

Frédéric LENOIR

Apprendre à se connaître par la méditation et la pratique philosophique

Interview : Elise BOUCHELET et Anne LEBLANC

Texte : Elise BOUCHELET et Edith DEVEL



© Liliانا LINDENBERG pour *Philosopher et méditer avec les enfants*

Il a beau avoir passé la quasi-totalité de sa scolarité assis près du radiateur du fond de la classe à rêver pour échapper à l'ennui, **Frédéric LENOIR**, philosophe, sociologue et écrivain, est pourtant retourné pendant près d'un an sur les bancs de l'école. Avec les 400 enfants de primaire qu'il a rencontrés à travers la francophonie, il a mené des ateliers de philosophie et de méditation qu'il relate dans un ouvrage sorti début octobre 2016, ***Philosopher et méditer avec les enfants***¹. Il revient avec nous sur la genèse de ce projet qui l'a amené à travailler, entre autres, à l'Institut Saint-Charles de Molenbeek.

Vous n'en êtes pas à votre coup d'essai, loin s'en faut, en termes d'écriture d'ouvrages philosophiques. C'est pourtant la première fois que vous travaillez avec des enfants...

Frédéric LENOIR : Je m'intéresse depuis longtemps à l'éducation. Je sens à quel point le système éducatif, tout au moins celui que je connais en France, pêche par un manque d'implication des enfants dans la créativité. Ils sont extrêmement passifs dans les apprentissages, or on sait que pour apprendre, ils doivent éprouver du plaisir et être créatifs. Un enfant ne progresse que parce qu'il a une motivation, un désir. Des pédagogies actives telles que Montessori et d'autres mettent en avant cette créativité à partir de laquelle on suscite cette curiosité, de manière ludique et intéressante. L'enfant qui est amené à se poser des questions est plus motivé pour apprendre.

La philosophie étant mon domaine de prédilection, j'ai eu envie de mener cette expérience de faire philosopher les enfants. Cela se fait déjà aux USA, en France, en Belgique aussi, mais de façon assez marginale. Pendant un an, j'ai donc été à la rencontre d'enfants dans dix-huit classes de primaire, et cela a été une révélation ! Je me suis rendu compte à quel point, lorsqu'on leur donne la parole et qu'on leur pose une question philosophique du type « *Quel est le sens de la vie ?* » ou « *Vaut-il mieux être mortel ou immortel ?* », les enfants ont des choses extrêmement intéressantes à dire. On peut leur apprendre à débattre, à raisonner, à cultiver un sens de l'écoute, du dialogue. C'est un formidable outil pour créer un terreau démocratique.

Parmi ces rencontres que vous relatez à travers votre livre figure celle que vous avez faite avec des enfants de l'Institut Saint-Charles à Molenbeek. Était-ce le fruit du hasard, d'y mener des ateliers de réflexion et de questionnement philosophique ?

FrL : Je ne crois pas au hasard... mais c'est quand même un hasard ! (rire) Après avoir mené des ateliers à Genève, Paris, Montréal, Abidjan, j'ai souhaité en mener également à Bruxelles. Une connaissance m'a mis en contact avec une enseignante. C'était avant les attentats, et je n'avais jamais entendu parler de Molenbeek. Nous avons travaillé avec deux classes, des enfants de 7-8 ans et des enfants de 10-11 ans.

Entretemps, il y a eu les attentats. Quinze jours après ceux-ci, j'ai animé un atelier dans l'école, c'était une expérience extrêmement forte et émouvante. Il s'agissait donc d'un curieux hasard, mais compte tenu des événements dramatiques, j'étais heureux d'avoir pu voir ce qu'était Molenbeek, loin de l'image véhiculée par les médias, et d'y rencontrer des enfants merveilleux.

Outre la philosophie, vous avez également pratiqué la méditation avec les enfants. Avaient-ils besoin de sortir du tourbillon de la pensée ?

FrL : Je ne pensais pas du tout pratiquer la méditation avec eux mais je me suis aperçu, dès les premiers ateliers, qu'ils étaient agités, peu attentifs et avaient du mal à se poser. Moi-même, je pratique la méditation depuis 33 ans, je leur ai donc fait faire l'exercice. Très vite, j'ai senti qu'ils adoraient ça. Non seulement ils parvenaient à se calmer, mais surtout, l'ambiance générale de la classe s'en trouvait positivement modifiée.

