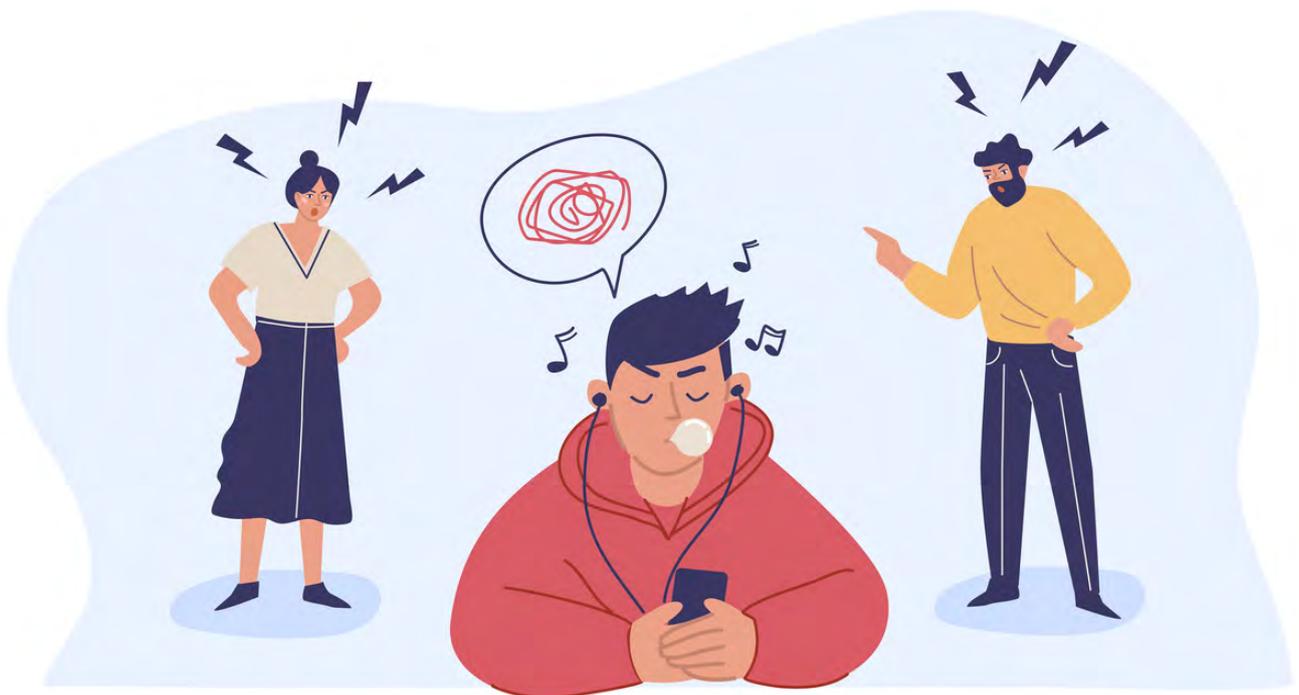


**Anne Marion  
de CAYEUX**

**Mathieu  
BREGEGERE**

# **PARENTS ET ADOLESCENTS : UN DIALOGUE DIFFICILE**

*Et si la médi(t)ation  
était la solution ?*



# Mathieu BREGEGERE

*Enseignant de méditation, auteur*



Devenu formateur d'éducateurs spécialisés et enseignant de méditation (formé par Fabrice Midal à l'École de Méditation), il transmet cette pratique aussi bien dans les grandes écoles que dans les établissements accueillant un public adolescent.

Il propose des ateliers de méditation en individuel ou en groupe aux adolescents pour les aider face à leurs multiples questionnements : les accompagner pour apprivoiser ce corps qui change, les aider à accueillir l'intensité émotionnelle qui entoure ces changements, à développer cette sensation de liberté d'être pleinement présent, à s'accepter tels qu'ils sont pour retrouver le chemin de la confiance...

Il forme également les praticiens qui accompagnent les adolescents : enseignants, éducateurs, soignants, psychologues, médecins, et les parents. Cette formation consiste à découvrir comment cette pratique méditative pourra guider les accompagnants sur de nombreuses problématiques qu'ils rencontrent, et leur permet de s'approprier la pratique pour l'offrir à leur tour aux adolescents.

Pour mettre en lumière ses expérimentations de transmission de la méditation sur le terrain il a écrit un premier livre disponible le 9 septembre 2020 : *Et si la méditation était la solution ? Répondre aux besoins et désirs des ados.*

Mathieu Brégégère travaille à l'École de Méditation fondée par Fabrice Midal comme instructeur de méditation et coordinateur de nombreux événements, séminaires, stages et cours en ligne.

[www.mathieubregegere.com](http://www.mathieubregegere.com)

# Anne Marion de CAYEUX

*Avocat, médiateur, formateur*



Avocat au Barreau de PARIS, spécialiste en droit de la famille, des personnes et de leur patrimoine et en modes amiables de résolution des différends (MARD), médiateur familial - titulaire du diplôme d'État (DEMF), formateur auprès - principalement - d'avocats et médiateurs aux modes amiables (MARD), et à l'écoute des enfants et adolescents, auditeur d'enfants et adolescents

Anne Marion de CAYEUX est avocat depuis 1998. Sa spécificité d'avocat est de privilégier résolument une approche amiable de résolution des conflits par la négociation et l'accompagnement en médiation. Le juge est considéré comme un dernier recours par rapport aux solutions construites par les parties elles-mêmes avec leurs conseils.

Elle s'est naturellement tournée vers la médiation à compter de 2009 en devenant elle-même médiateur. Elle s'est formée à la médiation de reprise de liens parents-adolescents et à l'audition des enfants auprès de la Ligue Française de Santé Mentale (formatrice Jocelyne DAHAN). Elle accompagne les familles en crise ou conflits (prévention, accompagnement à la séparation, parentalité, successions litigieuses, anticipation d'une protection de majeur, etc).

Depuis 2017, elle travaille à promouvoir l'écoute des enfants et adolescents dans toutes les affaires les concernant et dirige une formation d'auditeurs d'enfants et adolescents organisée par l'Institut du Droit de la Famille et du Patrimoine.

Anne Marion de CAYEUX est également membre de l'École de Méditation fondée par Fabrice Midal (membre du CA) et pratique la méditation depuis 2015. Elle anime des groupes de pratique de méditation.

[www.decayeux-avocat.com](http://www.decayeux-avocat.com)

# Catherine EMMANUEL

*Médiatrice, négociatrice, maître praticien  
en PNL, directrice pédagogique du CEMA*



Catherine EMMANUEL est médiatrice auprès des entreprises (Master de Médiation dans les Organisations) et des familles (DEMF\*), certifiée CNV\*, agréée par la Cour d'Appel de Paris, Négociatrice certifiée (Essec/Iréné & ADN Group), Maître praticien en PNL\*,

Analyseur de Pratique et Superviseuse.

Ayant à cœur de transmettre, elle est Formatrice MARD\* Datadockée certifiée au Triangle de Karpman, chargée de cours en Faculté, conférencière spécialisée en Philosophie de la Médiation, Techniques de Communication et de Négociation.

Très attachée à la promotion des Modes Amiables et convaincue que cela passe par l'excellence en matière d'enseignement, elle a cofondé le Centre d'Enseignement des Modes Amiables (CEMA) dont elle est Directrice pédagogique.

**DEMF** : Diplôme d'Etat de Médiateur Familial

**CNV** : Communication Non Violente

**PNL** : Programmation Neuro-Linguistique

**MARD** : Mode Amiable de Résolution des Différends

<https://fr.linkedin.com/in/catherine-emmanuel>

## Le CEMA

### Centre d'Enseignement des Modes Amiables

Le CEMA a été créé le 14 mars 2019 par des Médiateurs, Négociateurs, Avocats et Formateurs qui ont chacun entre 10 et 30 ans d'expérience ; à ce titre, il est à la croisée de femmes et d'hommes expérimentés qui ont souhaité s'associer pour faire naître un Centre qui incarne tout à la fois l'excellence et l'ouverture d'esprit en matière de formation aux modes amiables.

Le CEMA organise des formations, colloques, rencontres, ateliers, journées d'initiation et de sensibilisation, cycles certifiants en lien avec différents partenariats ; il est notamment Organisme de formation co-organisateur du Congrès international #Mediations2020 à Angers.

Il intervient partout en France ainsi qu'à l'étranger, auprès des organismes publics et privés ainsi que des salariés (dirigeants, managers...), magistrats et professions libérales (avocats, notaires, huissiers, experts judiciaires...) ; il est notamment cocréateur du 1<sup>er</sup> Diplôme Universitaire de Médiation au Proche Orient, et, du 1<sup>er</sup> DU de Médiation Humaniste au monde sous l'égide de la Présidente d'honneur du CEMA, Madame Jacqueline Morineau.

Le CEMA promeut l'écoute bienveillante des personnes en demande de formation pour être à même de proposer un enseignement conforme aux besoins exprimés, la qualité dans le choix des intervenants qui sont des professionnels reconnus et dûment diplômés, le pragmatisme de l'enseignement reposant essentiellement sur les mises en situation, et l'ouverture sur le monde pour accueillir la diversité des approches et créer des ponts d'altérité.

<https://cemaphores.org/>



## L'école de MÉDITATION

L'École de méditation a pour mission de transmettre au plus grand nombre une méditation non instrumentalisée à visage humain. Grâce à une pédagogie unique, elle permet à chacun d'intégrer la pratique de la méditation au quotidien et de l'appliquer de façon concrète dans toutes les situations de la vie.

Fondée en 2006 par Fabrice Midal, elle est aujourd'hui présente dans tout le monde francophone et organise des stages, des séminaires, des cours en ligne et des conférences. Elle propose des formations adaptées, s'adressant aux personnes qui découvrent la méditation, à celles qui veulent l'approfondir ou à tous ceux qui désirent la transmettre, dans un cadre professionnel ou non.

L'École est ouverte à tous les savoirs permettant, en dialogue avec la méditation, d'explorer ce qui constitue le cœur d'une existence humaine accomplie : philosophie, poésie, arts, sciences humaines et sociales, neurosciences... Elle reçoit régulièrement des conférenciers internationaux spécialisés dans ces différents domaines, particulièrement dans son centre parisien, à la Maison de la méditation.

<https://www.ecole-occidentale-meditation.com/>



# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	<b>5</b>
<b>Le dialogue parents ados. Pourquoi ce sujet ?</b> .....	<b>6</b>
<b>C'est quoi la médiation ?</b> .....	<b>7</b>
<b>C'est quoi la méditation ?</b> .....	<b>8</b>
<b>Quelle est la spécificité médiation ados / médiation générale ?</b> .....	<b>11</b>
<b>La médiation parent ados permet une reprise de lien entre un / des parents et un adolescent</b> .....	<b>14</b>
<b>Quelle est la spécificité de la méditation avec les adolescents ?</b> .....	<b>15</b>
<b>L'alliance de la méditation et de la médiation</b> .....	<b>20</b>
<b>Qu'est-ce que ces pratiques ont changé pour vous en tant que parents ?</b> .....	<b>26</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>30</b>
<b>Pour aller plus loin</b> .....	<b>33</b>

## Avant-propos

*L'adolescence... Bouillonnement, perte de repères, transformation, révolution. Une période soi-disant « de passage » entre l'enfance et l'âge adulte. Une tranche de vie à part entière.*

*Enervements, fatigue, problèmes, tensions, disputes, solitude, crises, cris... sont les symptômes d'une incompréhension entre le parent et l'enfant devenu ado – devenu un Autre, si différent ! Parents et adolescents ne se reconnaissent parfois plus. Lorsque la famille connaît elle-même des tensions voire une rupture parentale, la situation peut devenir explosive avec une rupture de liens.*

*En réalité, chacun a besoin de paix et d'écoute. De compréhension et de respect. C'est l'apprentissage de l'altérité là où il y avait auparavant une très grande proximité.*

*Comment favoriser l'émergence d'un dialogue, permettant à chacun de trouver sa place et de faire entendre sa parole propre ?*

*Deux voies d'apaisement sont spécialement bénéfiques aux parents comme aux adolescents :*

*→ la médiation, espace d'expression non violente et d'écoute mutuelle avec l'assistance d'un tiers médiateur, non jugeant et non analysant, favorisant l'intercompréhension, l'apaisement des tensions et la recherche de solutions concrètes pour l'organisation de la vie de la famille ;*

*→ la méditation, moment précieux pour faire une pause salvatrice et se retrouver dans un espace-temps dénué de jugement et d'évaluation, car c'est une pratique où il n'y a rien à réussir. L'adolescent et le(s) parent(s) peuvent méditer seuls mais aussi ensemble car la méditation est une pratique avant tout relationnelle, une occasion unique d'être vraiment ensemble dans le silence et la paix.*

*Anne Marion de CAYEUX et Mathieu BRÉGÈGÈRE ont partagé leurs expériences respectives de médiateur et d'instructeur de méditation, en un dialogue entre eux au cours d'un webinaire animé par Catherine EMMANUEL, Directrice pédagogique du CEMA, et médiatrice. Un événement organisé par le Centre d'Enseignement des Modes Amiables (CEMA) en partenariat avec l'Ecole de Méditation.*

*Ce texte en est la retranscription augmentée de nos notes et réflexions qui n'ont pas pu être dites lors du webinaire.*

**Présentation par Catherine EMMANUEL** : Bienvenue à toutes et tous pour ce 4<sup>e</sup> webinaire du CEMA qui a 3 spécificités ; Tout d'abord, ce 4<sup>e</sup> webinaire du CEMA s'inscrit dans un contexte particulier : la **semaine mondiale de la médiation**. A ce contexte particulier s'ajoute quelque chose de spécifique : le webinaire de ce soir se fait en partenariat avec l'**Ecole de la Méditation**. Enfin, ce soir, nous aurons deux Conférenciers : une médiatrice, M<sup>e</sup> Anne Marion DE CAYEUX, et un enseignant en méditation, Mathieu BREGEGERE, qui sont tous deux en lien avec l'univers des familles et des adolescents.

