

Cécile Sfedj



Cécile, documentaliste-archiviste dans le domaine culturel du patrimoine, pendant son cursus de formation pour une reconversion professionnelle dans le domaine du bien-être, a fait une expérience très enrichissante en proposant des cours de Zen-Stretching® aux enfants.

Bien qu'un enfant diffère d'un adulte, l'enfant est pourtant amené à prendre des décisions, faire des choix, déterminer ce qu'il aime ou n'aime pas. Il construit sa personnalité en faisant l'apprentissage de l'affirmation de soi. L'enfant est confronté à toutes sortes de situations notamment dans la cour d'école, qui l'amènent à l'apprentissage de la relation aux autres. Il a des

pensées, des inquiétudes qui rejoignent celles des adultes. Il s'interroge sur la vie, l'amour, la mort, la peur, etc., il est soumis de plus en plus à de nombreuses situations de stress. L'école, les parents et plus largement la société, imposent aux enfants de « réussir » ou encore d'être performants puisque dès le plus jeune âge, l'école maternelle évalue leurs capacités selon des objectifs à atteindre. La vie quotidienne de l'enfant est rapide, active, rythmée par l'école et bien souvent par le travail des parents.

Pour toutes ces raisons, le Zen-Stretching® s'avère une aide bénéfique à la construction et l'épanouissement de l'enfant.

Son objectif premier à Cécile était d'offrir aux enfants un moment où l'on prend le temps, où on lui apprend à prendre soin de soi et à connaître son corps, s'exprimer avec son corps, repérer ce qui fait plaisir à son corps, lui procurer du bien-être et de la détente.

Car ses cours s'adressaient à un public certes vaillant mais encore fragile, Cécile s'est mis des règles à toujours respecter :

- Respecter le rythme de l'enfant.
- Travailler dans le respect du corps de l'enfant et des douleurs qu'il peut ressentir.
- Ne pas tenir les postures trop longtemps, travailler en dynamique.
- Considérer l'enfant comme une personne à part entière, être toujours sincère avec lui.

Pour introduire le concept d'énergie Cécile a préféré utiliser un langage simple, poser des questions aux enfants, en les laissant s'exprimer et en attirant leur attention sur leur ressenti pendant la pratique. Elle a trouvé approprié d'imager la pratique, en racontant la pratique comme un' histoire. L'histoire sert de support à l'enfant pour se souvenir d'un enchaînement de postures par exemple et permet de s'appuyer sur quelque chose de tangible alors qu'il ne saura pas le nommer au départ. De plus, l'histoire introduit un élément ludique à la séance.

De la même façon que pour une séance adulte, une séance avec des enfants obéis à une préparation et à une structuration, on y distingue plusieurs séquences :

- Un temps d'accueil et d'échange.
- Une préparation pour rentrer dans la pratique.
- La pratique des postures.

- Un temps de détente et de relaxation.
- Clôture de séance.

Pour débiter la séance et les inviter à se détendre, elle propose pour exemple une relaxation active ou des massages.



Séance de massages

Cette préparation permet aux enfants qui, bien qu'elles se connaissent, de se sentir à l'aise et en confiance ensemble. Cela permet également à l'enfant de sentir son corps, de recevoir des sensations et de capter l'écoute par le ressenti des gestes à reproduire. Enfin ces massages procurent un bien-être et une détente.

Pour la réalisation de Makko-ho Cécile montre les 6 postures au fur et à mesure puis les enfants les réalisent. Elle utilise des mots simples sans rentrer dans les détails des éléments et leurs significations. Elle reste concentrée sur la posture, mais selon la curiosité, les demandes ou l'attention des enfants elle explique simplement que de l'énergie circule dans notre corps et que ces postures peuvent nous aider à ressentir cette énergie sous différente forme (chaleur, picotement, tension, etc.)



Makko-ho de la Terre

Un'autre façon qu'elle expérimente est de demander aux enfants de montrer chacun une posture à l'autre et de l'expliquer en même temps. Ceci les incite à se souvenir de la posture et ils peuvent s'aider avec le poster. Cette pratique les amène également à nommer les différentes parties du corps et expliquer les mouvements. Ou encore elle utilise les cartes en le tirant au sort pour réaliser et lui apprendre encore quelques postures de façon ludique.

En fin de séance, Cécile demande quelle est la posture qu'ils ont le plus aimé et de la montrer, puis elle termine avec une courte relaxation ou elle propose de dessiner un élément de leur choix, activité qui sert aussi de relaxation.



Dessin de l'élément Bois par Grégoire

Cécile a été très satisfaite de son expérience, toutes les séances réalisées avec les enfants ont été de beaux moments riches en partages. Chacun d'eux a exprimé son envie de revenir et l'ensemble des séances a été extrêmement positif pour les enfants qui se sont montrés très réceptifs au Zen-Stretching® qui leur apporte à la fois de la mobilité, de la sérénité, de la créativité, la sensibilité au langage du corps et lui permet de vivre ses émotions. L'enfant même très jeune, ressent, vit des états d'âmes, souffre et la pratique du Zen-Stretching® améliore sa confiance en lui et lui permet de regagner de l'estime.

Elle a travaillé avec des enfants d'âges variés 5-11 ans et bien que les capacités des enfants diffèrent selon leur âge, elle a conclu qu'il est intéressant de les mêler dans une même séance. Celle-ci n'en sera que plus riche de par les échanges qui se créent entre les enfants et le Facilitateur.

La principale difficulté à laquelle Cécile a été confrontée était l'envie de vouloir transmettre trop de choses en une seule séance. Elle a expérimenté que c'est mieux ne pas dépasser une durée des séances de 45min. C'est un temps suffisamment long pour structurer une séance, instaurer un rituel de début et de fin et avoir un temps de partage avec les enfants. Pour que les séances se déroulent dans de bonnes conditions, un groupe constitué de 8 ou 9 enfants serait un maximum.

Travailler avec les enfants nécessite autant d'exigences qu'avec les adultes. Les enfants réagissent spontanément et ils font parvenir immédiatement leur plaisir mais aussi leur insatisfaction durant la séance. Le Facilitateur doit être à l'écoute et capable de s'adapter aux besoins exprimés par les enfants. En revanche, il doit aussi énoncer les règles d'une séance pour que celles-ci se déroulent dans le respect de chacun. Enfin, le Facilitateur ne doit pas hésiter à utiliser, à s'inspirer de tous les outils désormais existants à l'attention des enfants, comme des CD de méditation, des cahiers d'activités (jeux, dessins), etc. pour enrichir les séances. (cf. illustrations suivantes).