

EXERCICE. S'asseoir, fermer les yeux, respirer consciemment

Les personnes qui pratiquent la méditation disent « cela fait du bien », constat d'une sensation, d'un effet qui mérite quelques développements. Ce « bien » s'ancre dans un ressenti corporel, souvent d'apaisement et de quiétude, qui peut également provoquer une joie, une sensation de liberté. Ce « bien » n'est pas magique, la méditation agit sur notre système nerveux végétatif (SNV) qui régule de nombreuses fonctions de notre corps (tout ce qui se fait sans que nous ayons besoin d'y penser ou de le vouloir : « le corps » respire, digère, produit des hormones, ovule... la vue s'adapte, le sang circule...). Qui plus est, ce système nerveux réagit aux stress, aux chocs, aux peurs... avec la production d'adrénaline et de nombreuses modifications physiologiques (accélération cardiaque, afflux de sang...) qui peuvent entraîner un épuisement, de l'insomnie, des troubles psychiques... lorsque le retour à la normale n'a pas lieu.

COMMENT MÉDITER

La base de la méditation est de s'arrêter... s'arrêter de courir, de penser, d'être dans le passé ou le futur, ailleurs ou autrement, et de se poser dans le présent.

S'asseoir, sur une chaise ou en tailleur au sol. Étirer le corps en préalable, et s'installer le plus confortablement possible (le dos, l'écartement des jambes, la position du bassin, de la tête...).

La suite est de **RESPIRER**, simplement, naturellement, et de sentir tout ce qu'il se passe dans le corps.

À l'expiration, relâcher les tensions musculaires, le visage, les épaules...

À l'inspiration, mettre de l'espace dans son corps et sentir le contact avec le sol, la chaise...

RESSENTIR, ne pas réagir à ce que l'on ressent, ne pas juger, simplement constater, accueillir toutes les sensations. S'il apparaît des zones douloureuses dans le corps, respirer dans ces zones, détendre.

Si des pensées surgissent, nous entraînent ailleurs... (ce qui arrive souvent, surtout au début de la pratique ou lorsque notre quotidien ou nos relations sont stressantes) ramener simplement la conscience **dans** la respiration et **dans** le corps.

Cinq ou dix minutes par jour peuvent avoir un effet très bénéfique. Ce n'est pas la peine de « vouloir » faire une heure de méditation par jour si vous savez d'avance que vous n'aurez pas le temps, et que vous allez culpabiliser ou laisser tomber. Faire peu, faire simplement, faire tranquillement... est déjà le début d'un retour à soi plus paisible.

PRESSE. La méditation améliore le cerveau, par Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm

Article paru sur [Le Point](#) le 05/07/2014

Rencontre avec Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm, qui explique au « Point » pourquoi les neuroscientifiques s'intéressent à la méditation. Propos recueillis par JÉRÉMY ANDRÉ

Peut-on prouver scientifiquement que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau ? Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), a participé à beaucoup d'expériences menées en France et aux États-Unis.

Le Point.fr : Pourquoi les neurosciences s'intéressent-elles à la méditation ?

Antoine Lutz : Certains neuroscientifiques y voient un modèle prometteur pour explorer **la neuroplasticité du cerveau**, mieux comprendre les **bases physiologiques** qui sous-tendent le caractère subjectif de l'expérience méditative. Les électroencéphalogrammes et les scanners nous ont ainsi permis de scruter la dynamique et le recrutement spécifique de zones du cerveau pendant la méditation.

Peut-on déjà présenter des résultats ?

Oui. D'abord, nous avons constaté **l'amélioration de certaines fonctions cérébrales**. Plusieurs études, dont certaines menées par l'équipe de Richard Davidson, à Madison, dans le Wisconsin, dont j'ai aussi fait partie, ont montré qu'un entraînement soutenu à la méditation de « pleine conscience » accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet sans être distrait. Une autre montre que la pratique de la **compassion** chez des méditants très avancés **augmente la synchronisation des ondes cérébrales entre des parties très éloignées du cerveau**. Or, **la synchronisation est l'un des phénomènes essentiels de la conscience**.

La méditation produirait-elle ainsi une conscience augmentée ?

Cela reste à démontrer. Ce type de méditation semble occasionner des changements dans la structure anatomique du cerveau, lorsqu'elle est pratiquée longtemps. Les chercheurs travaillent à tester des hypothèses prometteuses qui ne portent plus exclusivement sur le cerveau. L'une d'elles est que la capacité à **réguler le stress** par la méditation pourrait avoir un **impact bénéfique sur des processus moléculaires importants pour la santé physique**. Par exemple, un groupe de l'université de Davis en Californie a montré que trois mois intensifs de méditation affectaient l'activité des télomérases, enzymes essentiels dans la protection contre le vieillissement cellulaire. Nous avons montré aussi récemment avec le Dr Perla Kaliman de Barcelone qu'un jour de pleine conscience réduisait l'expression de gènes impliqués dans l'inflammation.

Quels sont les autres défis de cette recherche ?