**Anne Marion de Cayeux** : J'avais vraiment envie de parler de la médiation parents ados à la semaine de la Médiation : merci beaucoup Catherine et le CEMA de nous avoir accueillis pour ça, pendant la semaine de la médiation, pour faire mieux connaître la médiation parents ados que j'affectionne particulièrement. Et merci à l'Ecole de la Méditation d'être partenaire, c'est soutenant.

J'avais, l'an dernier, donné une causerie à l'Ecole de la Méditation sur les parallélismes entre médiation et méditation. Mathieu en a fait de même sur la méditation pour les ados. Les vidéos sont visibles sur la chaîne Youtube de l'Ecole<sup>1</sup>. Ce webinaire en est la suite et la jonction !

**CE** : Bonsoir Anne Marion et Mathieu. Vous vous êtes rencontrés dans l'Ecole de la Méditation ?

**AMC** : Oui. Cette Ecole nous est vraiment chère. Mathieu toi tu y es quasi-permanent.

**Mathieu Brégégère** : J'y suis depuis bientôt 10 ans. Au départ comme membre et j'ai découvert de manière personnelle la pratique. Cela a tellement transformé ma vie que peu à peu j'en ai fait un chemin. J'ai enseigné dans l'Ecole, dans des stages car on organise énormément de stages partout en France et, peu à peu, j'ai eu le désir de transmettre à l'extérieur de l'Ecole et principalement aux adolescents. J'ai écrit un livre « Et si la méditation était la solution ?<sup>2</sup> »

**AMC** : Je voulais ajouter que Mathieu n'est pas étranger à la médiation car en tant qu'éducateur et intervenant dans des foyers, collèges, lycées, il a un rôle de médiation que ce soit entre les adolescents dans la rue, ou entre les adolescents ou le corps enseignant.

**MB** : Oui, j'ai une formation d'éducateur spécialisé. On est formés à avoir cette place d'entre deux. Je m'y suis toujours senti à l'aise : être entre deux mondes et créer un contexte et des conditions pour réunir deux mondes qui à un moment ne se parlent plus ou sont en conflit.

1.  
**vidéo AMC**  
<https://www.youtube.com/watch?v=LpmY-Wkrwi8>

**vidéo MB**  
<https://www.youtube.com/watch?v=LEkUqAOQCn4>

2. « Et si la méditation était la solution ? Répondre aux besoins et désirs des ados », Mathieu Brégégère, publication : 9 septembre 2020, Éditions Leduc Pratique

“ La méditation a tellement transformé ma vie que, peu à peu, j'en ai fait un chemin.” [M.B.]

**CE** : Tu as joué un rôle informel en quelque sorte de médiateur et en même temps, ce que j'ai trouvé intéressant, c'est que j'entends que la méditation peut jouer un rôle de médiation entre les parents et les adolescents.

**MB** : Oui, c'est cela.

## Le dialogue parents ados. Pourquoi ce sujet ?

**CE** : Tous les deux, si j'ai bien compris, vous avez aussi constaté les difficultés de dialogue et de relation entre les parents et les adolescents.

**AMC** : En tant qu'avocat et médiateur, formée à la médiation parents ados, et pour recevoir des ados, pour avoir reçu des enfants dans le cadre de conflits parentaux (des enfants qui demandent à être entendus par le juge) on voit bien les difficultés. On voit, en marge des séparations parentales (pendant ou après la séparation), à quel point le dialogue entre l'un des parents et l'adolescent peut se rompre, et on voit aussi les difficultés au quotidien de parents qui sont parfois en détresse, d'adolescents qui sont en détresse aussi.

Il y a une rupture de dialogue, il y a une séparation symbolique qui doit se faire – il y a une transformation en fait de la relation entre le parent et l'enfant qui se fait parfois dans le chaos. C'est un moment où la médiation a énormément à apporter. Je trouve ce mode de reconstruction du dialogue voire de liens, particulièrement intéressant et efficace. C'est à mes yeux une alternative vraiment intéressante et sérieuse aux thérapies individuelles ou familiales et, à mon sens, plus simple.

Parfois, le problème que traversent les familles et notamment les parents et les ados, n'est pas du tout pathologique mais seulement une difficulté à s'écouter et à se comprendre. Je trouve qu'aujourd'hui on psychologise et on interprète tout à l'excès. En fait, quelques séances à se poser autour d'une table et à dialoguer sous l'égide d'un médiateur peuvent suffire à résoudre des crises en apparence assez graves – qui trouvent leur origine dans de simples malentendus et fermetures. Quand on est parent en détresse, que l'on a un adolescent en détresse, on a tendance à aller voir un psy. C'est très bien. Maintenant je trouve que la médiation offre un autre cadre qui n'est pas thérapeutique, qui n'est pas expert, qui n'est pas analysant mais qui est simplement un lieu de dialogue. On est dans un processus court, quelque chose d'assez léger, de très concret aussi : on peut chercher à bâtir des solutions. Donc j'ai vraiment envie de mieux faire connaître la médiation parents-ados car c'est très fructueux.

“

Parfois, le problème que traversent les familles et notamment les parents et les ados, n'est pas du tout pathologique mais seulement une difficulté à s'écouter et à se comprendre.” [A.M. de C.]

**CE :** Et vous êtes spécialisés, tous les deux, dans cette écoute de l'enfant et de l'adolescent. Parce que toi Anne Marion tu formes aussi à cette écoute de l'enfant et de l'adolescent...

**AMC :** Absolument. On a fait tout un travail de recherche à l'Institut du Droit de la Famille et du Patrimoine sur l'écoute de l'enfant, notamment dans les dossiers amiables c'est-à-dire des dossiers où le juge n'intervient pas. On a réalisé que dans ces dossiers-là, les enfants et les adolescents n'étaient pas tellement écoutés, qu'ils n'avaient pas accès au juge par définition, et donc on a mis au point un processus pour écouter et recevoir les enfants dans ces affaires réglées à l'amiable. On a monté une formation à l'écoute de l'enfant et à ce processus d'audition de l'enfant, qui peut advenir dans un cadre de médiation ou en dehors d'une médiation. Donc oui je forme à l'écoute de l'enfant dans différentes instances.

**CE :** Donc on va pouvoir commencer : je vais vous poser des questions au fur et à mesure et vous allez pouvoir y répondre...

J'aimerais commencer par une question de base parce que, et c'est ce que l'on souhaitait, en tout cas c'était cela l'enjeu, qu'il n'y ait pas que des spécialistes en médiation et des médiateurs – mais aussi des familles.

Et même s'il y a des spécialistes en médiation et en méditation, j'imagine que tous ont à un moment donné été adolescents, que tous sont inscrits dans une famille, et que certains sont parents.

Donc on va s'adresser à vous non pas en tant que professionnels seulement mais aussi en tant que personnes.

Et d'ailleurs je vous poserai à la fin une question qui n'était pas prévue au départ : cette question, c'est « en quoi la médiation et la méditation ont pu changer votre vie familiale en tant que mère ou père ? ».

## C'est quoi la médiation ?

**CE :** De manière très simple, est-ce que, Anne Marion, tu peux nous expliquer ce qu'est la médiation. Le dernier webinaire a montré qu'il n'y a pas forcément un accord sur ce qu'est la médiation, donc est-ce que tu peux nous dire ce qu'est la

médiation pour toi, comment toi tu l'entends - non pas une définition abstraite et objective, mais comment toi tu vois la médiation ; et on comprendra comment la médiation peut s'intégrer à ta pratique de médiatrice.

**AMC :** Alors, la médiation c'est un espace –on dit un processus mais je trouve que ce mot est un peu technique pour les non médiateurs, j'aime bien dire dispositif, où on va se mettre autour d'une table tout simplement, et puis sous l'égide du médiateur et avec sa présence et son accueil bienveillant, on va réunir les conditions pour favoriser la reprise du dialogue, l'abaissement des tensions, l'intercompréhension entre les personnes et le cas échéant la construction de solutions très concrètes quand il y a un conflit ou une séparation à organiser par exemple.

**Le médiateur a ceci de spécifique que :**

- il est neutre c'est-à-dire qu'il ne va pas donner un avis ni un conseil ;
- il est impartial c'est-à-dire qu'il va soutenir la parole de chacun ;
- il est bienveillant : il est vraiment important qu'il ait une qualité de présence pour que tout le monde se sente à l'aise, se sente vraiment restauré dans sa dignité ;
- il va animer les débats c'est-à-dire que par ses interventions qui seront un résumé, une reformulation, un questionnement pour être sûr que chacun s'est bien compris, il va favoriser l'intercompréhension et une dynamique d'altérité qui va permettre de résoudre un conflit.



La médiation c'est un espace où on va se mettre autour d'une table, sous l'égide du médiateur réunir les conditions pour favoriser la reprise du dialogue, et le cas échéant la construction de solutions très concrètes." [A.M. de C.]

L'espace permet la construction d'une solution commune satisfaisant les besoins, intérêts, préoccupations de chacun. Par exemple : accompagner un couple qui se sépare. C'est un moment où la rupture du dialogue intervient très vite, et où il est essentiel de rechercher des solutions sur mesure et non toutes faites selon la loi qui est imparfaite et générale.

Il y a un cadre à la médiation, une déontologie, des règles légales, et cela se passe essentiellement dans l'oralité par une succession de séances individuelles et collectives.

Le médiateur orchestre – sans directivité - les échanges, offre son écoute et sa neutralité bienveillante et aide à l'intercompréhension sans jugement, sans expertise, en impartialité. Les avocats sont les bienvenus en médiation pour que les personnes puissent être éclairées sur la portée de leurs engagements quand c'est nécessaire. Même un enfant / adolescent a le droit d'être assisté d'un avocat (ce qui peut être pertinent dans certaines situations critiques).

## C'est quoi la méditation ?

**CE :** Mathieu, peux-tu nous dire comment, toi, tu vois la méditation ?

**MB :** Bien sûr. D'abord un mot pour te remercier de créer cet événement, je suis vraiment très heureux d'être là !

Méditer, c'est apprendre ou plutôt réapprendre à prendre le temps de faire une pause au cœur de nos journées trépidantes où nous sommes souvent pris par l'ouragan du speed de l'urgence et de l'activisme forcené.

Ça n'a l'air de rien mais si on regarde bien chacun notre vie, on peut se rendre compte que ces moments de pause, on n'en prend pas très souvent, ou jamais. On en a tous besoin, c'est une nécessité pour éviter tous les problèmes que l'on voit aujourd'hui : dépression, burn out, épuisement professionnel, mais c'est un véritable

défi de se l'autoriser, s'autoriser à ne rien faire pendant quelques minutes face à la liste toujours plus grandissante de toutes les choses que nous avons à faire.

Méditer, c'est aussi réveiller son intelligence sensorielle

On s'arrête, on peut le faire partout, simplement assis sur une chaise et on se pose dans le moment présent, on reprend contact avec le présent par le biais de tous nos sens : on écoute ce qui se passe, dans la pièce où on médite, à l'extérieur, on ressent notre présence corporelle, on sent les pieds en contact, on porte attention à sa respiration. Donc pendant ce temps de pause on va chercher à réveiller notre activité sensorielle. C'est quelque chose qu'on ne fait jamais : on a un corps, on vit avec lui, c'est notre maison en fait et on ne prend jamais vraiment le temps de le sentir.

On va sentir sa respiration, qu'on respire. Ça non plus on n'en a pas conscience alors que l'on respire toute la journée : c'est la vie en nous qui est là. On va écouter ce qu'il se passe autour de nous.

“

**Le corps, la respiration, l'écoute, ce sont des piliers, des forces qui vont nous aider à nous installer dans le moment présent. Cela donne plus espace, on se rencontre et en même temps on s'ouvre à notre environnement. C'est libérateur.” [M.B.]**

Porter attention à ces points nous permet de ne plus entièrement être focalisé sur ce qui se passe dans notre tête et qui souvent nous pousse à être speed, à faire quelque chose et à déjà anticiper ce que l'on va faire juste après.

Le corps, la respiration, l'écoute, ce sont des piliers, des forces qui vont nous aider à nous installer dans le moment présent et cela va nous permettre de nous ouvrir à ce qui est là maintenant. Et nous permettre de sentir cette présence – de cultiver un sens de présence.

Dans cet espace, on va développer petit à petit une nouvelle attitude vis-à-vis de soi-même d'abord, et vis à vis de ce qui se passe dans l'environnement c'est-à-dire que l'on va, pendant ces quelques minutes, entièrement tout accepter tel que c'est. C'est une acceptation radicale pendant quelques minutes de ce que l'on est et de ce qui se passe autour de nous, et ça c'est une attitude qui révolutionne notre vie finalement.

On le fait pendant les quelques minutes de pause que l'on s'accorde, et peu à peu cette acceptation radicale de soi prend place dans plein de moments de notre vie quotidienne. Cela donne plus d'espace, on se rencontre et en même temps on s'ouvre à notre environnement. C'est libérateur. On découvre des ressources personnelles et on s'y relie.



