

Être zen un jeu d'enfants

Massages pour les bébés, yoga ou sophrologie pour les plus grands, voilà tout simplement quelques pistes pour les aider à se sentir bien

Je vais le mettre au judo, pour qu'il apprenne le respect et se maîtrise." "Moi au foot pour l'esprit d'équipe..." En cette rentrée, chaque parent a sa petite idée sur le sport qui conviendrait le mieux à sa progéniture. Mais au côté de ces pratiques "traditionnelles" se développent aussi des activités zen à tester seul ou avec papa/maman et revisitées pour être très ludiques. "De quoi les canaliser???" Peut-être! Sans compter que "pratiquées en famille, elles créent bien plus de liens que de déposer son fils ou sa fille à un entraînement sportif", vante Julien Gaillard, chef de projet à la Tribu Meinado, espace de parole et centre de ressources sur la parentalité qui propose de la sophrologie, du yoga du rire ou encore des massages pour bébé. "Tout l'enjeu est de retrouver le calme et le bien-être général." Ce sont d'ailleurs souvent des professionnels de l'enfance et de la petite enfance, pédiatres, psychomotriciens ou encore psychologues, qui conseillent ces activités à des enfants angoissés, introvertis ou à l'inverse agités. Quand ce ne sont pas les parents, eux-mêmes adeptes de ces disciplines, qui tiennent à y initier leurs petits bouts dans l'espoir de leur apporter des clés pour mieux gérer leurs émotions. Pas seulement aujourd'hui, toute leur vie.

Audrey SAVOURNIN



YOGA

Trouver l'équilibre grâce à des postures ludiques

Oubliez le silence assourdissant. Imaginez plutôt des cris d'animaux! "On travaille bien sûr la respiration, la relaxation, la posture, mais avec des enfants, on le fait avec des ateliers assez courts, en créant des histoires et des salutations ou encore en mimant. Il faut du calme mais aussi du dévouement, que ce soit sympa mais pas débridé", nuance Édith Drocourt, qui donne des cours aux élèves de primaire et aux collégiens à Marseille Zen (30€ par mois, 100€ les 10 tickets). Chez Ouimum's, on accueille même les yogis à partir de 3 ans (19€ l'heure, 170€ les 10 séances) quand A little family s'ouvre aux 4-11 ans environ (17€ la séance, 75€ les 10), soit pour un cours entre "kids", soit en compagnie des parents. "La séance s'articule autour d'un thème, comme la jungle, précise Anne-Laure Leroyer, créatrice de ce lieu pluridisciplinaire et familial. Le parent fait l'arbre, l'enfant va se placer entre ses jambes par exemple, c'est ludique tout en permettant de canaliser, d'être dans la détente." Même démarche pour Milena Mozzo d'Hora yoga: "La nature, ça parle aux enfants, alors on s'en sert. On découvre aussi la musique, la voix, le massage... L'idée étant d'être bien avec son corps, de développer la concentration, d'améliorer la connaissance de soi." Initiée à la pédagogie Montessori, elle veille à ce que "chacun avance à son rythme". "On ne demande pas la même attention aux 1-3 ans et aux 3-8 ans, poursuit-elle. Il y a davantage de rituels pour les tout-petits, pour qui les séances durent 30 minutes au lieu de 45." Et de souligner que certains ont déjà découvert le yoga *in utero* en séance prénatale. D'autres (de 2 à 12 ans) préféreront le très clownesque yoga du rire où l'on se détend en se marrant à gorge déployée ou en faisant des grimaces en famille. Des rires forcés qui se transforment vite en fous rires naturels avec Éric Amoudru à la Tribu Meinado (10€ l'heure, 5€ tarif réduit). Pour gagner en confiance en soi, renforcer le système immunitaire et réduire le stress.

A.S.

SOPHROLOGIE

Apprivoiser ses émotions en s'amusant

D'abord on discute, ensuite on choisit son émotion, puis on présente le thème du jour, on fait des exercices... Une séance de sophrologie "La bulle des émotions", c'est tout un rituel. Tout un concept aussi, créé en 2015 par la sophrologue marseillaise Sophie Le Millour pour adapter la pratique aux enfants de 5 à 11 ans. "Ce qu'on m'avait appris ne fonctionnait pas, assure-t-elle. J'ai voulu leur permettre de s'amuser, même si ça reste une thérapie qui permet notamment de gagner en concentration ou en confiance en soi. Le but est d'identifier ses émotions pour les accueillir et de disposer des outils pour être autonome ensuite dans sa pratique." Au lieu, par exemple, de dire à un enfant "n'aies pas peur", "ne te mets en colère" ou "calme toi", la sophrologue va réagir avec empathie et bienveillance. "Ils ont le droit d'être en colère ou d'avoir peur, ils doivent juste apprendre à gérer ça", explique-t-elle, ravie de pouvoir "semmer des graines" à la MPT de Bonneveine ou à son cabinet (20€ l'atelier, 150€ le trimestre, 400€ l'année).

