



Le travail de Polarity avec les enfants et les adolescents

Le travail de Polarity avec les enfants et les adolescents est particulièrement gratifiant. La plupart d'entre eux sont curieux de nature et collaborent avec enthousiasme. En règle générale, ils ont moins d'idées préconçues que les adultes et sont enchantés de voir reconnaître et encourager leur spontanéité, leur envie de jouer et leur vivacité. L'objectif est toujours de renforcer leur estime d'eux-mêmes, leur énergie et leur confiance en eux pour que leur vitalité puisse dissoudre les stagnations et dénouer les tensions et blocages existants.

C'est avec plaisir que je vous présente deux exemples :

Une maman vient avec sa fillette de sept ans. L. a du mal à parler à l'extérieur du domicile familial comme à s'exprimer et à prendre sa place à l'école. De plus, elle a des problèmes pulmonaires qui réclament des examens plus approfondis à l'hôpital et qui l'obligent à prendre régulièrement des médicaments.

Lorsque je pose une question à L., elle ne répond pas et regarde sa maman.

Je travaille de façon très ludique avec L. Comme elle ne souhaite pas parler, nous convenons de communiquer par différents signes. A la fin de la première séance, L. commence à parler parce qu'elle commence à trouver la communication par signes trop astreignante.

Lors de la deuxième séance, je demande à la maman si des changements se sont produits durant la semaine écoulée. Elle me raconte qu'elle a dû se rendre avec L. chez le pédiatre et qu'elle a été fort surprise de constater que sa fille non seulement communiquait avec le médecin, mais bavardait même sans discontinuer. C'était bien la première fois.

L., sa maman et moi pratiquons des exercices d'autorisation destinés à renforcer la confiance en soi. Au cours du travail corporel qui suit, L. est très présente. Elle ressent très bien son corps et communique ses perceptions.

Depuis, L. est venue me voir encore deux fois. En compagnie de sa maman et de sa sœur, nous avons pratiqué des exercices énergétiques simples et efficaces qui renforcent l'expression personnelle ainsi que le flux de l'énergie dans la région du cœur et des poumons. J'ai expliqué à la maman les effets plus précis de ces exercices. L. les pratique à la maison avec sa maman comme « devoirs ».

Lors de la séance suivante, la maman rapporte de grands progrès. L'enseignante exprime soudain sa grande satisfaction au sujet des performances scolaires de L., qui, elle, se réjouit des feedbacks positifs, particulièrement en ce qui concerne le calcul.

L. ose recevoir sa dernière séance seule pendant que sa maman va se promener. Je suis agréablement surpris et curieux d'apprendre comment L. va évoluer. Nous pourrions probablement achever le traitement après six séances.

F., un adolescent de 14 ans, est venu me voir parce que sa mère se faisait beaucoup de soucis pour lui. Il n'avait pas d'appétit et souffrait constamment de maux de ventre et de tête. Il manquait d'allant et n'avait rien envie d'entreprendre. F. avait l'air très abattu, baissant la tête, les épaules et les yeux. Au cours de notre premier dialogue, il est apparu qu'il se sentait fortement sous pression à l'école. Il se faisait de gros soucis pour sa promotion scolaire, car il ne rapportait que de mauvaises notes à la maison, particulièrement en mathématiques.

Au début du traitement, il s'est agi de découvrir ses ressources et d'établir une relation de confiance. J'ai découvert son enthousiasme pour la pratique du sport et son amour pour les animaux. Ayant découvert un déséquilibre entre la partie gauche et droite de son corps, nous avons rétabli cet équilibre par des exercices spécifiques avec et sans balles, dont notamment des exercices de jonglage.

Le recours à des cartes représentant différents animaux et l'utilisation d'affirmations positives lui a permis de renforcer sa confiance en soi.

Par le travail corporel, F. a progressivement découvert comment se libérer de stress et de tensions, se relaxer profondément et faire le plein d'énergie. Nous avons pratiqué ensemble plusieurs



exercices énergétiques à pratiquer ensuite de façon indépendante à la maison ou à l'école – ces exercices lui permettant de se centrer, de se détendre, de se défouler ou de faire le plein d'énergie. J'ai convenu avec la mère que cette dernière allait remettre à son fils la responsabilité de ses résultats scolaires et – dans toute la mesure du possible – cesser de se faire du souci quant à ses performances. Au fil des séances, F. redevenait plus gai à vue d'œil et m'annonçait fièrement l'amélioration de ses résultats scolaires. Il avait même commencé à obtenir des notes suffisantes en mathématiques. Il faisait plus souvent du sport et passait plus de temps avec des animaux et des amis. A l'aide du journal des douleurs qu'il tenait, nous avons constaté que ses maux de tête et de ventre avaient quasiment disparu.

Ses difficultés à s'endormir et son manque d'énergie ont fortement diminué. Aujourd'hui, F. est un fier cyclomotoriste et il me salue toujours avec beaucoup d'entrain lorsque nous nous croisons.

Heinrich Peterhans