On est dans une société où règne la tyrannie de la performance, où il faut toujours être au top. Et comme on ne le peut pas, c'est normal car on est humains, on s'en veut. On sent une culpabilité de fond – pas toujours consciente, pas toujours visible, qui nous tyrannise. Et là il y a juste un moment où on fait cette pause et on apprend à cultiver cette nouvelle attitude, et cela change progressivement la vie.

La méditation est la seule pratique que je connaisse où il n'y a rien à réussir et pendant quelques minutes on peut se libérer de la pression du résultat, de la performance... et apprendre à s'accueillir radicalement tel que l'on est, et le présent environnant tel qu'il est. Lâcher la pression et l'illusion de vouloir être ailleurs dans un monde idéal pour se référer au réel.

## La médiation

C'est un espace, où on va se mettre autour d'une table tout simplement, et puis sous l'égide du médiateur et avec sa présence et son accueil bienveillant, on va réunir les conditions pour favoriser la reprise du dialogue, l'abaissement des tensions, l'intercompréhension entre les personnes et, le cas échéant, la construction de solutions très concrètes quand il y a un conflit ou une séparation à organiser par exemple.

### LE MÉDIATEUR A CECI DE SPÉCIFIQUE QUE :

- **il est neutre** c'est-à-dire qu'il ne va donner ni avis ni conseil ;
- **il est impartial** c'est-à-dire qu'il va soutenir la parole de chacun ;
- **il est bienveillant** : il est vraiment important qu'il ait une qualité de présence pour que tout le monde se sente à l'aise, se sente vraiment restauré dans sa dignité ;
- **il va animer les débats** c'est-à-dire que par ses interventions qui seront un résumé, une reformulation, un questionnement pour être sûr que chacun s'est bien compris, il va favoriser l'intercompréhension et une dynamique d'altérité qui va permettre de résoudre un conflit.

L'espace permet la construction d'une solution commune satisfaisant les besoins, intérêts, préoccupations de chacun.

Il y a un cadre à la médiation, une déontologie, des règles légales, et cela se passe essentiellement dans l'oralité par une succession de séances individuelles et collectives.

Le médiateur orchestre – sans directivité - les échanges, offre son écoute et sa neutralité bienveillante et aide à l'intercompréhension sans jugement, sans expertise, en impartialité. Les avocats sont les bienvenus en médiation pour que les personnes puissent être éclairées sur la portée de leurs engagements quand c'est nécessaire. Même un enfant et un adolescent ont le droit d'être assistés d'un avocat (ce qui peut être pertinent dans certaines situations critiques).

## La médiTation

**A** C'est apprendre ou plutôt réapprendre à prendre le temps de faire une pause au cœur de nos journées trépidantes où nous sommes souvent pris par l'ouragan du speed, de l'urgence et de l'activisme forcé.

Cela n'a l'air de rien mais si on regarde bien chacun notre vie, on peut se rendre compte que ces moments de pause, on n'en prend pas très souvent, ou jamais.

On en a tous besoin, c'est une nécessité pour éviter tous les problèmes que l'on voit aujourd'hui : dépression, burn out, épuisement professionnel, mais c'est un véritable défi de se l'autoriser, s'autoriser à ne rien faire pendant quelques minutes face à la liste toujours plus grandissante de toutes les choses que nous avons à faire.

**B** Réveiller son intelligence sensorielle

On s'arrête, on peut le faire partout, simplement assis sur une chaise et on se pose dans le moment présent, on reprend contact avec le présent par le biais de tous nos sens : on écoute ce qui se passe, dans la pièce où on médite, à l'extérieur, on ressent notre présence corporelle, on sent les pieds en contact, on porte attention à sa respiration.

**CE :** Ce dont tu parles, Mathieu, me fait penser à la posture de Tiers du médiateur. Anne Marion a commencé par l'espace ; toi tu as commencé par le moment... Et vous vous rejoignez à travers la notion de présence. La présence qui est le cadeau de la présence du médiateur par son écoute active et son intelligence sensorielle dont tu parlais.

Et en même temps, ce que j'entends c'est que, à travers ce corps dont tu parles, on aborde un certain tabou du médiateur : les médiateurs ne parlent pas nécessairement beaucoup de leur corps. Donc, là, il y aurait quelque chose d'intéressant à offrir cette présence en tant que *médiateur* et en tant que *méditant*...

On va poursuivre : Anne Marion, qu'est-ce qu'il y a de spécifique dans la médiation parents-adolescents ?

## Quelle est la spécificité médiation ados / médiation générale ?

**AMC :** Ce qu'il y a de spécifique c'est tout d'abord que les cas dans lesquels la médiation parents ados peut intervenir sont vraiment très divers.

Cela peut venir d'un problème dans la relation entre le parent et l'adolescent qui trouve sa source dans diverses choses. Et ils se retrouvent avec une perte de capacité à se parler, isolés, tendus...

Il peut y avoir une mésentente entre un ado et son parent parce qu'il y a une incompatibilité de caractères, une recomposition familiale avec une mésentente entre le nouveau conjoint et l'ado, parce qu'il y a un éloignement géographique d'un parent et quelque chose se distend, ou l'ado n'est pas content, éprouve un sentiment d'abandon...

Cela peut être aussi une « crise » d'adolescence comme on dit – je ne sais pas si c'est un mythe ou pas – en tout cas l'adolescent change d'état, il bouillonne, et quelque fois c'est le parent qui fait une crise d'adolescence quand il se sépare notamment ou qu'il y a une crise de changement de dizaine ou un burn out ou que sais-je, en tout cas il y a une crise.



L'ado n'est pas « un adulte en devenir », c'est une personne qui est ce qu'elle est à ce moment ici maintenant. Le parent a du mal à ne pas regarder l'ado comme un être à transformer.” [A.M. de C.]

Il y a aussi une séparation à accomplir. Le parent et l'adolescent ne se reconnaissent plus et n'arrivent pas à se rencontrer. Le parent perd son enfant obéissant et vulnérable, il se retrouve avec une force de la nature. Il voit l'ado comme un « adulte en devenir » (Quel métier choisiras-tu ? Quelle sera ta sexualité et ta stabilité ? Auras-tu un bon métier, assez d'argent ? Sortiras-tu de tes excès ?). L'ado, lui, est très libre et créatif, et en même temps complètement dépendant. C'est une tension difficile à supporter. Il est souvent trop tôt pour qu'il fasse les choix qu'on lui demande de faire. Il a besoin de légèreté, or le monde pèse une tonne et ses parents ont leurs problèmes (de couple, d'argent, de boulot, de famille...).

L'ado n'est pas « un adulte en devenir », c'est une personne qui est ce qu'elle est à ce moment ici maintenant. Le parent a du mal à ne pas regarder l'ado comme un être à transformer en étant obsédé par son avenir. Il est parfois déçu et souvent désarçonné. Le parent peut se sentir en échec et ne comprend pas où il aurait failli. Il perd confiance en lui et le contact avec son enfant. Les parents ont du mal à offrir aux ados leur présent en conciliant protection et liberté. Et c'est compréhensible !



Ni le parent ni l'ado, finalement, n'ont assez confiance en soi et en l'autre. Et ils manquent d'espace pour se voir, s'écouter, se parler, chacun pour soi et avec l'autre.

Le conflit parent ado peut aussi être le révélateur d'un problème entre les parents. On va aller chercher une médiation parent ado – et un avocat m'a encore appelée avant-hier en disant « J'ai un papa à qui sa fille de 18 ans ne parle plus » et en parlant j'apprends que les parents sont en procès, que la maman est partie vivre à Bordeaux et que finalement, c'est la guerre entre les parents. On se rend compte que finalement l'indication, c'est une médiation entre les parents, à laquelle sera éventuellement invitée l'adolescente, pour venir exprimer ses sentiments sur ce qu'elle souhaite dans la recomposition familiale. Mais en réalité le problème n'est pas entre l'ado et le père.

On rencontre beaucoup d'autres situations :

- En marge ou après une séparation parentale, pour x raisons, la relation va se tendre, voire se distendre, voire se rompre, entre un parent et l'ado.
- Un conflit de loyauté à cause des disputes parentales : l'ado choisit un camp.
- Au moment de la séparation, un parent a déménagé le premier avant un accord sur le cadre. L'ado se sent abandonné.

Un parent est lui-même en souffrance, tendu. Il rejette l'ado qui « ressemble » à l'autre parent. Des malentendus s'installent. L'ado est un enjeu de pouvoir entre les parents. Se négocient à son sujet « droits de garde », pension alimentaire, sort du domicile conjugal... On ne parle que de lui mais on ne l'écoute pas.

Cela peut être un enfant qui est en souffrance parce qu'il a ses propres difficultés : échec scolaire, décrochage scolaire, drogue, mauvaises fréquentations, etc., le parent est en détresse et n'arrive plus à avoir accès à son enfant. Donc là il peut y avoir besoin d'un tiers pour mettre tout le monde autour de la table en dehors de la table de la cuisine.

Et cela peut être que le parent est en détresse et qu'il n'a plus l'espace pour avoir accès à l'adolescent. Les parents ne sont pas toujours disponibles pour l'écouter, eux-mêmes pris dans leurs tourbillons émotionnels, difficultés financières, insécurités, dépression, chômage, deuil, problèmes de boulot, embouteillages, écrans multiples, maison à tenir et courses à faire...

Il y a beaucoup de cas où ce processus peut être indiqué qui ne sont pas pathologiques. Ce n'est pas un problème de névrose ou de pathologie, où l'adolescent ou le parent auraient besoin d'une thérapie, cela peut simplement signifier qu'on a besoin juste d'avoir un endroit et un temps où on va se poser, s'incarner, s'écouter, se regarder, se parler et on va lever les malentendus.

La médiation peut aussi être un bon complément aux thérapies individuelles des membres de la famille ! Parfois un enfant se sent abandonné mais à tort, un parent se sent rejeté mais à tort, et quelque fois il n'y a pas besoin de grand-chose pour retrouver le dialogue.

“

La médiation peut être un complément aux thérapies individuelles. Parfois un enfant se sent abandonné, un parent se sent rejeté, et quelque fois il n'y a pas besoin de grand-chose pour retrouver le dialogue.” [A.M. de C.]

La médiation parent ado, je la trouve particulièrement pertinente parce que la parole de l'ado est souvent considérée comme peu crédible, par définition. Ce que je ressens c'est que l'on a l'impression que l'ado « il est dans l'excès, il n'a pas le sens des réalités, tout ce qu'il veut c'est transgresser, tout ce qu'il cherche c'est à être cadré donc il va transgresser, etc. etc. ».

L'ado a un handicap par rapport à ses parents :

- il est mineur et ne peut décider : il est très frustré ;
- il est dépendant matériellement de ses parents ;
- il en est dépendant affectivement : il a besoin de sécurité. Or souvent les parents vacillent (mais ne veulent pas l'admettre, et/ou ils pensent qu'ils ne doivent pas le montrer) ;
- il a besoin de couper le cordon tout autant que d'être tenu : paradoxe difficile à assumer pour tous ;
- il ne sait pas élaborer de stratégie : il ne manipule pas, est très entier, pas du tout diplomate, pas « communication non violente »... sauf quand un climat de respect est mis en place : il est alors capable de donner le meilleur ;

Et on ne va pas forcément avoir la capacité, surtout quand on est parent, à aller le chercher là où il est. Parce qu'on va dire « Non mais de toutes façons il est en crise ».

Donc il y a un besoin du soutien du médiateur, décuplé, pour soutenir la parole de l'adolescent, par rapport à la parole d'un adulte. Parce qu'il a d'autant plus besoin d'être crédibilisé, cet enfant. Donc la spécificité de la médiation parents ados cela va être, en tout cas c'est comme cela que je pratique, que je vais plus soutenir la parole de l'adolescent que celle des parents parce qu'il y a besoin d'un effort plus important pour le comprendre là où il est, en laissant tomber ses catégories et ses références de parent. Or cette compréhension de l'ado inconditionnelle est un premier pas indispensable au travail sur leur relation.



**CE :** Tu dis *plus soutenir*, est-ce que cela veut dire qu'il pourrait y avoir un problème d'impartialité ? (c'est pour lever un malentendu par rapport à ceux qui nous écoutent...)

**AMC :** Le soutenir c'est lui donner plus de place mais ce n'est pas le défendre – parce qu'il n'y a pas de jugement – mais simplement, faire un peu plus d'effort pour que sa parole soit compréhensible. Donc peut-être que la reformulation ne sera pas reflet – pardon pour ce terme technique : où on ne va pas répéter les mots de l'ado, mais on va chercher à expliquer différemment ce qu'il exprime en lui demandant de contrôler – est-ce que c'est bien ça, est-ce que j'ai bien compris – c'est une forme de « traduction » qui n'est pas de l'analyse. C'est un travail subtil de la part du médiateur.

Il y a vraiment un effort plus important à faire en partant de l'ado vers le parent, et une fois que l'ado se sent compris et respecté, il peut ouvrir ses oreilles à la parole du parent, qui est finalement pour lui assez simple. La parole des parents c'est du cadre, c'est de la règle, et il y a de la levée des malentendus avec les émotions des parents qui ont eux-mêmes leurs choses à révéler, qu'ils ne vont pas forcément dire en premier ressort.

Parce qu'il y a aussi une autre chose c'est que le parent se dit « Moi je ne peux pas dire à mon enfant que je souffre sinon il sera perturbé. C'est mal, c'est malsain, je ne suis pas un bon parent, il faut que je sois fort ». Mais ce n'est pas forcément évident : quelquefois il faut faire entendre à l'enfant que si le parent s'est comporté comme cela – il a pu y avoir une maladresse, il a pu y avoir un malentendu – il y a une explication dont l'enfant n'est pas forcément responsable.

