine de la souffrance.
En Occident, la méditation a le vent en poupe depuis une dizaine d'années, car elle est synonyme de calme, de bien-être, de paix, de sérénité, de « zénitude ». Cependant, elle apporte bien plus que cela.

Toute méditation comprend deux étapes.

1. La première consiste à se calmer physiquement et mentalement, à l'aide de la **respiration consciente** : « J'inspire, je sais que j'inspire, j'expire, je sais que j'expire ». Cette étape est assez facile et amène à un résultat immédiat : la paix et le calme intérieurs.
2. La deuxième étape consiste à porter **un regard profond sur soi**, à scruter d'un côté le corps avec ses perceptions – les sensations –, et de l'autre, l'esprit avec ses pensées et ses émotions. On est à l'écoute de ses sensations corporelles, on observe ses pensées et on les laisse passer. Cette phase est plus ardue et nécessite la stabilité de l'esprit de celui qui observe (d'où l'importance de la phase préalable de respiration consciente).

Si la première étape de la méditation est la plus utilisée actuellement dans le soin car elle permet à l'apprenant de sentir un bien-être et poursuivre son chemin, c'est la deuxième étape qui opère la vraie guérison et la sortie de la souffrance. Dans ma pratique clinique quotidienne, les méditations que je prescris incluent toutes ces deux étapes.

CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CET OUVRAGE

La première partie narre les histoires de vingt de mes petits patients (les prénoms et certains détails ont été modifiés pour garder l'anonymat). Tous ont été soulagés ou guéris — parfois définitivement — grâce à la méditation. Elles correspondent à des situations de maladies physiques ou psychiques fréquemment rencontrées chez l'enfant : hyperactivité, maladies auto-immunes, douleurs chroniques, troubles alimentaires, phobie, asthme, migraine, etc. Par souci pédagogique, certaines situations sont une combinaison de plusieurs cas cliniques. À la fin de chaque histoire, j'explique en quelques mots comment la méditation agit dans le cas précis.

La deuxième partie de l'ouvrage est consacrée aux méditations elles-mêmes. Vous y trouverez tous les éléments dont vous aurez besoin (marche à suivre, fréquences des séances, conseils...) pour que la pratique méditative soit la plus bénéfique possible.

Les exercices de méditation que vous trouverez dans ce livre sont inspirés de différentes traditions spirituelles d'Asie et d'Occident. Ils sont repris dans des méthodes diverses de méditation de réduction du stress enseignées en Europe et aux États-Unis. Ne soyez pas surpris de rencontrer un exercice dont vous avez déjà entendu parler.

MÉDITATION GUIDÉE

Les dix méditations les plus importantes de ce guide possèdent une version audio que vous pourrez télécharger directement sur votre téléphone mobile en flashant ce code :

Ceci permettra à votre enfant — mais à vous aussi ! — de méditer plus facilement au début.
Je vous recommande fortement — si vous ne le faites pas déjà — de pratiquer la méditation, et de le faire avec votre enfant. En effet, je constate dans ma pratique que cela facilite considérablement l'apprentissage et potentialise le bénéfice de la méditation. Les exercices proposés dans ce livre peuvent tous être utilisés par les adultes ; ils apportent les mêmes bienfaits qu'aux enfants.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

- Parcourez le sommaire page 4 et identifiez l'histoire qui traite d'un problème similaire à celui que rencontre votre enfant.
- Lisez bien l'histoire et reportez-vous aux méditations préconisées (partie 2).
- Commencez, en vous aidant de l'enregistrement audio, par intégrer vous-même la ou les technique(s) de méditation.
- Une fois que vous aurez assimilé la méthode, vous pourrez guider votre enfant en lisant chaque exercice, ligne à ligne. Laissez-lui le temps d'intérioriser chaque consigne et de la réaliser.

- Une fois l'exercice maîtrisé, pratiquez en même temps que lui. Cela vous permettra d'estimer le temps nécessaire pour réaliser la consigne. Votre voix et votre comportement vont se remplir de paix et de calme. L'enfant entrera plus facilement et plus profondément dans l'exercice.
- Les jours où vous n'êtes pas disponible, l'enfant peut utiliser seul l'enregistrement ou pratiquer par lui-même s'il a intégré la méthode. D'après mon expérience, c'est le cas le plus fréquent. Les enfants apprennent et comprennent très vite, surtout quand ça leur fait du bien !

