

Frédéric LENOIR

Apprendre à se connaître par la méditation et la pratique philosophique

Interview : Élise BOUCHELET et Anne LEBLANC



© Liliana 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 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 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.

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 – 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 ! ■

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

Lire plus ? Un bonus est également disponible sur : www.entrees-libres.be > Plus... > Extras

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