

MATHIEU BRÉGÈGÈRE

Préface de Fabrice Midal  
Illustrations de Mélody Denturck

# ET SI LA MÉDITATION ÉTAIT LA SOLUTION ?

Répondre aux besoins et désirs des ados



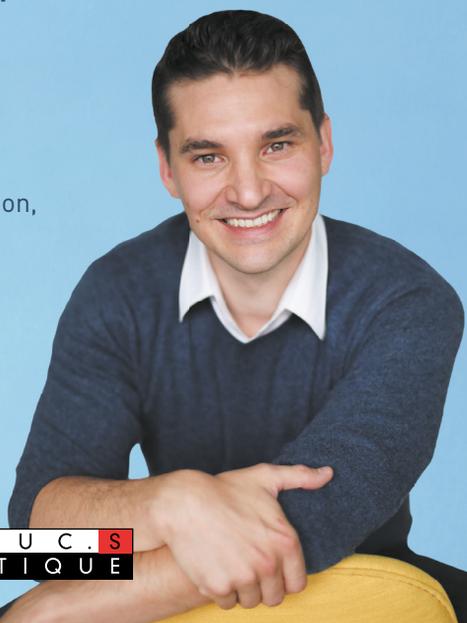
# LE GUIDE INDISPENSABLE POUR METTRE EN PLACE LA MÉDITATION AVEC VOS ADOS !



Mathieu Brégégère garde un mauvais souvenir de l'école. Grâce à la méditation, il a pu dépasser ses failles en les acceptant. Dans ce livre, il revient sur son expérience et délivre les clés fondamentales pour que chaque ado puisse trouver sa propre voie en dépassant les nombreux obstacles de cette période troublée (stress, angoisse, hypersensibilité, manque de confiance...).

- **Les grands principes de la méditation**
- **12 méditations guidées et détaillées**
- **Un cahier pratique avec les questions d'ados et leurs réponses sous l'angle de la méditation**
- **Des conseils pour les parents et les professionnels qui accompagnent les ados au quotidien**

**Mathieu Brégégère** a été éducateur de rue à Gennevilliers pendant 7 ans. Devenu formateur d'éducateurs spécialisés et enseignant de méditation, il transmet cette pratique aussi bien dans les grandes écoles que dans les établissements accueillant un public adolescent.



ISBN : 979-10-285-1849-3



**17 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

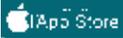
**ET SI LA MÉDITATION  
ÉTAIT LA SOLUTION ?**



## Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

### Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application\*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

\* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



Avec ce livre, découvrez 12 méditations exclusives de l'auteur !

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant : <https://blog.editionsleduc.com/méditationados.html>

Mathieu Brégégère

Préface de Fabrice Midal  
Illustrations de Mélody Denturck

# ET SI LA MÉDITATION ÉTAIT LA SOLUTION ?

**Répondre aux besoins  
et désirs des ados**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Illustrations : Mélody Denturck  
Conseil éditorial : Judith Vernant  
Suivi éditorial : Audrey Peuportier  
Maquette : Marthe Oréal  
Design couverture : Antartik  
Photo de couverture : Adobe Stock

© 2020 Leduc.s éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1849-3

# SOMMAIRE

Préface .....	7
Introduction .....	11
1 Trouver sa voie .....	17
2 Méditer avec des adolescents.....	67
3 Et si on méditait ? .....	99
4 Guide pratique .....	141
Remerciements.....	181
Table des matières.....	185



# PRÉFACE

En lisant cet ouvrage, vous allez découvrir que la méditation offre beaucoup plus que ce que l'on croit généralement. Elle répond à des problématiques très diverses : permettre de cesser de se sentir « bête », surmonter la peur des autres et des moqueries, retrouver la maîtrise de son temps de sommeil, affronter le stress (par exemple, avant un examen), changer son rapport aux écrans...

Comment est-ce possible qu'un simple exercice puisse faire tout cela ?

En invitant chacun à renouer avec ses propres forces et possibles, la méditation permet de surmonter les difficultés et problèmes *propres à chacun*.

