

Une bande de MECS en rando sophro

Dans le social depuis vingt ans, Pascal Mazzani a toujours été passionné par les activités qui concourent au bien-être et à la santé. Guide de haute montagne et sophrologue, l'éducateur mêle ses compétences pour adapter la rando sophro, concept a priori plutôt bobo, aux travailleurs sociaux et à leurs publics.

Yann est fier. Du haut de ses trois pommes et de ses sept ans, il vient de gravir un col sous la pluie avec son âne Bunjo. Malgré les difficultés, le petit bonhomme a assumé sans discontinuer et sans rechigner la responsabilité d'un animal parfois récalcitrant, pendant plus d'une heure. Sa volonté et son calme ont épaté les deux éducateurs. D'habitude, le blondinet aux yeux bleus brille surtout par son agitation qui lui vaut un diagnostic de trouble du comportement et de la conduite. Yann vient de participer à la première rando sophro organisée par Pascal Mazzani auprès d'un public de maison d'enfants à caractère social. animateur puis éducateur spécialisé en MECS (maison d'enfant à caractère social) et en institution pour adultes handicapés, le quinquagénaire a toujours été passionné par les activités propices au bien-être et à la santé.

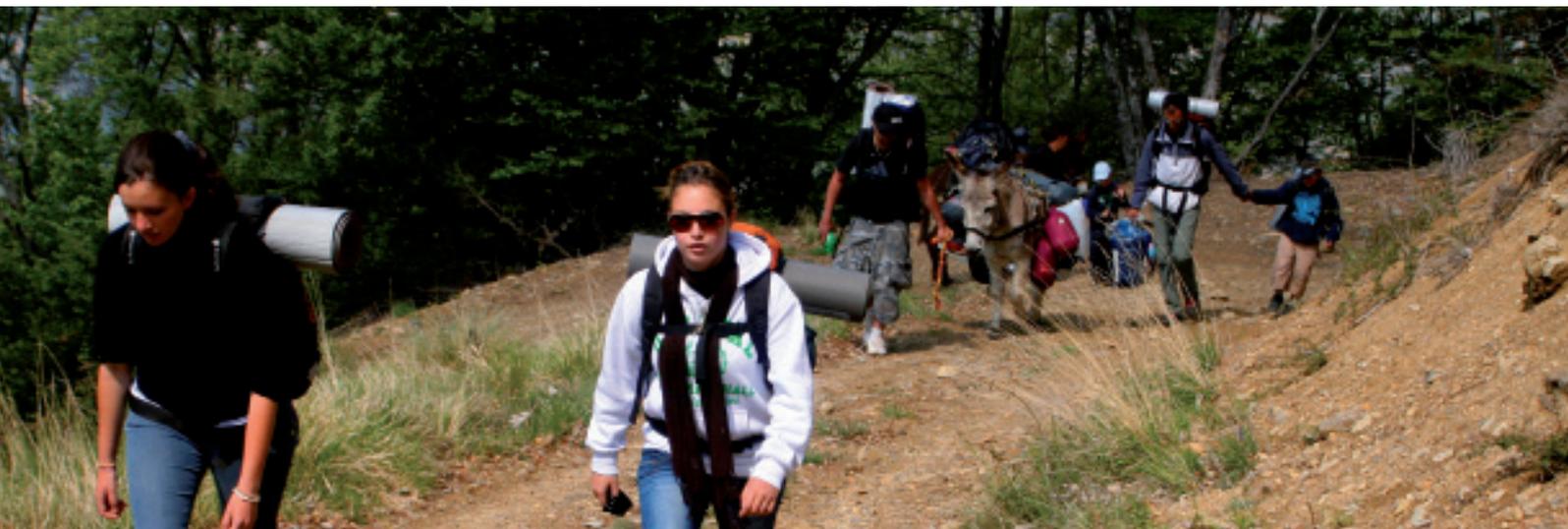
Outre des brevets d'État d'accompagnateur en montagne et de sports pour tous, il est également sophrologue. Après vingt ans de travail dans le social et l'obtention en 2010 d'un Caferuis (1), Pascal s'invente un métier mêlant ses compétences. Il veut adapter la rando sophro au champ du social et du médico-social. « *La sophrologie me servait dans mon métier d'éducateur, maintenant j'en fais mon cœur d'activité pour transmettre aux équipes éducatives des outils de gestion du stress, des moyens de défense face à une éventuelle agressivité du public, et pour intervenir auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes usagers des structures du social.* »

