



PB-PP | B-71460
BELGIE(N) - BELGIQUE

N°d'agrément P401225

Le journal des Ecoles de Devoirs

LA FILOCHE

Trimestriel n°59 - Mai - Juin - Juillet 2021



DOSSIER : Langages et vous !

MAIS ÉGALEMENT...

✚ Pédagogie active : Les 4 accords toltèques

✚ BONS PLANS, TESTÉS ET APPROUVÉS :

DES ACTIVITÉS EN PLEIN AIR À MENER AVEC LES
ENFANTS ET LES JEUNES !

Bureau de dépôt : 4430 ANS MONFORT
N°d'agrément P401225
Editeur responsable : Stéphanie Demoulin
FFEDD asbl - Place St Christophe, 8 4000 Liège

n°59

Mai - Juin - Juillet 2021

DOSSIER

Langages et vous !



P. 10-27

Au sommaire également :



PEDAGOGIE ACTIVE

4 - Les 4 accords toltèques



ZOOM PHILO EDD

6 - Accords toltèques et management d'équipe ?



TOURNE LA PAGE

7 - Découvertes, évasions, créativité... pour/par les jeunes

8 - On vous partage : Cornebidouille



BONS PLANS, TESTÉS ET APPROUVÉS

28 - Des activités à mener avec les enfants et les jeunes



ZOOM SUR LES EDD

30 - Le pedibus de la Courte Echelle



ECHOS DES REGIONALES

31 - L'équipe de la CEDDnamLux s'agrandit

LE COMITÉ DE RÉDACTION

Marie-Hélène André (FFEDD)
Marie Campigotto (FFEDD)
Sarah Crickboom (FFEDD)
Prescilla Debecq (CEDDH)
Amelie Deflorenne (CEDDBW)
Stéphanie Demoulin (FFEDD)
Christian Dengis (AEDL)
Nathaniel Dessart (FFEDD)
Marion Estimbre (CEDDBxl)
Christine Gilain (CEDDBW)
Nancy Jacques (EDD Oasis Familiale)
Lara Jochems (AEDL)
Véronique Marissal (CEDD BXL)
Sophie Nolf (CEDDBW)
Fabienne Pauwels (FFEDD)
Isabelle Peeters (EDD CAR)
Julie Pirotte (AEDL)
Auréli Quintart (FFEDD)
Tatiana Sauwens (CEDDnamLux)
Céline Simon (CEDDnamLux)
Marie-Pierre Smet (FFEDD)
Delphine Vanderlinden (CEDDH)

ILLUSTRATIONS

Adobe Stock, freepik.com, Nathaniel Dessart

MISE EN PAGE

Nathaniel Dessart - FFEDD

Cette revue a été réalisée avec des logiciels libres.

RESPONSABLE

Fédération Francophone des Ecoles de Devoirs asbl

Place Saint Christophe 8
4000 Liège

Tel : 04/222.99.38 - Fax: 04/222.16.69

Email : info@ffedd.be

www.ecolesdedevours.be

N° de compte : BE45 5230 8017 1989 (BIC: TRIOBEBB)

N° d'entreprise : 431007028

RPM Liège

Pour toute reproduction d'articles, d'extraits d'articles ou d'illustrations, merci de demander une autorisation préalable auprès de la FFEDD. Le contenu des articles n'engage que leurs auteurs.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-
Bruxelles et de la Wallonie



Edito

Le langage réalise en brisant le silence ce que le silence voulait et n'obtenait pas

[Maurice Merleau-Ponty, « Le visible et l'invisible »]

« Papa, maman, je voudrais vous parler », nous a dit Célia, 14 ans, il y a quelques jours. Et le langage, outil merveilleux et terrible, a fait exister une réalité dont nous n'avions pas idée. Les émotions prennent vie, l'isolement est rompu, la relation palpite. Nous allons pouvoir agir pour aider notre enfant en détresse.

Et le hasard m'amène à écrire, si peu de temps après, une introduction à des articles que vient si justement, et douloureusement, illustrer cette tranche de vie.

Qu'est-ce que le langage, si ce n'est l'expression de ce besoin de faire exister ce qui est en nous (nos pensées, mais aussi nos émotions), de le faire sortir de notre bouche avant qu'il ne marque douloureusement notre corps¹ ?

« Rester sans émotion, c'est comme si tu n'existais pas. »² Cette remarque de Nihal (11 ans) d'une intelligence étonnante m'a rappelé Lacan. « Ce qui n'est pas dit n'existe pas » : le langage est un acte créatif par excellence. Quand j'étais petite, mon papa m'expliquait que grâce au mot « éléphant », des hommes, à Herstal, avaient fabriqué des fusils pour en tuer au Congo, sans pourtant avoir jamais vu un pachyderme de leur vie. Quand on songe à la puissance du langage, comment s'étonner que Miguel Ruiz nous enjoigne à veiller à « ce que notre parole soit impeccable »³ ? Dans une petite vidéo que mes enfants m'ont montrée en rentrant un jour de l'école, « Les 4 accords toltèques expliqués aux enfants »⁴, le narrateur explique que la parole est notre épée : elle est à double tranchant. Elle peut aussi bien participer au massacre des éléphants qu'à aider une ado en détresse ou à stimuler votre équipe. À nous de l'utiliser avec bienveillance.

L'être humain est, semble-t-il, le seul animal à maîtriser la double articulation du langage (les lettres, qui n'ont pas de sens, forment des mots puis des phrases qui en ont). Et pour le plaisir, nous pouvons pousser encore la complexité de l'exercice par des jeux de langage⁵, car on ne le dira jamais assez : le jeu, c'est merveilleux et, chose magnifique, c'est pédagogique !

Mais nous aurions tort de croire que les mots sont les seuls vecteurs d'apprentissage, car celui-ci doit faire sens autant que passer par les sens⁶. L'expression corporelle nous apprend à mieux nous connaître et à mieux écouter notre corps. Cela contribue également à davantage d'empathie et de bienveillance au sein du groupe, renforce la confiance et l'estime de soi, premiers pas vers l'auto-compassion⁷.

Si les enfants, à l'instar de Tatiana (bienvenue, Tatiana !), aiment toujours autant lire, les miens vivent de beau langage plutôt que de bonne soupe, contrairement au Chrysale de Molière... je vous laisse donc ici, pour m'en aller comploter avec Cornebidouille⁸ au sujet du souper !

Bonne lecture !

Julie Pirotte, AEDL

Pour le comité de rédaction de La Filoche.

1. « *Emotions, quand le corps parle* », de Lara Jochems (AEDL)
2. « *Apprendre à gérer nos émotions ?* – En route vers une émission forte en sensations », de Sophie Nolf et Marine Walgraef (CEDDBW)
3. « *Les quatre accords toltèques* » de Marie-Pierre Smet (FFEDD) et « *Accords toltèques et management d'équipe ?* » de Marie-Hélène André (FFEDD)
4. www.youtube.com/watch?v=8Qi1McxpXyw
5. « *Le langage, un jeu d'enfant* », de Prescilla Debecq (CEDDH)
6. « *Apprendre par et avec le corps pour faire bouger les apprentissages* », de Marion Estimbre (CEDD Bxl)
7. « *Auto-compassion* » d'Aurélie Quintart (FFEDD)
8. Rubrique "Tourne la page !" par Marie-Pierre Smet (FFEDD)

Les quatre accords toltèques

Dans son livre « Les quatre accords toltèques », Miguel Ruiz nous invite à nous repenser, à nous questionner sur qui nous sommes vraiment. Nous semblons vivre libres or, peut-être sommes nous entravés par des chaînes de toutes sortes. L'image à laquelle nous croyons devoir correspondre, l'éducation qui nous a enseigné à distinguer les bonnes choses des mauvaises, qui nous a façonné une personnalité qui diffère de qui nous sommes véritablement.

| Marie-Pierre Smet (FFEDD)



Si vous vous plongez dans cette lecture, vous trouverez une recette à la sauce « bonheur universel » avec quelques conseils simples à comprendre et un tout petit peu moins évidents à mettre en œuvre all day long. En voici quelques principes !

Notre principal bourreau ? Nous-mêmes !

L'auteur nous fait remarquer que nous nous infligeons de payer nos erreurs des milliers de fois (et nous les faisons payer aux autres !) lorsqu'elles nous évoquent les émotions qui y sont liées, dès que nous nous en rappelons. Nous nous fustigeons, nous nous culpabilisons, nous nous sentons honteux. Aucun autre animal n'agit de cette manière, même la justice ne punit qu'une fois la même erreur.

De la manière dont nous avons été éduqués, nous éduquons nos enfants.

« Les enfants sont domestiqués, tout comme les chiens et les chats ou tout autre animal. Pour instruire un chien, on le punit et on le récompense. De manière analogue, nous formons nos enfants, que nous aimons tant, exactement comme on dresserait un animal domestique : par un système de punitions et de récompenses (...). Enfant, on nous disait : Tu es un gentil garçon ou Tu es une gentille fille lorsque nous faisons ce que papa et maman voulaient. Lorsque ce n'était pas le cas, on nous qualifiait de méchant garçon ou de méchante fille (...) Bientôt nous avons commencé à avoir peur d'être punis ou de ne pas recevoir de récompense (...) »¹

1. Ruiz, M. (1999), Les quatre accords toltèques, Genève, Ed. Jouvence, p. 29.

Quatre clefs pour un accord parfait !