Mais il y a méditation et méditation. La force de l'approche de Matthieu Brégégère tient en grande partie à son parcours. Formé à la méditation à travers les sciences de l'éducation, puis auprès de l'École occidentale de méditation, Matthieu s'est mis à l'écoute des adolescents depuis de nombreuses années. Et c'est en apprenant à répondre à leurs vraies questions qu'il a inventé une approche qui renouvelle profondément nos conceptions.

J'y suis d'autant plus sensible que la transmission actuelle de la méditation m'inquiète. Il faut que je vous explique pourquoi.

J'ai découvert la méditation il y a plus de trente ans et l'enseigne depuis quinze ans. J'ai été en France, l'un des tout premiers à affirmer la nécessité d'une méditation laïque, accessible à tous. Sortir la méditation du cadre religieux était à l'époque considéré comme absurde. Aujourd'hui, la chose est acceptée.

## Et si la méditation était la solution ?

Mais malheureusement, un nouveau problème a surgi. Au lieu de transmettre la pratique, on transmet une sorte de protocole désincarné et uniformisé. L'expérience est ainsi perdue et l'objectif visé est délétère.

La méditation est réduite à une méthode pour se calmer, comme si l'être humain, *a fortiori* l'enfant ou l'adolescent, était une machine, et qu'il disposait d'un bouton « arrêt » sur lequel il suffirait d'appuyer pour mettre fin aux difficultés, au stress et aux angoisses.

Il s'agit en fait d'un terrible contresens, d'un dévoiement de ce qu'est l'éducation. En réalité, quelle que soit la manière dont il l'exprime, l'enfant ou l'adolescent a besoin d'être entendu et reconnu. Il ne faut pas le contraindre à faire taire ses émotions, mais au contraire lui apprendre à faire la paix avec elles, à se réconcilier avec qui il est, à retrouver une sécurité intérieure, à reprendre confiance en ses propres ressources...

L'idée que nous nous faisons du calme comme une nécessité est, en réalité, mortifère. Du reste, comme le savent tous les marins, lorsque la mer est calme, les bateaux ne peuvent plus avancer !

N'invitons donc pas nos enfants à « se calmer », mais à faire la paix avec ce qu'ils vivent. C'est-à-dire, non pas à rejeter leurs émotions, leurs peurs, leur agitation, mais à l'inverse à *les rencontrer*, condition indispensable *pour les transformer*.

Au lieu de leur apprendre à considérer la honte, la peur ou la colère comme des fautes, des erreurs, apprenons-leur à les écouter, à les intégrer et les transformer. Vous verrez, cela change tout !

La situation est devenue à ce point malsaine qu'aujourd'hui, dans certaines écoles, les enfants dissipés, turbulents, sont parfois privés de récréation pour se voir imposer une séance de « pleine conscience ». Il y a là une véritable violence qui s'exerce à leur encontre de la part de certains adultes, qui refusent d'entendre le sens de leur malaise et de se pencher sur la cause réelle de leurs difficultés.

En procédant ainsi, on n'écoute pas les besoins sous-jacents aux comportements des enfants, qui devraient, comme l'explique la psychothérapeute Isabelle Filliozat, constituer le socle de toute éducation empathique. Au lieu de cela, on leur présente un modèle selon lequel il faudrait se contrôler, se « gérer ». Les conséquences seront lourdes.

Toutes les recherches en sciences de l'éducation et en sciences cognitives nous apprennent que le cerveau de l'enfant et de l'adolescent a besoin d'une forme de sécurité affective pour pouvoir se développer, y compris cognitivement. C'est en parvenant à entrer en rapport à ce qui lui paraît inquiétant, difficile, troublant, que l'enfant se développe et devient plus adulte. Certainement pas en niant ses émotions.

