



内家

ECOLE St Joseph de Chatelet – Journée du Ve 31/03/2017
20 ateliers dédiés à la sensibilisation des jeunes contre la violence et le harcèlement

Atelier animé par l'Ecole de Taijiquan de la Haute Sambre

Qu'est-ce que la violence de l'adolescent ou de l'adulte?

C'est l'expression d'une souffrance profonde qui prend ses racines :

- dans la petite enfance (-6 mois à + 2 ans) : abandon (même temporaire), manque de soins affectifs, violences physique et psychologique, père absent, milieu de vie toxique, etc.
 - durant l'enfance et l'adolescence : milieu familial toxique (addictions, disputes fréquentes, violences, éducation non assumée, etc.), milieu social toxique (discours haineux, etc.)
 - à l'âge adulte : exclusion aux droits fondamentaux, pauvreté, non accès au travail, mépris, etc.
- C'est aussi l'expression d'un ou plusieurs troubles de la personnalité d'origine génétique et/ou éducationnelle : insensibilité aux autres, trouble de l'attachement, etc. (à rechercher sur le web)

Quid de la souffrance ?

La souffrance est une arme à double tranchant : elle invite à choisir entre deux solutions

- soit reconnaître et assumer la réalité. Et sublimer les difficultés qu'elle engendre de manière constructive. Le bon combat sans haine, sans violence permet à l'homme d'évoluer.
- soit refuser la réalité et croire résoudre le problème de manière violente pour soi-même ou pour autrui : déni et non-dit, complicité (passive ou active), révolte et combat offensif

Or, ce n'est pas la réalité et la vérité qui font souffrir

C'est seulement la non acceptation de la vérité et de la réalité qui fait souffrir !

Accepter la réalité ne veut pas dire pour autant que la situation soi admissible ou acceptable !

Quels sont les remèdes à la souffrance des jeunes ?

- offrir aux jeunes l'occasion de parler d'eux (écoute empathique, compassion), leur offrir d'autres modèles d'adultes ayant d'autres valeurs (prof, coach, moniteur...), les soustraire au besoin de leur milieu familial pathogène quand c'est trop violent, offrir aux parents fragiles (violents) une thérapie pour les amener à devenir des parents thérapeutiques dans leurs relations avec leurs enfants
- inviter les jeunes à écouter dans leur for intérieur leur conscience afin que la Vie puisse leur offrir des portes de sortie. A eux d'être à l'écoute et de faire les bons choix pour leur devenir.
A certains moments, nous arrivons tous au bout d'une route qui mène à deux embranchements et qui nous oblige à faire des choix de vie en tournant, soit à gauche soit à droite.
- dire aux jeunes qu'ils resteront toujours responsables de leurs choix. Les bons choix les fortifieront, les mauvais choix les égareront davantage.
S'ils font de bons choix, ils pourront devenir à leur tour, quand ils seront devenus plus mûrs et plus solides, des thérapeutes pour leurs parents et leur entourage perturbés.
- encourager les jeunes à étudier la psychologie et les neuro-sciences : la psychiatrie des « serial killers » (hommes, femmes), les troubles de l'attachement des jeunes enfants, ...

Quels sont les remèdes à la violence des jeunes ?

Sans pour autant remédier à leur souffrance, les jeunes peuvent trouver des remèdes temporaires à leur propre violence.

Quels sont-ils ?

1), L'insertion sociale rapide dans un groupe de jeunes : patros, scouts, clubs, associations, etc.

2) La pratique d'une ou de deux activités

Il y a les activités sportives (arts martiaux, par ex) et artistiques (chant, musique, dessin, pêche, etc.) A ce sujet, il y a de très bonnes activités sportives et de moins bonnes. Et le Taijiquan est un art de combat très bon : il respecte le partenaire en combat, il n'y a pas de compétition avec les autres. Les Arts martiaux externes (judo, karate, etc.) sont bons : ils respectent les partenaires dans les combats, un contre un. Il y a cependant des compétitions qui poussent à se surpasser avec non respect de ses possibilités personnelles.

Le football est un sport collectif peu recommandé aux jeunes fragilisés lorsqu'ils ne sont pas suffisamment bien encadrés. Les compétitions en équipe peuvent déboucher facilement vers la violence entre joueurs ou entre les supporters respectifs des clubs.

La pratique d'un bon sport de combat, dans le respect de l'autre, devrait inciter les jeunes à devenir des adultes engagés dans les bons combats sans violence : pour l'égalité des chances, pour l'égalité des femmes, etc. D'autres discours (familiaux, sociaux, religieux) incitent parfois les jeunes à devenir des adultes combattants par la force, amenant la bataille, la guerre et toutes ses misères.