“

Parfois le parent se dit « Moi je ne peux pas dire à mon enfant que je souffre sinon il sera perturbé. Mais ce n'est pas forcément évident. » [A.M. de C.]

La médiation parent ado est pertinente aussi parce que le parent est dans une immense empathie par rapport à son adolescent, et l'adolescent est souvent en souffrance dans un monde difficile. Le parent souffre de la souffrance de son enfant. Ce n'est pas la souffrance du parent qui est contrarié, c'est que son cœur est relié.

On découvre vraiment en méditation que quelque fois la souffrance que l'on a, ce n'est pas la sienne propre. Mais comme le parent ne le sait pas, il n'a pas conscience qu'il ne ressent pas sa souffrance à lui mais celle de son ado parce qu'il est en hyper empathie – alors il le juge, il le rejette, il le critique, il lui fait la morale, il le coache...

Alors qu'en réalité, le geste ce serait de se rendre compte que la souffrance que le parent a en lui c'est celle de son ado, de la lui rendre tout en le soutenant, et que chacun retourne à sa place. Donc la médiation parent ado avec la triangulation du médiateur permet que chacun retourne à sa place, et c'est un immense bénéfice.

**CE :** Si je comprends bien, le parent est en compassion voire en cas de conflit fort - en anti-pathie, l'empathie du médiateur permet au parent de dire son amour sans être dans la souffrance partagée avec son enfant ou son adolescent.

“

Si je comprends bien le parent est en compassion et l'empathie du médiateur permet au parent de dire son amour sans être dans la souffrance partagée avec son enfant ou son adolescent.” [C.E.]

**AMC :** C'est surtout : je perçois que la pointe que j'ai dans la poitrine et la colère que j'ai, c'est parce que je vois que mon enfant est mal. Une fois que j'en prends conscience il y a quelque chose qui se dissout et là je peux renvoyer à mon enfant que je comprends qu'il souffre en restant ancrée, au lieu de lui reprocher de souffrir.

La médiation peut arriver là aussi : c'est un espace où l'enfant / l'adolescent va pouvoir exprimer sa souffrance, et il y a la triangulation du médiateur qui donne de l'espace et qui permet au parent de ne pas être hyper touché à ce moment là parce que chacun est à sa place.

**CE :** Cela permet une juste distance, par la médiation du médiateur et la médiation de la parole qui va reformuler les malentendus.

**AMC :** Très concrètement en ce qui me concerne, cela implique de recevoir d'abord les parents individuellement puis l'adolescent individuellement. De m'assurer que l'adolescent adhère à la médiation, puis il y a un « coaching » des parents : qu'ils comprennent que ce n'est pas que je vais défendre leur adolescent mais je vais faire un peu plus d'effort en sa faveur. Je leur demande, à eux, de faire un peu plus d'effort de non-jugement, de non critique, d'écoute, de non-intervention – et la méditation (comme la médiation) peuvent aider les parents à ne pas sauter sur quelque chose qui les perturbe, mais à réceptionner, laisser décanter, attendre<sup>3</sup>.

3. Cf Annexe : clause de convention de médiation et exemple de demande aux parents

## La médiation parent ados permet une reprise de lien entre un / des parents et un adolescent.

Le travail consistera à aider les parents à écouter l'ado et réciproquement. Le cadre accueillant met tout le monde à égalité, et restaure la place de l'ado qui est souvent stigmatisé et critiqué.

Il est nécessaire pour moi de soutenir la parole de chacun, mais surtout – et je le dis et je l'explique aux parents – celle de l'ado.

**CE :** Quand tu dis que tu reçois l'adolescent individuellement et qu'il y a un coaching des parents, est-ce que cela veut dire qu'il faut être coach, et, est qu'il faut une formation spécifique pour être à l'écoute de l'adolescent ?

**AMC :** Il faut avoir un minimum de formation spécifique sur le fonctionnement de l'adolescent qui fait qu'on va avoir une manière plus subtile de s'adresser à lui – ne pas être dans la séduction, ni trop direct... Des choses simples – cela relève du bon sens mais cela fait du bien de se former quand même pour apprendre ce que l'on sait déjà.

Et pour le coaching des parents, c'est juste les briefer avant. Et ce que je veux aussi préciser – c'est important – c'est que la médiation bénéficie de la confidentialité, c'est-à-dire que ce que l'adolescent va me délivrer, je ne vais pas aller le répéter aux parents sans que l'adolescent me l'ait demandé ou hors de sa présence.

**CE :** Cela veut dire que les entretiens individuels, c'est pour créer une relation de confiance avec chacun et fixer le cadre de la médiation, c'est ça ?

**AMC :** Oui, et pour favoriser aussi ma propre compréhension des choses. Je trouve que sans cela il y a trop de tensions, on est dans une marmite bouillante et c'est vraiment compliqué de travailler.

**CE :** C'est un premier temps d'apaisement. Mathieu... Qu'est-ce qu'il y a de spécifique dans la méditation avec les adolescents.

## Quelle est la spécificité de la méditation avec les adolescents ?

**MB :** Alors pour te répondre je vais partir d'une situation concrète, un peu générale : comment j'interviens notamment quand je rencontre des adolescents, des groupes d'adolescents dans des classes.



Petit à petit il a été possible que j'intervienne dans des établissements scolaires, notamment dans des lycées et des collèges, en accord avec l'Education Nationale. Il y a tout un travail qui s'est fait peu à peu pour que je puisse intervenir dans des classes.

Concrètement, comment je leur transmets cette pratique ?

Quand j'arrive dans une classe (dans un collège ou dans un lycée), tout l'enjeu avant même de faire méditer les ados est de mettre les conditions pour créer une atmosphère propice à une rencontre humaine et authentique.

J'arrive, et c'est toujours un moment, au départ, particulier. Je ne vais pas commencer directement à parler de la méditation, je ne vais pas les faire méditer tout de suite, en tout cas pas les premières fois. Je me suis rendu compte que le plus important sera de créer une atmosphère propice – Anne Marion parlait d'espace –, et là la médiation et la méditation sont sœurs dans ce sens-là.

“

Je leur montre que la méditation m'a donné une possibilité de plus en plus fine d'assumer qui je suis : ma vie, mes failles, mes difficultés, et aussi la part en moi qui était géniale !” [M.B.]

Au-delà de leur transmettre cette pratique de la méditation, je leur montre que la méditation m'a donné une possibilité de plus en plus fine d'assumer qui je suis. D'assumer ma vie, d'assumer mes failles, d'assumer mes difficultés, d'assumer aussi la part en moi qui était géniale ! Vraiment, prendre « le pack en entier ».

Quand j'ai côtoyé les ados, quand j'étais éducateur, ce qui me frappait, c'est justement ce moment de crise, ce passage, où cette vulnérabilité est tellement saillante pour eux. Je me suis demandé comment leur permettre d'accueillir et d'accepter cela grâce à cette pratique alors que dans le monde dans lequel ils sont immergés

depuis qu'ils sont tout petits, on leur dit « ne montre pas tes failles, sois fort – un peu ce que tu disais Anne Marion – la vulnérabilité c'est une faiblesse ». Eux ils vivent cela, ça sort dans tous les sens, et on leur dit « Non non, il ne faut surtout pas montrer ces failles-là ». Cela devient une situation presque intenable pour beaucoup.

Donc certains se replient sur eux et sont parfaits. Et je me suis rendu compte petit à petit que ces ados invisibles avaient aussi besoin d'avoir un espace pour pouvoir montrer ce qu'il se passe en eux. Et puis il y a ceux qui sont très visibles et qui montrent qu'ils ne sont pas contents, par des violences, par une forme de désobéissance permanente, ou par la parole...

Donc pour créer cet espace, quand j'arrive dans la classe, c'est vraiment l'idée de parler d'une manière qui n'est pas le langage de la communication comme on l'entend absolument partout à la télé, dans les médias : quand quelqu'un parle il a été formé à la communication et il parle en « communiquant ». Là, j'essaie de passer par un autre chemin qui est de parler vrai.

Dire ce qu'il se passe, partir de ma situation. Souvent j'essaie de mettre en lumière comment la pratique m'a permis de transformer les phénomènes que j'ai traversés et qu'ils traversent, par des exemples très concrets de ma vie et je vois très vite que cette nouvelle manière d'aborder la parole les accroche. Je leur montre que moi-même je ne suis pas très éloigné de ce qu'ils vivent. C'est une parole authentique par rapport à celle d'autres référents qui posent des règles sans forcément dire qu'ils ne les appliquent pas toujours...

Et à partir du moment où il y a une accroche on peut travailler.



J'essaie aussi, et cela vient de mon métier d'éducateur de rue où j'ai travaillé avec des bandes de jeunes, de repérer s'il y a des leaders dans la classe, de voir comment ils se positionnent.

Chaque intervention dans une classe est totalement différente selon les jeunes qui y sont.

J'essaie de tisser mon intervention à partir de ce qu'ils sont et des premières émergences, de leurs premières questions, leurs premières remarques, et à partir de là j'essaie de leur montrer très concrètement comment la méditation pourrait les aider, notamment à travers par exemple la difficulté d'être attentifs.

Leur montrer cette difficulté, actuellement, pour eux, sans les culpabiliser, sans faire de la morale mais vraiment en essayant de leur montrer, notamment par les réseaux sociaux, par les écrans, comment finalement rester attentifs à un cours de physique pendant une heure, c'est de plus en plus difficile – toutes les recherches le montrent – et j'essaie de leur montrer pourquoi.

J'aborde 3 fléaux qui touchent autant les ados que les adultes :

- ◉ Injonction à la performance et au contrôle,
- ◉ Injonction au bien-être,
- ◉ Anesthésie par le divertissement.

Les adultes se rendent compte qu'ils vivent exactement la même chose.

“

J'essaie de leur montrer très concrètement comment la méditation pourrait les aider, notamment sur la difficulté d'être attentifs, sans les culpabiliser, sans faire de la morale.” [M.B.]

Ce genre d'exemple leur parle, et ils commencent à prendre la parole. J'essaye vraiment de créer une situation où ils peuvent interagir. Ils commencent à lever le doigt, à prendre la parole, et là – et c'est là aussi où je fais un lien fort avec la médiation – l'important c'est : comment écouter la parole.

C'est vraiment très important la première fois qu'un adolescent parle, comment je vais être capable de l'écouter entièrement avec une vraie considération – c'est un mot très important pour moi, considération. Peu importe ce qu'il dit au fond. Trouver de quelle manière je vais pouvoir entendre ce qu'il me dit vraiment. Quand j'y arrive, je sens que pour lui ou pour elle, il se passe quelque chose. Il/elle se sent reconnu(e), entendu(e). Quoique je réponde en fait, ce n'est pas ça qui compte, c'est comme s'il y avait une reconnaissance de la parole intime de quelqu'un et là, cela change l'atmosphère. Les autres sentent qu'ils peuvent aussi s'autoriser à prendre la parole.

Une dynamique se met en place où de plus en plus d'élèves parlent, ils sont entendus. Je mets des règles aussi : la plus importante que j'essaye de tenir à chaque fois et sur laquelle je suis très vigilant, c'est qu'il n'y ait aucune moquerie. Si un adolescent – un élève – prend la parole, je ne supporterai aucune moquerie, pour essayer vraiment de créer cette atmosphère de confiance.

Dans cette ambiance les enseignants sont de plus en plus à l'aise, souvent surpris d'apprendre des choses de leur élèves. Ils voient leur quotidien, ils vont prendre la parole et parler d'une manière qui va surprendre.

“

La méditation, avant tout permet de créer une atmosphère, où on peut juste être soi-même, parler vrai et s'assumer dans sa parole, et ça fait un bien fou à tout le monde.” [M.B.]

Il y a toujours un enseignant qui est là et j'invite d'autres enseignants à venir voir, c'est un peu comme un théâtre expérimental – et je vois comment les adultes se sentent peu à peu aussi à l'aise. J'ai un exemple sur les écrans qui m'avait vraiment frappé. Les jeunes commencent à parler des séries et comment ils sont pris par ce système des séries et parfois, ils regardent l'heure : il est 4 h du matin et oh là là ! ils ne s'en sont pas rendus compte, et demain ils ont cours. Et à un moment l'enseignant prend la parole et, très authentiquement, il dit « Moi aussi ça m'arrive ». Il parle vrai, de son expérience des séries. Les élèves ont dit « Monsieur ! Vous regardez des séries aussi ! Vous regardez quoi comme série ? » et le professeur de répondre... Et j'ai senti qu'il se passait quelque chose.

Quelques jours plus tard cet enseignant est venu me voir et m'a dit « Mathieu merci parce que depuis ce petit moment, l'ambiance a complètement changé dans mes cours, il s'est vraiment passé quelque chose. »



Je me suis dit « C'est ça ce que j'essaye de créer ». Au-delà de la méditation, je cherche à créer une atmosphère, où on peut juste être soi-même, parler vrai et s'assumer dans sa parole. Ça fait un bien fou à tout le monde. Les ados se sentent un peu comme à la maison et à la fin on se dit « Eh bien là j'ai passé un moment important ».

Petit à petit j'amène le moment de la pratique : c'est beaucoup plus simple de les faire pratiquer dans ces moments-là. Ce sont des petits temps de pratique. Avec des adultes on va commencer par des temps de 10 minutes, 15 minutes 20 minutes. Là – et c'est aussi parce que je veux que ce soit adapté au temps de la classe – on commence par des temps plutôt de 2-3 minutes.