Fort de cette connaissance, Mathieu Brégégère présente un rapport beaucoup plus sain à la méditation, qui pourrait révolutionner nos usages. Dans les établissements scolaires, il fait méditer les adolescents non pour nier ce qu'ils sont, mais au contraire pour les aider à faire la paix avec leur propre vulnérabilité, avec leurs failles et leur tendresse – sans jamais leur cacher les siennes. Autrement dit, la méditation lui permet d'établir avec eux et entre eux un espace de rencontre, de dialogue qui est plus que jamais nécessaire aujourd'hui.

Les adolescents vont hériter d'un monde en danger, d'un monde malade, d'un monde en crise. Il faut leur donner confiance dans leur capacité à faire quelque chose, à agir. Arrêtons de leur présenter un modèle qui renforce l'impuissance – car c'est bien cela qui est en train de se passer. À force de leur parler de calme, de « gestion du stress » et autres techniques de « management des émotions », on ne leur apprend pas à mobiliser leurs forces, leurs atouts, à se montrer inventifs. Au risque de choquer certains, je crois qu'aujourd'hui la transmission de la pratique de la médita-

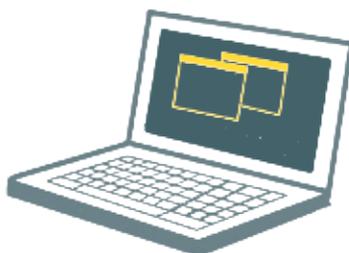
## Et si la méditation était la solution ?

tion est parfois faite de manière insensée et fautive, alors qu'elle peut aussi – et ce livre le prouve – être un élément décisif de l'éducation qu'il faut aujourd'hui inventer.

J'espère que, grâce à ce livre, on comprendra que la méditation peut être une chance formidable pour aider les enfants et les adolescents à devenir de meilleurs êtres humains, plus heureux et en lien avec leurs désirs.

**Fabrice Midal**

*Auteur de *Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre*,  
Pocket, 2017.*



# INTRODUCTION



Dans ce lycée professionnel parisien, je m'apprête pour la première fois à intervenir devant des élèves en tant qu'instructeur de méditation. L'enseignante qui m'accompagne m'a prévenu : il s'agit d'une classe de première, celle qui pose le plus de difficultés et que la plupart de ses collègues redoutent. Pour moi, c'est un baptême du feu : je suis à la fois très enthousiaste, convaincu de la pertinence de ma démarche et totalement stressé. En tant qu'éducateur de rue, j'ai l'habitude d'écouter des adolescents en grande difficulté et de leur apporter mon aide, mais cette fois, il s'agit de leur transmettre une pratique qui leur est inconnue. Comment les accrocher, leur montrer la réalité de ce qu'est la méditation ? Comment leur faire comprendre que je ne suis pas là pour leur « vendre » un outil de « gestion » du stress ? Leur faire sentir que méditer n'est pas une technique pour calmer leur esprit et chasser les pensées ? Leur expliquer, aussi, que la méditation n'a rien à voir avec une religion ?

En entrant dans la classe, je comprends vite que je me pose bien trop de questions, ou alors pas les bonnes : face à l'enseignante qui s'efforce d'imposer le silence, la moitié des élèves ont gardé leur manteau, sac posé sur la table, ou sont rivés à leur portable. Ma première impression, c'est que la plupart d'entre eux n'ont tout simplement aucune envie d'être là. La seconde, c'est que je n'y arriverai jamais ! Quand l'enseignante me présente et explique pourquoi je suis là, que je vais leur enseigner la méditation une heure par semaine, les rires et les remarques fusent :

- C'est le truc des moines Shaolin ? On va apprendre à se battre ?
- T'as rien compris, c'est pour se relaxer !
- Ah non, comptez pas sur moi pour m'allonger dans la classe !