3) L'éducation émotionnelle et mentale des jeunes

L'école offre déjà aux jeunes une éducation intellectuelle, une éducation physique, une éducation spirituelle (la plupart des écoles) mais elle n'offre pas encore, contrairement aux orientaux, d'éducation émotionnelle, d'éducation mentale approfondie et d'éducation sensitive.

L'éducation émotionnelle devrait apprendre aux jeunes et à leurs parents de gérer leurs émotions et de ne pas péter les plombs. Les jeunes fragiles transforment trop vite leur colère en violence physique, leur tristesse et peine en dépression et automutilation, leur peurs en stress, anxiété, angoisse et paniques.

L'éducation mentale devrait apprendre aux jeunes fragilisés à bien utiliser leur mental.

Les 3 états du mental étant : le mental anarchique (le singe fou comme disent les orientaux) des agités du bocal, le mental orienté des étudiants vers un objectif (étude, recherche, observation, logique, etc.) et enfin le mental contrôlé en état de méditation (switch On / Off du mental)

4) les bonnes rencontres

Un jeune qui ne vit pas dans un milieu favorable à son épanouissement peut encore espérer une nouvelle bonne école, un bon prof, un bon copain, d'autres parents, un thérapeute, etc.

Un jeune fragilisé qui a deux modèles comme éducateurs, un mauvais et un bon, pourra un jour faire le choix qui lui convient le mieux. Espérons que le bon modèle sera le plus influent et que le jeune fera le bon choix !

Que du travail pour les éducateurs !

Quels sont les remèdes à la souffrance des parents ?

- des écoles spécialisées pour parents et éducateurs permettent de fortifier et valoriser les parents fragiles : Université de Paix à Namur, Ecole des parents et des Educateurs à Charleroi, etc.

C'est la souffrance des personnes fragiles qui doit être prise en compte en premier dans une action sociale contre la violence !

Atelier pratique

Le salut martial de Taijiquan

Symbole (Yin-Yang Féminin-masculin) et signification (le respect)

Conclusion : respect de soi (respect de son temps et du profit que l'on peut en tirer), respect des autres (respect de leur concentration), respect du professeur (respect de son statut)

Test de l'état de souplesse du groupe

Flexion du tronc en avant en lâchant prise (détendre les muscles du bas du dos)

Flexion d'un genou (g) avec glissement latéral de la jambe tendue sur le pied (d) en maintenant le corps droit et le poids sur la jambe porteuse (g).

Conclusion : l'état de la souplesse physique d'une personne dépend de son activité physique d'ouverture du corps. Idem pour les corps invisibles (émotionnels, mental, intellectuel, spirituel – leur souplesse dépend de l'attention et du temps qu'on leur consacre)

Apprentissage de la posture Wuji

Verticalité du corps, rétroversion du bassin avec genoux fléchis.

Ce n'est pas parce que je veux me mettre en position verticale ou réaliser la rétroversion du bassin (basculer du bassin) que j'y arrive forcément

Conclusion : notre cerveau nous joue des tours – nous devons prendre conscience de nos erreurs.

Le cerveau, comparé à un disque dur comportant une base de données, nous ment continuellement si la base de données est fautive.

Les bases de données sont des listes à plusieurs champs. Exemples : bottin téléphonique, liste des numéros d'immatriculation correspondant aux modèles de voitures et aux propriétaires, etc.

Si notre cerveau nous ment sur nos postures physiques, il peut aussi bien nous mentir sur nos ressentis, nos émotions, nos sens, etc.

Apprentissage de plusieurs types de respiration

Voir document résumant les 10 types de respirations résumés sur notre site web.

- respirations normale et profonde : permettent d'estimer l'état de notre capacité respiratoire
- respiration abdominale : permet de respirer profondément, en toute relaxation, en faisant travailler de mieux en mieux, de plus en plus doucement le diaphragme. Evite de comprimer l'air inspiré dans la cavité thoracique en comprimant cœur et poumons
- respiration de la méditation toute simple : Inspire 4, apnée 4, expire 8, apnée 4

But : apprendre à respirer mieux, apprendre à vivre mieux, plus ouvert et avec plus d'amplitude.

Apprentissage du lâché-prise et de l'écoute avec partenaire

- coup de poing du boxeur français, coup de poing du boxeur Taichi Quan (Quan signifie boxe)
- lâché-prise du bras, des hanches, des épaules, écoute et acceptation (tuishou)

Apprentissage des marches martiales du Taijiquan

- Marche avant : position basse (genoux fléchis, rétroversion du bassin), pieds écartés (base de sustentation), équilibre permanent (le pied ne tombe pas), etc.
- Marche arrière : prendre conscience du Dantien inférieur Qi-hai

Les formes du Taijiquan

- Les 10 postures : ensemble
- Démonstration des 24 formes de Pékin