Don Miguel Ruiz propose de nous départir de cette domestication (de tenter !) en brisant nos accords passés qui nous empêchent d'accéder à notre vrai « moi ». Comment ? En suivant quatre accords. On résume :

1 QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE

Nous devons tâcher d'utiliser la parole et les mots avec justesse, éviter de médire ou de se blâmer. La parole est un puissant outil et vecteur.

2 QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

Ce que les autres disent ou la manière dont ils agissent est lié à leur propre personne. C'est une projection de leur monde à eux. Vous ne devez donc pas considérer cela et le prendre pour vous, mais plutôt le voir comme des indices de ce que la personne vit, croit être. Vous pouvez vous faire confiance et savoir qui vous êtes réellement. Si vous parvenez à respecter cet accord, vous ne souffrirez plus.

3 NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS

Ne gambergez pas, stoppez les scénarii qui foisonnent dans votre tête et vous laissent présager des intentions des autres. Faites part de vos émotions, posez les questions nécessaires et exprimez vos sentiments clairement.

4 FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

Faites du mieux possible chaque jour. Pas plus, pas moins. L'auteur nous invite à nous respecter et attire l'attention sur le caractère variable de ce mieux. Nous devons considérer notre niveau d'énergie, notre fatigue, nos envies, etc. Faire de son mieux un jour n'est pas faire de son mieux le lendemain. L'application de ce précepte nous est présentée comme le remède à la culpabilité et à la honte.

LE CINQUIÈME ACCORD TOLTÈQUE²

Quelques années plus tard, Miguel Ruiz écrit un nouveau livre proposant un cinquième accord :

5 SOYEZ SCEPTIQUE, MAIS APPRENEZ À ÉCOUTER

Remettez tout en doute, y compris vous-même. Ne cessez jamais la quête de la vérité et tentez toujours de comprendre le message.

Si l'ouvrage de Miguel Ruiz est largement connu et apprécié, il ne fait pas pour autant l'unanimité. Alors, entre outil vecteur de développement personnel, remède de grand-mère ou faribole à la sauce « pensée magique », nous vous laissons seuls juges... Chacun voit midi à sa porte !

2. Ruiz, M. (2010), Le cinquième accord toltèque, Ed. Trédaniel.

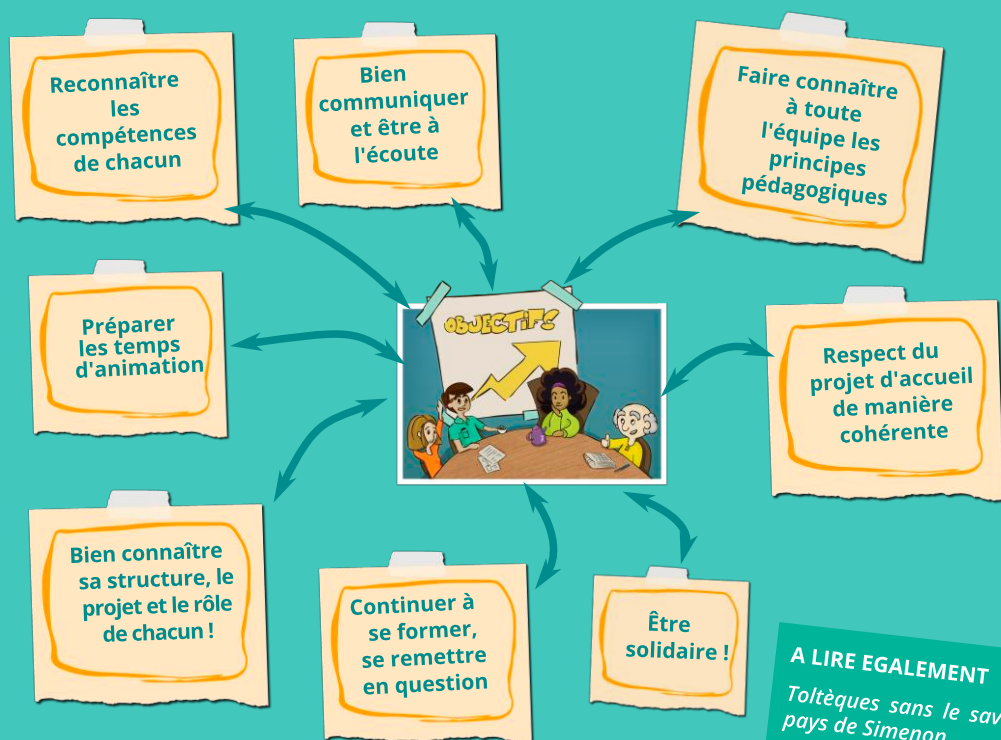


Accords Toltèques et management d'équipe ?

Les Accords Toltèques peuvent aussi être une ressource intéressante pour les responsables d'équipe. Et si vous vous en inspiriez pour établir une charte de bon fonctionnement entre les collaborateurs ? Patrice Ras, auteur du guide *Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques* propose par exemple la technique suivante : « *Que ta parole soit impeccable. On pourrait déjà l'afficher à côté de la machine à café et inviter les salariés à éviter certains commérages qui entretiennent un climat négatif. Mais il s'agit aussi et surtout, pour les managers, de développer une parole positive. Concrètement, il s'agit de remplacer une critique par une demande constructive par exemple. Et, quand le travail est bien fait, de savoir formuler des compliments, encore trop rares en entreprise.* »

La **philosophie des Ecoles de Devoirs**¹ consacre une partie importante de ses pages à la posture professionnelle. Les relations entre collègues (salariés et volontaires) sont mises en évidence et cela vous donne également de bonnes pistes pour un fonctionnement en équipe optimal.

I Marie-Hélène André (FFEDD)



A LIRE ÉGALEMENT

Toltèques sans le savoir au pays de Simenon

Exemple de co-gestion d'équipe au Jardin des Enfants à Liège.

Filoché n°31, pp.25-27
www.ecolesdedevours.be

1. Vous pouvez obtenir la brochure auprès de votre Coordination régionale ou la consulter via le site www.ecolesdedevours.be/ressources/ressource-188

Tourne la page !



Découvertes, évasions, créativité ...pour/par les jeunes !

Les jeunes ne lisent plus... ils ne savent même plus ouvrir un dictionnaire, à croire qu'ils ne connaissent même pas leur alphabet ! Si on ne les faisait pas lire à l'école, ils se demanderaient ce que c'est qu'un livre ! Et leur orthographe ! ... Trois fautes par mot de deux lettres ! Une pitié !

| Marie-Pierre Smet (FFEDD)

Dis, toi !? Oui toi, le grincheux tout rabougré !

Tourne la page de la Filoche (et tourne ta langue dans ta bouche avant de débiter des âneries !).

OUI ! Les jeunes lisent ! OUI ! Ils aiment ça et ils en redemandent ! Nous entendons d'ailleurs tordre le cou à ces rabatteurs d'oreilles, river le clou aux compositeurs de symphonies en idées toutes faites, rabattre le caquet à ces malades d'une forme incurable de sinistrose (sinitrosae cetemieuavantis). Dans notre merveilleux secteur des Ecoles de Devoirs, nous en avons la preuve, les jeunes lisent !

Nos observations in situ corroborent d'ailleurs les résultats d'une grande enquête du Centre National du Livre (en France, mais bon ...) de 2019 qui révèle que les jeunes de 7 à 19 ans lisent en moyenne 6 livres par trimestre, dont 4 dans le cadre de leurs loisirs. Ils consacrent environ 3 heures par semaine à la lecture pour leurs loisirs. Les jeunes aiment lire (77%) ! Ils lisent avant tout pour le plaisir (55%), et aussi pour se détendre (48%), s'évader, rêver (42%). Les moments préférés pour la lecture sont le soir avant le coucher (85%) et pendant les vacances (62%) ... je ne vous raconte pas pendant le(s) confinement(s) !

Dès l'an prochain, nous inaugurons donc une toute nouvelle rubrique dans la Filoche : « Tourne la page ! ». Ce coin des lecteurs se fera l'écho de tout ce qu'il se page (sic) dans vos EDD autour des livres.

« Tourne la page ! », c'est vous !

Tu as un petit mignon qui lit un bouquin, qui regarde les images, qui joue à **Cornebidouille** (Pierre Bertrand, L'Ecole des Loisirs) ou aux **Trois Brigands** (Tomi Ungerer, L'Ecole des Loisirs) ?



Deux ados doivent lire *le Passeur* (Loïs Lowry, Medium Poche) ou *les Petites Reines* (Clémentine Beauvais, Sarbacane) pour l'école et ils en discutent parce qu'ils n'ont pas le même avis ?

Vous avez projeté le décor d'une page de *Boucle d'Or et les trois Ours* sur le mur du local pour rejouer la scène IRL (in real life !) version COVID Friendly ?