Je sens alors revenir mes réflexes d'éducateur de rue. En observant le groupe, je constate qu'il y a trois « meneurs » : si j'arrive à les accrocher, eux, je sais que le reste de la classe suivra. Mais je dois me montrer malin et passer par d'autres voies que celles que j'avais en tête. Autrement dit, pas question de les brancher directement sur la méditation : ça ne marchera jamais. Je laisse alors tomber mes notes

## Et si la méditation était la solution ?

et leur explique que je suis très heureux d'être là, devant eux, mais aussi très stressé, comme chaque fois que je dois parler en public. Je leur dis que quand j'avais leur âge, j'étais d'une timidité maladive et que la simple idée d'être interrogé en classe me faisait perdre mes moyens. Face à moi, l'ambiance commence à changer. Les élèves sont plus attentifs. J'entends encore des rires, mais de connivence, cette fois : ils sont avec moi. Alors je me lance :

— Si je suis capable de vous parler aujourd'hui, c'est parce que la méditation m'a appris à apprivoiser ce stress. Pas à le chasser, non, mais à faire avec. Voilà ce que je voudrais vous faire découvrir.

À ce moment, je sens un soulagement dans le groupe, une détente, un réel intérêt pour ce que j'ai à leur dire. Nous pouvons alors commencer la séance.

Pour moi, c'est le premier déclic : pour être entendu par ces adolescents, j'ai besoin de leur parler un langage authentique, sans leur cacher mes propres difficultés, bien au contraire. Et à vrai dire, moi, l'ancien cancre, en matière d'imperfection, je n'ai pas à chercher bien loin !

Il y a quinze ans, après une scolarité douloureuse dans un milieu dont l'amour et la bienveillance n'étaient pourtant pas absents, loin de là, j'ai choisi d'exercer le métier d'éducateur spécialisé auprès de jeunes en grande difficulté. Mes études, puis le contact avec ces adolescents ont fait naître de nombreux questionnements, me permettant de poser un regard nouveau sur ma propre adolescence. Pourquoi, malgré le contexte familial privilégié dans lequel j'avais grandi, m'étais-je senti si « nul » durant cette interminable période ? Quelle était l'origine de ce sentiment d'échec, de cette haine de moi-même et de ce que je ressentais comme d'insupportables faiblesses ? Pourquoi les adultes, que je jugeais pourtant si parfaits, étaient-ils incapables de m'aider ? Et pourquoi me terrifiaient-ils à ce point ?

À force de revenir sur ces questionnements, j'ai fini par comprendre qu'une bonne part de ce sentiment d'échec venait du fait

que ma vision des adultes était fautive : contrairement à ce que j'avais toujours cru, ils ne sont pas parfaits ! Seulement, combien d'entre eux acceptent de l'admettre, de reconnaître leur part de vulnérabilité ? En s'y refusant, volontairement ou non, ils entretiennent cette illusion de perfection auprès des enfants et des adolescents. Pour ces derniers, les adultes sont certes des modèles, mais inatteignables. Or dans cette période de mouvement, d'instabilité qu'est l'adolescence, cet effet de miroir déformant peut avoir des effets dévastateurs, notamment sur l'estime de soi : face aux adultes qui leur apparaissent comme infaillibles, parfaits, les adolescents, déjà fragilisés, ne voient plus que leurs propres défauts.

Conscient de cet écueil, je me suis donc efforcé, dans mon métier d'éducateur, d'adopter avec ces jeunes la parole la plus authentique possible, sans leur cacher mes propres faiblesses, pour leur permettre de souffler un instant lorsqu'ils étaient en ma compagnie.

En 2012, j'ai découvert la méditation. Je ne pense pas être excessif en affirmant que cela a changé non seulement ma pratique professionnelle, mais aussi ma vie, mon attitude au quotidien, la perception que j'avais de moi-même et, réciproquement, celle que les autres avaient de moi. Cela a achevé de me convaincre que la seule manière de retisser un lien véritable avec mes semblables, et *a fortiori* avec les adolescents, était la voie de l'authenticité pour laisser toujours plus d'espace à la voix du cœur. Il me faut d'emblée préciser que ce que j'entends ici par « méditation » n'a rien à voir avec la vision galvaudée qui s'impose aujourd'hui. Je ne médite pas pour « me calmer », « garder le contrôle » et pratiquer une sorte de gymnastique mentale abstraite. Non. Méditer m'a fait découvrir précisément l'inverse : qu'il est possible de rencontrer et d'accepter mes émotions, mes fragilités – mon humanité – telles qu'elles sont, et que cela fait un bien fou.