Les exercices s'assimilent en les répétant plusieurs fois par jour : au début une fois par jour (au lever ou au coucher), puis deux fois par jour (matin et soir), puis trois fois par jour (matin, midi et soir), pour arriver à pratiquer le plus souvent possible. Les exercices proposés permettent de méditer dans de nombreuses situations : assis, allongé, debout, en classe, quand on marche, quand on fait du sport, etc.

Une chose est fondamentale : il faut se fixer des moments pour méditer dans la journée ou la semaine et s'y tenir. C'est exactement comme la prise de médicaments. Si l'on veut se soigner par une méthode non médicamenteuse, il faut la même discipline. Au début, c'est vrai, c'est un peu difficile ; mais une fois l'habitude prise, on ressent un manque dès que l'on ne médite pas.

Certains enfants sont plus disposés que d'autres à mettre ces méditations en pratique. Je respecte le cheminement de chacun. Une chose est sûre : si l'enfant pratique, il en récoltera des bienfaits pour sa santé. Les résultats sont directement proportionnels à l'effort fourni. Plus tôt l'enfant apprend à méditer, plus les bénéfices seront rapidement obtenus.

Alors, commençons maintenant, et bonne pratique !

L'HISTOIRE DE

SOPHIE

Agressivité, difficultés scolaires, sentiment d'échec et d'impuissance

Éveillé
De ce rêve
Je verrai le violet des iris.

Ogawa Shûshiki

Sophie est au CM2. Elle a un an de plus que les autres ce qui lui donne une force physique au-dessus de la moyenne. Elle est particulièrement rapide à la course… et infatigable ! Lors des matchs de foot, elle parvient à faire des accélérations incroyables et fait chaque fois gagner son équipe.

Mais Sophie a un problème : elle a de grosses difficultés scolaires. Elle met plus de temps que les autres à lire, à comprendre les énoncés, à écrire… Tout ça l'épuise. Le médecin lui a diagnostiqué une dyslexie, une dyspraxie et une dysorthographie. Chaque année scolaire, le retard s'accumule et l'écart avec ses camarades se creuse. Sophie n'en peut plus, l'école est devenue un enfer pour elle.

Quand ses parents se séparent, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Elle est inconsolable. Elle devient agressive et se met en colère à la moindre contrariété. Elle déteste maintenant ses camarades de classe qui la regardent comme « un boulet ». Elle tire les cheveux des filles, donne des coups de pied et des coups de poing aux garçons qui s'approchent d'elle…

Au retour des week-ends chez son père, elle fait de violentes crises de nerfs durant deux jours. Elle refuse désormais d'y retourner. Chez elle, elle se met à se taper la tête contre le mur. Le matin, avant d'aller en classe, elle a mal partout. Sa mère voit que sa fille ne va pas bien et lui permet de faire, le soir avant d'aller au lit, de longues marches avec son chien pour qu'elle parvienne à mieux canaliser son énergie ; mais ça ne suffit pas. Sophie finit par être orientée vers une école spécialisée dans les troubles de l'apprentissage.

Quand elle se présente devant moi pour la première consultation, ses cheveux cachent la moitié de son visage. Chaque sourire est un rictus du coin de la lèvre gauche, d'un air dégoûté et désabusé. Sophie ne dit pas un mot, ce qui tranche avec sa mère qui est un vrai moulin à paroles.

MON ANALYSE

Sophie est agressive et en colère, car elle est en difficulté devant ses troubles de l'apprentissage et fragilisée par la séparation de ses parents. Elle se sent impuissante devant cette situation de stress qu'elle ne contrôle plus.

LÂCHER PRISE

La première chose à faire est de pacifier la situation intérieure de Sophie par la **Relaxation profonde**. Cette méditation se décompose en deux phases :

1. Une première phase de **respiration consciente** qui va permettre de stopper le flux des pensées et des cogitations « stériles » et de revenir au corps, à la détente de celui-ci, au « ici et maintenant ».
2. Une deuxième phase de **rêverie** qui va permettre de prolonger cet état de relâchement.