Deux trois enfants sans devoir (!!!) inventent une nouvelle aventure de *Game Over* (Midam, Dupuis) ?

Vous vous improvisez reporter pour interviewer Sauveur Saint-Yves à propos de ses drôles de patients (*Sauveur et fils*, Marie-Aude Muraille, L'Ecole des Loisirs) ou Tom

Ward dans son combat contre l'Obscur (*L'épouvanteur*, John Delaney, Bayard Jeunesse) ?

...

Aboule ta fraise !

On partage tout tout tout ce qui se fait autour des livres, de manière formelle (ateliers, lectures collectives, critiques individuelles, créations artistiques,...) et/ou informelle ! Gardez l'œil ouvert et relayez-nous ce que vous trouvez. Pas la fibre pour écrire dans la Filoche ? Appelez-nous ! On vous contacte et on se charge de rédiger !

A bientôt !

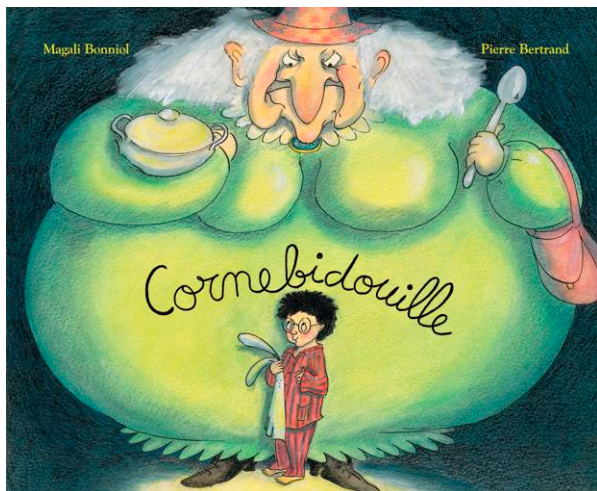


En attendant... On vous partage !

« Caca de ver de terre »,
« fessue du popotin »,
« tête de zèbre mal rayé »,
« pue du bec des toilettes » !

Vous cherchez à recolorer subtilement le vocabulaire parfois scabreux des petits anges fréquentant vos EDD ? Voilà les délicieuses insultes de la sorcière Cornebidouille ! Qu'elle se dédouble, qu'elle élise domicile dans le ventre d'un enfant, qu'elle se venge ou qu'elle kidnappe un doudou, on se marre et on en redemande !





Dans la famille des albums Jeunesse, je demande les Cornebidouille !

Pierre est un petit garçon qui déteste la soupe. Chaque soir, c'est la même chose ; ses parents, sa grand-mère et son grand-père ont beau y aller chacun de leur petit commentaire, Pierre refuse de manger. Son papa lui raconte alors ce que fait la sorcière Cornebidouille aux gamins de son espèce ... une légende.

Sauf qu'un soir, à minuit tapante, Pierre se trouve nez à barbe avec la Sorcière (oui, elle a du poil au bec évidemment) ! Son vocabulaire fleuri, sa bêtise abyssale et sa cruauté hilarante promettent de bons moments aux petits et aux grands. Chaque album est une aventure pleine d'humour où l'ingéniosité de Pierre triomphe toujours de la laideur.

Une superbe saga de l'Ecole des Loisirs, signée Pierre Bertrand, à lire et relire, à jouer, à monter en théâtre d'ombres chinoises....

Belle découverte !

ALBUMS PARUS

- ➔ *Cornebidouille*
- ➔ *La vengeance de Cornebidouille*
- ➔ *Cornebidouille contre Cornebidouille*
- ➔ *Gloups, j'ai avalé Cornebidouille*
- ➔ *Non Cornebidouille ! Pas mon doudou !*

Vous pouvez également retrouver 5 histoires à télécharger en version audio (pour les jours où vous êtes aphones) qui vous raconteront la jeunesse de Cornebidouille. Elles sont accompagnées de quelques chansons bien rythmées qui vous resteront probablement en tête toute la vie !

.....
Plus d'infos et autres bidouillages sur :
www.ecoledesloisirs.fr/jour/journee-cornebidouille

Langages et vous !



Au sommaire du dossier

- p. 11** Le langage... un jeu d'enfant
- p. 14** Emotions... quand le corps parle
- p. 16** Formation "Gestion des émotions" : Comment et pourquoi les aborder en EDD
- p. 19** Apprendre à gérer nos émotions ? En route vers une émission forte en sensations
- p. 21** Boîte à outils des émotions
- p. 23** Apprendre par et avec le corps pour faire bouger les apprentissages
- p 26** Auto-compassion

Le langage... un jeu d'enfant

La langue française n'est pas qu'orthographe, grammaire ou conjugaison, elle est aussi un formidable outil pour s'exprimer. Bien entendu, la langue sert à communiquer, à échanger verbalement, mais elle a aussi d'autres pouvoirs, comme celui de stimuler le potentiel de créativité que chaque enfant, chaque personne possède en lui/elle. | Priscilla Debecq (CEDDH)

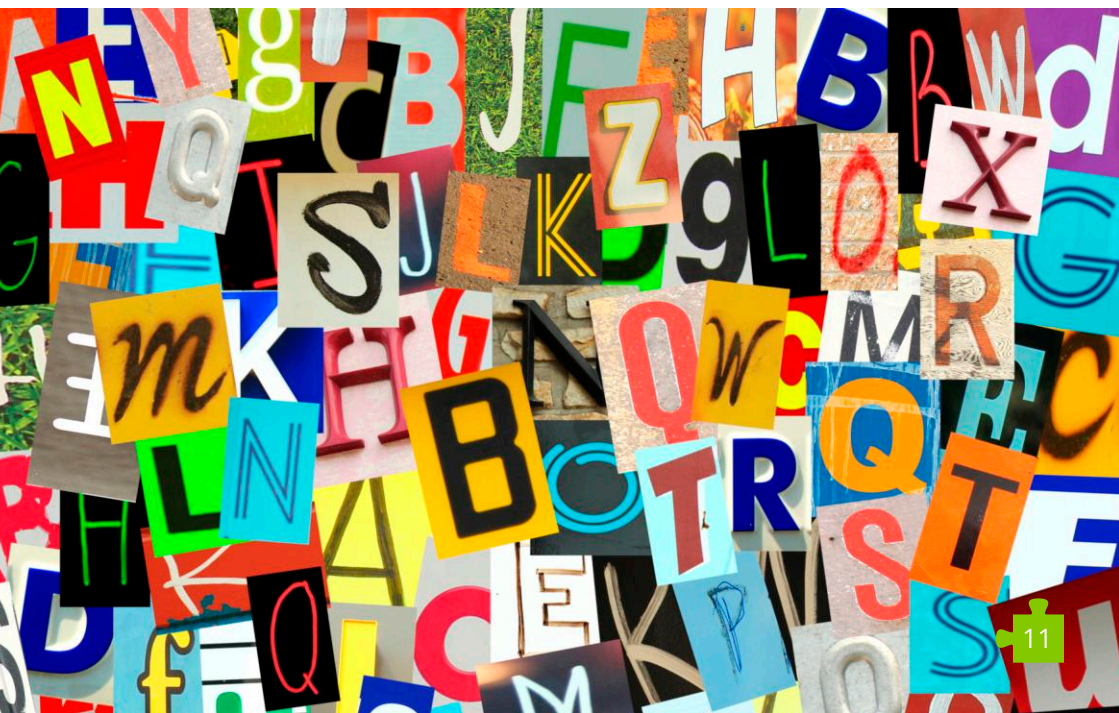
Les jeux de langage, qu'ils soient issus des traditions populaires, répertoriés dans des ouvrages ou encore mis en boîte, nous apportent la possibilité de nous évader et sont l'occasion de rêveries douces ou parfois loufoques. Ils nous permettent d'explorer le panel de nos émotions, de mettre des images en mots et des mots en images, de construire et de déconstruire et puis surtout, ils sont une manière extraordinaire de casser la monotonie.

Explorer les mille et une richesses de la langue

française afin d'exploiter tous les possibles, d'éveiller l'imaginaire et de procurer une réelle source de rires, de plaisirs et de découvertes ; c'est à cela que serviront les petits jeux de langage proposés dans cet article.

Jouer avec la langue n'est pas une chose récente. Depuis toujours, nous avons créé des jeux de mots pour nous divertir (charades, rébus, calembours, acrostiches...

), mais jouer avec la langue est aussi utile car, derrière l'aspect ludique, on découvre, on manipule, on apprend... en douceur.



Jeux de langage pour exploiter l'univers fabuleux des mots

« Tout comme on peut jouer avec un ballon, avec une poupée, avec un train miniature, avec un jeu électronique – on peut jouer avec les mots »¹

En voici quelques exemples non exhaustifs :

► LE LIPOGRAMME

Faire une phrase en interdisant une lettre. C'est un chouette jeu pour explorer les synonymes.

Exemple : Interdire la lettre « O », le titre « le petit chaperon rouge » deviendra « la petite capuche écarlate »

► LE TAUTOGRAMME

Composer une phrase dont tous les mots commencent par une lettre définie à l'avance.

Exemple : Avec la lettre « M » cela donne Ma maman mange mon magnifique marbré.