J'ai systématisé l'expérience à chaque atelier. En fin d'année scolaire, j'ai interrogé l'ensemble des enfants que j'avais rencontrés en leur demandant s'ils continuaient à pratiquer la méditation ; deux-tiers m'ont dit continuer à le faire chez eux, et quand je les ai interrogés sur le pourquoi, ils m'ont répondu : « *Parce que je n'arrive*

pas à m'endormir », « *Quand je n'arrive pas à faire mes devoirs, ou parce que je suis énervé, je le fais, et après je me calme* ».

La méditation est un outil formidable pour gérer leurs émotions. Et lorsque vous associez méditation et pratique philosophique, cette alliance permet à l'enfant d'apprendre à se connaître. Il comprend la manière dont fonctionnent ses émotions, que celles-ci ne sont pas mauvaises en soi mais neutres, et que c'est bien la manière dont il les gère qui peut poser problème dans la vie. Des colères ou des peurs peuvent être nécessaires, d'autres vous inhibent ou créent de la violence. La pratique de la méditation aide à gérer tout cela.

C'est pour cela que vous avez associé méditation et pratique philosophique ?

FrL : Oui. Je me suis rendu compte que les enfants arrivaient à s'apaiser et à s'intérioriser avec la méditation et qu'avec la philosophie, ils pouvaient être créatifs avec la pensée. Ils ne sont donc plus passifs, mais bien acteurs. Ils peuvent se tromper, faire des erreurs. Ils vont pouvoir exprimer leur désaccord sur certains sujets pour telle ou telle raison, mais de façon tout à fait libre. Chacun apprend à écouter l'autre et réalise que ces échanges le font évoluer.



© Liliana LINDENBERG pour *Philosopher et méditer avec les enfants*

Pouvez-vous illustrer ce propos ?

FrL : Lors d'un atelier sur le bonheur, presque systématiquement, des élèves commencent par vous dire que le bonheur, c'est la réalisation de ses désirs. Et il y a toujours d'autres enfants – au moins, un ou deux – qui vous disent : « *Nous, on n'est pas d'accord avec ça. Parce que si le bonheur, c'est la réalisation de ses désirs, on sera toujours frustré, parce qu'on veut toujours autre chose... On est toujours insatisfait !* »

Les enfants ont réalisé qu'en allant au supermarché, ils voulaient toujours tout, puis encore autre chose, alors qu'il est aussi agréable d'attendre, de désirer, de rêver. C'est extraordinaire de voir l'évolution d'une classe grâce à l'élaboration d'une pensée collective !

Vous-même, avez-vous bénéficié de ce genre d'approche durant votre scolarité ?

FrL : Pas à l'école, non. J'en ai bénéficié dans ma famille. Je me suis ennuyé toute ma scolarité. J'ai survécu à l'école, passant de classe en classe en faisant le minimum d'efforts, motivé par le fait de ne surtout pas redoubler. Ce qui m'a passionné, c'est que j'avais un père philosophe. À table, on faisait de la philosophie. À 13 ans, mon père m'a donné directement les textes de Platon, Socrate, Épicure ou Aristote. Cela m'a passionné au point qu'après le bac, j'en ai fait des études. J'ai eu la chance d'y être initié dans ma sphère familiale, et je réalise que très peu d'enfants ont cette chance-là. Selon moi, l'école doit être le lieu de cet éveil, et les enseignants peuvent faire cette initiation.

N'importe quel enseignant peut, selon vous, pratiquer des ateliers philosophiques ?

FrL : Bien sûr ! Les enseignants ont peur. Ils pensent que pour mettre en pratique ces ateliers, ils doivent avoir étudié la philo. C'est faux ! Ce qu'on leur fait faire, c'est l'acte de philosopher, c'est-à-dire que l'on va développer cette capacité que les enfants ont de penser par eux-mêmes. L'enseignant est un animateur qui se met au même niveau que ses élèves, qui lance un texte ou une question et accompagne leur pensée, sans jamais prendre position. Il est là pour relancer le sujet, pour donner la parole à ceux qui parlent peu ou modérer ceux qui parlent trop, leur rappeler qu'il s'agit d'argumenter, de donner des raisons. Il n'y a pas besoin d'être

philosophe ; les enfants eux-mêmes s'emparent des sujets, ils ont des choses profondes à dire, de l'intuition, des fulgurances. Il faut cultiver cela !