Un défi méthodologique : faire la différence entre ce qui relève de la méditation en tant que telle et ce qui provient d'autres facteurs. Ainsi, quel est le principe actif ? La technique elle-même, le charisme de l'intervenant, la croyance des élèves, ou simplement l'effet de groupe ? J'ai étudié la question avec Donald MacCoon de l'université de Madison. Nous avons comparé les méditants à un groupe actif entraîné avec d'autres techniques affectant le stress ou le bien-être, comme la thérapie musicale, l'exercice physique et la diététique. Nous avons trouvé un effet d'entraînement

comparable avec le groupe contrôle sur certaines mesures, même si **les effets de la méditation restaient spécifiques sur des mesures de la réponse inflammatoire lors d'un stress social**. C'est pour cela qu'il faut se montrer assez prudent vis-à-vis de résultats obtenus sans un groupe contrôle adéquat.

Vous semblez avoir peur de ne pas être pris au sérieux ?

C'est que **la rigueur scientifique est essentielle dans ce domaine**. Dans les années 1970, la qualité scientifique des recherches autour de la méditation transcendante était très faible. Résultat, ce fut un faux départ et il a fallu attendre une dizaine d'années pour voir les premières publications scientifiques sérieuses sur ce sujet. Qu'est-ce qui a déclenché ce nouvel intérêt ? Des programmes cliniques comme la méditation de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn. En outre, depuis 1987, les dialogues organisés par le Mind & Life Institute entre des scientifiques et le dalaï-lama ont joué un rôle moteur.

La méfiance de la communauté scientifique s'est dissipée quand des chercheurs établis se sont investis dans cette recherche, d'abord pour trouver des recettes contre les douleurs chroniques, le stress, les troubles de l'humeur, la rechute dans la dépression... Puis **la recherche s'est élargie à la psychologie et aux sciences cognitives ainsi qu'à la biologie moléculaire, à la génétique, etc. On étudie aujourd'hui des applications sociétales de la méditation, dans l'éducation et dans le monde carcéral.**

C'est tout cela qu'on appelle les « sciences contemplatives » ?

Oui, toutes ces recherches qui portent sur les pratiques contemplatives comme la méditation bouddhique, le yoga, les pratiques contemplatives chrétiennes, etc. Le Canadien Mario Beauregard a étudié des soeurs carmélites en prière. Mais il reste encore de larges champs à défricher. Par exemple, pourquoi la pratique tantrique du Tummo a-t-elle pour effet de pouvoir contrôler la température corporelle ? On ne sait pas encore très bien comment ça marche. (...)

On parle de plus en plus d'amplifier nos capacités cognitives par la technologie. La méditation serait-elle une manière plus « naturelle » de le faire ?

Ce n'est pas son but premier, même si le parallèle est parfois fait. On la compare ainsi avec les techniques de neurofeedback pour interagir avec les ondes cérébrales par l'image, le son et l'électricité, au moyen d'électroencéphalogrammes. Certains scientifiques se demandent aussi comment la neuro-ingénierie pourrait accélérer le développement de l'expérience contemplative.

Quel rôle joue le Mind & Life Institute ? Sa conférence annuelle est devenue le Davos de la méditation. Mais c'est un organisme d'inspiration bouddhique. Vous ne craignez pas le prosélytisme ?

C'est un catalyseur. Son rôle n'est pas de financer les recherches, mais de promouvoir une recherche d'excellence. Après, si ses responsables allaient trop loin dans le sociétal, surtout l'éducation, on pourrait s'inquiéter d'un possible prosélytisme. Il faut être là aussi très prudent. **Le rôle de la science, c'est la recherche fondamentale au sens pur. Il faut accepter de publier des résultats négatifs et reconnaître que la méditation ne marche pas toujours.** Willoughby Britton, chercheuse à la Brown University, a ainsi commencé de faire l'inventaire des problèmes posés par les retraites intensives. Elle a constaté quelques très rares cas de problèmes psychiatriques, des gens qui ont pratiqué intensivement et sans supervision, ou qui avaient des problèmes psychologiques à l'origine. Ce qui montre qu'il faut absolument se poser la question : la méditation est-elle faite pour tout le monde, et notamment pour les enfants ou pour les schizophrènes ?

Et l'utilisation des résultats scientifiques pour vendre les techniques méditatives comme outils de performance et de relaxation ?

C'est un autre écueil. Plus la méditation devient populaire, plus les gens en parlent sans vraiment savoir ce que c'est. Les scientifiques peuvent lutter contre cela, en montrant les différences entre les pratiques. **Il n'y a pas qu'une seule méditation, comme il n'y a pas qu'un seul sport.** Chaque sport fait travailler plus ou moins la cardio, les différents muscles, le contrôle moteur... De la même manière, il y a des familles de méditation. Dans la tradition bouddhique, certains manuels parlent, sans doute de manière métaphorique, de 84 000 formes de méditations. L'enseignant doit choisir celle appropriée à chaque individu.

LIENS. La sophrologie étudiée et conseillée par le docteur Marcel Rufo

Un interview du professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, réalisé par Sofrocay en février 2016. Marcel Rufo est médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

« Je suis un prescripteur de la sophrologie, avant une psychothérapie, une évaluation, une hospitalisation ».

« Le retour au corps est fondamental pour créer une alliance et se réapproprier son corps. Le socle du mieux-être c'est souvent pour moi la sophrologie. L'adhésion des enfants et des parents est quasi totale.

L'avenir de la sophrologie ? Je vois un avenir extraordinaire de prescription. Il y a le socle du vécu en sophrologie, du vécu corporel mais aussi du vécu-soi, de **la conscience qui interroge sa conscience et qui ouvre des perspectives anticipatrices.** Sophro un jour sophro toujours. Pour les enfants, cela sera utile dans toute leur vie.

