

Extrait du livre
"Une Education pour la non-violence : la Méthode Educative 3C"
Catherine Guyot, psychomotricienne à Casablanca (MAROC).



Depuis 1975, j'exerce le métier de psychomotricienne à Casablanca.

A l'époque, ce métier était inconnu au Maroc ; il m'a fallu informer les pédiatres, les enseignants, certains parents, soit par des conférences soit par des rencontres. Il m'a fallu surtout sentir,

écouter, voir autrement, afin de mieux apprendre, comprendre les us et coutumes, les croyances et les pratiques dans l'approche éducative des jeunes enfants, accepter la différence entre mon expérience éducative, affective et religieuse et celle de mon nouvel environnement, constater qu'il y a bien une psychologie culturelle propre à chaque pays.

Puis grâce à la venue au Maroc de Michèle Dreidemy, j'ai participé à ses stages sur la Méthode Educative 3C.

Michèle m'a donné la clé : L'ATTENTION ! Etre attentif à soi afin de se nourrir !

Durant ces stages, j'ai vécu avec cette nourriture : pour être attentive, j'ai accepté d'ouvrir mes 5 sens et j'ai surtout pris conscience que j'étais pleine de "vide" ! Pourtant, je donnais beaucoup aux enfants.

Mais à quel prix ? Des idées, des images, des recettes écrites par divers professionnels de l'enfance, mais le vécu intense dans l'ici et maintenant n'y était pas, et mes séances m'épuisaient au lieu de m'enrichir !

Le stage m'a apporté immédiatement le déclic : être présente à l'enfant et, dans le même temps, à mon corps, à mes émotions, en fait à moi-même.

Le résultat de ma pratique a été immédiat : regards partagés, calme et détente plus vite obtenus, surtout chez l'enfant porteur d'une infirmité cérébrale (ses muscles sont tendus, ses articulations sont douloureuses, et la peur d'être manipulé entraîne des tensions physiques et émotionnelles qui paralysent la motricité).

A travers cette pratique, j'essaie de transmettre à la maman ou au substitut maternel (la gouvernante) des massages plus doux, plus enveloppants, plus lents, en insistant sur l'accompagnement, dans les massages, de la parole et du regard favorisant ainsi une meilleure relation mère – bébé. La découverte du potentiel psychomoteur de l'enfant éveille une confiance réciproque, elle encourage la maman à stimuler son enfant plus souvent et invite l'enfant à trouver des ressources en lui pour mobiliser sa motricité.

Cette méthode a été pour moi un grand moment de compréhension et de nourriture. J'ai utilisé, depuis tant d'années, de nombreux exercices de psychomotricité - expression corporelle, détente, relaxation, connaissance du corps, motricité globale et

segmentaire - mais le fait de pratiquer moi-même, et surtout dans un autre esprit, m'a permis de comprendre certains facteurs essentiels quant à la transmission même d'un savoir théorique ou pratique. Si vous n'êtes pas présent à vous-même, vous ne faites passer aucun message ! Si vous voulez le silence, l'attention, le calme pour les enfants dont vous avez la charge, soyez vous-même dans cet état de paix intérieure, sinon vous obtenez l'effet inverse.

Les exercices ludiques, simples et attrayants que nous a proposés Michèle D. ont immédiatement séduit les 20 enfants que je reçois durant 2 heures tous les mercredis après-midi en activité psychomotrice. Les enfants sont en général très instables car insatiables (ils sont dans la satisfaction immédiate des besoins, n'acceptent pas la frustration, jalouent très fort l'autre...). Les postures de yoga ont suscité l'intérêt, mais surtout l'attention, le calme, la concentration et le contrôle de chacun des enfants : étant moi-même mieux centrée sur ma respiration, sur mon corps, j'étais plus présente à mon activité et ne m'angoissais plus en me demandant quelle serait l'activité suivante à proposer à ces enfants insatiables. Résultats : une excellente séance emplie de plaisirs, d'idées nouvelles et sans fatigue.

Exemple de ma dernière séance :

Après nous être assis en rond, nous rappelons les règles de la séance : ne pas se faire mal, ne pas déranger l'autre dans les activités proposées. Nous nous disons bonjour en rappelant les prénoms de chacun et nous proposons à l'enfant le plus instable de se mettre au milieu et de prendre les postures (d'animaux) de yoga que nous avons apprises lors de la séance précédente : "Montre aux autres que tu es fort en gardant ta position durant une minute et les autres feront comme toi !" (belle preuve de maîtrise de son instabilité qui amène tout le groupe à être attentif). Tout de suite après je propose l'histoire de la grenouille qui a trop chaud : les enfants, très réceptifs, sont ravis et participent dans une belle harmonie. Je les invite à s'allonger sur le dos, à mettre leurs mains sur le ventre et à sentir la respiration abdominale durant 5 minutes. Ma stagiaire me regarde admirative : les 20 enfants sont allongés, sentent leur respiration, écoutent une musique douce et sont tous concentrés, calmes. Je continue ma séance en leur demandant de s'asseoir et d'écouter une histoire que nous allons interpréter : Pierre et le loup. Toute la première partie de la séance (1 heure) a permis aux enfants d'être attentifs, calmes, centrés sur eux-mêmes et attentifs aux autres. La séance de deux heures s'est déroulée harmonieusement et surtout, je n'étais ni fatiguée ni stressée mais plutôt tranquille, sereine et satisfaite.