

## LA MÉDITATION FAVORISE LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL DES ENFANTS

*Publié le 6 septembre 2024*



par Raphaël Duboisdenghien

**Dr Steven Laureys**  
avec **Vanessa Charland-Laureys**

## La méditation, c'est bon pour les enfants



"La méditation, c'est bon pour les enfants", par Steven Laureys et Vanessa Charland. Editions Odile Jacob. VP 17,90 euros, VN 14,99 euros

La docteure en sciences médicales propose de saupoudrer les journées de petits moments de pleine conscience. «Au dîner, quand on choisit de manger ensemble consciemment, une bouchée à la fois. Ou bien lors d'une balade dans la nature afin d'éveiller nos sens et de se connecter à l'ici et maintenant.»

«Ce qui peut être aussi intéressant, c'est de cultiver des moments d'écoute consciente. Il s'agit d'écouter l'autre. Sans vouloir le confirmer ou le contredire. Et sans vouloir lui proposer des conseils. Être simplement là l'un pour l'autre. Pour cet autre, être vraiment entendu lui apporte une grande satisfaction. Ces moments aident à renforcer les liens et l'intimité de votre relation.»

### Une boule à neige apaise la colère

Louis repousse la salade. Il voulait manger une pizza. En colère, il claque la porte, jette un coussin sur sa sœur. La métaphore visuelle d'une boule à neige et de ses flocons qui tombent doucement introduit la méditation comme réponse. Elle apaise les émotions fortes. Comme la colère qui retombe avec le temps. Se transforme en acceptation. Toute la famille bénéficie de l'aventure

Après son best-seller «[La méditation, c'est bon pour le cerveau](#)», le [Dr Steven Laureys](#) présente avec son épouse, la neuropsychologue Vanessa Charland, «[La méditation, c'est bon pour les enfants](#)» aux [éditions Odile Jacob](#). Neuf histoires à raconter par les parents et les adultes qui jouent un rôle crucial dans la vie des enfants de trois ans et plus.

«La méditation ne devrait pas être considérée comme une solution unique», précise le professeur de clinique au [Centre du cerveau au CHU de Liège](#). «Mais plutôt comme un complément à d'autres pratiques de soins de santé mentale et physique.»

La recherche sur ce sujet est en constante évolution. Le directeur de recherche au [Fonds de la recherche scientifique \(FRS-FNRS\)](#) recommande de «consulter un professionnel de la santé en cas de problème médical ou de symptôme qui impacte le bon fonctionnement journalier de l'enfant à l'école ou à la maison.»

### Cultiver des moments d'écoute consciente

Apaiser sa colère. Surmonter sa peur. Calmer l'agitation. Remonter le moral. Avoir confiance en soi. Développer son attention. Soulager les petits bobos. Trouver le sommeil. Être bien avec les autres. Ces thèmes introduisent la méditation comme un rituel régulier. Spécialisée dans la méditation pour les jeunes, Vanessa Charland conseille de choisir un endroit calme. Et le moment qui convient le mieux aux membres de la famille.

méditative.

«La méditation offre à l'enfant une pause pour réfléchir et observer ses émotions», expliquent les deux spécialistes. «Il découvre que la colère s'apaise naturellement, laissant place à une tranquillité intérieure. C'est un enseignement précieux pour les enfants leur montrant qu'il est possible de maîtriser les émotions tumultueuses. Et de retrouver la paix intérieure.»

La méditation favorise aussi les relations harmonieuses entre enfants. L'exercice proposé permet de réfléchir aux différences émotionnelles. Entre se disputer et jouer ensemble ou collaborer.

«En explorant ce qu'ils ressentent dans leur corps, les enfants notent une respiration rapide, des maux de ventre et une sensation de contraction pendant les disputes. Tandis que la collaboration leur apporte une sensation de douceur et de légèreté.»

## **Faciliter l'endormissement, soigner les insomnies**

Pour faciliter l'endormissement et soigner les insomnies, les chercheurs invitent l'enfant à se comporter comme une étoile de mer flottant dans l'océan. Une méditation visuelle qui le transporte dans un monde imaginaire. Qui favorise un état de relaxation propice au sommeil.

«Peu après que l'enfant s'est émerveillé de la beauté de l'image méditative, il s'endort paisiblement illustrant le succès de la méditation pour faciliter l'endormissement. Et créer une transition tranquille vers la nuit.»

«Des recherches ont révélé que la méditation, en particulier celle de pleine conscience, pouvait améliorer la qualité du sommeil. Les techniques de relaxation, telles que la contraction et la détente musculaire, contribuent à réduire l'anxiété. Et à favoriser un sommeil réparateur.»

Steven Laureys et Vanessa Charland conseillent aux parents d'instaurer une routine relaxante. De s'assurer que la chambre de l'enfant est calme, sombre et confortable avec une température entre 16 et 18 degrés pour optimiser les conditions de sommeil. D'encourager la créativité imaginaire: utiliser des images apaisantes et des histoires méditatives pour stimuler l'imagination de l'enfant. Et faciliter la transition vers le sommeil.