La sophrologie peut être **un outil dans la pédagogie.** Un temps de sophrologie offert par la municipalité pour tous serait un enrichissement extraordinaire pour la population. Il faudrait considérer ça comme une discipline fondamentale d'éducation de soi, d'éducation et de parcours de sa propre vie.

Pour le politique, il faudrait aussi mettre les maires et le personnel politique en sophrologie !

Je plaiderai pour que cela soit une notion fondamentale associée à toutes les autres connaissances, santé, connaissances des mécanismes psychiques de l'enfant et du développement et la sophrologie comme une pratique corporelle et comme initiation d'investissement et d'appropriation de soi. Je dis cela sans aucune réserve et avec beaucoup de militantisme pour cette discipline. »

Marcel Rufo

Une autre conférence

Liens

Marcel Rufo sur [wikipedia](#)

Médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

Titres hospitaliers

- Médecin Chef en psychiatrie infanto-juvénile des Bouches-du-Rhône.
- Chef de Service de pédopsychiatrie du CHU Sainte-Marguerite, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de l'Unité d'adolescents, « Espace Arthur », au CHU Timone, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de la Maison de Solenn, Maison des Adolescents, Hôpital Cochin, Assistance Publique de Paris.
- Chef de Service de l'unité d'adolescents, Espace Arthur, CHU Hôpitaux Sud.
- Directeur médical de l'Espace Méditerranéen de l'adolescence, Hôpital Salvator, Marseille, depuis 2010

Quelques ouvrages :

- Comprendre l'ado avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 01/2000.
- Madame Dolto avec Frédérique Authier-Roux, Eres, 2000
- Frères et sœurs, une maladie d'amour avec Christine Schilte, Fayard, 04/2002, réédition Lgf, 10/2003.
- Langage avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 09/2004.
- Bébé parle avec Christine Schilte, Hachette, 09/2004
- Le Mystère de la vie : de la conception à la naissance avec Barry Werth, Alexander Tsias, préface de Marcel Rufo, Filipacchi, 10/2005.
- Élever bébé : de la naissance à six ans avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 08/2006.
- Les nouveaux ados : comment vivre avec ? avec Serge Hefez, Patrice Huerre, Philippe Jeammet, Daniel Marcelli et Marc Valeur, Bayard, 08/2006.
- Le passage : les conduites à risque à l'adolescence, avec Armelle Barnier, et Aurélie Souchard, Anne Carrière, 11/2006.
- Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité avec Marie Choquet, Anne Carrière, 03/2007, réédition Lgf, 10/2008.
- Détache-moi ! : se séparer pour grandir, Lgf, 10/2007
- La vie en désordre, voyage en adolescence, 2007, réédition Poche, 09/2009.
- Pourquoi bébé pleure avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 03/2008.
- Cœdipe toi-même ! : consultations d'un pédopsychiatre, Succès du Livre, 02/2009.
- Élever votre enfant de 6 à 12 ans avec Christine Schilte, Philippe Meirieu, Pascale Leroy, Hachette Pratique, 09/2009.
- Chacun cherche un père, Anne Carrière, 10/2009
- L'Abécédaire de Marcel Rufo, Anne Carrière, 11/2010 (livre + DVD)

VIDEO. L'activité professionnelle heureuse de l'adulte ancrée dans la joie de Faire de l'enfant

Il existe un lien entre la possibilité, dans l'enfance et la jeunesse, de se donner pleinement à une passion, à vivre dans l'instant présent — et la manière dont adulte nous allons « habiter » une activité devenue professionnelle.

Vivre dans l'instant présent la joie de faire ce qui passionne, on n'en revient pas...

via 羅小白S.white 20160430 7 打鐵(玖壹壹) - YouTube

ARTICLE. Méditation et sophrologie à l'école

Les pratiques se développent, et les résultats sont probants.

Quelques liens :

De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège.

Par Rafaëla Biry-Vicente, France Bleu Nord et France BleuLundi 14 novembre 2016 à 10:25

Au collège de Gaulle de Jeumont dans le Nord, depuis la Toussaint, les élèves punis font de la méditation pendant les heures de retenue, un moyen de calmer les élèves les plus violents et turbulents.

Sur la porte de la salle de cours un panneau très coloré peu conventionnel prévient « **Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement** », c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation ! Un défi proposé par Marie-Aude Lanniaux, prof de français au collège de Gaulle de Jeumont près de Maubeuge (classé en réseau d'éducation prioritaire). » L'article complet est [ICI](#).

PRESSE. La méditation à l'école, observations.

Les nouvelles générations pourraient être formées à développer ces compétences qui améliorent savoir être et savoir faire.

Lien avec [l'article](#).



La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants - © Wavebreakmedia - Getty Images/iStockphoto

Les établissements scolaires français s'intéressent de plus en plus à la « mindfulness », méditation de pleine conscience laïque, développée aux Etats-Unis dans les années 70. L'AME (Association pour la méditation à l'école), créée en 2014 pour développer cette pratique en milieu scolaire, enregistre 45 à 50 demandes de formation par jour.

Effet de mode ou réel outil pédagogique, un nombre croissant d'enseignants s'engage dans des formations pour apaiser les classes et améliorer l'attention des élèves.

70% constatent avoir développé leur attention

Après 10 ans passés à Londres, où le concept est plus implanté, Candice Marro, fondatrice de l'AME, fait le constat suivant : « **En France, nous sommes dans une culture qui ne nous apprend pas à prendre conscience de notre corps, de notre ressenti, et à autoréguler nos émotions** ». Elle affirme que cet outil modifie le climat des classes et améliore la concentration des enfants.