Vous écrivez dans *L'Âme du monde* que l'homme doit remettre en cause les dogmes, la morale et les croyances hérités de ses pairs, quitte à se les réapproprier. Ne pensez-vous pas que chez nous, tant du côté chrétien que musulman, cette éventualité de mise en cause n'existe pas vraiment tant il y a une réelle méconnaissance, même des croyants, des fondements de ces deux religions ?

FrL : La plupart des familles ne connaissant plus leur propre religion, pour beaucoup d'enfants, ces traditions oubliées restent une découverte. Aller creuser ce qu'est leur propre religion va leur permettre de dépasser des clichés très superficiels. Si un enfant musulman se met à vraiment réfléchir sur sa propre religion, il va peut-être découvrir une tradition spirituelle extrêmement profonde, au-delà de l'aspect identitaire. Dans le monde chrétien, c'est pareil. Des gens vont à la messe de temps en temps et ne connaissent plus la signification des symboles ou des rites. Ils auront tout à gagner à creuser ce qu'il y a derrière... Je crois que vouloir se réapproprier, creuser les racines de sa propre religion ou s'intéresser à celle des autres, ne peut être que bénéfique.

En Belgique comme en France, il y a un vaste débat sur le fait que la religion doit rester dans la sphère privée. Qu'en pensez-vous ? Avoir un débat idéologique en rejetant complète-**ment la religion dans la sphère familiale n'est-il pas un peu dangereux ?**

FrL : Tout à fait. Mais il me semble idéal que les enfants connaissent les différentes religions : les différences, les ressemblances, comment elles existent... Il faut aussi connaître les liens entre culture, religion et politique. Ça éveille les enfants à un questionnement critique de la religion ou suscite l'intérêt à la dimension spirituelle de la religion. L'ignorance est la pire des choses...

On confond le fait religieux étudié avec un endoctrinement des enfants. Il ne s'agit pas d'en faire des êtres forcément croyants. Connaître les religions me semble nécessaire aujourd'hui, c'est un fait culturel majeur. Dans la famille, on peut transmettre des choses qui ne sont pas toujours objectives. À l'école, ils vont entendre un autre son de cloche. Ça permet de comparer les choses, d'avoir un peu de recul. C'est aussi une manière de lutter contre le développement du fanatisme religieux.

Lors de l'Université d'été du SeGEC, Jean DE MUNCK, philosophe et sociologue, a conclu ainsi : « La vertu du professeur, c'est sûrement son don de pédagogie, la clarté de ses exposés, sa didactique et son rapport à l'élève. Mais désormais, les professeurs sont appelés à avoir une nouvelle vertu : le courage ». Qu'en pensez-vous ?

FrL : C'est difficile d'être enseignant aujourd'hui, parce qu'il y a un manque de discipline des enfants. Il faut avoir de la patience quand on est enseignant. Le courage est lié à la patience. C'est la capacité de ne pas partir immédiatement dans l'énervement, dans l'autoritarisme et

« La liberté de l'être humain lui donne la possibilité de faire le mal comme le bien. Quand il fait le bien, c'est bouleversant. »



© Charles BOKOR

© Liliana LINDENBERG pour *Philosopher et méditer avec les enfants*

d'accompagner l'enfant pour l'aider à s'autodiscipliner. Pour cela, la méditation est un outil formidable, c'est de l'autodiscipline. Les enseignants sont confrontés à des enfants stressés, fatigués, saturés. Beaucoup ont perdu les notions de politesse, de respect d'autrui car ça ne leur est plus transmis dans la famille. Du coup, il y a tout un travail à faire qui demande beaucoup de courage, de persévérance et de patience. J'admire beaucoup les enseignants, parce que leur boulot est extrêmement important et de plus en plus difficile.

