

ZAKARIA D : « ce que j'ai vécu le 16 mars 2017 »

Le 16 mars 2017 après midi, j'ai fait du yoga. Une dame qui s'appelle Marie France nous a montré le bol tibétain. Il y a un pays qui est dans ce mot : c'est le Tibet qui est à côté de l'Inde. Il y a un mot que Marie France nous a montré, c'est « asanas » qui veut dire « posture » en indien. Ce que j'ai le plus aimé avec Marie France, c'est quand j'ai crié très très très fort, c'était trop bien car j'ai bien réussi à me relâcher. J'étais énervé avant ça, mais après ça, ça m'a vraiment beaucoup calmé. Ensuite, Marie France nous a montré des asanas comme le volcan, l'arbre, le chevalier, le chat, le pigeon.

Dans le 2^{ème} groupe avec une dame dont je ne sais plus le prénom, nous avons parlé des messages clairs. Les messages clairs, on les fait quand il y a un conflit. Par exemple, on va dire que deux personnes se sont disputées, un a tapé et un a pleuré. Celui qui s'est fait tapé va lui en faire un. D'abord, il lui dit ce qu'il lui a fait, ensuite il lui dit ce que ça lui a fait et lui demande de ne pas recommencer. Si celui qui a tapé recommence, il ira le dire à la maîtresse. La maîtresse lui donnera alors un avertissement. Un message clair ne peut pas être juste négatif, il peut aussi être positif comme en lui disant que ce qu'il a fait était très bien et qu'il peut recommencer.

Nouhaila B. : « Ce que j'ai vécu le 16 mars »

Le 16 mars après-midi, deux dames sont venues nous apprendre plusieurs choses. Il y avait deux ateliers : un atelier où l'on a fait du yoga et l'autre atelier où nous avons parlé du sentiment de colère (comment faire pour retenir sa colère) et des messages clairs. Avec Marie-France, nous avons fait du yoga. Le mot asana veut dire posture. Le but du yoga c'est de se détendre, se calmer, sans oublier sentir sa respiration. Nous avons appris plusieurs asanas : la position de l'arbre, la position de la montagne. Marie France avait un bol tibétain qui signifiait silence. Elle nous a dit de crier fort la lettre Aaaaa et la lettre Iiiiiiii pour vider tout ce qu'on avait dans notre corps. En résumé, j'ai beaucoup aimé cet après-midi.

Maissane H. : « ce que j'ai vécu le 16 mars »

Nous avons fait du yoga. On s'est couché sur le ventre. En même temps, elle nous faisait du bol tibétain. Ensuite, on a frotté les mains pour avoir beaucoup d'énergie et on a frotté sur tout le corps. Aussi la montagne, c'était fatigant et on avait mal aux pieds.

Puis la maîtresse Marie France a demandé de crier le son A, O, I. Tout le monde a crié. Ça faisait mal aux oreilles.

Avec la deuxième maîtresse, on a travaillé sur « Comment se défendre ? ». Il faut demander de l'aide, ou sinon on lui dit de s'arrêter. « Comment faire la paix ? » Pour faire la paix, il faut se serrer la main ou se dire pardon.

Merci beaucoup Marie France

Saad MR : « Le 16 mars après-midi »

Le 16 mars, après-midi, nous avons commencé par travailler sur les sentiments. Les sentiments sont : la colère, l'amour, la peur, la joie, la tristesse..... Si l'on est triste, que l'on a peur et que l'on est en colère en même temps, il faut dire STOP, soit le dire à tes parents, soit à la maîtresse (le maître) ou le directeur. Sinon on sera trop blessé. Ce n'est pas facile d'être en colère, d'être triste, d'être joyeux, d'avoir peur. Il y a plusieurs étapes (être calme, être en colère, être vraiment en colère, être au bout et dire STOP).

Après, nous avons fait du yoga, c'est du sport indien qui est connu dans le monde. Après être rentré dans la salle, on a enlevé nos chaussures, on s'est allongé par terre. Ensuite, on s'est

étiré. Puis on s'est relevé, on a fermé les yeux, on a respiré les mains sur le bassin, on est resté jusqu'à ce que l'on n'entende plus le petit bruit de sonnerie. Après, on a changé de figure et on a crié. On a changé de figure, on a mis un pied au sol, un autre pied à côté du genou et on est resté un petit moment. On a changé de pied.

Sinem S : « ce que j'ai vécu le 16 mars »

Ma première découverte.