Jusqu'à présent des études scientifiques ont validé la pratique de la « mindfulness » pour ses effets bénéfiques sur les troubles dépressifs, la douleur et les maladies chroniques.

D'après les premiers résultats, publiés sur le site de l'association, 52% des enfants se sentent mieux qu'avant et 70% constatent avoir développé leur attention et leur concentration grâce à la méditation. Plus de 55 % parviennent à mieux vivre et exprimer leurs émotions.

45 à 50 demandes de formations par jour

Aujourd'hui, l'association enregistre 45 à 50 demandes de formations par jour. « Je ne pensais pas que ça allait prendre aussi bien, nous devons mettre des établissements sur liste d'attente faute d'un nombre assez important d'intervenants formés », s'étonne Candice Marro.

La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants pour faciliter les apprentissages et passer moins de temps à faire de la discipline. Autre motivation, lutter contre les tensions, les violences et le harcèlement scolaire. Outre l'observation sur le terrain de classes plus unifiées, **69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux-mêmes et 73% envers les autres.**

Deux fois par semaine, « les enfants sont invités à se concentrer sur leur corps, leur souffle, s'entraînent à produire des mouvements dynamiques simples en conscience, explique Candice Marro. Au fil des séances, les enfants sont amenés à travailler l'équilibre, l'ancrage, la concentration, l'écoute des émotions et à pratiquer des auto-massages ».

Néanmoins, il y a encore du chemin à parcourir avant que la méditation ne soit inscrite au programme de l'Education nationale française. Quid de la Belgique?

ATELIER. Les bases de la sophrologie / prévention primaire et résilience

Article en cours de rédaction

ATELIER. Identifications, identité et appartenances multiples

Article en cours d'écriture

Conception et animation :

- Sandrine Delrieu, sophrologue, sophro-analyste
- Clotilde O'Deyé, socio-anthropologue
- Florence Lardillon, ingénierie sociale

Publics :

Contenus :

Méthode pédagogique :

Durée :

ATELIER. Le Coran au 7ème siècle et l'Islam depuis le 18ème abordés au prisme de l'Histoire et de l'anthropologie.

Cet atelier apporte des éclairages à propos des imaginaires, réalités ou fantasmes, convoqués autour de la religion musulmane depuis l'explosion de l'idéologie Daesh et des attentats. À propos de la période coranique, les récits s'appuient sur les recherches historiques et anthropologiques de l'islamologue Rachid Benzine.

Destiné à des professionnels de l'éducation, du social, du soin, à des jeunes et à toute personne intéressée, cet atelier invite à prendre du recul et à partager des connaissances et ressources pacificatrices.

→ Conception et animation de l'atelier : Sandrine Delrieu, sophrologue, sophro-analyste.

→ Contact : lecerese@gmail.com

État des lieux, état d'esprit

Depuis les années 2010, l'adhésion de multiples personnes et de jeunes aux discours produits par l'État Islamique a sidéré nos sociétés, en France, en Europe et en de multiples pays du monde. Les ondes de choc et les interrogations furent multiples :

- **La violence préméditée des actes et la déshumanisation** de leurs auteurs envers leurs victimes ont fait prendre conscience que certains jeunes avaient une **haine** profonde pour le pays dans lequel ils avaient souvent grandi. À travers les discours, c'est également à une haine envers l'Occident et à son histoire que cette violence s'adresse (mais pas seulement).
- Aux premières **revendications** "On a vengé le prophète Muhammad" (attentat de Charlie Hebdo) ont suivi une série d'injonctions "Tuez les mécréants", "Faire le Djihad", "Rétablir le Califat Islamique", "Vivre sous la Loi d'Allah"... D'où vient **ce projet à la fois politique et religieux** ? Vient-il, comme l'affirme certains, du "temps du prophète" ou s'agit-il d'une reconstruction postérieure, d'un "fantasme des origines" ? Comment analyser les origines de cet imaginaire, du clivage bien / mal, décortiquer les mots employés, comprendre certains rouages, identifier les éléments déclencheurs de certains passages à l'acte violents...

- **Les risques de repli sur soi communautaire et de divisions** se sont amplifiés, chacun pouvant vite devenir “le mal de l’autre” (en fantasme ou en réalité). Une paranoïa ambiante est amortie par la volonté de tous ceux qui travaillent à tisser des liens affectifs, éducatifs et sociaux et à faire tenir le “vivre ensemble” dans ce qui constitue les choix historiques de la construction française : une république démocratique et laïque, certes perfectible mais encore prometteuse d’un mieux-vivre individuellement et collectivement.
- Au quotidien, de nombreux musulman(e)s, dont de nombreux convertis, sont influencés par des **normes** alimentaires (le halal), vestimentaires et comportementales (manger avec la main droite par exemple) pour *devenir, être ou paraître* de “bons musulmans”. L’air du temps mélange quête d’identité et d’affirmation de soi, blessures de l’être, besoin de s’opposer à l’autorité parentale ou étatique tout en obéissant scrupuleusement à une autre autorité supérieure, angoisses existentielles, quête de vertu, colère envers les injustices du monde, peur d’aller en Enfer, sentiment que “la France” persécute les musulmans... **“Si tu n’es pas comme moi, tu es contre moi”** : il existe une pression et une ambiance de réactivité émotionnelle parfois intense, *de part et d’autres*. Comment sortir de cette impasse collective ?
- L’Islam est composé de multiples courants, dont le wahhabisme et ses manières d’avoir envahi les territoires, les esprits et les imaginaires du religieux. Mieux discerner ce courant et ses discours semble aujourd’hui incontournable.
- ...