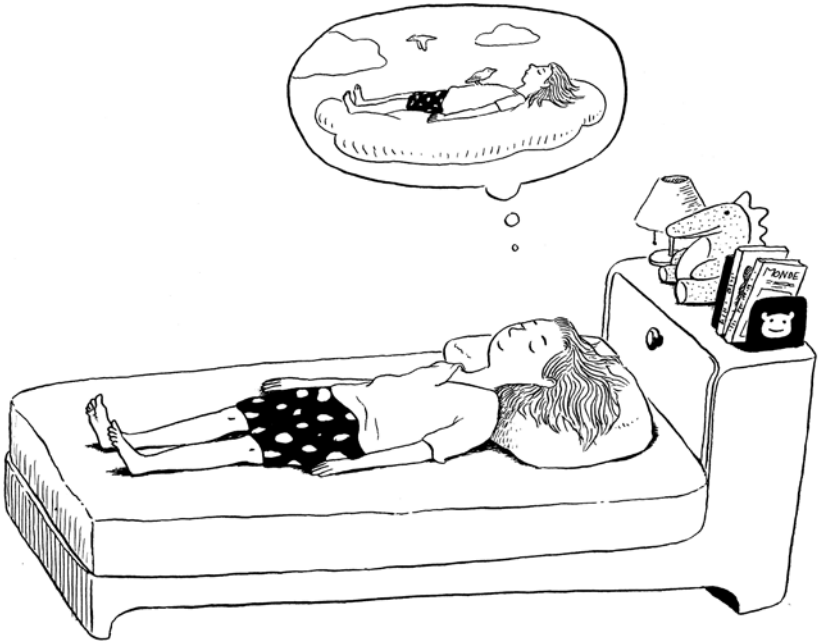
Vous trouverez les détails de la Relaxation profonde à la page 92 et la méditation guidée correspondante sur la piste audio n° 1.

➤ **À la fin de cette méditation de la Relaxation profonde, je parle avec Sophie…**

– Maintenant, quand tu es prête, tu ouvres tranquillement les yeux. Comment te sens-tu ?

– BIEN ! me répond-elle avec un grand sourire.

Je décide alors de l'amener plus loin encore.



APPRENDRE À SE RELAXER PARTOUT, DANS TOUTES LES POSITIONS

J'explique à Sophie : « *Maintenant que tu as réussi à te relaxer en position couchée, je vais t'apprendre à te relaxer en position assise. Comme ça, tu pourras pratiquer partout, même en classe.* »

Après la Relaxation profonde qui permet à Sophie de se détendre, je lui apprends comment prendre conscience de son corps et comment mieux gérer ses sensations et ses émotions par l'exercice que j'appelle **Méditascanne**.

Il consiste à utiliser la respiration pour détendre progressivement chaque partie du corps. L'esprit agit comme un scanner qui part du cuir chevelu et qui arrive aux orteils pour détendre chaque zone. L'exercice s'apprend les yeux fermés au début puis les yeux ouverts, pour pouvoir ensuite le faire partout.

Vous trouverez les détails de Méditascanne à la page 98 et la méditation guidée correspondante sur la piste audio n° 2.

➤ **À la fin de l'exercice, voici ce que je conseille à Sophie…**

« *Si tu pratiques régulièrement et tous les jours, tu arriveras à te relâcher instantanément, en respirant consciemment. Au début, c'est un peu difficile et cela prend du temps de faire progresser le relâchement de la tête aux pieds. Mais avec l'habitude, tu le feras en quelques respirations. Plus tu pratiques, plus cela sera facile pour toi.* »

QU'EST DEVENUE SOPHIE ?

Je revois Sophie en consultation quelques semaines plus tard. La maman me dit qu'elle va beaucoup mieux : elle ne se met plus en colère le soir, elle ne se tape plus la tête contre le mur. Elle est apaisée en classe et prend plaisir à apprendre. J'ai peine à croire en ces résultats si spectaculaires. Je pense que la maman a exagéré ses propos pour me faire plaisir.

– Est-ce vrai ce que me dit ta maman ?

– Oui.

– Montre-moi comment tu fais.

À ce moment-là, Sophie rectifie sa position sur la chaise, elle ferme les yeux et respire.