C'est de cette autre approche, libératrice, de la méditation, que j'entends parler dans ce livre.

J'en ai tiré les conclusions qui s'imposent et je me suis formé pour devenir moi-même instructeur de méditation. Aujourd'hui, mon métier consiste notamment à transmettre la méditation dans les collèges et les lycées, et je constate chaque jour les bienfaits de cette pratique sur les adolescents. Elle constitue un accompagnement adapté pour les aider à apprivoiser leur corps qui change, à accueillir l'intensité émotionnelle qui entoure les bouleversements propres à leur âge, à développer la sensation d'être pleinement présent, plus libre – à s'accepter tels qu'ils sont pour retrouver le chemin de la confiance. Dans un monde où l'immédiateté est la norme, où l'on est sollicité de toute part, la méditation peut aussi les aider à retrouver une attention qui leur fait souvent défaut et s'extraire de la spirale du divertissement imposée par les écrans omniprésents. À réapprendre à se poser enfin, dans le présent.

À travers ce livre, à la fois récit et guide pratique, je souhaite offrir un double témoignage. D'abord celui de mon propre parcours, non dans une démarche autocentrée, mais parce qu'il est intimement lié à mon approche singulière de la méditation avec les adolescents et qu'il me semble être une assez bonne métaphore du message révolutionnaire porté par cette pratique : ce n'est qu'en rencontrant sa propre vulnérabilité et en l'assumant peu à peu que l'on parviendra à manifester une confiance authentique. Ensuite et surtout, appuyé par de nombreuses situations vécues sur le terrain, je vais témoigner de cette expérience au sein des établissements scolaires, désormais bien ancrée dans certains d'entre eux et qui ne cesse de s'étendre à mesure qu'elle fait ses preuves : beaucoup d'enseignants auprès desquels j'interviens se sont approprié la pratique de la méditation et l'appliquent dans leur classe, au quotidien pour certains ou à des moments cruciaux pour d'autres, avant les examens ou simplement pour offrir un moment de pause aux élèves, parfois à leur demande.

Il s'agit à présent de mettre mon expérience de la méditation dans les établissements scolaires à la portée de tous, des professionnels et des familles, et bien entendu, des adolescents eux-mêmes, de proposer un éventail de possibilités issues de ma pratique spécifique auprès de ces jeunes, qui ne sont pas des méditants comme les autres : un accompagnement « sur mesure » destiné à les aider à franchir ce cap délicat, plein d'écueils et de promesses, qu'est l'adolescence.





**1**

**TROUVER SA VOIE**



J'ai grandi au milieu d'une fratrie de cinq enfants, entre deux frères aînés issus d'un premier mariage et des sœurs jumelles de trois ans mes cadettes. Nous avons beau être très unis, je ne pouvais m'empêcher de me sentir comme le vilain petit canard de cette famille : mes frères faisaient de bonnes études et mes sœurs adoraient l'école, tandis que je me débattais dans des difficultés scolaires qui me semblaient inextricables.

Perpétuellement mal dans ma peau, je me sentais en décalage par rapport à mes frères, mes sœurs, mais aussi mes camarades, comme si je n'avais pas ma place à l'école. Il faut dire que dès la maternelle, je me suis perçu comme un cancre, un « nul », maladroit et brouillon, incapable de découper droit ou de colorier sans dépasser.

À six ans à peine, j'avais déjà perdu toute confiance en mes capacités : en CP, je ne pouvais pas faire un devoir sur table sans copier sur mon voisin. L'année suivante, terrorisé par un instituteur qui me menait la vie dure, j'ai même déclaré à mes parents, consternés, que je voulais arrêter l'école.