► L'ÉCRITURE SYLLABIQUE

Ecrire une phrase où le premier mot comporte 1 syllabe, le deuxième 2, le troisième 3 et ainsi de suite.

Exemple : un mouton arrive rapidement
Un mou/ton a/rri/ve ra/pi/de/ment

► LE SANTON

Choisir différents extraits de textes (chanson, poème, récit...) et les assembler pour en faire un texte inédit.

► LE TEXTE LACUNAIRE

Donner une série de phrases dont il manque la suite et faire un texte avec cet ensemble de phrases. Tout le monde part des mêmes phrases, que l'on va retrouver à la même place, mais chacun aura créé des suites différentes. **Exemple :**

Quand je suis entré dans cette pièce j'ai vu....
Jamais je n'aurais pu imaginer que....
J'étais tranquillement installé(e) quand soudain....

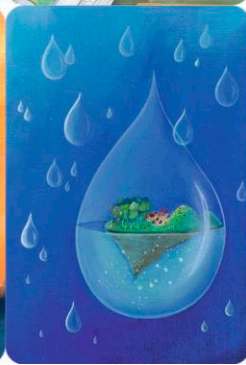
La pluie dehors tombait rageusement, mais ça ne m'empêchait pas de....

Pour ceux qui veulent aller plus loin, nous vous invitons à vous replonger dans le classeur « Jeu m'éduque » qui regroupe une série d'activités autour du français (de manière ludique).

Vous y trouverez des fiches qui abordent vocabulaire, orthographe, grammaire ou conjugaison sous forme de jeux ne nécessitant que peu ou pas de matériel. Ces petits jeux de langue peuvent se pratiquer partout et rapidement.

Jeux de société pour favoriser le langage de manière drôle, poétique et imagée

L'ensemble des jeux proposés ici font appel à l'imaginaire et à la capacité à construire une histoire sur base d'images et autres illustrations. Ce sont des jeux qui, en plus d'être très amusants, peuvent être détournés pour être utilisés lors d'ateliers d'expression orale ou écrite.



Ils sont un prétexte au développement du langage et sont des déclencheurs de créativité.

Ils peuvent aussi être utilisés pour l'expression et la connaissance de soi et des autres.

Nous vous présentons quelques jeux, testés et approuvés (mais ici encore, ce ne sont que quelques exemples) :

► DIXIT

A partir d'images totalement oniriques, exprimez la phrase qui vous vient à l'esprit et comparez les interprétations et associations de chacun.

► MY STORY CARDS

Dans un esprit aussi poétique que Dixit, ce jeu de cartes est une aventure collective. Chaque joueur à son tour ajoute une carte pour prolonger l'histoire et y ajouter des éléments de rebondissement.

► SPEECH

Découvrez une ou plusieurs images et intégrez-la/les dans une histoire improvisée et amusante. Un jeu de débats, de dialogues et d'arguments avec plusieurs façons de jouer possibles.

► STORY CUBES OU IMAGIDÉS

Lancez les dés et créez une histoire en laissant les symboles obtenus vous guider.

► COMMENT J'AI ADOPTÉ UN DRAGON/GNOU

Encore un jeu de dés, mais ici pas d'illustrations : ce sont des débuts de phrases donnant du suspense à votre histoire qui sont proposés, ainsi que des thèmes assez cocasses, imposés pour vous guider.

Bien entendu, il n'est pas forcément nécessaire de posséder ces jeux pour s'amuser. Il vous suffit simplement de piocher des images de magazines, de livres, sur internet ou encore de créer ses propres images ou symboles et de reprendre les règles des jeux cités ou de partir dans l'imaginaire... Les possibilités sont infinies ou presque.

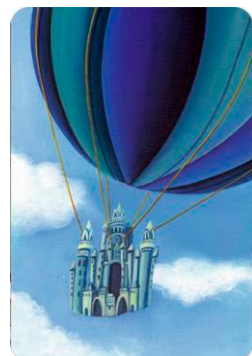
Sur un air de musique...

On peut jouer avec les mots en se laissant inspirer par la musique pour écrire une phrase, un texte, une histoire. Il est tout à fait possible de partir sur un air musical connu, des sons d'instruments ou encore des bruits de la nature. On peut également y associer quelques contraintes.

Par exemple, nommer des émotions pour pouvoir les associer au son/musique ; associer une musique à une image et permettre aux enfants d'écrire sur ce que leur inspire cette association, etc.

A vous de composer la partition.

**Les possibilités de jouer avec la langue française de façon créative sont infinies !
A vous de laisser s'exprimer le poète qui est en vous ou tout simplement de vous exprimer sans contraintes.**



Emotions... quand le corps parle

Dans notre société « Moderne », nous accordons beaucoup d'importance au rationnel, à nos pensées concrètes, aux faits... Nos émotions, elles, sont souvent reléguées au second plan. Il suffit d'observer les attitudes des adultes face à un enfant qui pleure, fait une colère... pour en avoir une parfaite illustration.

| Par Lara Jochems (Association des Ecoles de Devoirs en province de Liège)

Tes émotions... tu ne manifesteras pas

Les adultes ont souvent tendance à « brimer » les enfants dans l'expression de leurs émotions. D'un coup cinglant, avec une phrase qui pourrait sembler anodine, les ressentis des enfants peuvent être totalement balayés :

« Ne pleure pas si tu es un homme »

« Un enfant sage ne se met pas en colère »

« Ne rigole pas si fort »

« Arrête de bouger/sauter partout »

...

Avec ces quelques mots, les adultes peuvent fréquemment provoquer de la culpabilité et/ou de la dévalorisation chez les enfants. Ils y associent même parfois une punition !

Selon certains auteurs, quand le besoin d'expression de soi a été empêché pendant l'enfance, deux types de schémas peuvent émerger à l'âge adulte. Ceux-ci se manifestent en fonction des circonstances de vie et du tempérament de chaque personne.

- Le schéma d'assujettissement : s'oublier, sacrifier ses désirs et besoins pour plaire aux autres. La

personne se trouve alors en position basse au profit de la domination par les autres.

- Le schéma « exigences élevées » : les aspirations de la personne sont démesurées et trop élevées au détriment du bonheur et du plaisir. Une pareille exigence est attendue des autres.

Avouons qu'aucun de ces deux schémas n'est la meilleure base pour être un adulte épanoui.

A contrario, on trouve fréquemment des articles avec des intitulés du style « Comment apprendre aux enfants à exprimer leurs émotions ? ». Or, nous n'avons, à la base, pas à leur apprendre !

Le jeune enfant sait comment exprimer celles-ci :

La peine ➡ il pleure longtemps...

La colère ➡ il se roule par terre, hurle...

La joie ➡ il court dans tous les sens, parle fort...

Nous avons juste à les laisser faire.

L'importance de laisser la place aux émotions

Il est indispensable d'exprimer ses émotions.



Pourquoi ?

- C'est une faculté naturelle, innée. Pourquoi aller contre la nature ?
- Cela permet de s'en libérer, de passer à autre chose et de ne pas se laisser envahir de l'intérieur.
- C'est bon pour le corps, selon de nombreux experts. Refouler ses émotions semble directement lié à de nombreux maux et maladies.
- L'expression de nos émotions nous permet de garder le lien entre le corps et l'esprit.

Laissons donc les émotions des enfants s'exprimer. Faisons de la place à celles-ci, même si elles font du bruit, nous rendent parfois mal à l'aise et nous renvoient bien souvent à notre propre vécu.

Et puis,... il n'y a pas que les enfants, apprenons également à accueillir nos propres émotions.

Nos émotions guident notre corps... et font réagir celui-ci

« J'en ai plein le dos », « j'ai une boule au ventre », « j'ai le cœur serré », « j'ai des frissons dans le dos », « j'ai la gorge nouée »...

Toutes ces expressions bien connues renvoient à des signes qui sont les manifestations de nos émotions telles que la peur, la colère, la joie... Notre corps nous permet de mieux comprendre ce qui se joue à l'intérieur de nous-même.

Et si le corps était un phare destiné à découvrir nos émotions et à décoder celles-ci ?

Qu'on le veuille ou non, le corps et les émotions fonctionnent ensemble : l'un parle, l'autre réagit. Il a d'ailleurs été démontré que lorsque nous ressentons une douleur physique et/ou une douleur émotionnelle, des aires similaires du cerveau s'activent.

Il n'est pas rare qu'en période de stress intense une véritable contracture ou tension musculaire se manifeste. On peut parler d'émotions réprimées qui s'incrustent dans le corps en attendant de pouvoir sortir. En empêchant les émotions de se manifester, celles-ci vont s'exprimer d'une autre façon et peuvent se traduire en symptômes physiques.

Envie d'une animation à faire avec les enfants et/ou les ados pour illustrer tout ça ?

« Ecouter son cœur ou son cerveau »

« **Raison-Déraison** » est une vidéo pédagogique de 6 minutes, créée par Disney, pleine d'humour, qui alimente un débat de toujours « le cœur ou la raison ».