Groupe hétéroclite

En attendant d'asseoir sa nouvelle profession, il assure des vacances dans la maison d'enfants des Alpes-de-Haute-Provence, La Source. Pen-

dant les vacances de Pâques, il y propose un séjour pour six jeunes. L'idée est de partir trois jours en rando-relax avec deux ânes de bât. Idéalement, il se voit partir avec un groupe d'âge homogène et l'éducatrice scolaire qui partage son approche en douceur de l'encadrement éducatif. En réalité, il part avec un groupe de jeunes âgés de sept à dix-huit ans, encadrés par Nicolas Lombard, un stagiaire de trente et un ans, présent depuis six mois dans la structure, qui voulait mener un projet sur la zoothérapie dans le cadre de son stage. « *On a fait avec les gamins qui restaient, explique Stéphane Marchand, directeur de la MECS, les autres sont en famille pour les vacances. La proposition de Pascal permettait de les faire sortir du foyer. Pour un établissement comme le nôtre, il apporte une belle valeur ajoutée. Entre son Caferuis, ses bre-*

Outre l'intérêt que représentent la randonnée et la sophrologie pour les jeunes, cette initiative leur permet aussi de quitter le foyer pendant les vacances





Le dépaysement et le fatigue amènent les jeunes à se montrer plus tendres les uns envers les autres.

vets de guide de haute montagne, de sophrologue et son expérience d'éducateur, je suis en confiance. »

L'équipe se retrouve le mardi 26 avril à Thoard, au gîte de Poivre d'âne. Cet après-midi doit permettre de tester les enfants sur une courte marche et une prise de contact avec les ânes en présence de l'éleveur. La première balade se solde par un retour en catastrophe après un quart d'heure car un orage s'abat sur le groupe. Le guide a tout de même eu le temps d'identifier un problème. Erwan, onze ans, se remet d'un grave accident. Moins d'un an auparavant, il a reçu une casserole d'huile bouillante. Brûlé au troisième degré, il circulait encore en fauteuil roulant en février et en béquille en mars. Cette première sortie est pour l'équipe de la MECS comme pour Erwan un challenge. Pascal Mazzani juge qu'il ne pourra pas assurer toute la rando. Il met donc en place un système de relais avec une voiture, afin qu'il puisse marcher la moitié du parcours et bivouaquer avec les autres.

Les violentes intempéries retardent l'arrivée des animaux de bât. En attendant, Yann et son ami Marco, huit ans, expriment l'étendue de leur excitation. Les garçonnetts développent une énergie explosive dans leur occupation de l'espace, une inventivité remarquable pour mettre les nerfs aux adultes, et un volume sonore peu propice à la contemplation. Nicolas Lombard adopte la menace et la grosse voix pour les impressionner. Aucun impact...

15 secondes de sophrologie

Profitant de l'arrêt de la pluie, Sofiane, quinze ans, dont dix passés en MECS, tente une médiation en allant jouer avec les petits dehors. « À la base, je ne voulais pas venir pour marcher, en plus avec les petits. Mais, j'avais envie de sortir du foyer et comme j'envisage de travailler dans l'élevage, les ânes m'intéressent. » À dix-huit ans, Viviane passe un Bac Pro élevage canin et félin, ce qui lui a valu une inscription d'office sur le projet. Isabelle, treize ans, a accepté

de se joindre au groupe, « malgré la présence des garçons », parce que sa copine y était et par passion pour la randonnée. Elle apprécie aussi le yoga et la relaxation. « Avant, j'étais hyper nerveuse. Pire que mon frère Marco. Puis j'ai grandi, et quand je le vois toujours surexcité, il me fatigue. Alors, je me suis calmée. »