Et déjà, 2-3 minutes, même si je les guide donc le silence n'est pas complet, juste de ne rien faire – et on le voit pour les adultes aussi – pendant même 30 secondes, crée un moment de panique, parce qu'on n'est plus habitué à goûter le silence,

à ne pas gesticuler. Donc le fait qu'ils doivent rester un peu tranquilles – je n'insiste pas sur l'immobilité parce que pour certains c'est presque impossible – et faire silence pendant quelques minutes, pour certains c'est la panique. Donc j'essaie de les accompagner à voir que ce temps de panique, ce n'est que quelques secondes en fait. Et que s'ils acceptent de traverser ce petit moment de panique, d'angoisse ou d'anxiété, de ne rien faire, ils découvrent qu'en fait, ils ont besoin comme nous de faire ce temps de pause.

Au début quand j'ai commencé, franchement je ne savais pas si cela allait marcher. J'avais vraiment peur. J'ai de très belles surprises maintenant dans les classes-là où c'est installé. Les élèves demandent aux enseignants de les guider (je forme les enseignants à côté pour qu'après ils puissent être autonomes) « On sent qu'on est agités tous dans la classe, on n'est plus attentifs ». Des surprises comme cela je ne l'aurais jamais imaginé. Cela me redonne encore plus confiance dans cette pratique. On a besoin comme je le disais aujourd'hui de faire ces temps de pause, parce que toute la journée l'adolescent est surstimulé, à chaque minute en fait. Si ce n'est pas le cours, ce sera les réseaux sociaux... On oublie de faire une pause alors que cela peut transformer notre rapport au monde, et le silence c'est important.

Quand ils méditent, ils découvrent que le silence ce n'est pas vide. Ils commencent à ne rien faire – ils entendent ma voix mais parfois je laisse des petits moments de silence et ils découvrent plein de petits bruits autour d'eux. Ce silence qui fait si peur – quand ils arrivent à la maison ils allument tout de suite la télé ou la radio ou la musique – en fait ils peuvent l'appivoiser. Et j'ai beaucoup de témoignages que cela les aide énormément.

L'atmosphère que l'on crée pendant un moment dans la classe, l'aspiration que j'ai c'est de l'amener dans tout un établissement, donc j'essaie d'intervenir à tous les niveaux d'un établissement : les enseignants, les cadres, les proviseurs, les principaux... pour essayer de transformer l'atmosphère générale de ces espaces.

Le constat que je fais un peu partout, c'est que notre monde nous sépare les uns des autres. On est tous dans notre bulle, on est replié sur soi parce qu'il ne faut pas montrer nos failles, notre vulnérabilité, tout ce qui ne va pas en nous. La méditation crée des passerelles. Là, on peut dialoguer sur ce qui est difficile et ça fait du bien.



Le constat que je fais un peu partout, c'est que notre monde nous sépare les uns des autres. La méditation crée des passerelles.” [M.B.]

**CE :** Tu parles d'atmosphère, ça me fait penser à Arletty... c'est pour cela que je souris, je pense qu'on a tous ce cadre de référence... Sur l'atmosphère et la posture, c'est qu'en fait la pratique de méditation que tu proposes implique d'abord tout un temps de préparation dans lequel j'entends beaucoup de choses similaires avec la médiation c'est-à-dire:

- Je parle de moi : ça c'est le message « je » en communication non violente ;
- Je vais en quelques sorte offrir ma vulnérabilité : ça c'est tout à fait l'axe de la médiation humaniste propre à Jaqueline MORINEAU où on essaye d'écouter le cri, la souffrance, d'accueillir la part d'humanité de chacun sans jugement, et, c'est aussi l'écoute active rogérienne ;
- On accueille sans se moquer : ça c'est l'acceptation authentique inconditionnelle ;
- J'essaie d'être authentique : ça c'est la congruence rogérienne...

J'entends beaucoup de choses qui sont très similaires à la médiation, comme si en fait, sans le savoir, tu mettais en place un espace de communication qui peut être un espace de médiation puisqu'en même temps tu leur parles de toi, ils te parlent d'eux ces adolescents, et en même temps l'enseignant ou les enseignants vont commencer à parler d'eux-mêmes, et en même temps chacun parlant de soi, il y a comme un « nous » qui commence à émerger.

**MB :** Exactement. C'est une reconnaissance mutuelle. Je repense à quelque chose en rapport à cet isolement.

Quand je forme dans les classes j'essaye qu'il y ait les techniciens, les cadres qui viennent – la comptable... Ils peuvent parler de ce qu'ils peuvent vivre dans la méditation. Il y a ce travail d'être dans le sensoriel et de parler après de ce que l'on a vécu.

En fait on ne parle presque jamais de ce que l'on ressent. Déjà on ne sait pas ce que l'on ressent, et après en parler cela devient une autre étape. Et là petit à petit, je vois que les enseignants commencent à se déplacer.

Je pense à celle qui s'occupait de la comptabilité dans un lycée. Elle gérait tous les comptes. Et elle voulait faire cet atelier de méditation. Les autres enseignants étaient un peu étonnés qu'il y ait cette dame. A la fin de la première séance, un enseignant me dit « elle nous fait tous un petit peu peur. Elle est seule dans son bureau. On ne lui parle pas trop ». C'était une sorte de bouc-émissaire, par son rôle et peut-être sa manière d'être à ce moment-là. Et peu à peu, au fil des séances, elle a commencé à parler, les autres ont commencé à parler, et cela a complètement transformé leur relation. Ils se sont mis à la place de chacun. La secrétaire est venue me voir à la fin et m'a dit « maintenant ils viennent tous dans mon bureau, ils discutent, ils me racontent des choses ».

C'est ça changer l'atmosphère. Il y a une reconnaissance mutuelle, on n'est plus vraiment séparés et cela permet tous les possibles.

**CE :** Tout cela va à l'encontre de l'image que l'on se fait – en tout cas moi que je me faisais – de la méditation : quand on pense à la méditation, de manière très caricaturale bien sûr, on pense à quelqu'un qui est isolé, qui est seul, dans le silence, qui ne fait rien et qui va rester un peu dans sa bulle.

Alors que là, ce dont tu me parles, c'est une approche où il y a de la relation – tu parlais de *passerelle*

Et donc, comme si l'objectif de la méditation ce n'était pas pouvoir me sortir de ce monde au plus vite et de la relation difficile avec les autres pour me retrouver dans mon cocon dans une forme d'isolement protecteur.

Là, ce que j'entends c'est qu'en fait ce temps de pratique, qui peut être très bref, permet de recréer du lien, avec soi et avec les autres.

“

Quand on pense à la méditation, on pense à quelqu'un qui va rester dans sa bulle. Alors que là, il y a de la relation. Ce temps de pratique permet de recréer du lien, avec soi et avec les autres.” [C.E.]

**MB :** Tout à fait oui. Et tu as raison de mettre en lumière que c'est une idée reçue très forte, parce qu'elle est dans les journaux, parce que certaines personnes en parlent comme cela, parce que c'est notre monde en fait, de se protéger. Donc quand il y a une pratique qui arrive comme cela d'ailleurs, on l'instrumentalise tout de suite et on en fait quelque chose qui s'adapte à notre monde, on amène cet inconnu à notre connu à nous – alors que cela n'a rien à voir avec ça. Au contraire, moi cela ne m'a jamais autant ouvert au monde.

Cela permet de découvrir qu'il y a une non-séparation entre ce que je suis, ma présence quand je sens mon corps, quand je sens ma respiration : en fait c'est directement en rapport au monde et c'est pour cela qu'il y a un accompagnement – pour apprendre à écouter l'environnement présent. Ce n'est surtout pas de rester dans sa bulle, parce qu'on écoute et cela enlève toutes ces images de quelqu'un qui est dans un caisson, qui se coupe du monde, au contraire.

**CE :** Donc ce n'est pas une posture de *fermeture* mais plutôt une posture d'*ouverture* à soi. S'ouvrir aux autres et être à l'écoute des autres.

Du coup Anne Marion, j'aimerais te poser une question parce que toi tu fais de la méditation depuis un certain temps. Depuis combien de temps ?

**AMC :** J'ai découvert la méditation chez moi avec les méditations guidées de Fabrice Midal il y a 6/7 ans. J'ai fait mon premier séminaire avec l'Ecole en 2016 et depuis je suis très assidue.

Telle que la méditation est enseignée à l'Ecole de Méditation – qui s'appelait anciennement l'Ecole Occidentale de Méditation et qui vient d'être rebaptisée – c'est vraiment important de dire que la méditation, ce n'est pas pour qu'on se calme, pas pour qu'on arrête de penser, la méditation avec de la musique d'ascenseur c'est hors de question.



Dans les cours de l'École il y a toujours un moment de questions, d'échanges, parce qu'en fait la communauté, le fait de pouvoir méditer en groupe régulièrement, et d'échanger sur cette expérience, c'est fondamental. Qu'il y ait d'abord un enseignement « théorique » - pardon pour le mot – par un instructeur chevronné permet d'amplifier son expérience. Ensuite il y a un temps de partage. C'est essentiel.

**CE :** La méditation ce n'est pas que le silence. C'est un dialogue aussi. Il est possible de dialoguer en méditant.

**AMC :** Le temps de méditation est en silence. Et en immobilité, quand même. Mais on est reliés et on est ouverts.

## L'alliance de la méditation et de la médiation

**CE :** Et du coup, qu'est ce que ça a changé, pour toi, de faire de la méditation en tant que médiatrice ?

Est-ce que cela a changé quelque chose dans ta pratique, dans ce que tu peux offrir en tant que médiatrice pour les adolescents et en famille ?

**AMC :** Cela a changé énormément. Et cela a tellement changé les choses que j'ai voulu en témoigner l'an dernier à la même époque à l'Ecole de Méditation que l'on trouve sur la chaîne Youtube de l'Ecole<sup>4</sup>. Sur le parallélisme entre médiation et méditation.

Au-delà de tous les aspects un peu jumeaux dont on a parlé, ma pratique personnelle a été transformée, puisqu'en plus je venais de la profession d'avocat, qui est une profession très jugeante, très directive, un peu nerveuse, qui veut du résultat. Donc je pense que mes premières expériences de médiateur étaient d'être assez directive, de proposer des ordres du jour, d'investiguer, de poser des questions pour ma propre compréhension.

“

J'écoute à l'intérieur, à l'extérieur, j'ai gagné en disponibilité, en capacité à ne pas préparer une réponse mais à être vraiment là, en réception, sans jugements.” [A.M. de C.]

Année après année, entre mes formations à la médiation et à la méditation, j'ai pu approfondir ma capacité d'écoute. Aujourd'hui, même en tant qu'avocat, je pense que 80% de mon job c'est d'écouter. Et en fait c'est magique, ce que cela produit. L'écoute intègre la reformulation et tout ce que l'on utilise dans sa manière d'écouter. C'est écouter aussi ce qui se passe à l'intérieur de moi. Mes petites voix, mes sensations. A un moment quelqu'un va me dire quelque chose, je vais avoir un acouphène, je vais avoir envie de dormir, et tout cela ce sont des signes. Et j'apprends à les repérer. Avant je ne les voyais pas, j'étais complètement dans le mental, à analyser, à guider, à essayer d'avancer, à y arriver - y arriver à l'accord - l'accord - l'accord.

Aujourd'hui j'écoute à l'intérieur, j'écoute à l'extérieur, j'ai gagné en disponibilité, c'est-à-dire que j'ai développé une capacité à ne pas préparer une réponse mais à

4. Vidéo AMC  
<https://www.youtube.com/watch?v=LpmY-Wkrwi8>

être vraiment là, en écoute, en réception, disponible. J'ai développé ma capacité à ne pas juger, qui n'était vraiment pas naturelle dans la profession d'où je venais.

Il y a un enseignement à l'Ecole qui s'appelle « Foutez-vous la paix » développé par Fabrice Midal, qui est absolument génial, qui permet de me foutre la paix et de foutre la paix aux personnes qui sont en face de moi. Elles n'ont pas envie de se mettre d'accord, je leur dis « Ok vous n'avez pas envie de vous mettre d'accord » et en fait quelque fois, le fait de simplement pointer cela, c'est magique. Il n'y a pas de problème : je n'ai plus de projet pour les personnes parce qu'en fait la médiation c'est leur espace, ce n'est pas le mien.

S'ils ne veulent pas s'entendre, ils ne veulent pas s'entendre. S'ils ne veulent pas rétablir la confiance, ils ne veulent pas rétablir la confiance et on part de là où les personnes sont. Ça, c'est vraiment la méditation qui m'a aidée à l'approfondir

Et aussi, développer une qualité de présence – j'ai l'impression de faire un peu ma pub – mais malgré tout, développer la capacité à m'incarner qui fait que physiquement je pense qu'il y a des choses qui sont un peu différentes.

**CE :** Ce que j'entends c'est que ça a renforcé ta neutralité, ta capacité à ne pas vouloir à tout prix un accord.

Et si je puis me permettre (puisque on a fait des co-médiations ensemble), je peux témoigner qu'effectivement tu avais dit « manifestement vous n'êtes pas d'accord », et c'est quelque chose qu'en tant que médiatrice je n'aurais pas forcément osé dire – pour ne pas faire un ancrage négatif – or, ça a produit un effet très positif. A partir du moment où tu as posé « bon eh bien vous n'êtes pas d'accord », ils ont cheminé pour s'accorder. Donc, moi, j'étais assez bluffée, je ne savais pas et maintenant je comprends, que c'était lié à ta pratique de méditation\*.