Celle-ci raconte, sans aucune parole, l'histoire de Paul qui est constamment habité par un combat intérieur. A travers son corps, les organes de Paul se confrontent et se tiraillent (faut-il aller au travail ou à la plage ? Manger sain ou manger ce qu'on aime ?). Les organes sont visibles en transparence et on peut voir de manière imagée ce combat perpétuel.

Sur le lien www.comitys.com/ecouter-son-coeur-ou-son-cerveau-video/, vous pouvez trouver la vidéo, ainsi que des propositions d'animations pour les différentes tranches d'âge. Plaisir et fous rires garantis.



Formation gestion des émotions

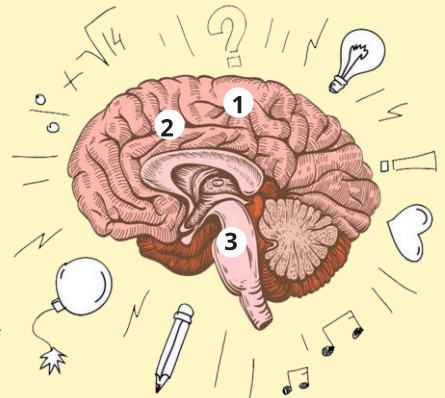
Comment et pourquoi les aborder en EDD

Durant le mois de décembre, la CEDDBW a organisé 3 séances de formation en visioconférence sur la **gestion des émotions**. Elles ont été animées par Christelle Colleaux, spécialiste en communication et pleine conscience. Cette formation nous a montré comment gérer/observer les émotions des enfants et les accueillir via différentes approches, sous forme théorique et plus concrète, avec des activités/des outils pratiques à utiliser en EDD. | Julien Collignon, stagiaire à la CEDDBW

APPROCHE THEORIQUE

Lors d'une des séances nous avons appris comment notre cerveau traite les informations, quelle partie du cerveau traite en premier l'information et comment elle la traduit. Pour ça nous avons pu observer ce schéma :

1. Néo-cortex / cerveau rationnel
2. Cerveau limbique / émotionnel
3. Cerveau reptilien / primitif



La partie qui reçoit l'information et réagit en premier est le **cerveau reptilien**. Il est lié à la vue, l'odorat, l'ouïe... il perçoit le danger et traite l'information. Ensuite, c'est le **cerveau limbique** qui réagit. Il représente les émotions, les valeurs, la mémoire. Le dernier à agir est le **néocortex** qui représente le langage-abstraction et l'adaptation mais aussi la création et la réflexion.

Pour mieux comprendre ce fonctionnement, nous pouvons utiliser la métaphore de la calèche :

La **calèche** (liée au **cerveau reptilien**) avec ses roues et son habitacle représente le corps sur le plan physique. Imaginons qu'une roue casse, on n'avancera plus... Il faut donc entretenir son physique. Ensuite nous avons les **chevaux** (liés au **cerveau limbique**), eux désignent la passion stimulée pas les sens sur le plan émotionnel.





LA PRATIQUE

Tout au long des séances, nous avons eu plusieurs exemples d'activités concrètes à faire avec les enfants. Ces idées ont été donnés par la formatrice ou par les participants. En voici quelques-unes :

Sans la fougue des chevaux, c'est pareil, on n'ira pas bien loin, il faut donc nourrir sa passion. Après les chevaux, nous avons le **cocher** (lié au **néocortex**) qui représente la raison qui gouverne les pulsions, les contrôle. C'est le plan émotionnel. Sans lui, il n'y a personne pour maîtriser la fougue des chevaux, la calèche risque d'aller dans tous les sens. Il faut donc maîtriser ses sens. Pour finir, il y a le voyageur qui est à l'intérieur de la calèche et qui représente le centre profond qui donne un sens à la vie. C'est le plan spirituel. Si le voyageur ne sait pas où il veut aller, il se perdra ; il faut donc découvrir son centre profond pour orienter sa vie.

Quelques chiffres :

- Seulement 8% de nos peurs sont réelles.
- Pour évacuer 1 minute de colère, il faut 1 heure de tranquillité...
- Nos émotions expriment un besoin, qui, une fois assouvi, nous permettra de retourner vers notre émotion de base : la joie

Demander individuellement à chaque enfant comment s'est passée sa journée. Utiliser une boîte aux trésors et une poubelle : demander à l'enfant les points positifs pour les mettre dans le trésor et ce qui n'a pas été pour les mettre à la poubelle.

Cette technique permet à l'enfant de s'exprimer sur ses émotions et de commencer la séance d'accompagnement scolaire sereinement.

Créer un outil comme une roue des émotions, où l'enfant pourrait montrer son émotion du moment. Cette technique marche avec des smileys ou les éléments de la météo, etc.

Cette approche est très ludique et on peut créer la roue avec les enfants. Elle est rapide à utiliser. Dans l'idéal, il faut en faire un rituel et l'utiliser à chaque séance.

La médiation des émotions. C'est une technique pour ressentir l'émotion qu'on vit. L'animateur lit calmement le texte ci-dessous pendant que l'enfant, lui, est invité à fermer les yeux et à s'asseoir confortablement.

D'abord, je porte mon attention au souffle, à l'air qui rentre par mes narines et l'air qui en ressort. J'observe le trajet de ma respiration, l'air qui rentre par mes narines, qui vient gonfler mes poumons, gonfler mon ventre. Et l'air qui ressort : mon ventre qui se vide, ensuite mes poumons et l'air qui ressort un peu plus chaud qu'il n'est entré.

Ensuite, j'observe comment je me sens. Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? Est-ce plutôt de la Joie, de la colère, de la tristesse, de la peur ? Ou est-ce que je me sens dans un espace de sérénité et de tranquillité ? Est-ce que mon émotion est ténue ou intense ? Est-ce que je me sens joyeux ou complètement exalté ? Irrité ou plein de rage, voire de haine ? Inquiet ou angoissé ? Déçu ou désespéré ? Ou toute autre émotion dans une gamme du plus léger au plus intense.

Pour finir, j'accueille cette émotion, je la traverse. Si c'est utile pour moi, je peux me visualiser dans la nature, près d'une cascade. Et aller me mettre sous cette cascade. Et l'eau qui coule sur moi, c'est comme mon émotion qui coule à travers moi. Elle ne reste pas en moi. Elle est toute passagère.

Cette technique est plus élaborée, il faut prévoir du temps et du calme pour la mettre en place et elle nécessite d'être animée. Elle permet néanmoins d'aller plus en profondeur dans la gestion de ses émotions.

Poser des questions pour que l'enfant se sente mieux : "Comment tu te sens ?" ; "Qu'est-ce que tu voudrais à la place ?" ; "De quoi as-tu besoin pour te sentir comme cela ?" Ou encore : "Quelle est la première chose que tu peux faire pour aller vers cela ?"

Cet outil permet à l'enfant d'exprimer ce qu'il ressent et permet à l'animateur d'être au courant de l'état émotionnel de l'enfant.

POUR CONCLURE

Rappelons que comprendre ses émotions et savoir comment les gérer est primordial. Les outils amenés sont utiles tant pour les animateurs que pour les enfants. Ils permettent aux enfants d'exprimer leurs sentiments du moment de façon ludique et permettent de comprendre le comportement de l'enfant et d'y remédier s'il pose problème.

Quand je vais devoir faire face à un souci, instinctivement, je vais penser aux émotions et à comment les gérer

[Retour d'un participant à la formation]

Apprendre à gérer nos émotions ?

En route vers une émission forte en sensations

Parler de ses émotions n'est pas toujours aisé, surtout pour des jeunes. C'est pourtant l'exercice auquel se sont confrontés Manar, Ali, Nihal et Chloé, provenant de l'École de Devoirs du Vert Chemin de Nivelles. Diffusée sur www.radio27.be, l'émission **Périscope**, projet radio de la CEDDBW, a permis de leur donner et de recueillir leurs paroles autour de la thématique des émotions.

| Marine Walgraef – stagiaire à la CEDDBW

Tout d'abord, à la question, « **qu'est-ce que les émotions ?** », ils affirment qu'elles font partie de notre quotidien et régulent nos comportements. Il est impossible de vivre sans elles, puisqu'elles font partie intégrante de l'être humain. De plus, elles sont importantes, car elles nous protègent et nous permettent d'être attentifs. En effet, la peur est perçue par ces jeunes comme quelque chose de positif qui nous permet d'être attentifs au monde qui nous entoure.

Et pourtant, même si les émotions sont essentielles, il n'est pas toujours simple de les décrypter ou de les exprimer. Effectivement, de nombreuses émotions peuvent nous envahir sans que l'on sache nécessairement les définir ou les canaliser, comme nous le rappelle Carla Lazzari dans sa chanson « Bim, bam, Boum » :

« Muette saltimbanque à la gorge nouée

Et ça monte, ça monte, ça monte

Jusqu'à c'que mon petit cœur disjoncte

Et ça fait bim, bam, boum

Ça fait pshht et ça fait vroum »

Une multitude d'émotions existent. Toutes différentes selon les circonstances. Par exemple, ils affirment que le ressenti ne va pas être le même si l'on passe un bon moment entre amis, si notre frère vient nous embêter ou encore si un décès survient. Chaque circonstance entraîne un ressenti particulier : joie, colère, stress, tristesse, peur, etc. Il n'est d'ailleurs pas rare de ressentir plusieurs émotions en même temps, qui peuvent même sembler contradictoires. Comme exemple, l'un des enfants relève le terme « pleurer de rire ». Pas simple à comprendre tout ça ...