Avant le repas, Pascal tente une séance de sophrologie. Avec les garçons, la première n'a pas excédé quinze secondes. Cette fois encore, ils se montrent peu réceptifs. Yann et Marco bougent sans arrêt, mais parviennent à fermer les yeux. Erwan joue mieux le jeu, mais l'agitation ambiante ne facilite rien. Sofiane quitte rapidement la pièce. À l'issue de la séance où il devait penser à quelque chose d'agréable, Marco parle de son chat, Yann de sa mère qui le fait souffrir. Erwan garde le secret. Juste après, les filles profitent, elles, à fond, de ces quelques minutes de relation intense avec leur corps. Après le dîner, la découverte des ânes se fait de nuit à la lueur

des lampes frontales. Jean-Michel Bélien, exploitant agricole spécialiste du Baudet du Poitou, explique la nécessité d'être calme, doux et de « parler cool » avec ces animaux. Il les câline, les flatte de la voix, « *que tu es beau Charlot et toi aussi Jumbo, que tu es gentil* ». Plus habituées à la brusquerie et aux insultes, les petites boules de nerfs adoptent peu à peu l'attitude adéquate pour pouvoir approcher et caresser leurs nouveaux copains. Spontanément, les trois ados les aident dans cette prise de contact. Jean-Michel Bélien sort des brosses, et les enfants s'occupent des ânes avant d'aller se coucher dans un climat presque serein.

Le lendemain, l'expédition commence par un convoi de la troupe et des ânes sur le col. La première journée se

Patient et ferme, l'éducateur le pousse à puiser dans son mental l'énergie nécessaire pour aller jusqu'au bout.

fera en descente avec une grimpe sur la fin. La météo est menaçante et, malgré l'aide très active de Sofiane, l'installation du matériel est plus complexe que prévu. De plus, Charlot boîte un peu. Soucieux de la sécurité, Pascal hésite à tout annuler, mais les nuages passent et le convoi finit par démarrer avec une bonne heure de retard. Yann et Marco montrent

immédiatement un intérêt pour les animaux. Avant de retourner à ses activités, Jean-Michel Bélien leur transmet quelques rudiments de prise en main. Parfois dépassés par la taille et la force des ânes, ils appellent à l'aide un grand, mais les reprennent dès que le danger est passé. Erwan nous attend près d'une rivière à mi-chemin, en compagnie d'un éducateur et de deux ados venus en touristes.

Après le pique-nique, c'est reparti. Nicolas Lombard reste à l'arrière pour motiver le convalescent. L'exercice est plus douloureux qu'il ne le prévoyait. Régulièrement, il s'assied et refuse d'avancer. Patient et ferme, l'éducateur le pousse à puiser dans son mental l'énergie nécessaire pour aller jusqu'au bout. Devant, Isabelle vit un autre calvaire à cause de règles douloureuses. L'éducateur cherche à la distraire avec quelques rudiments de marche en conscience. « *Tu inspires sur trois pas, tu bloques ta respiration, ensuite tu expires sur quatre pas. Les Afghans peuvent marcher des kilomètres comme ça sans se fatiguer.* » Sur la montée, les pauses se font néanmoins fréquentes. Il en profite pour apprendre à Yann à respirer par le ventre, à prendre conscience de son corps. Les jumelles servent également à distraire les enfants. Mais les ânes restent l'attraction première et permettent de maintenir le rythme, même s'il n'est que de 3 km/heure. Enfin, c'est l'arrivée dans un cadre enchanteur. Le refuge se situe dans une ancienne chapelle installée dans une clairière.