Et fière d'essaimer. Car elle a déjà formé une quarantaine de sophrologues dans plus de 250 villes. Elles ont acheté le contrat de licence de marque afin d'animer ce type de séance, en groupe, en duo parent-enfant ou en individuel, pendant 1h ou 2h30. C'est le cas de Béatrice Jullion, deuxième à ouvrir des créneaux à Mar-



Des moments de relaxation alternent avec des jeux et des temps de parole.

/PHOTO DR

seille, à La Valentine (13€ la séance en groupe, 130€ le trimestre, 50€ l'heure en individuel), conquise par les outils mis à disposition par Sophie Le Millour. "Tout est ritualisé, la relaxation, la respiration, le jeu,

on peut utiliser du papier, un bâton de parole, une plume, des contes, ou encore s'appuyer sur la saisonnalité pour leur apprendre à apprivoiser leurs émotions, décrit celle qui fait partie du Réseau national des sophrologues à l'école. À Halloween, on va travailler sur la peur, à la Saint-Valentin sur l'amour..." Une démarche ouverte à tous les enfants, qu'ils soient complexés, perturbés par un divorce ou bien dans leur peau! Même si cette diabétique prend particulièrement soin de ceux atteints de maladies chroniques, après s'être formée en tant que patient-expert. "L'essentiel, c'est de leur donner des clés pour toute leur vie", résume-t-elle joliment.

Sans être "labellisés" "La bulle des émotions", beaucoup de sophrologues, spécialisées ou non, suivent des enfants. Des séances pour les 3 à 8 ans sont par exemple proposées chez A little family (17€ l'heure, 75€ les 10), tandis que la Tribu Meinado a imaginé des "sessions" ponctuelles en famille le dimanche de 11h à 14h: 1h parents-enfants (4-6 ans), 1h de repas partagé avec les trois sophrologues présentes, puis 1h durant laquelle parents et enfants pratiquent séparément. Une façon de sensibiliser et d'amener de petites techniques à ceux qui n'ont pas le temps, le courage ou les moyens de s'investir sur la durée (40€ à 60€ par binôme, au choix; 25€ tarif réduit).

A.S.

MASSAGES

Échanger avec bébé et l'apaiser par le toucher

À 3-4 semaines, très concrètement, un bébé passe son temps à manger, dormir - pour les parents les plus chanceux - et pleurer - pour les plus poisseux. Pourtant, à cet âge-là, les liens se tissent déjà entre parents et enfant, l'attachement se forge. "Et masser son bébé permet de renforcer ce lien qui passe par le corps, mais aussi de l'aider à prendre conscience de son corps, de favoriser la détente corporelle, du massé comme du masseur", explique Delphine Jenny. Cette psychomotricienne de formation anime des ateliers pour se familiariser avec le toucher et repérer ce qui fait du bien à son enfant, qui a constamment été massé dans le ventre de sa maman, puis dans un deuxième temps pour apprendre à apaiser "ses petits maux, qu'il s'agisse de sommeil, de problèmes de transit

ou encore de défenses immunitaires". Des ateliers d'une heure, en petit groupe (25€) ou individuels (50€), au cabinet ou à domicile, de 1 à 9 mois. Une activité proposée aussi chez Ouimum's avec une sage-femme (20 à 30€ la séance) ou encore chez A little family (17€ la séance), et à la Tribu Meinado où un cycle de trois rendez-vous d'une heure est proposé (45€, 22,5€ tarif réduit) avec Charlène Moreau, infirmière puéricultrice et directrice de crèche. "C'est ce qu'il faut pour apprendre l'essentiel, et c'est une pratique idéale au niveau de la santé comme au niveau psychologique", résume Julien Gaillard, chef de projet de cette structure, qui souligne, en tant que père, que c'est "super aussi pour les papas".

A.S.



/PHOTO ALAIN PISTORES

Carnet d'adresses

La bulle des émotions, Sophie Le Millour, MPT Bonneveine, 70, avenue André-Zénatti (8°) et 141, avenue de Hambourg, Les Terrasses de Hambourg bât. A (8°) ☎ 06 95 14 74 83, labulledesemotions.com; Béatrice Jullion, Triboulka circus, 2, boulevard de la Coopérative (11°), Meyreuil et Aubagne ☎ 07 77 89 16 52, www.mes-grandes-enjambées.com.

La Tribu Meinado, 19, rue Guy-Môquet (1°) ☎ 07 69 05 18 92, latribumeinado.com.

A little family, 43, rue Neuve-Sainte-Catherine (7°) ☎ 04 91 72 30 82, www.alittle-family.com.

Ouimum's, 50, boulevard Herriot (8°) ☎ 04 86 12 84 03, www.ouimums.com.

Hora Yoga, 9, rue Vian (6°) ☎ 07 81 89 66 18, horayoga.fr.

Marseille zen, 30, rue Pierre-Béranger (12°) ☎ 06 62 74 53 33, marseille-zen.com.

Delphine Jenny, La petite plume, 49, rue Roger-Brun (5°) et 14, rue Antoine-Pons (4°) ☎ 07 69 28 02 51.