– J'ai suivi votre conseil : je fais Méditascanne tous les jours après la cantine, en classe quand je peux, et le soir avant de dormir.

Les larmes me montent aux yeux : je crois, parce que je vois maintenant. Sophie quant à elle sourit discrètement, le sourire d'une personne sûre d'elle.

Elle accepte d'aller voir son père le week-end d'après.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Le stress, l'anxiété et le mal-être sont dus au fait que notre esprit est par nature très labile ; il oscille sans cesse entre le passé avec ses problèmes irrésolus et l'anticipation angoissante de l'avenir. L'esprit est en effet rarement ancré dans le présent.

La respiration consciente permet à l'esprit de revenir dans le corps et d'être dans « l'ici et le maintenant ». L'esprit s'arrête de cogiter et se repose. En conséquence, le corps est immédiatement relâché. C'est ce qui se passe généralement quand l'esprit « s'intéresse » au corps !

Une fois que le corps et l'esprit sont ancrés dans l'ici et le maintenant, ils deviennent solides et peuvent commencer à appréhender les faits tels qu'ils sont dans la réalité, et non tels qu'ils sont dans l'imaginaire.

PISTE AUDIO 1

LA RELAXATION PROFONDE

Se détendre mentalement et physiquement

Testé par
Sophie (p. 18), Alex (p. 23), Simon (p. 34), Alicia (p. 38), Céleste (p. 48), Ilan (p. 67), Sarah (p. 72) et Jeanne (p. 75)

Dans cet exercice, la respiration consciente permet d'interrompre le flux des pensées et des cogitations et de revenir au corps qui peut ainsi se détendre naturellement. Le relâchement volontaire de chaque partie du corps (aucune ne doit être oubliée !) permet de pousser cette détente naturelle de manière à ce qu'elle soit profonde et globale. Cette phase est suivie d'une rêverie qui va prolonger la détente.

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Tu fermes les yeux.
Maintenant tu te concentres sur la respiration.
Elle est au niveau du ventre.
Quand l'air entre, le ventre monte.
Quand l'air sort, le ventre descend.
Quand l'air entre, on appelle ça INSPIRE.
Quand l'air sort, on appelle ça EXPIRE.
INSPIRE, EXPIRE, INSPIRE, EXPIRE…
Qu'est-ce qui est plus long : l'inspire ou l'expire ?

Pour savoir, tu peux compter : le ventre commence à se soulever, tu comptes 1, 2, 3, 4, etc. Le ventre commence à descendre, tu comptes 1, 2, 3, 4, etc.
Fais ça pendant 5 respirations et essaie de percevoir lequel est le plus long.
Continue de te concentrer sur ta respiration au niveau du ventre : INSPIRE, EXPIRE, INSPIRE, EXPIRE…

[Laisser passer 5 cycles de respiration.]

Maintenant tu te concentres…
Sur ton cuir chevelu, c'est la zone de la tête où il y a des cheveux. Est-ce que tu sens tes cheveux ? Concentre-toi. À un moment, tu vas sentir tes cheveux.
Quand tu sens tes cheveux, relâche-les, fais en sorte que tes cheveux soient tout mous. Relâche tes cheveux.
Maintenant, descends au niveau du front, sens ton front puis relâche ton front.
Relâche tes paupières…
Relâche tes yeux…
Relâche ton nez…
Relâche tes oreilles…
Relâche tes joues…
Relâche tes lèvres…
Relâche ta langue…
Relâche ta gorge…
Toute la tête est relâchée.

Reviens à ta respiration au niveau du ventre : INSPIRE, EXPIRE, INSPIRE, EXPIRE…
Relâche ton cou…
Relâche ta nuque…
Relâche tes épaules…
Relâche tes bras…
Relâche tes avant-bras…
Relâche tes mains…