**AMC :** Oui, complètement. Cela permet de rendre aux personnes ce qui leur appartient, de les reconnaître telles qu'elles sont et de les accepter sans jugement. Il n'y a rien à réussir dans la méditation, et il n'y a rien à réussir dans la méditation, et c'est ce qui fait que cela fonctionne – pardon pour le « fonctionnement », en méditation on ne peut pas parler de fonctionnement... C'est pour cela que cela se transforme.

**CE :** Une efficience sans être dans la recherche permanente d'efficacité. Du coup, Mathieu, est-ce qu'il peut y avoir un intérêt à ce que les méditants se forment à la médiation ?

**MB :** Oui ! C'est clair ! Déjà que les médiateurs se forment à la médiation, Anne Marion vient de le dire. Et pour les méditants, d'être formés à la médiation, je pense que ce serait un plus énorme.

\*Note d'AMC  
C'est aussi lié à ma formation de médiation transformative du conflit



On a un besoin profond d'être en dialogue et on n'y arrive pas." [M.B.]

Il y a toute cette approche que j'ai découverte dans ma formation d'éducateur spécialisé, dont tu parlais tout à l'heure, de Carl Rogers, cette manière d'écouter. Cela pourrait être un appui assez aidant, pour permettre aux méditants de continuer à être capables de développer cette neutralité bienveillante concrètement. C'est comme des mises en pratique parce que si on se forme à la médiation, on va créer des espaces de médiation et on va essayer d'y être acteurs. La pratique, c'est un moment où on se pose, et ce n'est pas séparé de sa vie mais cela touche et transforme notre vie.

Des espaces seraient offerts pour permettre aux personnes qui sont en conflit de créer ces atmosphères de dialogue. Pour moi ce serait une formation sur le terrain extraordinaire pour les gens qui méditent. Cela fait tellement partie d'eux que ce serait une manière d'être au travail concrète, qui les aiderait beaucoup.

En tout cas pour moi ce monde de la médiation est passionnant. Cela ramène le dialogue quand il était coupé – ou pas – en tout cas on a tellement besoin de ce genre d'espaces parce qu'on n'arrive pas à les créer nous-mêmes. Cela marque quelque chose de notre temps. On a un besoin profond d'être en dialogue et on n'y

arrive pas. Dans tous les milieux. La méditation m'amène à aller dans des lycées huppés ou des lycées professionnels où les jeunes sont très difficiles – et je vois que dans tous ces milieux, le dialogue est de plus en plus difficile.

**CE :** Les médiateurs se formant à la méditation et les méditants se formant à la médiation : alors l'idéal ce serait qu'il y ait des comédiations entre médiateur et méditants. Est-ce que c'est quelque chose que vous avez pratiqué, que vous pourriez offrir aux familles ou aux adolescents ?

**AMC :** Ce serait formidable. De toutes façons je trouve qu'un binôme avec des profils complémentaires c'est toujours très bien. On l'a vu Catherine toi et moi : moi venant du monde des avocats et toi de la médiation pure et de la pédagogie : on n'a pas les mêmes visions, même si on a une pratique qui s'est pas mal harmonisée. On n'a pas le même regard : déjà nous sommes deux êtres humains donc on n'entend pas et on ne voit pas les mêmes choses et en plus avec nos bagages culturels, éducatifs et de pratique... et donc pour moi, offrir des comédiations avec Mathieu par exemple, à des parents et des ados ce serait le rêve 😊.

**MB :** Pour moi aussi 😊 !

**CE :** Du coup, concrètement, il y a des familles là, donc on peut imaginer que vous puissiez offrir cette double palette qui va permettre un apaisement, une reconnexion à soi et un meilleur dialogue avec l'autre à travers la médiation et la méditation : concrètement, comment une famille peut savoir comment s'orienter pour vous contacter.

Est-ce qu'il y a un cadre spécifique malgré tout où on va se dire « bon je vais peut-être commencer par la méditation et après je vais faire une médiation, ou je commence par la médiation et après je peux saupoudrer avec de la méditation ? ». Comment s'orienter dans cette offre-là ?

**AMC :** Je ne sais pas s'il y a un choix à faire. Je pense que la médiation encore une fois c'est sur un temps court. On est sur une séance individuelle par personne et deux à trois séances de tout le monde ensemble. On va accompagner un temps donné et après on se revoit six mois après s'il faut, mais on n'est pas sur un processus long, alors que la méditation pour moi a vocation à devenir une façon de vivre. C'est quelque chose que l'on a avantage à faire tous les jours ou plusieurs fois par semaine. Quelque chose à vivre et pourquoi pas, à partager ensemble et dans la sphère intime, familiale, à la maison. Alors que pour la médiation, il faut aller se porter à l'extérieur. Après on peut aller voir Mathieu qui instruit en méditation, et/ou faire une médiation avec moi – éventuellement Mathieu comédiateur.



L'idée n'est pas de méditer au démarrage des séances de médiation – encore qu'on pourrait s'interroger. J'avais demandé à Mathieu de réfléchir avec moi en lui disant « Comment on peut faire méditer les personnes sans le leur dire ? ».

**CE :** Oui. Commencer une séance de médiation avec un temps de méditation ou un temps de pause.

**MB :** C'est vrai qu'on en avait parlé la première fois qu'on s'était vus pour ce projet de cette web-conférence, et depuis ça a œuvré en moi et je me dis que s'il y a une comédiation par exemple, je pense que ce serait possible.

Au départ personne ne pensait que l'Education nationale serait capable de m'ouvrir ses portes, que les parents n'accepteraient pas que les enfants méditent dans cet espace-là, et finalement si.

Alors je me dis pourquoi pas – il faut réfléchir et on va travailler sur ça – mais pourquoi ne pas démarrer un temps de médiation par une méditation. La méditation ce n'est pas un protocole dogmatique. Elle demande à se marier à quelque chose, et là il y a quelque chose à penser, un type de méditation qui serait adaptée à cet espace – parce que moi avec les ados j'ai dû faire une médiation complètement adaptée en fait. Et le verbaliser avant, en parler à tous les acteurs de la médiation, pour qu'ils puissent s'autoriser à se poser.

Comme ils arrivent souvent stressés, avec des appréhensions, si on arrive à créer une situation de pratique où ils accueillent simplement ce qu'ils sont, peut-être un foutez-vous la paix, ou une pratique sur mesure, cela pourrait les aider. C'est à tenter en expérimentation. Plus j'avance sur ce sujet, plus on discute ensemble, plus je me dis qu'il y a du possible là.

**AMC :** Je voudrais ajouter que dans le livre de Mathieu il y a des méditations guidées de quelques minutes. L'enjeu c'est que les ados et les parents puissent méditer chacun de leur côté s'ils le veulent, ou ensemble. Un ado pourrait guider une méditation dans sa famille. Ce serait chouette de se dire : un ado va se former avec Mathieu, pratiquer la méditation, ou apprendre à l'Ecole ou acheter des CD de Fabrice Midal ou autre, il y a beaucoup de ressources (donc il faut faire attention). Ensuite l'adolescent sera capable de guider des méditations en famille, il suffit d'une chaise en fait.

“

L'enjeu c'est que les ados et les parents puissent méditer chacun de leur côté s'ils le veulent, ou ensemble. Un ado pourrait guider une méditation dans sa famille.” [A.M. de C.]

**MB :** Oui c'est vrai qu'il n'y a pas vraiment besoin de matériel : une chaise suffit. Dans les classes il n'y a pas de coussin de méditation, ils peuvent le faire chez eux sur une chaise.

Et là ce que dit Anne Marion me fait penser à une situation : je pense à un dispositif qui s'appelle l'Atelier Relais dans le Val de Marne. Plusieurs collèges se sont rassemblés en se disant « Que faire de tous les adolescents qui sont en échec scolaire et on sent que dans quelques mois ou semaines, ils vont craquer. » Ou des jeunes qui sont pris dans des problèmes de comportements et ce n'est plus possible. Et au lieu de les exclure ils ont créé un dispositif où 8 collégiens de ces collèges se retrouvent à l'Atelier Relais pendant 6 semaines avec une enseignante – qui est super pro, qui est géniale – et qui essaye de leur faire retrouver le goût de l'école pendant ces 6 semaines où ils sont hors de leur classe et de leur collège. En essayant de faire que quand ils reviennent dans leur classe, ça aille mieux et ce soit plus facile pour eux.

Pendant cette période ils rencontrent plein de personnes de l'extérieur. Là je fais deux interventions de méditation. Je fais un premier atelier de méditation. L'enseignante médite aussi, donc je lance le mouvement avec mon intervention, puis elle les fait méditer chaque jour, et je reviens une deuxième fois.

Et à la fin des six semaines, il y a un temps festif où tous les parents viennent, et les adolescents du groupe présentent ce qu'ils ont fait dans ces 6 semaines. Il est arrivé plusieurs fois que ce soit un adolescent qui fasse méditer tous les parents réunis et tous les acteurs de l'atelier relais. Et j'ai trouvé cela assez extraordinaire de retourner la chose. C'était un beau moment.

**CE :** Ce que j'entends dans l'exemple que tu donnes, c'est que dans cet atelier relais dans le Val de Marne, les adolescents élèves qui se retrouvent en conflit avec la structure, avec un enseignant, avec des camarades, avec leurs parents, parfois au lieu d'aller directement travailler sur la relation – parce que la médiation fait travailler sur l'interrelationnel – la méditation pourrait permettre par un apaisement de l'adolescent à son niveau, d'avoir une relation plus apaisée avec les autres.

**MB :** C'est exactement cela. C'est un des principes clés de la pratique : Il y a cet espace d'accueil inconditionnel de ce que l'on est :

- par exemple on a mal au dos et au lieu de s'en vouloir d'avoir mal au dos on va l'accueillir,
- on a des pensées on va l'accueillir,
- on accueille les émotions car méditer ce n'est pas être calme et il y a une méditation spécifique où j'accompagne les adolescents à accueillir leurs émotions aussi,

- naturellement cela va les amener à être dans un autre état d'esprit avec l'extérieur. C'est automatique. Cela se fait.

Et c'est intéressant de travailler avec les parents : les adultes, c'est pareil. Et plus ils vont accepter ce qu'ils sont, accepter d'être défaillants, accepter toutes leurs difficultés, plus ils seront capables d'accueillir l'adolescent. C'est un chemin mutuel intéressant et c'est pour cela aussi que dans le livre je propose la possibilité que le temps de méditation soit quelque chose de partagé. J'explique comment faire. Après la méditation, pouvoir créer un moment où on parle de ce qui s'est passé pour nous. Se dire « j'ai eu des pensées, j'ai repensé à ça ». Cela crée un moment d'authenticité entre les parents et les adolescents assez extraordinaire.



On peut vivre un moment d'authenticité à la maison avec son adolescent, sans forcément parler des problèmes clés mais par d'autres biais.”

[M.B.]

J'ai eu des témoignages de personnes qui l'ont fait à la maison. On peut vivre un moment d'authenticité à la maison avec son adolescent, sans forcément parler des problèmes clés mais par d'autres biais. Avoir un moment de vérité, d'authenticité avec son enfant, avec son adolescent, c'est génial.

**CE :** C'est faire autrement et faire autre chose.

Anne Marion, quand tu parlais tout à l'heure des entretiens individuels que tu peux faire avec chacun, les parents d'un côté et l'adolescent de l'autre, je me demandais, en écoutant Mathieu, et en t'écoutant aussi : est-ce que le médiateur pourrait s'en saisir, de cette méditation pour, à travers ces entretiens de pré-médiation qui préparent la médiation, offrir une pratique méditative qui va faciliter ensuite les séances communes où il y aura une confrontation qui sera peut-être un peu plus délicate ?

**AMC :** Oui je pense que ce serait formidable. Je pense qu'il faut l'annoncer avant. Quelque fois ce sont des avocats qui orientent les personnes vers moi quand il y a un conflit, quelque chose de critique, d'intense. Il y a quelque fois même une rupture de liens qui est déjà intervenue. Et dire à un avocat : « Au fait je commence par une méditation » fait que je risque d'entendre « Bon euh je pense qu'on va changer de médiateur... ».

Après, si c'est quelque chose qui est mis en place, qui est structuré, qui est su et qu'on vient nous voir pour ça, c'est génial.

Maintenant, ce que je veux dire c'est que la médiation parents ados, parfois c'est chaud. Il y a un moment où les filtres s'en vont et quand l'ado, qui n'est pas stratège, n'est pas diplomate, s'autorise à dire à son parent comment il le voit, ce n'est pas toujours simple. Et la présence du médiateur est utile, parce qu'elle permet justement d'avoir la reformulation en communication non violente, ou de creuser ou d'aller au-delà du message qui peut être un peu brut. Mais des parents qui jouent les super-héros, et ils veulent bien faire, ce n'est pas qu'ils mentent mais il n'empêche que... l'ado il est malin, il sait très bien qui est vraiment son parent, ce qu'il se passe pour lui, il connaît ses failles. Seulement au moment où c'est l'ado qui dit que son parent a des failles, c'est difficile.

Donc la médiation peut être un peu plus musclée que la méditation. C'est différent – et ce qu'il ne faudrait pas, c'est que le fait de commencer par une méditation soit interprété comme « On va commencer par se calmer ». Ce n'est pas l'enjeu. L'enjeu c'est : « On va se poser, on va s'ancrer, on va s'incarner et on va s'ouvrir ». C'est très important. Qu'il n'y ait pas de malentendu. Ce n'est pas « On va faire de la méditation et après on va faire de la médiation et comme ça tout le monde sera bien gentil ».