Bien plus tard, lorsque ayant enfin trouvé ma voie, j'ai commencé à m'épanouir dans les études et à réfléchir à mon histoire de vie, je me suis demandé pourquoi je m'étais créé cette image de mauvais élève. Pourquoi j'avais cultivé ainsi ce sentiment aigu de ne pas être dans la norme ? Pourquoi, à l'époque, je me sentais nul, idiot, toujours à la traîne ? Pourquoi, surtout, je me sentais incompris par les enseignants et les adultes en général, que je ne pouvais m'empêcher de voir comme des êtres à la fois parfaits et terrifiants ?

Par bonheur, j'étais bien intégré parmi mes camarades, ce qui m'a sans doute évité de basculer dans la phobie scolaire, et j'allais volon-



tiers à l'école retrouver mes copains. Mon véritable problème, c'était les adultes : je les craignais par-dessus tout, en particulier ceux qui avaient une position d'autorité à mon égard. Pendant très longtemps, je les ai regardés comme des personnages inaccessibles, qui me dominaient du haut de leur perfection.

Enfermé dans ce puissant complexe d'infériorité, j'éprouvais un terrible sentiment d'isolement, une peur d'être jugé qui m'empêchait de réellement m'ouvrir aux autres. Peu à peu, je me suis replié sur moi-même, y compris vis-à-vis de mes camarades. En dépit de nos bonnes relations, jamais je ne leur parlais de mes problèmes, de mon sentiment de fragilité, de mes peurs, de mes angoisses...

J'avais honte de mon hypersensibilité, sur laquelle on ne posait pas à l'époque le même regard qu'aujourd'hui, surtout chez les garçons. J'avais honte d'être incapable de contenir mes émotions et d'éclater en sanglots à la moindre réprimande.

D'une certaine façon, cependant, je ressentais déjà cette hypersensibilité si dure à assumer comme une force, car à défaut d'être capable de me confier aux autres, je savais les écouter. Cette empathie, dès l'école primaire, m'a tout de suite poussé à me lier aux « nouveaux », aux élèves en difficulté, les plus à la marge.

Le collège a été la pire période de ma vie, celle où mon sentiment d'échec s'est révélé le plus cuisant. Je cachais mes notes à mes parents, je trichais – si j'avais passé autant de temps à réviser mes leçons qu'à préparer mes antisèches, je les aurais sues sur le bout des doigts ! Mais j'étais si profondément convaincu d'être « mauvais » que je ne concevais pas de rédiger un devoir sur table autrement qu'en trichant. Quant à prendre la parole devant la classe, c'était un vrai calvaire : que je connaisse ou non ma leçon, je me sentais envahi par un vide, happé par le néant.

Pourtant, ce n'était pas faute de vouloir bien faire, au contraire : je voulais être parfait ! C'était une contradiction intenable, car tous mes mensonges détruisaient l'image du gentil garçon que je voulais incarner. Je ne supportais pas, par exemple, d'éprouver parfois des pensées négatives (celles qui traversent tous les adolescents) à l'égard de mes proches, et en premier lieu de mes parents.

En classe de quatrième, j'ai littéralement sombré. Je ne savais pas comment laisser parler mes sentiments, comment exprimer mon ras-le-bol. Alors, j'ai mis en scène mon appel à l'aide sous la forme d'une tentative de suicide. Au fond du jardin, nous avons un grand arbre auquel j'avais résolu de me pendre. En réalité, je savais pertinemment que je ne voulais pas mourir, si bien que j'ai fait en sorte que mes sœurs soient présentes et puissent courir prévenir notre mère – ce qu'elles se sont évidemment empressées de faire. Malgré tout, s'il ne s'agissait pas d'un « vrai » suicide, ce quasi-passage à l'acte, disproportionné par rapport à la situation que je vivais, m'a fait ressentir combien l'existence est précieuse. J'ai compris que je n'avais pas le droit de mépriser la vie – pas plus que je ne pouvais mépriser l'amour de mes parents et de mes frères et sœurs. Ce sentiment ne m'a plus quitté et jamais je n'ai plus éprouvé le désir de recommencer. Au contraire, je me suis même attaché à convaincre certains de mes camarades à renoncer à leurs propres projets suicidaires.



