

*Sens de la vie selon Frédéric Lenoir*

# PHILOSOPHER DES L'ENFANCE

Michel PAQUOT

L'historien des religions Frédéric Lenoir anime, dans des écoles, des ateliers philo qui commencent par un temps de méditation. Avec succès.

« **M**aman, quand je pense que j'ai attendu d'avoir sept ans pour faire de la philosophie ! » Cette phrase, rapportée par un parent, réjouit Frédéric Lenoir. Entre janvier et juin 2016, ce philosophe et historien des religions a animé une cinquantaine d'ateliers philo dans dix écoles maternelles et primaires. Il a ainsi rencontré plus de quatre cents enfants de cinq à onze ans, de la France rurale et citadine à Molenbeek, en passant par Genève, Montréal, Abidjan, Pointe-à-Pitre ou un village corse.

Ces ateliers ressemblent furieusement aux cours de philosophie et de citoyenneté dispensés depuis octobre dernier aux élèves du primaire en Belgique. Ils ont donné lieu à un livre, *Philosopher et méditer avec les enfants*, destiné aux éducateurs, aux enseignants et même aux parents afin qu'ils puissent eux-mêmes les mettre en pratique. Il reprend de larges extraits de ces séances et se termine par vingt fiches cernant des grandes notions comme l'amour, l'argent, l'art, autrui, la morale, la liberté, le temps, le travail, la religion, le devoir, etc.

## Œuvre multiple

Né en 1962, Frédéric Lenoir a découvert la philosophie à treize ans (son père est philosophe), le bouddhisme et la méditation à seize et la transcendance chrétienne à dix-neuf, dans la lecture des Évangiles. Ces différents apports ont imprégné sa vie et son œuvre. Directeur du *Monde des Religions* entre 2003 et 2005, il a publié depuis les années 1990 de nombreux ouvrages consacrés au christianisme et à l'histoire des religions et des spiritualités, dont *Le Christ philosophe*, *Socrate*, *Jésus*, *Bouddha*, *Comment Jésus est devenu Dieu*, *Dieu*. *Petites et grandes questions pour athées et croyants*.

Il a aussi écrit des livres de philosophie sur la joie et le bonheur, et d'autres de réflexions comme *Petit traité de vie intérieure* ou *La guérison du monde*. Et encore des romans, des livres d'entretiens, des bandes dessinées et même une pièce de théâtre, *Bonté divine !*, qui met en scène un prêtre, un imam, un rabbin et un bonze. (M.P.)

## CALME INTÉRIEUR

Cet ouvrage s'ouvre par un chapitre sur la méditation. Chaque atelier commence en effet par quelques minutes durant lesquelles, les yeux fermés et les mains posées à plat devant eux, les enfants se recentrent sur leur corps, sur leur respiration, pour atteindre un calme intérieur. « *Ils adorent ça*, constate Frédéric Lenoir. *Ce petit rituel leur fait un bien fou pour gérer leurs émotions, laisser passer l'agitation du mental. En méditant, ils prennent du recul par rapport aux colères et peurs qui les habitent.* »

Au début, ils ont besoin d'être aidés. C'est pourquoi un CD est glissé dans le livre, reprenant huit méditations guidées de cinq ou dix minutes, avec ou sans accompagnement musical. « *Plein d'enfants m'ont dit que, plutôt que de casser la figure à leur petit frère ou petite sœur, ils ont médité deux minutes. Après, ils se sont sentis bien et leur colère est tombée.* » D'autres ont même initié leurs parents à ces retours sur soi.

Chaque atelier commence par une question : Qu'est-ce qu'une émotion ? Qu'est-ce que l'amour ? C'est quoi un ami ? Qu'est-ce qu'une vie réussie ? Faut-il répondre à la violence par la violence ? La vie a-t-elle un sens ? Frédéric Lenoir laisse les enfants réagir, débattre, confronter leurs arguments, relançant la discussion, renchérissant sur une phrase, résumant les débats. Sans jamais oublier de citer, si nécessaire, et de manière intelligible pour les enfants, des philosophes qui ont commenté la question.