**CE :** Le médiateur qui fait de la méditation ce n'est pas un médiateur qui va imposer un silence et une immobilité chez les personnes.

**AMC :** Non il faut que ce soit un cadeau ce temps de méditation sinon cela ne fonctionne pas.

**CE :** Ça, c'est encore un malentendu qu'il peut y avoir autour de la méditation et de la médiation.

**AMC :** Oui et on l'entend en analyse de pratique de médiateurs. Les médiateurs disent souvent : je ne suis pas bien, la médiation part un peu comme ça, et il y a toujours la frustration du médiateur que la médiation échoue éventuellement. Mais cela ne nous appartient pas.

**CE :** DDu coup, on est une famille ou un adolescent d'ailleurs, qui se dit « j'ai un conflit et j'ai le choix entre la médiation et la médiation ».

Est-ce qu'il y a des critères pour se dire : « là, vu la situation, où on va plutôt aller vers la méditation, ou vers la médiation, ou articuler les deux de telles ou telles façon » ? Est-ce qu'il y a des critères pour s'orienter ?

“

Le médiateur qui fait de la méditation ce n'est pas un médiateur qui va imposer un silence et une immobilité chez les personnes.” [C.E.]

**AMC :** Avec la médiation on est vraiment sur la parole. On est dans l'oralité. Et à partir du moment où il y a une solution à construire, une situation à établir, une décision à prendre, un dialogue à reprendre dans un lien qui est rompu, la médiation est quand même plus appropriée. Il y a aussi l'idée du lieu neutre, aller se porter à l'extérieur, avec un tiers, qui est un professionnel, qui peut offrir une confidentialité dans un cadre spécifique.

La méditation, quand le lien est rompu, cela me paraît compliqué pour un adolescent d'aller la proposer...

**CE :** En même temps quand le lien est rompu cela peut sembler aussi compliqué de créer un espace de parole et de dialogue. Donc, face au chaos du conflit, de la rupture, de l'absence du lien, il y aurait d'un côté la parole, et de l'autre l'absence de parole... Qu'est-ce qui fait qu'on va aller vers la méditation ? On veut le silence ?



**MB :** Moi je pense que les deux voies peuvent se marier : que les médiateurs puissent se former à la méditation comme pratique personnelle pour pouvoir développer tout ce que tu as amené Anne Marion dans tes exemples. Que des méditants travaillent la médiation. Après, la méditation n'a pas l'objectif de transformer les conflits dans des situations difficiles. Il n'y a pas cet objet qu'il y a dans l'espace de médiation. Donc c'est difficile de poser des critères.

**AMC :** J'ai envie de dire que dès lors qu'il y a une crise spécifique, on commencerait par la médiation et éventuellement, quelque chose ayant déjà été transformé on pourrait aller vers la méditation en famille pour continuer d'entretenir cet espace.

En revanche quand on est dans quelque chose de plus quotidien, de plus sourd, mais on est quand même dans un vivre ensemble, la méditation peut être proposée. Maintenant, l'adolescent peut méditer tout seul. Il peut télécharger une application sur le téléphone (pas n'importe laquelle ! Il faudra nous écrire !), pour aller chercher des ressources et se mettre à la méditation dans sa chambre quand il est seul.

**CE :** On peut méditer tout seul mais on ne peut, a priori, pas médier tout seul - quoique, entre les différentes parts de soi mais on ne va pas rentrer trop dans les détails... A priori, une médiation, c'est avec un autre ; c'est pour cela qu'on parle d'*altérité*, tandis que la méditation, cela peut être aussi bien pour soi seul : pas besoin d'être en conflit ou en rupture de communication pour faire de la méditation. Alors que, si je suis en conflit, en rupture de communication, cela peut être opportun d'aller vers la médiation. Et, en même temps, la méditation peut me permettre de me préparer à transformer chacun des protagonistes avant d'aller travailler le nœud du conflit.

**MB :** Voilà c'est cela. Que ce soit pour le médiateur, la médiatrice, les parents ou l'adolescent, cela permettrait, dans ce moment d'acceptation radicale de ce qu'ils sont là maintenant, de travailler le dialogue dans l'après-coup avec la médiation. Et, peut-être que cela peut se faire sur le long terme ou avant un temps de médiation. Je le vois dans les établissements dans lesquels j'interviens : la méditation devient un espace, un passage entre deux moments. Les enseignants se sont appropriés cette pratique, en tout cas ceux qui ont été formés : ils le font souvent en début de classe.

“

Cela permettrait, dans ce moment d'acceptation radicale de ce qu'ils sont là maintenant, de favoriser la possibilité de travailler le dialogue, sur le long terme ou avant un temps de médiation.” [M.B.]

Après la récréation, quand les élèves arrivent en classe, il faut parfois 20 à 30 minutes pour capter leur attention. Là ils rentrent dans la classe, se posent 3 à 4 minutes de méditation par l'enseignant ou un CD : ils disent que ça change tout. Donc c'est là que je vois qu'il y a quelque chose à faire peut-être dans une forme de préparation, de passage. En tout cas c'est ce que j'ai observé sur le terrain

**CE :** Et peut-être que cela pourrait permettre au médiateur de mieux se préparer. Comme tu le disais Anne Marion : être davantage en présence et en écoute des personnes et de toi-même.

**MB :** Le médiateur ou la médiatrice fait plein de choses avant. Quand on rentre dans une médiation il y a sûrement tout un passage, une préparation et parfois on n'a pas vraiment le temps. Le médiateur ou la médiatrice, s'il est formé peut prendre 5 minutes pour se préparer, et ça change tout. On a beaucoup travaillé avec les enseignants la possibilité de méditer entre deux classes : un cours finit les élèves s'en vont, et avant d'accueillir l'autre classe qu'ils se posent 3 à 4 minutes aussi. Parce qu'on ne fait plus ces temps de pause.

En fait il y a plein de mini-transitions dans une journée qui sont des occasions de faire des pauses, et on ne les voit plus. Cela changerait complètement notre journée, cela lui donnerait de l'épaisseur en plus si on se permettait ces temps-là. Si on repérait ces transitions, ces moments de passages, un peu flous, en se permettant de se poser à ces occasions-là.

**AMC :** Et surtout ce qu'il faut comprendre c'est que, si on médite tous les jours, au bout d'un moment on médite tout le temps. Ce n'est pas seulement qu'avant une séance de médiation on doit s'asseoir en silence 10 minutes un quart d'heure, c'est qu'après on intègre ça dans sa façon d'être. Et cette disponibilité, cette capacité d'écoute on la convoque quand même rapidement.

## Qu'est-ce que ces pratiques ont changé pour vous en tant que parents ?

**CE :** Pour conclure, j'aimerais vous poser une question, dont je vous ai parlé tout à l'heure, qui n'était pas prévue, et, vous êtes libres de ne pas y répondre : qu'est-ce que la médiation ou la méditation a changé dans votre vie personnelle en tant que parents ?

**AMC :** Qu'est-ce que la médiation a changé dans ma vie en tant que parent ? Je pense dans une manière d'écouter et de dialoguer avec mes filles. J'ai deux filles qui vont avoir 11 ans bientôt. Cela m'a permis sans doute d'être plus à l'écoute et moins en réaction. Par rapport à ce qu'elles peuvent avoir à dire. Chercher à comprendre avant de juger.

La méditation m'a vraiment permis d'entendre ce qu'il se passe en moi quand je suis en relation avec elles. C'est phénoménal. Justement par rapport à ce que je disais tout à l'heure. Parfois quand une de mes filles souffre, je me mets en colère. Mais en fait c'est parce que je rejette sa souffrance qui est venue sauter sur moi. Ça c'est vraiment précieux de l'identifier. Et cela me permet de le dire en direct à mes filles, de leur transmettre l'état dans lequel je suis pour qu'elles puissent comprendre et se distancier. De comprendre cette perméabilité entre nous. J'ai acquis une plus grande disponibilité aussi parce que je perçois ces micro-événements où je ne suis pas disponible pour elles. Elles me parlent, je n'entends rien, je dis « quoi ? » et là tout de suite je vois : je me dis : reviens avec elles. Nous parents adultes travaillant on a tout le temps 1000 choses à l'esprit. Je suis sans arrêt dans l'anticipation et c'est une blague entre nous. Je leur dis : à chaque fois que je parle de ce soir ou de demain vous me mettez un gage je vous dois 50 centimes. Bon je leur dois beaucoup d'argent !

“

On dit qu'il faut méditer tous les jours, car au bout d'un moment on intègre ça dans sa façon d'être.” [A.M. de C.]

**CE :** Ce que j'entends c'est que cela permet une plus grande disponibilité vis-à-vis des autres parce que cela permet aussi une meilleure clarté sur ce qui se passe en toi quand tu es en interaction avec elles : ne pas se laisser abuser par une colère alors qu'en fait c'est plutôt trop lourd cette souffrance, c'est trop lourd ce qui est en train de se passer mais tu n'es pas vraiment en colère, c'est autre chose qui se joue. Cela permet de donner plus de sens...

**AMC :** Oui et d'apprendre à ne pas réagir.

**CE :** Donc à la fois une plus grande proximité avec ce qui se passe en toi, et, une plus grande distance avec ce qui pourrait t'agiter.

**AMC :** Oui. Distance je ne sais pas, ou une capacité à rester attentif et à accepter les choses telles qu'elles sont sans forcément chercher à les modifier en agissant.

**CE :** Et toi Mathieu, tu as des enfants ?

**MB :** Oui j'ai des jumeaux qui vont avoir 4 ans.

Je méditais déjà quand ils sont nés. La méditation m'a permis de voir que je voulais être un père parfait. Au début je ne prenais pas complètement ma place. Quelque chose n'était pas complètement incarné parce que je ne m'autorisais pas à être comme je suis. Même ma femme me disait « Mais Mathieu pourquoi tu n'es pas comme tu es ? » Comme si j'avais un besoin d'en faire plus. C'est vraiment ma femme et la méditation à côté qui m'ont permis de me dire « C'est bon, ça va ». Et ce qui est fou, c'est que je le dis tout le temps dans la méditation que je transmets. Mais là dans ce passage de ma vie où je suis devenu père, il y a eu comme un sursaut de vouloir être parfait. Cela a été un gros travail en méditation d'accepter le père que je suis, c'est-à-dire que je déconne parfois et ça ce n'est pas toujours simple à voir.

La méditation amène une lucidité très profonde. On voit les moments où on est à côté de la plaque, et la méditation nous permet de l'accepter. Comme on doit accepter que l'on ne peut pas être à 100% présent, parce que la méditation ce n'est pas être à 100% présent tout le temps : parfois on est là et parfois on n'y est pas, et « c'est une réalité de l'existence humaine qu'il faut accueillir », eh bien là par moments je suis un papa qui accepte, qui accueille, qui comprend, et par moment je suis à côté de la plaque. Je suis pris par mes propres émotions. Et c'est ce mouvement

d'acceptation de ce père imparfait qui me permet, paradoxalement de mieux vivre cette fonction, de mieux vivre ce rapport que j'ai avec mes enfants et que cela se passe beaucoup mieux.

“

En se libérant de cette chappe de la perfection, nos sens sont en éveil, on est soi-même.” [M.B.]

Il y a un paradoxe là, à expérimenter parce qu'on n'y croit pas, mais plus on accepte d'être un père imparfait et plus ça fonctionne. Je le sens.

Et ce que permet la méditation c'est d'avoir l'attitude juste. Savoir faire un câlin quand il faut faire un câlin et savoir dire non quand il faut dire non.

La méditation ce n'est pas être un bisounours, dans la bienveillance un peu kitch : cela nous apprend, en écoutant la situation, d'avoir la juste place et la juste parole, et parfois il faut dire non. Et cela m'a appris à dire non. A mettre un cadre.

**CE :** Et à fixer tes propres limites, par rapport à toi et par rapport à l'autre donc aussi... Par rapport à toi, l'exigence qu'il pourrait y avoir d'être un père parfait, et donc d'être désincarné car, la perfection n'étant pas de ce monde, ça va être compliqué d'être un père *parfait*.

**MB :** C'est ça ! Et en fait vouloir être parfait ça bloque, ça paralyse. C'est ce qui est fou : on veut bien faire et c'est là qu'on fait les plus grosses bêtises parce qu'en fait cela nous empêche d'être nous-même, d'être naturel.

En se libérant de cette chappe de la perfection, nos sens sont en éveil, on est soi-même. Cela se sent. Ma femme l'a senti et mes enfants le sentent aussi bien sûr.



**CE :** Cette notion de *perfection / imperfection* c'est quelque chose qui résonne en toi aussi Anne Marion ?

**AMC :** Je parlerais plus d'un travail sur l'estime de soi. Ce n'est pas tellement par rapport à la perfection. Je ne sais pas si la perfection est un enjeu pour moi. Mais d'arrêter de s'en vouloir d'être comme ci comme ça, d'arrêter de vouloir être quelqu'un d'autre que ce que l'on est réellement : oui c'est vrai que la méditation apporte cette chose-là. De voir déjà qu'on s'en veut. Parce qu'on est tellement pris dans nos injonctions intérieures qui sont reproduites de l'extérieur mais pas seulement, qu'on ne s'en rend même pas compte en fait, à quel point on ne se fout pas la paix. Alors qu'en fait, oui on est comme ça ok, c'est pas grave. Chacun sa singularité.

