

15/05/2013

Giusi Di Maria

## **Témoignage taiji enfants**

Le témoignage que je souhaite apporter, est le fruit des différentes expériences que j'ai pu vivre depuis la formation Tai Chi pour enfants.

Aujourd'hui, je suis animatrice dans un home pour personnes âgées atteinte de la maladie d'Alzheimer avec lesquels j'utilise les notions de Tai Chi et Qi Gong, je donne des cours de Tai Chi et de Qi Gong à des adultes et régulièrement je propose des après midi de sensibilisation aux notions abordées dans le Tai Chi pour des femmes magrébines d'un quartier de Bruxelles. J'ai également pu le faire dans un centre de jour avec des personnes atteintes de troubles psychotiques, durant les vacances d'été de l'année dernière et l'année d'avant.

Et voici ci-dessous un bref témoignage de mes expériences avec les enfants.

### **2011. Des enfants de 5/6 ans :**

Les séances se déroulaient dans les locaux de l'OTAN (Organisation du Traité de l'Atlantique Nord) pour les enfants du personnel. Durant les vacances, ils leur étaient proposés différentes activités dont, une initiation au Tai Chi que j'ai pu mettre en place avec Martine .... Ils bénéficiaient de deux séances pendant la période de vacances scolaire.

En référence au travail abordé avec Hubert Lemee, nous souhaitions Martine et moi raconter l'histoire d'un petit pantin qui part à la découverte du monde et rencontre des fleurs, des moulins etc... que l'on souhaitait mimer avec les enfants et qui nous donnaient l'occasion de mettre en place des mouvements tels que se pencher sur le côté, tourner les bras autour de son axe etc...

Malheureusement, les enfants étaient peu preneurs et nous avons écourté le récit.

Nous avons ensuite consacré notre énergie à essayer de les canaliser. En effet, il semblait être dans quelques choses qui était plus de l'ordre du défoulement. Ils voulaient courir, sauter, crier, poursuivre, jouer à se faire peur (grand méchant loup)...

Enfin, nous avons réussi à mettre en place un exercice en relation avec un petit camarade : les enfants étaient alignées sur deux files face à face, tandis que l'une s'avavançait, l'autre reculait (attaching steep). Dans un premier temps, nous l'avons fait sans voix et dans un deuxième temps, les enfants qui avançaient, émettaient un son grave (pour que celui-ci parte du ventre).

En fin de séance, nous leur avons proposé de s'asseoir en cercle au sol afin de recevoir et de donner un massage de pieds. Les enfants ont été très réceptifs et impliqués dans cette activité qui consistait à prendre soin de soi et de l'autre. Le contact leur a permis d'être plus à l'écoute et de vivre quelques chose de plus posé.

La séance qui a suivi nous avons pratiqué de façon très différente en mettant en place un espace sécurisant de jeu qui leur permette de s'investir corporellement. Différents objets étaient mis à disposition.

## **2011. Des enfants de 10/14 ans:**

Dans le même contexte institutionnel et organisationnel, c'est-à-dire 2 séances d'une heure ou une heure trente, dans les locaux de l'Otan, pour les enfants du personnel.

Avec ces enfants plus grands, la mise en place de l'atelier de sensibilisation était plus facile et nous l'avons présenté en plusieurs phases:

- Première partie : travail individuel, éveil

Démarrage en cercle : Présentation puis travail sur la respiration ;

Mobilisation progressive de tout le corps en partant du centre (transfert du poids du corps,...)

- Deuxième partie : travail d'écoute en relation

Déplacement dans l'espace avec un ballon de baudruche (ballon au niveau du nombril entre les deux partenaires : avancer, reculer sans faire tomber ni éclater le ballon)

Pousser le ballon avec la main, sentir la présence de l'autre à travers le ballon.

- Troisième partie : attitude plus martiale

Travail à deux : Les enfants étaient sur deux files face à face, tandis que l'une s'avançait, l'autre reculait (attaching steep). Dans un premier temps, nous l'avons fait sans voix et dans un deuxième, les enfants qui avançaient, émettaient un son grave (pour que celui-ci parte du ventre).

- Quatrième phase : travail sur un animal

Travaille libre sur le thème d'un animal en déplacement dans l'espace, chacun interprète le thème avec son expressivité.

- Dernière phase : un mouvement de Qi Gong

Nous avons rassemblé les enfants en cercle et nous avons effectué ensemble un mouvement de Qi Gong en lien avec l'animal travaillé précédemment.

Par ce mouvement, nous souhaitons revenir à une dynamique de groupe tout en restant en lien avec soi.

Nous avons terminé par un moment de partage assis en cercle avant de se séparer.

Limite ressentie lors ce travail :

Difficulté à faire travailler ensemble, il y a ceux qui souhaitent enchaîner les activités et ceux qui souhaitent s'y poser d'avantage (comme ceux qui ont du plaisir à rester dans un travail d'écoute et ceux qui ont besoin de bouger d'avantage avec des exercices plus martiaux)

Apports et plaisir de ce travail :

Constater les visages qui s'illuminent lorsqu'un exercice les anime en profondeur.

## **2012. Des enfants de 6/9 ans :**

Institut Decroly, enseignement spécialisé pour enfant caractériel avec trouble psychotique associé dans le cadre de séances de psychomotricité.

Dans ce cas, le Tai Chi à été utilisé pour entrer en contact avec les enfants, l'objectif était plutôt de l'ordre du relationnel.

En effet, les enfants sont fortement intéressés par le caractère martial de cette pratique et d'autant plus si elle s'effectue avec un accessoire.

- Travail à l'éventail

Ouverture/fermeture de l'éventail (en le faisant claquer) ;

Plaisir à manipuler l'objet .

Exercice à deux : Ouvrir /parer et ouvrir /piquer ;

Familiarisation vers la maîtrise de l'objet.

- Travail au petit bâton

Travail à deux : dévier/ frapper, frappe de biais plutôt que frontale pour apprendre à jouer ensemble sans se faire mal et investir la totalité du corps dans une frappe.

Limite ressentie lors de ce travail :

Difficultés avec ce public est d'arriver à canaliser leur attention pour leur transmettre un savoir. (Utiliser leur désir à montrer ce qu'ils savent déjà faire ou veulent montrer)

Apports et plaisir de ce travail :

L'attrait de l'objet et l'intérêt de la pratique type kung fu canalise leur énergie et les emmènent vers une envie d'apprendre. Ils s'investissent dans la réalisation d'un exercice et s'en trouve valorisé (construction d'une image personnelle plus constructive).

## **Conclusion :**

Ce qui m'a aidé, et me semble essentiel aujourd'hui dans mes expériences d'initiation au taiji/ qi gong est :

- Travailler avec la notion de jeu, de légèreté et de lien entre les participants.
- Être attentive à mon plaisir, mon désir d'être en lien avec eux.
- Aborder la technique par le biais de petits exercices ludiques.
- Rythmer la séance pour leur permettre d'intégrer l'expérience sans se lasser.
- Habiter le mouvement proposé avec sincérité et authenticité.