Dans ce magma de causes et de conséquences, il s’agit de partager des connaissances dans un état d’esprit qui apporte du discernement, et de mobiliser des ressources qui pourront être utiles, sur un plan intellectuel, relationnel et émotionnel.

1/ Explorer les origines. L’approche historico-critique de l’Islam, de ses récits et productions, à partir des recherches de Rachid Benzine, islamologue

Puisque le Coran, Muhammad, les compagnons du prophète, ce temps des “origines”... font régulièrement référence dans les discours pour justifier des postures et représentations, interroger nos connaissances sur cette période est incontournable. L’approche historico-critique puise dans les sciences humaines (histoire, anthropologie et linguistique) et permet de recontextualiser l’émergence du Coran et de l’Islam dans le contexte social et culturel, historique et géographique de son époque.

→ **FAIRE RÉCITS**. Rachid Benzine a développé une approche de la société tribale du désert d’Arabie dans laquelle, selon la tradition, naquit Muhammad (570 - 632). Les paroles et les actes attribués à Muhammad s’ancrent dans un contexte, celui de groupes humains où bédouins et sédentaires organisent leurs survies, leurs déplacements, leurs relations et leurs négociations dans un désert au climat hostile où les questions de survie sont omniprésentes.

Tout **un imaginaire, des besoins et des craintes**, des conflits et des alliances tribales, des relations entre hommes, femmes, enfants et animaux, des attentes de protections divines... découlent de ces conditions de vie. Les paroles attribuées à Muhammad, transmises d’abord à l’oral puis rassemblées dans ce corpus nommé Qu’ran, gardent trace de ce contexte, de la mentalité et des événements de cette période dans ce désert.

Cette prégnance du contextuel dans les récits devenus sacrés est récurrente à toutes les religions, civilisations et croyances. Comme pour toute religion qui a émergé dans le passé, sa force et sa pérennité tient à sa capacité de souder une communauté grandissante autour d’un corpus unique, en construisant des attentes, des peurs et des représentations communes. Des **remaniements** ont lieu au fil des siècles, invitant à penser en terme de processus de construction, *de choix historiques et de croyances très humaines*.

→ **DÉSAMORCER DES PRESSIONS**. En réancrant les récits du religieux comme production des sociétés humaines dans le temps linéaire, cette démarche apporte des éléments de réflexion qui contribuent à sortir des discours uniques, rigidifiés, surplombant, “au nom de...” et pour toujours.

L’aspect temporel des récits de l’intemporel calme les systèmes idéologiques qui peuvent coloniser **le besoin de croire et les manières d’y croire**. Grâce à la linguistique par exemple, ces recherches rappellent que le mot “Djihad” préexistait à la période coranique et signifiait “un effort intense pour faire quelque chose”, avant d’être investi par des connotations morales et religieuses (le grand Djihad, l’effort sur soi pour devenir meilleur) ou de défense en cas d’attaque et pour un temps limité (le petit Djihad ou Djihād par l’épée, un effort militaire).

→ Cette approche historique et anthropologique ne produit pas un discours de vérité mais engage dans une recherche partagée. Elle ne se préoccupe pas de ce qu’il “faudrait” croire ou pas à propos de Dieu, de la recherche théologique (la nature de Dieu, de la Création...) ou eschatologique (jugement dernier, enfer et paradis, signes de la fin des temps, etc). Elle observe la manière dont ces récits ont existé et évolué dans le temps, dans quels contextes sociaux, économiques, politiques, au contact de quel autre groupe ou croyances, en relation avec quelles découvertes techniques, etc.

Aucune religion, philosophie, société, connaissance, groupe humain ou personne n’échappe à une construction historique de ses récits et productions.

2/ À partir du 18ème siècle, l’émergence de l’imaginaire wahhabite et l’impact de la colonisation.

Cet atelier synthétise également quelques éléments clefs de l’histoire et de la mentalité wahhabite, qui, grâce aux moyens des pétrodollars de l’Arabie Saoudite, a colonisé petit à petit les manières de croire en « réinventant une tradition » (voir [l’article de Daoud Riffi](#)). Mieux identifier ce courant permet de sortir de certaines confusions entre un courant particulier de l’islam et l’Islam en général. Déconstruire et désamorcer.

3/ Langage scientifique, symbolique et religieux. Des récits différents à ne pas mettre en concurrence.

→ Pour les personnes qui ont la foi, il est important de ressentir que l’approche historique ne s’oppose pas à une quête de transcendance, mais qu’elle permet de désamorcer certaines confusions de genre. Cet atelier propose une manière de poser du discernement et **une différenciation qualitative entre les langages scientifiques, symboliques et religieux**, et de sortir des visions conflictuelles les opposant.

