

ATELIER DE SUPER ENFANTS



Ateliers inspirés de Technique Alexander pour les enfants

Le but des ateliers est d'apprendre aux enfants des compétences pratiques d'autogestion de leurs états psycho-physiques. Cela inclut la compréhension générale du fonctionnement de l'organisme en tant que globalité (le corps, le mental, les émotions).

A travers des activités faciles et ludiques, les enfants vont devenir plus conscients de l'architecture qu'est leur corps, ses états émotionnels, ses capacités d'attention et de concentration. Le point d'entrée est l'histoire d'un super enfant (inventée pour les besoins de cet atelier), dont la vie ressemble à celle de tous les autres enfants, sauf qu'il a à sa disposition une liste de super pouvoirs, dont il se sert souvent. La liste de super pouvoirs consiste en mots qui ont pour but de calmer le système nerveux, et de se recentrer afin d'agir dans une situation avec calme et conviction. Tout le monde a accès à ces compétences, qui seront exercées lors de rendez-vous hebdomadaires.

Les enfants vont s'entraîner à mettre en pratique des outils d'autogestion en 3 étapes :

1. se tourner vers eux-mêmes pour identifier leur état intérieur et vérifier que leur tête guide le reste du corps, que sa relation dynamique avec la colonne vertébrale permet à celle-ci de s'alléger et de s'allonger; comprendre que prendre soin de soi de cette façon optimise le fonctionnement des organes et du système nerveux, favorise l'activité intellectuelle et régule les réactions émotionnelles.
2. apprendre les outils qui mettent ces conditions en place à travers la "liste de super pouvoirs" :

ARRÊTER --- REGARDER --- RESPIRER ---- SE DEPLOYER

L'idée de cette liste est de mémoriser des mots-clés qui déclenchent l'auto-régulation du système nerveux. Ainsi, je suspends une seconde mon activité, pour prendre conscience de moi dans mon environnement : alors qu'en état de stress, j'ai tendance à me replier sur moi-même et à me couper du monde, je me rappelle grâce à ces mots de libérer ma respiration et de tourner mon regard vers l'extérieur en conscientisant ma vision périphérique. Ces mots, qui stimulent l'imagination des enfants, sont une auto-invitation à se déployer en douceur, à laisser sa tête se dégager, aussi légère qu'un ballon gonflé à l'hélium, et à laisser ses épaules couler comme du miel.

3. pratiquer l'application de la liste de super pouvoirs à travers des jeux, afin de l'utiliser au quotidien

Cette pratique montre aux enfants combien ils peuvent être autonomes dans la reconnaissance bienveillante de leurs émotions, ainsi que dans leurs prises de décisions vraiment choisies. Elle leur apporte une confiance nouvelle : celle de ne pas se laisser déstabiliser dans les situations difficiles.

Les autres pratiques prévues :

- "body mapping" - identification des parties surstimulées du corps : la tête, le dos, les épaules, les genoux, etc.
- "repos actif" - la position allongée sur le dos, avec les yeux ouverts, les jambes pliées et la tête posée sur un support. Pratiqué quotidiennement, le repos favorise la régulation du système nerveux.
- application de la liste au sein d'activités scolaires : lecture, écriture, voix, mouvement.

L'animatrice:

Karolina Glab - professeur diplômée de Technique Alexander.

La liste de super pouvoirs est inspirée par The Ready List - créée par une association anglaise qui a pour but le développement de la Technique Alexander dans le domaine de l'éducation.

<https://thereadylis.com/>

<https://thedevelopingself.net/>

La Technique Alexander, méthode de rééducation psycho-physique créée par F.M. Alexander (1869-1955), s'adresse à toutes les personnes curieuses de leur propre fonctionnement et soucieuses de prendre en compte la globalité psycho-physique. Les habitudes mentales, comportementales, posturales sont mises en lumière et reconsidérées pour un fonctionnement plus efficace, plus sain, plus en accord avec notre potentiel. Le travail se fait tant sur le plan physique (rééducation posturale), que sur le plan intellectuel et émotionnel (comment je réagis aux stimuli, comment je prends mes décisions).

Plus d'informations: <https://www.techniquealexander.info/>