## TÊTE BIEN FAITE

« *La clé de tout, c'est l'éducation*, remarque-t-il. *Si l'enfant réfléchit, apprend à se poser de bonnes questions, développe un esprit personnel, une pensée critique, ça sert pour toute la vie. Comme disait Montaigne, mieux vaut avoir une tête bien faite que bien pleine. Un enfant, ce n'est pas un vase qu'on remplit, c'est d'abord un esprit qu'on forme. C'est pourquoi j'ai écrit des contes initiatiques destinés aux enfants et aux adolescents pour les aider à réfléchir, à se poser des questions, sur les valeurs, la liberté, l'amour, le bonheur...* »

Que lui ont appris ces ateliers ? « *Que les enfants ont*



**RÉFLEXION.**  
Les enfants ont des intuitions métaphysiques extraordinaires.

*des intuitions métaphysiques extraordinaires, il sortent des phrases fulgurantes, et il faut cultiver cela. »* Sur la question de l'immortalité, notamment. Contrairement à ce qu'il imaginait, ils plaident quasiment tous pour la mortalité. Avançant des arguments très divers : s'ils étaient immortels, ils ne sauraient plus quoi faire, les choses n'évolueraient pas, il y aurait trop de monde sur terre, les gens malheureux le resteraient éternellement, ils seraient encore comme des hommes préhistoriques... Tandis qu'être mortel permet de profiter davantage de la vie.

*« Les apports de ces ateliers sont multiples, poursuit leur initiateur. Le développement d'une pensée critique personnelle, d'abord, ne pas être seulement dans des opinions et des croyances. L'écoute, ensuite, la capacité de comprendre que l'autre peut avoir une parole susceptible de me faire évoluer dans ma propre pensée. Un enfant peut très vite changer d'avis si un copain dit autre chose, il n'est pas figé dans ses certitudes comme l'adolescent. Cette souplesse lui permet de progresser dans une réflexion collective. Cela engendre une culture du débat démocratique dans la tolérance. »*

**À MOLENBEEK**

Quel que soit le milieu social ou l'aire géographique, Frédéric Lenoir s'est aperçu que les réflexions des enfants sont les mêmes. *« C'est le fruit de l'expérience et de la capacité de la raison à analyser, estime-t-il. Dès qu'ils réfléchissent, ils sortent des arguments identiques. Peut-être que dans les milieux moins favorisés, les notions de par-*

*tage, de solidarité, d'entraide, d'amour sont plus développées. Les enfants sont moins individualistes. »*

Comme il voulait travailler à Bruxelles, une amie l'a guidé vers une école de Molenbeek où elle connaissait une enseignante. Il s'y est rendu à trois reprises, la dernière fois quelques jours après les attentats de Bruxelles. *« C'était très émouvant. Les enfants étaient particulièrement touchés, sensibilisés. Ils étaient déchainés contre les terroristes, les traitaient de fous, pensaient qu'ils iraient en enfer, etc. Majoritairement musulmans, très croyants, ils étaient très ouverts à la philosophie, adoraient parler, échanger. A propos de la définition du bonheur, ils ont répondu : rendre heureux les autres, faire plaisir. On voyait qu'ils étaient éduqués avec ces valeurs-là. »*

Pour prolonger ses activités, Frédéric Lenoir a créé une fondation, SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble), destinée à former des formateurs pour animer ces ateliers philo. Les formations gratuites ont lieu durant plusieurs weekends étalés sur une année scolaire. Un premier groupe de cinquante personnes vient de démarrer. Des sélections de candidats seront organisées en Belgique. ■



Frédéric LENOIR, *Philosopher et méditer avec les enfants*, Paris, Albin Michel, 2016. Un CD de médiation guidée est joint. 22,35€. Via L'appel : -10% = 20,12€  
[www.fondationseve.org](http://www.fondationseve.org)  
[fondationseve@gmail](mailto:fondationseve@gmail.com)



*Au-delà  
du corps*



**SPIRITUALITÉ  
TAOÏSTE**

Le tai-chi et le chigong attirent de nombreux pratiquants à la recherche d'une gymnastique douce mais aussi de la spiritualité chinoise qui les inspirent. Une spiritualité taoïste pour laquelle le corps et l'esprit sont animés par le *chi*, cette

énergie qui circule dans le corps comme elle imprègne l'univers. L'auteur s'est formé à ces disciplines. Il traduit ici pour des Occidentaux les principaux concepts des courants philosophiques chinois. (J.D.) Gregorio MANZUR, *Le souffle du chi. Renouveler son énergie intérieure*, Paris, Albin Michel, 2016. 19,05€. Via L'appel : -10% = 17,15€