### Des rencontres décisives

En seconde, après un redoublement, j'ai intégré un lycée bien plus bourgeois que le collège que j'avais fréquenté jusque-là, où je traînais avec des camarades issus des « quartiers ». Ça n'a pas changé grand-chose à mes difficultés scolaires, mais mon horizon s'est ouvert.

Par ailleurs, en bon gamin du Sud-Ouest, je jouais au rugby à un haut niveau depuis plusieurs années. Sur la suggestion de mon père (qui avait repéré mes talents d'animateur auprès des enfants de leurs amis lors des soirées à la maison), l'un de mes entraîneurs m'a proposé de participer à un projet baptisé « Rugby Cités », dont l'objectif était de faire découvrir d'autres sports que le foot, porteurs de valeurs différentes, aux jeunes des quartiers. À l'âge de 15 ans, je me suis donc lancé dans l'animation et l'accompagnement d'enfants. Devant mon enthousiasme, mes parents m'ont encouragé à passer le BAFA<sup>1</sup>. Moi qui pensais ne jamais obtenir aucun diplôme, j'ai décroché le premier à 17 ans et mes premiers jobs d'animateur dans la foulée ! Une révélation, mais aussi l'occasion de faire d'autres rencontres déterminantes.

Un jour, le directeur d'une colonie de vacances où j'étais moniteur m'a fait remarquer que dans les groupes, j'allais toujours vers les jeunes les plus en difficulté – les gamins de foyers, les surdoués, les marginaux mal intégrés que les autres traitaient en parias ou en boucs émissaires et que je prenais sous mon aile. C'est lui qui m'a parlé pour la première fois du métier d'éducateur spécialisé.

Je me suis aussitôt renseigné, j'en ai parlé à mes parents, et j'ai tout de suite compris que la première des conditions pour accéder à ce métier serait d'avoir le bac. Ça m'a donné une vraie motivation. Il m'a fallu deux années et une véritable opération commando pour m'y préparer, mais j'ai fini par le décrocher.

Après un premier échec aux concours d'éducateur qui ne m'a pas découragé pour autant, je me suis inscrit en prépa. À 21 ans, j'ai accumulé les expériences les plus diverses auprès d'enfants, mais aussi de personnes en situation de handicap, pour rattraper le niveau des autres postulants, dont beaucoup étaient des

.....

1. Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur en accueils collectifs de mineurs, composé d'une formation théorique et de stages pratiques, accessible aux jeunes à partir de 17 ans.

adultes en reconversion, bien plus aguerris que moi. De fait, éducateur est un métier qui demande une certaine maturité, où l'on est confronté à des adolescents parfois très durs, dès les stages de première année. Plus motivé que jamais, j'ai réussi le concours à la troisième tentative.

Dès le début de la formation, j'ai ressenti comme un déclic ; j'y suis entré l'esprit totalement ouvert, prêt à tout dévorer, à tout apprendre. Déterminé à tout reprendre à zéro. J'y ai découvert de nouvelles disciplines : la psychologie, la sociologie, l'anthropologie, la philosophie de l'éducation... Je me suis réconcilié avec la connaissance, notamment grâce à un professeur de philo qui m'a fait lire et prendre conscience que je n'étais pas obligé de tout comprendre d'emblée. J'ai accepté de ne pas être parfait, de franchir chacune des étapes nécessaires à la connaissance.

Grâce à lui, j'ai pu tempérer mon désir de perfection ; je me suis autorisé à « partir d'où je parlais », en comprenant que c'était la seule véritable façon d'avancer. Contrairement à ce que j'avais cru jusque-là, la perfection n'est pas un prérequis pour réussir dans la vie, bien au contraire ! Moi qui regardais toujours la maison terminée au lieu de poser d'abord la première pierre, j'ai commencé par le point de départ, ce qui m'a permis de bâtir les murs petit à petit.

