



C'EST TENDANCE

Faire méditer les jeunes

La pratique de la méditation s'adapte aux jeunes pour les aider à dominer calmement leur stress et leurs émotions, à développer empathie et bienveillance. Après quelques ouvrages d'initiation au zen en famille avec les plus petits, c'est une clientèle plus difficile qui est aujourd'hui ciblée : les ados. Pour les appâter, différentes options s'offrent à eux, avec ou sans leurs parents.

Respirez d'Eline Snel, thérapeute américaine, prône une totale implication des adultes ; à charge pour eux, après avoir mieux compris, au fil des pages, leur fonctionnement et celui de leurs enfants, d'y entraîner ces derniers (à partir de 12 ans) grâce à des exercices audio.

Dans **Imagine-toi dans la caverne de Platon...**, le philosophe Jacques de Coulon s'adresse, lui, en priorité aux lycéens. Il propose une quarantaine d'exercices élaborés à partir de grands penseurs (Platon, Descartes, Kant, Bouddha, Apollinaire...) pour « enraciner la théorie dans la pratique », comme il le fait avec ses propres élèves en Suisse.

Quant au médecin belge David Dewulf, il signe un livret pratique, **Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents**, s'adressant aux jeunes sans chaperon avec des préceptes et des croquis simples, accompagnés d'exercices audio. Reste à choisir la formule qui pourrait les encourager à s'y mettre vraiment. **MARIE-FRANCE VIGOR**

Respirez, la méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans d'Eline Snel, Les Arènes, 192 p., 24,90 € (avec un CD au format MP3 pour les parents et un téléchargement pour les ados).

Imagine-toi dans la caverne de Platon... de Jacques de Coulon, Payot, 224 p., 20 € (avec un CD audio).

Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents de David Dewulf, De Boeck, 48 p., 25 € (un CD au format MP3).



QUESTIONS À...

CAMILLE FROIDEVAUX-METTERIE,
PHILOSOPHE

« L'expérience du féminin conduit à l'« être humaine » »

En quoi le corps féminin est-il l'emblème d'une nouvelle place des femmes ?

Le féminisme s'est un peu essoufflé, il ne rend pas pleinement compte des mutations inouïes survenues depuis les années 1970. Après que les femmes ont été délivrées de la tyrannie de la nature à la faveur de la révolution procréatrice, leur corps était encore le lieu de la domination masculine. Mais les choses ont changé. Désormais, tout est affaire de choix : le choix de la maternité ou son refus, le choix des partenaires amoureux et sexuels comme celui des modes de conjugalité, le choix de l'image que l'on renvoie et de l'apparence que l'on se donne. Ainsi le corps est-il devenu l'un des vecteurs privilégiés de la liberté conquise par les femmes.

Vous parlez de « l'expérience du féminin ». Qu'entendez-vous par là ?

Il ne s'agit pas de raisonner en termes de « singularité sexuée » : dans un monde devenu mixte et neutre, nous avons plus que jamais quelque chose à faire de la sexuation de nos corps. Ainsi, l'expérience du féminin conduit-elle à l'« être humaine », c'est-à-dire aux femmes contemporaines. Elles sont un modèle face aux hommes qui avancent sur le chemin de la

convergence des genres. Libéré des diktats, le corps féminin prend ses droits. **Propos recueillis par ELSA GODART**

La Révolution du féminin, Gallimard, 384 p., 23,90 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P. 196