Relâche tes doigts…
Relâche ta poitrine…
Relâche ton ventre…
Relâche ton dos…

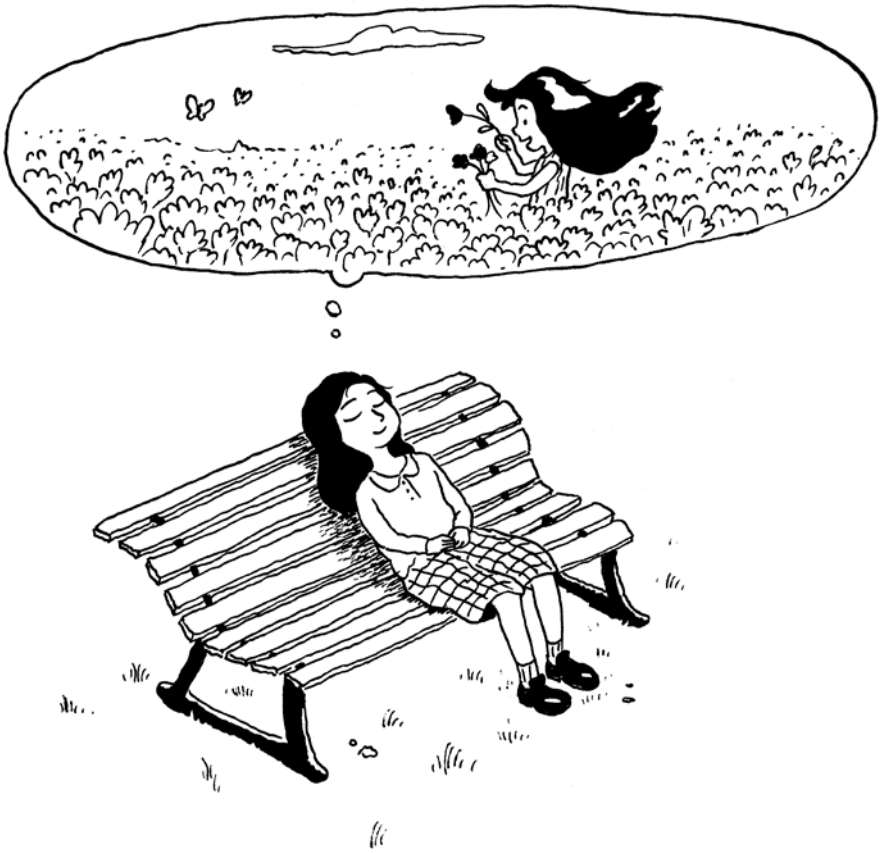
Reviens à ta respiration au niveau du ventre : INSPIRE, EXPIRE, INSPIRE, EXPIRE…
Relâche tes fesses…
Relâche tes cuisses…
Relâche tes jambes…
Relâche tes pieds…
Relâche tes doigts de pieds…
Tout ton corps est relâché.
Reviens vers ta respiration au niveau du ventre : INSPIRE, EXPIRE, INSPIRE, EXPIRE…

[Faire un deuxième «tour», dans le même ordre, du cuir chevelu jusqu'aux orteils.]

LA RÊVERIE

Tu t'élèves comme une bulle de savon qui monte dans le ciel, comme un nuage qui flotte dans le ciel.
Tu es couché sur un nuage, enveloppé de coton.
C'est très léger et très doux.
Et tu voyages au gré du vent.

Tu vois des montagnes avec de la neige…
Tu vois des champs de blé tout dorés…
Des coquelicots rouges…
Des fleurs bleues…
Des iris violets…
Des pâquerettes blanches et jaunes…
Des sapins verts…



Tu vois des moutons blancs dans les champs…
Des vaches aussi…
Tout est calme.
Tout est tranquille.
Tout est serein.
Tout est silencieux.
Tout est paisible.
Tout est calme.
Tout est tranquille.
Tout est serein.
Tout est silencieux.
Tout est harmonie.
Tout est paix.
Et toi, sur le nuage, tu te laisses aller au gré du vent…
Profite, profite de ce moment de tranquillité pour faire rentrer le silence dans chaque partie de ton corps.
Plus rien ne bouge, tout est repos.

[Laisser passer 10 cycles de respiration.]

Enregistre, enregistre bien les sensations que tu as en ce moment. Garde-les en mémoire. Tu peux dormir si tu veux.

OÙ, QUAND, COMMENT RÉALISER CET EXERCICE ?

Cet exercice se pratique idéalement en position allongée sur le dos, les bras le long du corps. Il peut également être pratiqué en position assise, à demi allongé sur un banc, ou assis sur une chaise, les mains sur les cuisses. Je conseille aux enfants de faire cet exercice deux fois par jour : après le repas de midi (après la cantine) et le soir avant de se coucher pour mieux s'endormir.