Avec Marie France, on a appris à être calme quand on est énervé ou non. On a appris des asanas, c'est une posture (par exemple : le volcan, le pigeon, le chat, l'arbre, le guerrier). Tout ça ce sont des postures de relaxation pour contrôler sa colère. Il y avait aussi un bol et un bâton. Il y a un son qui résonne comme quand on crie dans une grotte. C'était une très belle découverte ces postures. J'ai appris des choses que je ne connaissais pas.

Ma deuxième découverte.

Avec Véronique, on a aussi appris à être calme. D'abord, on a appris à communiquer avec la personne qui nous a énervés. On a d'abord lu chacun notre tour l'arc en ciel des émotions. Comment communiquer avec la personne qui nous a énervés? Lui parler doucement et calmement. Sinon la personne ne va pas nous comprendre, ne pas dire « pourquoi tu as fait ça ? » mais plutôt « qu'est-ce qui t'as pris de faire ça ? ». Dire gentiment plutôt que dire méchamment.

Izel G. : « une découverte »

Le 16 mars 2017, avec Marie France, nous avons fait du yoga. Quand nous sommes rentrés dans la salle, elle avait installé des tapis par terre pour chacun d'entre nous. Bien sûr, nous étions partagés en deux groupes. Pour commencer, nous nous sommes allongés à plat ventre sur le tapis puis avec un bâton, elle a tapé sur le bol tibétain. Elle nous a dit de nous calmer et de sentir l'énergie qui est en nous. Nous sommes restés comme ça pendant 4-5 minutes. Après, nous nous sommes relevés avec le bruit du bol tibétain. Nous avons frotté nos mains et nous avons tapoté le long du bras gauche et nous avons fait pareil pour l'autre bras. Nous avons refrotté les mains et cette fois, nous avons tapoté la jambe gauche et ensuite la droite. Nous avons fait ça pour les joues, les yeux, le ventre....Une fois fini, nous avons fait des postures, c'est-à-dire des mouvements. Nous avons fait une montagne, l'arbre, le chat. Enfin nous avons fini par se coucher sur le tapis sur le dos avec le bruit du bol tibétain. Ça a duré 1h.

Pour la dernière heure de l'après midi, avec Véronique, nous avons fait une discussion sur les messages clairs. Elle nous a posé des questions sur la colère, ma tristesse, la joie, mal à l'aise... Une de ses questions qui m'a beaucoup intéressée, c'était : si quelqu'un déchire un joli dessin que tu viens de faire, quelle réaction auras-tu ? Elle nous a donné 2 idées : pourquoi tu as fait ça ? ou qu'est-ce-que je t'ai fait pour que tu fasses ça ? Elle nous a demandé la réponse que l'on donnerait. Elle nous a aussi montré un tableau avec différents sentiments.

Jibril P. : ce que j'ai vécu le 16 mars 2017 »

Le jeudi 13 mars 2017 était une superbe après midi, nous avons fait du yoga au premier atelier avec Marie France. Elle avait installé des tapis dans toute la salle. On s'est posé sur les tapis, Marie France nous a bien accueillis et elle nous a montré un instrument qui s'appelle le bol tibétain qui venait d'inde. Ensuite, elle nous a montré une position qui nous a détendus. Elle nous a dit de s'allonger sur le ventre en mettant notre tête dans les bras et elle jouait du bol tibétain. Ensuite, elle nous a dit de nous lever et elle nous a montré une autre position : l'arbre. Nous devions mettre les mains collées, le pied droit sur la jambe gauche et s'appuyait sur la

jambe gauche. Elle nous a ensuite montré la position du guerrier, nous devions nous appuyer sur l'un de nos pieds et tendre les bras. Enfin, Marie France nous a demandé de lâcher un gros cri, nous avons fait le son A, nous avons crié très fort. A la fin, on s'est allongé sur le dos et on a mis nos mains sur le ventre.

On a changé d'atelier. L'autre professeur s'appelait Véronique. Elle nous a demandé de nous asseoir sur des chaises. Elle nous expliqué comment contrôler sa colère. Elle a demandé si on était souvent en colère et on a répondu que non, ce sont souvent les petits qui sont en colère. Pour contrôler ma colère, je serre les poings et je m'éloigne. Ensuite, on a lu une affiche avec des smileys, des têtes différentes. Il y avait le smiley avec le désespoir, la joie, le peur..... A la fin, Véronique nous a demandé comment on se sentait : intéressé, joyeux....moi j'étais calme et après j'ai dormi plein d'étoiles dans les yeux.