Vous insistez sur l'importance de l'humour, tout en regrettant qu'il ne soit guère utilisé comme moyen d'enseigner. Nos profs ne sont pas drôles ?

FrL : Ça dépend des profs, mais c'est vrai que je n'ai pas vu beaucoup d'enseignants être dans l'humour ! Ça dépend du caractère de chacun. L'humour, c'est personnel : vous ne pouvez pas en avoir si vous n'en avez pas dans votre esprit. L'humour crée une distance et permet de mieux supporter les aléas de l'existence par la dérision (notamment l'autodérision). C'est une arme de l'esprit. Face à des choses énormes, une petite blague permet de continuer avec plus de légèreté.

Grâce à votre impressionnante connaissance des spiritualités et des philosophies, vous essayez d'en faire émerger l'essentiel pour « aider » à vivre. L'actualité, plus que jamais encore, ne cesse de nous confronter à la réalité du mal. Vous écrivez : « *Je suis scandalisé par le mal et refuse d'y trouver un sens* ». Comment,

dès lors, pouvez-vous nous aider à appréhender le mal ?

FrL : Je ne pense pas qu'il y ait plus de mal aujourd'hui qu'avant. Par contre, je pense qu'il est plus médiatisé. C'est malsain, parce que le bien est aussi présent... Simple, il n'est pas médiatisé. Il y a un déséquilibre profond de l'information qui fait que c'est terriblement anxiogène. Je pense même que le monde va mieux qu'avant ! On a éradiqué des maladies, on vit plus longtemps, il y a moins de guerres (même s'il y a toujours des conflits), les Droits de l'Homme ont progressé, il y a moins de dictatures. Il faut apprendre à avoir du recul. Le mal fait partie de la vie...

Mon opinion philosophique là-dessus, c'est de dire que j'aime la vie comme elle est, malgré le mal. La liberté de l'être humain lui donne la possibilité de faire le mal comme le bien. Quand il fait le bien, c'est bouleversant. Voir des gens donner le peu de choses qu'ils ont à un autre qui a encore moins, c'est bouleversant. On a envie de croire en l'humain. Je fais le pari d'aimer la vie telle qu'elle est. Ça me permet de ne pas être en révolte contre elle et d'essayer simplement de faire reculer le mal en œuvrant pour le bien commun : avoir une attitude éthique juste, respecter les autres, écrire des livres qui font du bien. On peut tous faire ça !

Votre approche des spiritualités rencontre du succès. Jean-Pierre LE GOFF écrit pourtant que cette possibilité de construire en toute autonomie son parcours spirituel, certes progrès de la démocratie, peut aussi être vue comme symptomatique d'un malaise dans cette démocratie et d'un individualisme

désaffilié et autocentré. Comment répondez-vous à cette critique ?

FrL : C'est le risque de l'individualisme moderne. L'individu s'est émancipé du groupe, n'est plus enraciné dans une tradition. Ce n'est plus la tradition qui norme l'individu, c'est lui qui va choisir dans les traditions ce qui lui convient, et il va rejeter ce qui ne lui convient pas. On l'observe aussi chez les intégristes. Vous avez la possibilité d'utiliser la spiritualité à des fins égoïstes en restant autocentré, comme vous avez la possibilité de choisir une spiritualité qui est faite pour vous aider à grandir, à vous améliorer, à être tout simplement meilleur.

Un grand lama tibétain, Chögyam Trungpa, parlait du matérialisme spirituel. Il disait que les Occidentaux, matérialistes, utilisent la spiritualité en objet de consommation comme un autre, sans que ça transforme. Or, la vraie spiritualité, c'est ce qui nous transforme. C'est la seule définition que je donne à la spiritualité, c'est un outil de transformation pour s'améliorer, pour être meilleur. ■

Retrouvez l'intégralité de cet entretien en vidéo sur :

www.entrees-libres.be > Plus... > Extras
Vous pouvez le visionner par chapitre.

Ce contenu figure aussi parmi les ressources « *Vivre ensemble* » proposées par le Service d'étude du SeGEC :

<http://enseignement.catholique.be> > Services du SeGEC > Étude > Documents et publications

1. Frédéric LENOIR, *Philosopher et méditer avec les enfants*, Albin Michel, oct. 2016