Pourtant, tous sont unanimes, il est important d'exprimer ce que l'on a sur le cœur. S'exprimer, c'est crucial pour modifier une émotion négative en quelque chose de positif, par exemple. Ils perçoivent le fait d'en parler



comme une résolution à leur mal-être momentané.

Pour les exprimer, ils nous confient utiliser plusieurs méthodes : en parler directement à une personne, traduire son ressenti par des mots en écrivant une lettre... Pour d'autres, cela passe également par le dessin ou la peinture. On constate donc qu'une multitude de canaux existent pour exprimer nos sensations.

Pourtant, il ne faut bien souvent pas attendre qu'une personne exprime verbalement son mécontentement pour comprendre qu'elle est fâchée. Un des enfants nous affirme qu'il détecte facilement quand une personne autour de lui est en colère parce qu'elle va souvent hausser le ton de sa voix. Un autre jeune nous confie s'isoler lorsqu'il est triste. A travers ces divers exemples, on constate que le non-verbal a un grand rôle à jouer dans l'expression des émotions et il faut y être attentif pour comprendre l'autre.

Se confier, mais à qui ? Là encore la solution n'est pas simple puisqu'il faut, selon eux, trouver une personne en qui on a confiance et qui est en mesure de nous comprendre. Quand on les interroge sur qui serait cette personne pour eux, ils nous confient avoir une ou plusieurs personne(s) de référence à qui parler. Celle-ci peut être un ami(e), mais également un éducateur ou encore l'un de leurs parents.

En conclusion, les émotions ce n'est pas simple, mais c'est important ! Comme nous l'exprime avec ses mots Nihal, 11 ans et demi : « *Rester sans émotion, c'est comme si tu n'existais pas. Vivre sans émotion, tu ne ressentirais rien. C'est comme être normal, ça n'existe pas "être normal" et pas de sentiment, c'est comme être normal, ça n'existe pas. Ça va pas exister donc il vaut mieux avoir des sentiments.* »

Périscopes L'émission de web-radio des EDD

La CEDDBW propose une radio pour les enfants et les jeunes des Ecoles de Devoirs.

Fermez les écouteilles et faites chauffer les turbines, l'équipage de Périscopes reprend la mer en octobre pour 8 nouvelles émissions web-radio !

Leur mission ?

Permettre aux jeunes de s'exprimer sur leur EDD et sur leur vision de la société en général.

Au travers de reportages, témoignages et débats en studio avec les enfants, notre équipe donnera un autre écho aux EDD du Brabant wallon.



Web-radio : Radio 27 – www.radio27.be

BOITE A OUTILS DES EMOTIONS

On parle beaucoup des émotions, on connaît l'intérêt de les aborder en EDD mais concrètement, comment fait-on ? Petit tour d'horizon.

| Compilation d'outils par Sophie Nolf (CEDDBW)

Avant de commencer, visionnez « **Et tout le monde s'en fout #3 – les émotions** » sur Youtube. En quelques minutes humoristiques, vous découvrirez tout ce que vous ne connaissiez pas sur le sujet ! Plus d'infos sur cette web série : www.ettoutlemondesenfout.fr



Différentes lectures vous permettront également d'amorcer la question des émotions dans votre EDD : Vous aimez prendre le temps de lire avec les enfants ? Proposez-leur **Le loup qui apprivoisait ses émotions** (Oriane Lallemand, Auzou éditions, 2017). On y trouve des idées pour gérer nos changements d'humeur tout en se distrayant avec les péripéties de ce loup drôle et attachant.



Pour les plus jeunes, le livre le plus connu reste sans doute **La couleur des émotions** (Anna Llenas, éd. Quatre fleuves, 2014), un livre pop-up permettant de découvrir et de classer les émotions de base. Pour prolonger la lecture, l'ouvrage a été adapté en jeu de société **Le monstre des couleurs** (Asmodée). Celui-ci propose un parcours coopératif ayant pour but d'aider le monstre à mettre de l'ordre dans ses émotions. La mécanique est basique et a l'avantage d'offrir un support à l'expression.

Pour les plus grands, ouvrez sans hésiter **Au fil des émotions** (Pereira & Valcarcel, Gautier-Languereau, 2016), un ouvrage magnifique rempli de poésie et de délicatesse qui propose 42 émotions mises en relation ainsi qu'une mise en mots subtile des ressentis. Pour eux également, **Feelings** (Act in Games, 2018) propose d'indiquer secrètement l'émotion ressentie face à une situation commune à tous et d'essayer de deviner celle de son partenaire, ce qui offre une belle base à la discussion et la projection. Les situations sont présentées en différentes catégories : en classe, en famille, entre amis et, depuis peu, des situations « Covid » sont disponibles en téléchargement sur le Web (www.act-in-games.com/fr/feelings) !

Pour accueillir vos jeunes, rien de mieux que de leur proposer **La roue des émotions** (L'autrement dit) : En un tour de main, identifiez votre émoi du moment et le besoin qui s'exprime à travers celui-ci. Dans le même ordre d'idées, découvrez les cartes **le langage des émotions, l'expression des besoins et l'univers des sensations** (FCPPL). Vous y trouverez un large panel d'émotions et de besoins, ainsi que les mots justes pour les exprimer.

Pour avoir une réflexion plus individuelle via des activités manuelles et des petits jeux, sortez **Les cahiers Filliozat**, mes émotions (Isabelle Filliozat, Ed. Nathan). Les **balles antistress smiley** offrent, quant à elles, la possibilité de se déstresser tout en mettant en évidence l'émotion ressentie !

A l'inverse, **Les émotions, c'est quoi ?** (Katie Daynes, Ed. Usborne, 2019) peut servir d'excellente base pour un atelier en groupe !

.....
Vous souhaitez tester l'un de ces outils ? Pensez au centre de prêt de votre Coordination régionale !

L'irritation

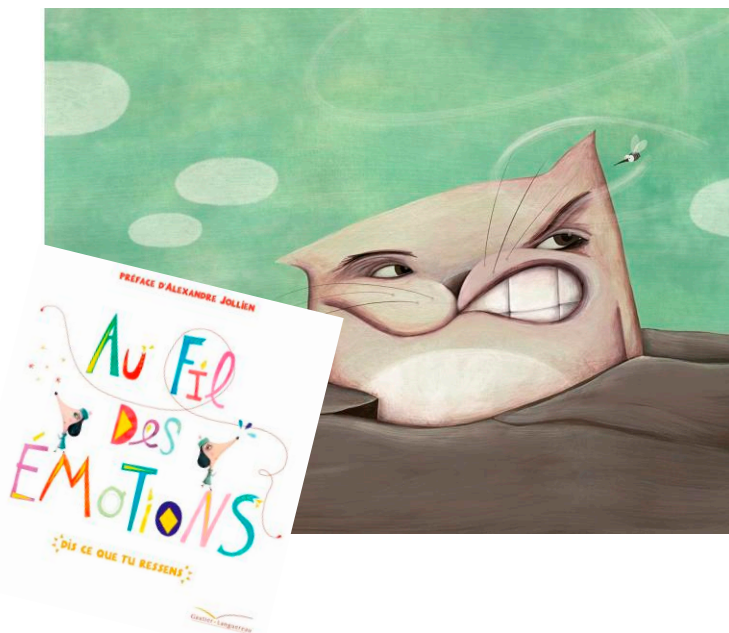
Le monde est rempli de couleurs, d'odeurs, de sons... Certains nous plaisent toujours ; d'autres seulement un moment. D'autres encore nous déplaisent. Et certains nous font ressentir de l'irritation : ces phénomènes nous dérangent tellement qu'ils s'installent en nous et que nous n'arrivons pas à cesser d'y penser.

L'abolement d'un chiot peut t'attendrir, mais que ressentiras-tu s'il n'arrête pas d'aboyer pendant toute la journée ?

Que se passe-t-il quand tu es irrité ?

Quand quelque chose t'irrite, tu es très conscient de ce que tu ressens. Quelque chose d'embêtant devient irritant quand tu penses que tu ne peux plus le supporter.

Une irritation très longue finit par provoquer de la **tension**.