**CE :** Ce qui permettrait d'avoir un peu plus de paix et moins de conflit ce serait de pouvoir s'accepter soi à travers ses vulnérabilités et ses imperfections, qui font qu'on est incarnés et pas purement abstraits, et, dans le même temps, du coup, de pouvoir être davantage en dialogue avec l'autre. A travers le dialogue, de pouvoir entendre là où est l'autre avec ses vulnérabilités et mieux accepter et comprendre. C'est parfois difficile mais c'est aussi ce qui fait que la relation est humaine.

**MB :** Oui, et je le vois avec les enfants qui du coup s'autorisent plus à être eux-mêmes – par le fait que l'on soit libres avec nous-mêmes, les enfants s'autorisent aussi à être imparfaits. On verra quand ils seront ados !

**AMC :** Moi je crois que cela soulage les enfants parce qu'ils sont dans un moment de vérité. De toutes façons les adultes ne cachent pas bien ce qu'ils sont réellement et les enfants le savent. C'est perturbant en fait pour les enfants parce qu'il y a une culpabilité de remettre en cause l'image du parent. Donc là il y a un soulagement, je pense que c'est sécurisant pour l'enfant, paradoxalement, d'avoir accès à la vérité de son parent.

**MB :** Si des parents écoutent : ces deux principes nous encouragent à accepter qu'on n'est pas au top tout le temps. C'est le message que l'on veut partager. Ce sera soulageant pour leurs ados de voir que leurs parents assument et arrêtent de se cacher parce que les ados voient, sentent les failles de leurs parents profondément. Je pense que cela soulagera les parents de s'assumer et les ados aussi. Cela fera vraiment un cercle vertueux et les ados vivront mieux ce qu'ils vivent aussi. Je crois beaucoup aux cercles vertueux.

**CE :** Accepter de se rencontrer sans masque.

Bon je vous remercie tous les deux et merci aussi à l'Ecole de Méditation qui était partenaire de ce webinaire qui était ouvert aux professionnels, aux parents et aux adolescents. Ce webinaire sera accessible en podcast sur le site [cemaphores.org](http://cemaphores.org).

“ Accepter de se rencontrer sans masque.” [C.E.]

**AMC** et **MB**

Merci ! A l'année prochaine en présentiel !

**Pour visualiser le webinaire, cliquer sur l'écran :**



# Annexes

*Exemple concret d'une médiation parents ados en vue d'organiser la résidence d'un adolescent, aux yeux de ses parents, « difficile ».*

## Annexe I

### Convention de médiation adaptée parent / ado

Il y a une clause « participation de l'enfant à la médiation » qui comporte notamment ces termes :

Les parties s'engagent à préparer leur enfant à cet entretien en respectant les conseils de l'intervenant désigné Maître Anne Marion de CAYEUX ce qui implique entre autres de le laisser libre de s'exprimer et veiller à ne pas mettre leur enfant dans un conflit de loyauté. Ils l'informeront de son droit à être accompagné d'un avocat s'il le souhaite et à être entendu par un juge dans le cadre de l'homologation d'un accord, ou d'une instance le concernant.

Pour faire suite à la rencontre avec l'enfant seul, une séance familiale sera organisée ou un entretien de l'enfant avec chaque parent selon le cas et les circonstances.

L'enfant sera appelé avec l'aide du médiateur à exprimer ses besoins, son ressenti, ses difficultés et ses solutions ou l'enfant pourra demander au médiateur de faire part de son point de vue à sa place. Le médiateur ne divulguera que ce que l'enfant l'aura autorisé à divulguer, et le médiateur pourrait lui-même décider de ne pas divulguer aux parents certains renseignements concernant l'enfant si cette divulgation devait causer un préjudice à l'enfant.

Lors de ces divers entretiens, les parents s'engagent à être respectueux et courtois l'un envers l'autre et à collaborer activement à la recherche de solutions qui seront dans leur intérêt à tous et plus particulièrement dans le meilleur intérêt de leur enfant.

Aucune note des propos de l'enfant ne pourra être prise, sauf par le médiateur pour son dossier, et aucun compte-rendu écrit des entretiens avec l'enfant ne sera remis aux parties ou à leur conseil, en vue de respecter la confidentialité et de protéger l'enfant.

Les avocats respectifs des parties pourront être consultés et, si nécessaire, mis à contribution en cours de processus afin de faciliter l'atteinte des objectifs de cette audition amiable en médiation.

Le médiateur qui, dans l'exécution de sa mission aurait un motif raisonnable de croire que la sécurité ou le développement d'un enfant est ou peut être compromis au sens de la loi est tenu de signaler la situation sans délai aux autorités compétentes.

## Annexe 2

### Exemple de demande aux parents

Il est essentiel que l'ado souhaite de lui-même participer à cette médiation. Le médiateur demandera aux parents de lui présenter le processus après avoir échangé avec eux sur la façon de faire. L'ado aura le loisir de refuser et pourra contacter le médiateur. J'ai un fascicule pédagogique qui est remis à l'enfant pour lui expliquer ce que c'est.

« Je vous saurai gré de bien vouloir lui présenter le processus que vous avez engagé d'un commun accord, de part et d'autre, de sorte que XX sache que vous êtes tous deux à l'origine d'un processus de dialogue qui permet de ménager à XXX un espace d'écoute neutre (non directif, non consultatif et non jugeant) et confidentiel. Vous l'assurerez que je ne vous restituerai que ce qu'il voudra voire qu'il s'exprimera directement auprès de vous avec mon soutien.

Nous nous parlerons après que je l'ai eu pour vous préparer à la restitution.

Je vous prie de proposer à XXX de lire :

Le fascicule ci-joint « Professionnel à l'enfant » ;  
L'article que j'ai écrit sur l'enfant dans la médiation ici : <https://www.syme.eu/articles/49231-l-enfant-dans-la-mediation-un-droit-de-l-enfant>

Je vous remercie de bien vouloir, l'un et l'autre, inviter XXX à me contacter pour fixer son entretien à un moment où il sera tranquille et confortablement installé. Je préférerais qu'il ne soit pas dans la rue sauf si c'est lui qui le souhaite, et qu'il soit seul.

Je le reçois en entretien individuel (après les parents) et il réfléchit sur la suite.

### Annexe 3

#### Exemple de préparation avec les parents

Un mot en vue de la séance de demain.

L'objectif est de favoriser l'intercompréhension entre vous trois et de donner un espace à la parole de XXX. Il sera important que chacun puisse exprimer son point de vue en parlant en « je », sans accusation et que toute crainte ou besoin soit exprimé pour soi et non contre l'autre. C'est cela seul qui permettra à XXX non seulement de s'exprimer mais aussi d'être compris, et réciproquement.

Vous êtes ses parents et responsables, XXX est un adolescent qui a son vécu et ses besoins propres qui dépassent ce que vous attendez de lui.

XXX est votre fils et doit respecter ses parents, vous avez un vécu et des besoins propres qui dépassent ce qu'il attend de vous.

Mes recommandations seront donc pour demain, dans la mesure du possible de :

- Ne pas s'interrompre ;
- S'écouter sans arrière-pensée et sans « préparer » intérieurement une réponse (c'est difficile, cela demande une grande disponibilité) ;
- Ne pas se défendre : si quelque chose vous choque ou vous contrarie, le dire simplement (« quand tu dis cela je ressens cela et je me dis que... » : cela permet de lever les malentendus) sans attaque en « tu » ; autre possibilité : ne pas répondre mais attendre : il est fréquent que cela se dénoue tout seul ;
- Me permettre de reformuler régulièrement pour permettre l'intercompréhension, la levée des malentendus et la clarification de ce que chacun exprime ;
- Eviter les jugements et critiques ;
- Ne pas chercher une solution dès demain, donc s'armer de patience : il est fréquent que les solutions émergent d'elles-mêmes après la séance et il faut permettre à chacun de faire son propre chemin sans pression. Les accords pris en séance sont fragiles, après coup on se dit qu'on a voulu faire plaisir et qu'on a accédé à quelque chose puis on regrette, donc inutile de « pousser ». Il serait dommage que XXX dise oui demain et change d'avis après.

Je vous demande donc, pour demain, de lâcher un temps votre position de parent directif (qui est légitime !), même si j'ai bien conscience qu'avec un enfant / ado qui a des attitudes qui vous inquiètent, ce n'est pas facile. C'est juste une question de patience et non de laxisme ou de complaisance.

Je propose que XXX soit considéré demain comme devant avoir principalement la parole et nous avons à le soutenir, quelles que soient vos inquiétudes, pour qu'il ait une chance de s'exprimer, de vous comprendre, et vous de le comprendre.

Je suis à votre écoute, de préférence au téléphone demain avant la séance si besoin plutôt que par mail car je ne pourrai pas avoir un long échange écrit avec vous. Si tout est clair, je vous dis à demain.

En moyenne, on peut compter un entretien individuel par personne de 1h30 et deux à trois séances de médiation de 2 heures. Cela permet déjà de travailler en profondeur. C'est parfois houleux, mais c'est bénéfique.

## Pour aller plus loin



Anne Marion  
de CAYEUX

### Vidéos [🔗 https://www.decayeux-avocat.com/la-vie-du-cabinet/videos.htm](https://www.decayeux-avocat.com/la-vie-du-cabinet/videos.htm)

Conférence à l'Ecole occidentale de la méditation sur [🔗 « Médiation et méditation, un cercle vertueux »](#), le 18 octobre 2019

Participation au colloque CFPE-ENFANTS DISPARUS sur l'état de la médiation familiale en France [🔗 « Enlèvements parentaux : France, Europe, Monde »](#) le 21 février 2017

### Articles

[🔗 « L'enfant dans la médiation : un droit de l'enfant ? »](#) Anne Marion de CAYEUX pour le SYME (Syndicat professionnel des médiateurs), janvier 2020  
Dossier spécial [🔗 « La parole de l'enfant dans les MARD »](#) de la revue AJ Famille coordonné et co rédigé par Anne Marion de CAYEUX, mars 2019

### E-Books

[🔗 « Eric et Sarah s'opposent sur la résidence de Jules : leur parcours de médiation »](#),

Ed. Irene & Codecivelle, décembre 2018

[🔗 « Claire et David divorcent : une médiation avec avocats »](#),

Ed. Irene & Codecivelle, octobre 2018

[🔗 « L'essentiel de la médiation en 7 questions »](#),

Ed. Codecivelle, septembre 2018

[🔗 « La médiation est un art, 10 conseils pour la réussir »](#),

Ed Irene & Codecivelle, juillet 2018

[🔗 « Rupture de couple, surmonter le chaos, construire l'avenir »](#),

Ed. Irene & Codecivelle, juillet 2017

[W](#)

Ed. Irene & Codecivelle, septembre 2016

### Le rapport 2020 du défenseur des enfants est consacré à l'écoute de la parole de l'enfant :

[🔗 https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/rapports-annuels/2020/11/rapport-annuel-sur-les-droits-de-lenfant-2020-prendre-en-compte-la-parole](https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/rapports-annuels/2020/11/rapport-annuel-sur-les-droits-de-lenfant-2020-prendre-en-compte-la-parole)



Mathieu  
BRÉGÈGÈRE

### Vidéos [🔗 https://www.mathieubregegere.com/](https://www.mathieubregegere.com/)

[🔗 « Et si la médiation était la solution ? »](#) Entretien de MB avec Marie-Laurence CATTOIRE à l'Ecole de Méditation le 20 septembre 2020

[🔗 « Sauvons nos adolescents ! »](#) Enseignement de MB à l'Ecole de Méditation du 8 février 2018

Livestream par les Editions Leduc : [🔗 webinaire avec Mathieu BRÉGÈGÈRE animé par Charlotte SAVREUX](#) sur son livre, 17 juin 2020

### Livre

« Et si la médiation était la solution ? Répondre aux besoins et désirs des adolescents », Mathieu BRÉGÈGÈRE, Ed Leduc septembre 2020



**Catherine  
EMMANUEL**

### Vidéos <https://cemaphores.org/videos/>

« *Bienveillance et CNV en Médiation* »,

Rencontres de la Médiation, Antibes, le 11 décembre 2019

« *Les 12 enseignements de la Guerre de Troie pour comprendre la Médiation* », 10<sup>e</sup> anniversaire de l'ASM, Strasbourg, 4 octobre 2019

« *Les mots clefs de la Médiation dans le Grand Débat National* » AG de l'ANM, Paris, 5 avril 2019

« *Techniques de communication en médiation* », Colloque du Consistoire de Paris sur La Médiation familiale, Paris, le 10 septembre 2017

« *Outils de négociation* », Conseil National des Barreaux, 6 novembre 2015

### Articles <https://cemaphores.org/articles/>

« *La Convention de Médiation avec Avocats* », in *Inter-médiés*, n°7, 2020

« *Comment l'anthropologie et l'analyse transactionnelle éclairent-elles les fondamentaux de la Médiation ?* » in *Médiation, cultures et religions* (sous la Direction de Béatrice Blohorn-Brenneur), L'Harmattan, 2020

« *La méthode FCRBVD©* », in *Inter-médiés*, n°6, 2019

« *Le schéma de la communication* » in *INTER-médiés*, n°5, 2019

« *De la communication en médiation* », in *Arts et techniques de la Médiation*, (sous la Direction de S. Bensimon, M. Bourry d'Antin, G. Pluyette), Lexis Nexis, 2018

« *L'écoute empathique* » in *Inter-médiés*, n°2, 2017

« *La CNV* » in *Inter-médiés*, n°1, 2017