→ **PACIFICATIONS**. Les contenus de cet atelier ont l’avantage de ne pas nous cristalliser dans la dualité des “discours - contre discours”, “vérité - contre vérité”, mais au contraire de nous amener en voyage dans le temps en nous rappelant que chaque groupe humain cherche des issues à sa survie et à son développement avec les ressources et les moyens de son époque, et que, par extension, les réponses à nos questions sociales et sociétales ne se trouvent pas dans les manières de vivre et de penser des hommes du désert du 7ème siècle, mais dans ce 21ème siècle. À l’heure

d'une globalisation inédite et inquiétée, **le retour à la vie tribale et la quête de certitudes absolues** pourraient faire partie des réponses inconscientes à un vide de sens, aux angoisses ou à une quête "d'autre chose".

Ce sentiment de responsabilité et ce devoir de créativité dans le présent n'empêche pas de méditer sur les visions de l'homme et de l'humanité que d'autres siècles ont produit, sur les paroles qui furent posées sur la fragile et mystérieuse condition humaine, ou sur les mystères de la vie.

Se situer et penser dans la complexité

→ Enfin, cet atelier abordera une manière de placer sa conscience en "observateur calme" qui ne réagit pas du tac au tac, ne panique pas en temps de crise, mais renforce au contraire des ressources affectives, relationnelles et intellectuelles permettant de continuer, coûte que coûte, à créer un lieu et un espace commun de créativité sociale.

Méthode et outils utilisés dans l'atelier

- > Apports de connaissances à partir de vidéos et de textes.
- > Échanges, récits et analyses avec repères historiques.
- > Livret pédagogique, références et bibliographie.

PS : Une autre version de cet atelier est développée dans la formation "[Matières à penser les radicalisations](#)" conçue et animée par Le Cerese et Anthropos Cultures Associées (ACA).

Organisation de l'atelier

→ [Les conditions](#), durée, préparation, coût...

ATELIER. Apaiser les blessures de l'être, les clivages et la haine

Cet atelier explore la question des blessures de l'être, des expressions affectives qui peuvent en découler (tendance à l'absolutisme, au « tout ou rien », frustrations insupportables, sensations de menace permanente...), de la haine qui peut y couvrir ou se décharger, et des constructions intellectuelles qui peuvent s'y construire (inhibitions ou exhibitions, visions binaires dans les représentations de soi, de l'autre et du monde, postures identitaires, parfois paranoïa et besoin d'ennemis...).

Sous forme de récits compréhensibles par tous, imagés, cet atelier synthétise certaines notions incontournables dans la formation du « Moi » (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet) et leur articulation dans la vie courante.

Le lien entre ces blessures de l'être et certaines quêtes spirituelles ou religieuses surinvesties est abordé. Notamment dans le cas des « conversions psychotiques » ou de la colonisation par le fantasme d'un être absolu, sans limites, sombrant sous l'angoisse binaire du clivage enfer / paradis.

Le but de cet atelier étant de découvrir ou d'approfondir des ressources pour apaiser certaines dimensions très douloureuses dans l'être humain, enfant, jeunes ou adultes, et de pouvoir travailler en prévention. Il est ponctué par l'apprentissage d'exercices de sophrologie permettant d'apaiser ces blessures et d'en prévenir les conséquences néfastes.

DURÉE : Une demi journée (3 heures) ou une journée (6 heures), le contenu étant modulé en fonction du public présent et du temps. Un échange préalable avec les organisateurs permet d'adapter l'atelier au contexte.

PARTICIPANTS

- 1/ Associations et professionnels du social, de l'éducation, du soin... qui travaille avec des groupes de personnes, enfants, jeunes, parents...
- 2/ Un groupe de jeunes, adultes... encadré par les professionnels qui travaillent régulièrement avec eux. Il s'agit alors d'une « formation » professionnels / jeunes (très intéressant pour développer une culture commune et s'écouter).
- 3/ Entreprises, comités d'entreprise, institutions...
- 4/ Tout autre lieu et contexte intéressés par les récits proposés.

FORMATION PROFESSIONNELLE :

Si vous désirez inclure cette intervention dans une formation professionnelle que vous organisez, ou si vous désirez accueillir la série d'ateliers sous forme de formation professionnelle (entre 10 et 20 participants), [merci d'envoyer un mail avec votre proposition](#).

LIEU : Dans les lieux et structures qui en font la demande.

COÛT : coût de l'atelier ou de la rencontre + transport et hébergement (hors marseille).

ATELIER. Comment (re)parler tranquillement de religions aujourd'hui ? Dans une société laïque ?

Article en cours, à venir...

Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

Le mot Sophrologie vient du grec :

Sos signifie tranquille, serein.

Phren signifie cerveau, conscience.

Logos signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude de pratiques permettant d'acquérir une sérénité de l'esprit.

Ces pratiques sont accessibles et bénéfiques pour tous, quel que soit l'âge, chacun dans ses besoins.

Corps, affectif et mental sont liés

Corps, systèmes nerveux, émotions, affects, organes, intellect, tendances relationnelles, représentations, imaginaires, croyances, idéologies... sont en relation. Cette imbrication peut laisser perplexe lorsque nous cherchons les causes d'un problème (qui de la poule ou de l'oeuf... ?). Elle peut également offrir des pistes pour désamorcer par exemple une idéologie violente en passant par l'acquisition d'une nouvelle conscience corporelle.