L'école d'éducateurs est aussi un lieu où l'on nous apprend à réfléchir sur notre vie. Pour la première fois, je suis revenu sur mon parcours et me suis interrogé sur l'origine de mes échecs. Du reste, je ne me sentais plus seul dans cette situation, car cette formation attire des publics variés : les futurs éducateurs ont des parcours souvent proches de ceux des personnes qu'ils seront amenés à accompagner.

Dans ma promo, j'étais l'un des plus jeunes, et le seul qui habitait encore chez ses parents. Très vite, avec une confiance accrue,

j'ai éprouvé le besoin de prendre mon indépendance. Enfin je me sentais bien, à ma place.



### Aller à la rencontre de ses peurs

Dès le début, les formateurs nous ont prévenus que cette formation serait l'occasion d'aller « à la rencontre de nos peurs », notamment dans le choix des stages. Ma peur, depuis une altercation au collège avec l'un d'entre eux, c'était les « gens du voyage ».

Quand le moment est venu, en troisième année, de choisir le stage de neuf mois qui serait à la fois mon baptême du feu et mon sujet de mémoire, j'ai relevé le défi. J'ai choisi de prendre la suite d'une étudiante de la promotion précédente, qui travaillait avec des manouches sédentarisés. Avec Christian, un éducateur de rue à l'ancienne qui les côtoyait depuis vingt ans et affichait une assurance et un bagout impressionnants, elle sillonnait les camps de la région paloise.

Le premier jour, au volant de sa voiture, Christian m'a annoncé qu'on se rendrait au camp Joubert. C'est un lieu caché, jouxtant une déchetterie, un vrai camp retranché dont j'avais toujours entendu parler comme d'une zone de non-droit. Mon cœur s'est emballé. Tout au long du trajet, il a tenté de me rassurer. Enfin, on est entrés. Le camp Joubert était une véritable ville dans la ville, une sorte de favela où s'alignaient les caravanes. Les employés municipaux n'y accédaient jamais, Christian était pratiquement le seul à y avoir ses entrées. La stagiaire qui m'avait précédé, bien plus âgée que moi, m'avait préparé le terrain auprès des jeunes qu'elle accompagnait, si bien qu'en sortant de la voiture, nous étions attendus. Mieux que ça : je me suis tout de suite senti accueilli par ces jeunes qui avaient si longtemps alimenté mes pires fantasmes.

La capacité d'ouverture que j'avais développée toute mon enfance ne m'a jamais servi autant que lors de cette expérience.

Je me suis aperçu que j'interrogeais ces jeunes dans une perspective socratique de non-savoir.

C'est en laissant à ces jeunes l'espace pour s'exprimer que j'ai compris que j'avais toujours fait fausse route à leur sujet. Jamais je n'aurais pu le découvrir autrement.

La posture du non-savoir socratique – « *l'elenkos* » – diffère de celui de la dialectique, qui cherche à comprendre l'essence des choses. *L'elenkos* se propose d'utiliser le biais du questionnement innocent, de l'interrogation – du non-savoir – pour tenter de faire « accoucher » la vérité singulière de chaque être qu'il rencontre. Cette posture d'innocence permet de retrouver une capacité d'étonnement face au discours de son interlocuteur, qui lui donne confiance et l'invite à poursuivre, à prendre le temps de relater précisément ce qu'il a à l'esprit, lui donnant la possibilité d'accoucher de sa propre vérité.



Je leur ai posé mille questions, j'ai essayé de comprendre leur mode de vie et passé la première partie de mon stage à déconstruire mes propres représentations culturelles et éducatives les concernant. Leur culture est si différente de la nôtre que si j'avais été dans le jugement, je n'y aurais rien compris. Ce stage, qui m'a appris à relativiser, a vraiment bouleversé ma vie.

En gagnant leur confiance et celle de Christian, j'ai aussi gagné mon autonomie. Au volant de ma petite Renault 5, je sillonnais tous les terrains de la région, en toute liberté. Cette première expérience a nourri mon désir de travailler comme éducateur de rue, qui est la version la plus « libre » de ce métier, où chacun bâtit son emploi du temps au gré de ses rencontres et des besoins des jeunes.