Apprendre par et avec le corps pour faire bouger les apprentissages

Quelle place pour le corps dans les apprentissages et dans la relation pédagogique ? Dans ce livre intitulé « Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages », les auteurs soulignent dans la première partie de l'ouvrage l'importance de cette question car, selon eux, « nous apprenons avec notre corps, par notre corps, nous apprenons en tant qu'êtres complets, corps et esprit, intellection¹ et émotions, conception et actions »². Pourquoi cette question ? | Marion Estimbre (CEDD Bxl)

Les pédagogies frontales (dites aussi pédagogies traditionnelles) ont trop souvent évacué la question du corps et sa prise en compte dans les apprentissages. Nous espérons avoir dépassé ce temps, celui d'un rapport de force visant à contraindre les corps. Autrement dit, il n'y a pas d'un côté le corps qui bouge et le cerveau qui pense. Bien que cette affirmation puisse paraître évidente, le dualisme entre corps et esprit est encore solidement ancré dans nos sociétés occidentales, y compris dans nos systèmes scolaires. Selon Florence Bara, enseignante-chercheuse en psychologie cognitive, « une idée assez partagée dans le milieu de l'éducation suggère qu'il faudrait « discipliner » le corps pour permettre à l'esprit d'apprendre ou de mieux apprendre. »³ Et si nous arrêtons de diaboliser le corps ? Comment dès lors accorder davantage d'espace à l'expression du corps des enfants au moment des différents apprentissages ? En effet, n'oublions pas que le corps aide non seulement l'enfant à construire ses représentations du monde, mais que ses messages corporels sont aussi une mine de renseignements sur son état émotionnel.

La prise en compte du corps dans les apprentissages scolaires

Dans le quatrième chapitre consacré à la place du corps dans l'acte pédagogique, Cécile Delannoy souligne d'une part le rôle du corps dans l'apprentissage lui-même en revisitant quelques aspects de l'apprentissage par imitation et, d'autre part, insiste sur le droit du corps à l'émotion et s'interroge sur ce qui permet au savoir de faire sens pour un enfant. L'auteur précise que « *prendre en considération l'enfant tout entier ce n'est donc pas synonyme d'agitation, de mouvement : cela signifie d'abord impliquer l'enfant dans une activité qui corresponde à ses besoins profonds, à ses attentes, qui fasse sens pour lui* »⁴. Du côté des méthodes pédagogiques actives, nous pouvons citer entre autres Célestin Freinet et Maria Montessori qui ont souvent encouragé un apprentissage qui mobilise les différents sens de l'enfant.

Toujours dans ce même livre, Florence Bara s'intéresse aux interactions perception-action dans l'apprentissage du langage, de la lecture,

1. Activité de l'intellect qui permet de concevoir et d'assimiler les idées, les situations, ...

2. p. 14 du livre "Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages"

3. p. 113 du livre "Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages"

4. p. 78 du livre "Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages"

et de l'écriture. Selon l'auteure, les méthodes multisensorielles d'apprentissage de la lecture qui ne concernent plus uniquement les modalités sensorielles visuelle et auditive, en sollicitant la modalité haptique⁵, c'est-à-dire lorsque l'enfant explore activement la lettre avec sa main, fourniraient un moyen de favoriser la connexion, souvent difficile à établir, entre les représentations orthographique et phonologique des mots. Soulignons qu'il est tout aussi possible d'encourager la pensée mathématique en proposant des activités qui mobilisent le corps, par exemple, pour travailler la notion d'alignement en permettant au groupe de se déplacer dans l'espace. De même, pour initier les enfants à la pensée informatique, les activités dites débranchées correspondant à un apprentissage sans objet numérique (contrairement aux activités branchées) peuvent être réalisées très simplement sous forme de jeux de plateau amenant les enfants à mobiliser leur corps et à collaborer. Les exemples de ce type ne manquent pas.

Ce qu'il faut retenir, c'est que ces activités qui mobilisent le corps au moment des apprentissages scolaires présentent au moins deux avantages :

- Elles permettent une meilleure appropriation des savoirs par les enfants. La démarche inductive qui rend l'activité plus concrète permet à l'enfant d'accéder plus facilement aux notions abstraites.
- Elles permettent à l'enfant d'être « présent à l'activité ». Le fait d'être en action l'aide à maintenir son attention à la tâche et renforce plus largement sa motivation pour les tâches scolaires.

Le corps pour apprendre sur soi et sur les autres

Lorsqu'elles ne sont pas directement en lien avec la construction des savoirs scolaires, les pratiques d'expression corporelle et celles liées au bien-être des enfants⁶ sont indirectement bénéfiques aux apprentissages. Elles peuvent être un levier de la réussite scolaire et peuvent aussi contribuer au développement des compétences psychosociales de l'enfant. Par le biais d'activités relevant du langage corporel, l'enfant apprend à mieux se connaître, à mieux écouter son corps. Ce type d'activités – envisagé comme une bulle entre les apprentissages ou comme une séquence ritualisée plus ou moins longue – contribue également à davantage d'empathie et de bienveillance au sein du groupe, renforce la confiance et l'estime de soi, développe l'imagination et la créativité, permet non seulement d'apprendre à oser, à s'affirmer, à exprimer des émotions, mais aussi de faire l'expérience du groupe et de trouver sa place.

Pour Cécile Lassale-Berthelot, danse-thérapeute clinicienne, formatrice et intervenante en expression primitive en milieu scolaire, durant ces temps d'activités, « il n'y a pas d'enjeu de réussite ou d'échec (que les enfants, comme les enseignants, assimilent trop souvent comme des fautes et non des expériences à analyser) », elle poursuit « de même faire avec l'enseignant au même niveau est très appréciable. Les enfants partagent avec un adulte à niveau égal dans un espace (l'école) qui est habituellement hiérarchisé. Et ainsi le savoir est à la portée des enfants. »⁸

5. Renvoie à un système perceptif intégrant des entrées issues de systèmes sensoriels multiples. L'haptique (du grec "haptomai" qui signifie "je touche") désigne la discipline qui explore et exploite le sens du toucher et les phénomènes kinesthésiques, c'est-à-dire la perception du corps dans l'environnement par analogie avec l'acoustique ou l'optique.
6. Selon Annie Sébire et Corine Pierotti, les pratiques corporelles de bien-être englobent sept familles d'exercices : concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage, et visualisation.
7. p. 164 du livre "Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages"
8. p. 164 du livre "Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages"

En conclusion

Revenons-en à notre ouvrage, **Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages**, les auteurs qui y ont contribué n'ont pas la prétention de faire le tour de la question, tellement ce vaste sujet est encore trop peu exploré dans le champ de l'éducation. La thématique développée dans la première partie consacrée à la prise en compte du corps dans les apprentissages a surtout la volonté d'encourager une vision globale de l'enfant et non dualiste. Pour Cécile Lassale-Berthelot qui présente un chapitre consacré à la danse rythmée et vocale à l'école : « *L'action est un comportement biologique fondamental. L'homme n'est pas fait pour rester assis et inactif. Le corps gagne à être utilisé et risque l'usure si l'on ne s'en sert pas* »⁹.

En ce qui nous concerne, d'une part, nous trouvons que cette thématique a toute son importance dans une société en constante mutation technologique, avec la crainte du développement effréné d'une école numérisée qui encouragerait de moins en moins les enfants à bouger, à moins qu'elle ne suscite inversement un retour au faire avec ses mains

et son corps, un retour au toucher. D'autre part, nous sommes convaincus de la pertinence des activités mobilisant le corps au sein du secteur des Ecoles de Devoirs, car l'on y apprend par son corps et avec son cœur !

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN

Akinci Mehmet-Ali, Fédération nationale des associations de maître E, Auzou-Caillemet Thérèse, & Loret Marc. (2016). *Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages*. Paris : FNAME Retz.

Sébire, A. & Pierotti, C. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école. Mieux gérer sa classe*. Paris : Éditions EP&S.

Isimat-Mirin, M. (2007). *Se détendre pour mieux apprendre - Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison*. Lyon : Chronique sociale.

Boski, S. (2008). *La relaxation active à l'école et à la maison : cycles 1, 2 et 3*. Paris : FNAME Retz.



9. p. 132 du livre "Prendre en compte le corps et l'origine socioculturelle dans les apprentissages"

Auto-compassion

L'auto-compassion est une pratique et un art de vivre. Elle a de nombreux enseignants et de nombreux visages. Cet article vous propose de cheminer à travers quelques préceptes, bases et exercices.

| Aurélie Quintart (FFEDD)

*Tendresse pour soi
Pas de « il faut, je devrais »
Tendresse et présence à ses erreurs
Devenir son propre meilleur ami*

Selon la chercheuse en psychologie Kristin Neff, l'auto-compassion « est constituée de trois composantes :

- la bienveillance envers soi-même ;
- la reconnaissance de son humanité ;
- la pleine conscience (qui consiste à observer ses expériences intérieures sans porter de jugement de valeur). ¹»

Une notion importante est l'humanité partagée : savoir/reconnaître que mes peines, joies, frustrations sont vécues aussi par d'autres humains, en ce moment et à d'autres moments.

Accueillir ce qui est là

Peu importe que l'on estime que ça ne devrait pas y être

Cultiver des temps de confort pour soi (pour l'esprit et pour le corps)

Se foutre la paix

En tant qu'humain, nous avons 3 grandes réactions au stress : l'attaque, la fuite et l'inhibition (= freeze). Dans nos sociétés modernes, le stress vécu et gardé à l'intérieur de nous peut amener 3 expériences peu confortables, à savoir le jugement de soi (attaque), l'isolement (fuite) et les ruminations (inhibition). Cela sonne familier ?

L'auto-compassion, en tant que pratique, invite à transformer progressivement ces réactions en gentillesse pour soi, sentiment d'humanité partagée et pleine présence. Pour vivre notre inconfort et nos moments de stress un peu différemment...