Explications :

Les **traumatismes et conflictualités intimes**, souvent héritées de l'enfance ou de mémoires familiales non élaborées, ont des conséquences relationnelles, sociales et politiques souvent dommageables :

- pour les personnes elles-mêmes (réactivité permanente, angoisses, paralysies, addictions, sentiment de toute puissance, fantasmes envahissant, problèmes d'apprentissages, difficultés dans la symbolisation...)
- pour leur entourage proche (crises de nerfs, incapacité de communiquer, rejets, manipulations affectives, besoin d'avoir une emprise sur les autres...)
- pour leur environnement professionnel et social (tensions dans les groupes et équipes, autoritarisme, relations dominant / dominé, harcèlement, persécution...)
- pour leurs tendances idéologiques et politiques (paranoïa et recherche d'un « bon ennemi », projection de la haine sur d'autres groupes humains, fanatisme...)
- et parfois pour des inconnus (agressions, insultes, attentats...).

Faire « un travail sur soi », en thérapie, en psychanalyse... peut résoudre certains problèmes ou du moins réduire les effets négatifs de certains traumas. Mais ce travail est souvent long, il demande un engagement et une assiduité que de nombreuses personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas faire, par manque de moyens financiers, de temps, parce que ce n'est pas dans leur culture - ou parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont un grave problème, une faille qui les abîme et abîme leurs relations.

Qui plus est, **les plus graves traumatismes sont souvent logés dans le pré-verbal**, les personnes n'ont pas conscience de ce qui les agite ni pourquoi, elles semblent parfois simplement « possédés » par une machine intérieure qui tourne en boucle, et les pousse à répéter sans arrêt les mêmes comportements et réactions. **Les traumas les plus destructeurs tournent autour de l'abandon, des insécurités primaires, de l'abus et de la maltraitance (physiques et psychiques)**, ayant eu lieu dans les premières années de vie. Les événements sidérants qui ont été vécu seuls, dans l'humiliation, la honte ou la culpabilité, sans possibilité de les élaborer par le récit et d'être entendu dans leurs multiples conséquences, laissent également des marques profondes.

Les parents et la famille peuvent en être responsables, par leur immaturité et leurs propres comportements, mais pas toujours. D'autres personnes sont en lien avec les enfants et les jeunes, et certains événements de vie tels que la maladie, l'absence pour des raisons professionnelles ou autres, la précarité et une insécurité permanente... peuvent provoquer ces contextes traumatisants.

La manière de se construire jusqu'à l'adolescence avec ces traumas peut se cristalliser dans une **structure psychique de tendance narcissique, perverse, paranoïaque ou mélancolique...** qui pourra résister à tous les éclairages et remaniements proposés par des proches, des thérapeutes ou éducateurs. **Parler alors ne sert à rien, malheureusement. Le noeud des problèmes reste inaccessible à la conscience de soi, au langage, à l'élaboration dans le symbolique et à la relation.**

Repartir de la base : le corps, la respiration, la conscience de soi

Ce constat invite à s'occuper du pré-verbal et à « redescendre » dans les bases : le corps.

La psychanalyse et les neurosciences sont deux connaissances qui permettent de réaliser à quel point depuis notre conception, dès notre vie foetale et naissance à l'air libre, le corps enregistre nos vécus bénéfiques et maléfiques — et à quel point, à partir de ces enregistrements dans notre psychisme et notre biologie même (plasticité cérébrale, systèmes et organes), nous re-produisons, nous répétons...

L'ancrage, la détente musculaire, la respiration et la conscience corporelle sont à la base de la pratique de la sophrologie et d'un travail de résilience.

Effets sur les systèmes nerveux : rééquilibrer et détendre

Un des premiers effets de la pratique de la sophrologie concerne le système nerveux végétatif (SNV), et plus particulièrement l'équilibre entre l'orthosympathique et le parasympathique.

En générant un **effet global**, cette approche pluridisciplinaire développe un imaginaire de vie plus riche, **améliore les compétences relationnelles et sociales**, fortifie notre intuition, notre clarté d'esprit et nos capacités d'analyse clairvoyante des situations. Elle permet d'acquérir des compétences et des connaissances, de développer une **confiance sereine**, de (re)prendre des initiatives et de mieux répondre (et non de ré-agir) aux événements en développant notre créativité, nos dons et ressources. Elle permet de trouver de meilleurs **équilibres** dans les relationnels intimes et sociaux en soutenant à la fois notre **processus d'individuation** et nos choix de vie – et nos capacités d'empathie, de respect et de manières d'être en lien avec les autres qui soient bénéfiques à tous.

Cet état d'esprit convoque également des connaissances qui permettent de développer une sérénité, du recul, des ressources personnelles et collectives. En tant que domaine de recherche sur l'être humain de la naissance au départ, sur les relations familiales et sociales, sur ce qui nous anime et nous habite, sur nos représentations et nos croyances, sur nos difficultés, nos traumatismes et nos ressources... cette recherche sur les processus de paix se nourrit d'autres « logos » : **la sociologie, l'anthropologie, les sciences politiques, l'étude des religions et des manières de croire, l'éducation, l'économie, l'histoire, les recherches médicales, les neurosciences...**

PSYCHO. Développement de l'enfant : Une relation fondée sur l'empathie

Le manque d'empathie, d'une perception et compréhension sensible de l'autre qui permette d'améliorer les relations privées et professionnelles, et de mieux penser nos organisations sociales et politiques inquiète. Cette compétence se développe dès l'enfance.

via [Développement de l'enfant : « il faut une relation fondée sur l'empathie](#)

Par [Elena Sender](#) le 01.04.2017

A l'occasion de la Journée mondiale de l'enfance, le 20 novembre 2017, (re)découvrez notre interview de Catherine Gueguen, pédiatre et pionnière de l'éducation inspirée par les neurosciences, qui livre un plaidoyer pour un développement cérébral harmonieux.