MES CONSEILS

- Dans la Relaxation profonde, le rythme proposé est d'au moins deux respirations avant de passer à une autre partie du corps. La consigne est donnée à l'expiration. Pour les enfants présentant des troubles de la concentration, il faut aller plus vite au début pour qu'ils n'aient pas le temps de se disperser, puis ralentir ensuite au deuxième tour de scanner corporel, lorsque l'enfant est vraiment dans la méditation.

- Les questions («*Qu'est-ce qui est plus long : l'inspire ou l'expire?*») sont un moyen de faire entrer l'enfant dans l'exercice, de l'ancrer dans l'expérience. La réponse n'importe pas. Ces questions sont utiles au début de l'apprentissage. Mais une fois que l'enfant a l'habitude de se concentrer tout seul, elles ne sont plus nécessaires.

- Au cours de la rêverie, on peut laisser plusieurs cycles de respiration entre deux paysages, de manière à ce que la visualisation des images apaisantes ait le temps de se faire tranquillement. Quand l'enfant est vraiment dans ce rêve, quand il visualise le paysage, on peut voir ses yeux bouger sous ses paupières, à chaque consigne.

- Au départ, il vaut mieux guider l'enfant dans l'exercice, en restant à côté de lui et en lui donnant progressivement les consignes, ou en utilisant la méditation guidée (piste audio n° 1). Il est plus facile de relâcher le mental en étant guidé. Une fois que l'enfant a acquis la technique, il peut la pratiquer lui-même à l'école ou dans son lit le soir.

- Par expérience, quand le parent fait lui-même l'exercice tout en guidant l'enfant, la méditation est plus efficace ; en effet, le timbre de la voix du parent est apaisant pour l'enfant.

- Cet exercice peut être remplacé par « le voyage de la feuille » qui flotte sur l'eau et qui descend le courant (Méditacool, page 149), ou par une autre scène de vie que l'enfant aime, en lien avec un lieu dans lequel il se sent en paix et en sécurité.

UNE MÉTHODE SIMPLE, NATURELLE ET PUISSANTE POUR SOULAGER VOTRE ENFANT

Le professeur Tran, pédiatre au CHU de Nîmes, utilise depuis plus de 10 ans la méditation pour prendre en charge et soulager ses petits patients.

Maladies chroniques, douleurs, phobies, troubles alimentaires, tics, asthme, hyperactivité, problèmes scolaires, difficultés de sommeil… quel que soit le problème, ses résultats sont impressionnants : moins de douleurs, moins de médicaments, une régression des symptômes, un meilleur contrôle des émotions, une plus grande confiance en soi.

Cet ouvrage est le fruit de son expérience. Que vous soyez parent ou thérapeute, il vous dit précisément quelle(s) méditation(s) utiliser pour accompagner l'enfant malade sur le chemin de la guérison.

VÉRITABLE BOÎTE À OUTILS DE MÉDITATION

- **Dans une première partie,** vous trouverez les histoires de Sophie, Alex, Nathan, Salim, Tom, Sarah…, 20 patients du professeur Tran soulagés ou guéris – parfois définitivement – par la méditation. Pour chacun, l'auteur présente le protocole de méditation utilisé.
- **Dans une seconde partie** sont présentés les outils de base : 14 méditations dans lesquelles on pioche pour suivre les protocoles. Chacune est assortie de conseils concrets pour améliorer l'efficacité de la pratique.

BONUS

Un QR-code permet de télécharger les méditations audio pour un apprentissage facilité et une pratique en autonomie.

Tu-Anh TRAN est professeur de pédiatrie, spécialiste des maladies inflammatoires de l'enfant et chef de service au centre hospitalier universitaire de Nîmes. Il pratique la méditation depuis 20 ans et est à l'origine de la création du second diplôme universitaire de méditation en France.

ACHETER CE LIVRE

Méditasoins

160 pages - Format : 14 x 21 cm - 14,90 €

14,90 euros Prix TTC France

thierrysouccar.com

ISBN 978-2-36549-367-3

9 782365 493673

Illustration de couverture : © Wei Middag - www.weimiddag.com