Jouer aux snippers

Une fois le bivouac installé, Sofiane organise des tours à dos d'âne pour les petits. Les filles en profitent pour s'échapper pour une séance relaxation au milieu de ruines dans les bois près d'une rivière. Elles en reviennent enchantées, racontent le vent dans les feuilles, le son du ruissellement sur les cailloux. Viviane s'empresse de prendre des notes dans son carnet, imitée par Isabelle. Yann l'hyperactif demande alors à Pascal Mazzani d'al-

En apprenant à respirer par le ventre, l'enfant prend plus facilement conscience de son corps.



ler se relaxer. Ils s'éloignent et reviennent vingt minutes plus tard.

Cette fois, le petit garçon s'est laissé aller à la détente. Mais la pile électrique reprend le dessus et court rejoindre Marco et Erwan pour jouer aux « snippers » à grands coups d'engueulades. Les filles s'isolent près de la rivière. L'éducateur prépare le repas. Nicolas Lombard profite de ce moment de répit. Sofiane s'ennuie. Il décide donc de rapprocher les ânes du refuge, « pour qu'ils tondent la pelouse et que ça soit nickel pour les prochains randonneurs ». Comme un aimant, les animaux attirent la bande de « snippers », et Sofiane fait l'unanimité contre son initiative.

Le dépaysement et la fatigue amènent tout de même les jeunes à se montrer un peu plus tendres les uns envers les autres. Parfois, il se dégage du groupe une alchimie familiale. Erwan parvient à faire rire tout le monde en imitant la poule. Après le diner où les discussions ont pas mal tourné autour des familles d'accueil avec qui ça finit mal, Yann et Marco se disputent pour aider à la vaisselle. La nuit tombant, les histoires de loups dans la région motivent tout le monde à se coucher vers 21 h 30. Seul Erwan fait le brave et reste dehors avec l'envie de discuter. « Tu as déjà vu une brûlure au troisième degré ? » Il montre sa peau meurtrie qui lui fait honte. Puis, il raconte ses huit mois d'hospitalisation et son désir de devenir infirmier avant de s'assombrir. « Je m'inquiète pour ma mère, qu'elle fasse une mauvaise rencontre. » La conversation glisse à nouveau sur un sujet plus joyeux, sa passion pour la nature. Sofiane met fin à l'échange. Il faut que tout le monde se couche pour qu'il puisse bloquer la porte avec une grosse pierre. « Je ne suis pas rassuré, je ne connais pas ici. »

Prêts à recommencer

Le lendemain, la remontée se passe en grande partie sous la pluie. Après le pique-nique, Erwan retrouve la voiture qui le mène au foyer. Avant



À l'heure de la séparation, des enfants ont pleuré à l'idée de ne plus voir les ânes.

de partir, il se précipite hors du véhicule pour saluer une dernière fois les ânes. Déçu de ne pas avoir pu profiter du convoyage et après un accrochage avec Nicolas Lombard, Sofiane boude. Finalement, les ados lâchent le groupe pour s'abriter au plus vite. Ils ont mémorisé les notions d'orientation livrées la veille par Pascal Mazzani et ne se perdent pas. Les ânes passent à 2 km/h, il n'y a que Yann qui tient le rythme sans râler. Après avoir fait preuve de bonne volonté, Marco craque et confie la bête à son éduc. Quand l'orage éclate réellement, tout le groupe est à l'abri. Le soir les petits durs, Yann et Marco pleurent à l'idée de ne plus voir Bunjo et Charlot. Erwan parle déjà de sa prochaine

randonnée. Sofiane veut rejoindre Jean-Michel Bélien qui lui a proposé un stage dans son élevage. Isabelle et Viviane sont ravies et prêtes à recommencer, « malgré les garçons qui saoulent ». Nicolas est épuisé. Pascal adapte déjà son concept, en proposant cette fois un séjour rando sophro à la ferme sur quatre jours.

Myriam Léon

Les prénoms des jeunes ont été changés.

Crédit photos : M. Léon

(1) Certificat d'aptitude aux fonctions d'encadrement et de responsable d'unité d'intervention sociale.

Pascal Mazzani - Tél : 06 21 87 18 50
www.cheminsdedetente.fr