Sciences et Avenir : Que faut-il pour que le cerveau se développe de façon optimale ?

Catherine Gueguen : Les expériences vécues par le **bébé** modifient en profondeur son cerveau. Les études montrent que [certaines expériences facilitent sa maturation quand d'autres la ralentissent](#). Une brillante chercheuse néerlandaise, Laura van Harmelen actuellement à Cambridge (Royaume-Uni), a ainsi observé que le cortex orbitofrontal, une structure impliquée dans l'empathie, la régulation des émotions, la prise de décision, le sens éthique et moral, diminue de volume chez l'enfant en cas de maltraitance émotionnelle.

Qu'appellez-vous « maltraitance émotionnelle » ?

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, c'est tout comportement ou parole qui rabaisent l'enfant, comprenant les menaces verbales, l'isolement social, l'intimidation, l'humiliation. Le fait de le terroriser, de l'exposer au danger, à la violence. C'est aussi le rejeter, ne pas répondre à ses besoins. Cette maltraitance émotionnelle reste très préoccupante, sans parler de la grande maltraitance physique qui, rappelons-le, fait deux morts par jour en France (source Inserm).

L'éducation bienveillante serait donc à la base d'un bon cerveau ?

Absolument ! Bruce MacEwen, de l'université Rockefeller (États-Unis), a montré qu'une trop grande quantité d'hormones du stress (cortisol) interfère sur l'hormone de croissance des neurones et donc sur le bon développement du cerveau. Le cortisol est sécrété lorsque l'amygdale cérébrale est activée par la peur, le danger, la menace. Or, cette structure est l'une des seules à être mature à la naissance, ce qui rend le nouveau-né ultrasensible à la peur. En conséquence, la violence (physique ou verbale) abîme concrètement son cerveau. Dans ma pratique clinique, j'avais constaté l'effet néfaste d'une éducation trop autoritaire.

Aujourd'hui, les neurosciences confirment qu'humilier un enfant est nocif pour son cerveau. Pour le protéger, il faut une relation empathique, aimante, encourageante alors que l'éducation « à l'ancienne » – à base de brimades et punitions – est encore très prégnante. Selon l'Unicef, quatre enfants sur cinq dans le monde sont encore soumis à une discipline verbale ou physique violente.

Quelles difficultés rencontrent les adultes face au bébé ?

Le plus difficile pour les adultes est de faire face à l'immaturation cérébrale de l'enfant. Celui-ci est dominé par son cerveau archaïque et émotionnel jusqu'à 5 ans. Lorsqu'il éprouve de la colère, de la tristesse ou de la peur, il n'a aucun filtre ni pouvoir de contrôle, car son cortex préfrontal (régulation des émotions, raisonnement) est immature. Ce qui engendre de véritables tempêtes émotionnelles incontrôlées. L'âge du nombre le plus élevé de fessées est à 3 ans, ce qui en dit long...

Mais comment bien réagir face à ces tempêtes émotionnelles ?

Il faut changer son regard, se dire que le bébé n'est pas encore « équipé cérébralement » pour réagir autrement. La clé de la réussite, c'est comprendre les émotions de l'enfant, lui dire que sa colère doit être très difficile à vivre, mais qu'il va apprendre à la contrôler petit à petit, qu'on lui fait confiance.

N'est-ce pas trop laxiste ?

Il faut rappeler le cadre lorsque c'est nécessaire et expliquer brièvement pourquoi on dit « non ». Mais il faut être aussi un bon modèle ! Dès la naissance, l'enfant est un imitateur hors pair. Si l'adulte crie, menace, humilie - voire frappe -, il ne peut être étonné que l'enfant reproduise ce comportement. Les enfants élevés avec empathie ne deviennent pas agressifs.

Les livres qui prônent une réforme de l'éducation et de l'école fleurissent. Pourquoi cet engouement ?

L'éducation étant dans une impasse (crise des professeurs, mauvais classement des élèves Français aux tests internationaux...), il y a un besoin de renouveau. Depuis Antonio Damasio - le premier à avoir révélé « *la raison des émotions* » (1995) -, nous avons compris qu'il fallait revoir nos méthodes pour éduquer des enfants davantage en accord avec ce qu'ils sont et en obtenir le meilleur. Cela va dans le bon sens : depuis 2015, le programme de maternelle insiste sur la « bienveillance », moyen de développer la confiance, c'est un progrès. Mais il reste des résistances. Car le sujet de l'éducation « bienveillante », qui transforme notre vision de l'être humain que l'on n'a plus à « mater », est politique. Et des décideurs qui gardent une vision traditionnelle rechignent à l'appliquer.

Un enfant peut-il surmonter une éducation violente ?

Tout dépend, bien sûr, du préjudice subi. Une violence éducative peut être surmontée par la résilience, grâce à la plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à se remodeler en fonction de son environnement. Évitions d'avoir à réparer et choisissons une nouvelle éducation empathique à la place d'une éducation basée sur le stress ! Nelson Mandela disait : « *L'éducation est l'arme la plus puissante que vous pouvez utiliser pour changer le monde.* » J'ajouterai que l'éducation doit être adaptée au cerveau des enfants.

Cet article est extrait du dossier « Le génie du bébé », rédigé par Elena Sender et Sylvie Riou-Milliot et publié dans Sciences et Avenir n°841 de mars 2017.