



LES 10 NEWS

DE LA SEMAINE



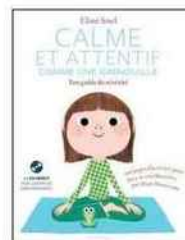
04

La reine des grenouilles

Le livre de **méditation pour enfants** *Calme et attentif comme une grenouille* est plébiscité par les parents désarmés. Son auteur, Eline Snel, est-elle la clé de leur sérénité? Par Bertrand ROCHER

La France ne fait pas que manger les grenouilles. C'est aussi le pays qui les imite le mieux. Paru en 2010 aux Pays-Bas puis en 2012 en France, le guide de méditation pour enfants d'Eline Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*, s'est écoulé à 500 000 exemplaires, dont 300 000 chez nous. Un vrai phénomène favorisé par un marketing malin et un bouche-à-oreille sensationnel. «*La version néerlandaise était assez austère. On a chargé l'illustrateur Marc Boutavant de l'égayer. Et la voix de Sara Giraudeau a beaucoup fait pour le CD d'accompagnement*», se souvient Catherine Meyer, éditrice aux Arènes, maison qui publie ces jours-ci un cahier d'activités dérivées du best-seller. Pourtant, en 2012, on craignait l'assimilation à une secte. Le génie d'Eline Snel est d'avoir enrobé de douceur et de poésie des techniques scientifiquement validées. Et totalement laïques. La méditation en pleine conscience, une pratique développée par l'Américain Jon Kabat-Zinn dans les eighties, dont le psychiatre Christophe André est l'ambassadeur chez nous. Cette méthode, Eline Snel en a découvert les bienfaits il y a une trentaine d'années lorsqu'elle était infirmière. Et l'a testée auprès de sa fille. Avant de la pratiquer dans un cabinet puis de l'exporter dans les écoles. «*L'image de la grenouille*

est venue à mon esprit naturellement. Elle parlait bien aux enfants quand je leur expliquais comment se relâcher et maîtriser leurs émotions en se concentrant sur leur respiration», confie la débonnaire sexagénaire. Mais comment réagit-elle face au bond de son batracien placé au sommet des ventes de livres en France? «*Vos écoliers ont énormément de pression. Ils sont classés, notés, mis en rivalité. Et les obstacles émotionnels qui les empêchent de réussir sont peu pris en compte.*» Les parents cherchent fébrilement des réponses. Ce qui laisse les médecins perplexes. «*Croire que la méditation est une technique magique qui peut les dispenser de donner du sens à ce qui perturbe leurs enfants est assez immature*», déplore Gaël Hubert, dont la spécialité – l'haptothérapie – encourage à ne pas se replier sur soi. «*Leur façon de saturer d'activités des enfants déjà happés par les écrans ne les aide pas à se concentrer. Il y a une urgence à ressentir plutôt qu'à faire*», pointe au demeurant Ludivine Casilli-Désaphi («*Madame Grenouille*», sur Facebook), une des quinze disciples parisiens certifiés d'Eline Snel. A Bordeaux, une équipe de l'Inserm est en train de valider les bénéfices des méthodes de la Néerlandaise auprès de cobayes de dix écoles. Calmement, la grenouille n'en finit pas de «*croatre*». •



Calme et attentif comme une grenouille. Ton guide de sérénité, d'Eline Snel (éd. Les Arènes, 160 pages).