La pratique de l'auto-compassion nous invite également à reconnaître que notre expérience de vie est dynamique, changeante, avec des hauts et des bas, et que « tout passe », finalement.

La vie est une alternance de moments de confort, de temps d'apprentissages et de temps de dépassement. Chaque temps a son importance. Le dépassement génère des ressentis forts et parfois difficiles, car il nous entraîne loin de notre zone de confort habituelle. Il est souvent nécessaire d'y retourner ensuite, c'est-à-dire de s'offrir une pause bienveillante (au cœur de mon cocon, de mes habitudes). S'accorder ces temps de pause, respecter ses limites... c'est aussi « auto-compassion »².

Qu'ai-je besoin d'entendre/de recevoir ?

Je peux m'aimer moi-même

Je peux reconnaître mes qualités

Il n'y a pas de recette

Le confort n'est pas mauvais !

1 Modèle de l'auto-compassion selon K. Neff, disponible sur le site <http://www.psychomedia.qc.ca/lexique/definition/compassion-envers-soi-meme>.

2 Ces quatre derniers paragraphes sont inspirés du cycle d'auto-compassion de Maurizio Cortesi, en partenariat avec Emergences, séance 1. Le cycle proposé dans son ensemble (5 séances) a d'ailleurs été une grande inspiration pour le présent article.

Quelques pratiques disponibles pour expérimenter :

- S'écrire une lettre d'auto-compassion : je pars d'une facette de moi-même, non-jugeante et compassionnelle, et je m'écris une lettre d'encouragement et de compassion qui reconnaît/entend ce qui est difficile pour moi. Si cela est plus facile, je peux aussi adresser ma lettre à un(e) ami(e) imaginaire qui serait dans une situation similaire à la mienne.
- L'exercice des 5 gratitudes : je prends un temps, de préférence en soirée, pour identifier 5 choses dont je suis reconnaissant-e aujourd'hui : je perçois qu'il y a des chances et des joies dans ma vie, de multiples conditions de bonheur déjà là (et que parfois, je contribue à les créer)³.
- ...

Puis-je me pardonner d'être imparfait-e ?

Ne pas toujours creuser ...

Ici et maintenant

Je suis parfois inaccessible... à l'autre et aussi à moi-même

Et pour expérimenter toujours :

- Je choisis une intention, pour la journée ou pour quelques jours. Une valeur, un bout de quelque chose que j'ai envie de mettre à l'honneur (par exemple : compassion, présence à soi, paix dans le monde...). Et je reste en lien avec cette intention, à travers des post-it, un rappel sur mon téléphone, une maxime du jour, en marchant. Je ne suis pas dans l'action, je n'essaie pas de réaliser la valeur ou le souhait une fois pour toute. Je chemine simplement « avec », reconnaissant ou expérimentant le pouvoir positif de l'intention seule.
- Je dresse une petite liste des choses qui me font du bien, dans laquelle je peux revenir piocher plus tard. Tout est possible : bain chaud, cuisine, temps pour soi, photos de chatons, musiques préférées...

La résistance n'est pas méchante ou mauvaise

Notre relation avec le monde est importante

Qu'est-ce que je sens dans mon corps quand je rumine ?

Le souffle ne nous abandonne pas, quoi qu'il arrive

Ce soir, je dine avec mon imperfection



³ Cet exercice est pratiqué dans de nombreuses traditions, sous diverses formes. Nous nous inspirons ici d'une pratique du village des pruniers, et de l'enseignant Thich Nhat Hanh.

VOUS NOUS CONSEILLEZ !

ACTIVITÉS SORTIES AVEC LES JEUNES



Bons plans, testés et approuvés

Des activités à mener avec des enfants et des jeunes

Libérés, délivrés !

Ca y est, vous avez ces chansons en tête pour toute la journée ? Au moins, on ne parle pas du virus dont on ne peut plus dire le nom. Et pour l'oublier définitivement, si on préparait d'inoubliables sorties avec les enfants et les jeunes. Pour vous y aider, une nouvelle rubrique voit le jour dans la Filoche, consacrée aux activités à faire pendant les vacances. | Marie-Hélène André (FFEDD)

Le sentier pieds nus

www.sentierpiedsnus.be

Envie d'évasion dans la nature, cette année encore plus que d'habitude ?

Nous vous proposons de découvrir de nouvelles sensations avec « Le sentier pieds nus » à la Ferme de la Planche à Montleban (région de Gouvvy) : des sentiers de longueurs différentes, adaptés à tous les âges, avec des raccourcis pour les personnes moins sportives ou à mobilité réduite ; un site en pleine nature, labellisé tourisme durable et zéro déchet ; les animaux de la ferme au détour des chemins ; une balade au rythme du groupe sur des chemins aménagés, les pieds nus dans l'eau, sur des rondsins de bois ou de petits cailloux, dans le sable ou la boue pour ceux qui ont gardé leur âme d'enfant ; et des aires de repos et de pique-nique...Quoi de mieux pour vivre un moment hors du temps, pour retrouver la paix du corps et de l'esprit.

Marcher pour mieux se retrouver. Des circuits d'une gare à l'autre

Topo-guide GR - 20 randonnées en ligne de gare à gare par les GR - Tome 1 (FR) - Maison du tourisme du Pays de Herve¹

La marche est devenue le nouveau sport à la mode, qui permet de découvrir les merveilles de notre beau pays. Pour les plus sportifs, le nouveau guide GR propose 20 randonnées en ligne de gare à gare. Des trajets de 16 à 25 kilomètres, 100 % verts, à la découverte du patrimoine wallon et de la richesse de ses paysages, de sa faune, de sa flore... Une carte, découpée en petits secteurs, vous est proposée pour chaque balade, avec le traçage de l'itinéraire et un petit descriptif. Alors, n'hésitez plus, en route sur les chemins de Wallonie.



Vous avez déjà organisé de chouettes sorties, remplissant tous les critères qui nous réjouissent (gratuites ou presque, accessibles en transport en commun, idéales pour tous les âges, divertissantes et intéressantes), alors n'hésitez plus, envoyez un petit mot à mariehelene.andre@ffedd.be ou téléphonez au 0474/99.02.54

Dans toute la Belgique (et ailleurs)...²

Le géocaching

**Geocaching.com et geowallons.be ;
totemus.be ; dasbox.be ;
marche.be/tourisme ;
lunaetlesgardiens.be**

Né au début des années 2000 aux États-Unis, le géocaching est un jeu qui consiste à utiliser le géo-positionnement pour partir à la conquête de boîtes appelées « caches » placées par d'autres amateurs dans des lieux autorisés, en ville ou dans la nature. Une fois arrivé au bon endroit, le géocacheur peut, soit signer un registre de visite, soit remplacer l'éventuel objet symbolisant la cache par un autre de valeur égale ou supérieure. Longtemps, la page Facebook du géocaching belge a vu passer des publications d'aventuriers posant fièrement aux quatre coins du monde. L'actualité a changé la donne. Aujourd'hui, les photos du lac de la gravière d'Amay, des environs de l'offensive Von Rundstedt à Celles ou du site du Marnau à Neufchâteau ont définitivement conféré le statut d'archives aux clichés de la Côte d'Opale, de Pise ou de Dubai. Depuis le printemps, les limitations de mouvement ont permis la redécouverte de cette activité extérieure typiquement « corona-friendly ». Le géocaching

convient aux marcheurs, aux amateurs d'énigmes, aux amoureux de la nature, et peut prendre d'autres formes que celle du jeu.

Les CITO (Cache In Trash Out), par exemple, sont des **parcours** durant lesquels les participants ramassent tous les déchets qu'ils trouvent en chemin (super idée pour le projet « **Cause Toujours** »). Cette période de Covid a stimulé la créativité et il existe désormais des caches virtuelles, obtenues sur téléphone, et des Lab adventures qui favorisent les expériences avec défis, pour ne pas toucher les boîtes. À l'heure actuelle, il existe un peu moins de 42.000 caches réparties dans toute la Belgique et convoitées par les 66.000 géocacheurs actifs dans le pays.

Nouveauté, l'application Totemus a pour ambition de créer des chasses au totem dans toute la Wallonie. De Modave à Hélécline en passant par Liège et Mons, il en existe 24 à réaliser à pied, à vélo ou en voiture. Le jeu se rapproche du géocaching lorsqu'il faut retrouver un QR code caché derrière un banc, mais aussi du **jeu de piste**. À partir de la gare de Namur, par exemple, l'aventurier est plongé dans le bain et doit trouver l'année de création de l'ancien relais de poste. S'il indique la date exacte, il saura dans quelle direction se rendre pour avoir accès à la deuxième énigme. « On tient à cet aspect « **chasse aux trésors** » avec ses possibilités d'égarement en cas d'erreur : si on encode une mauvaise date, par exemple, ça peut faire prendre

2. un extrait de l'agenda culturel de l'AEDL, Coordination régionale de Liège.
Pour recevoir cet agenda : info@aedl.be



...Bons plans,
testés et approuvés.



ZOOM SUR LES EDD...

Le pedibus de la Courte Echelle

Brigitte et Elise, volontaires à l'EDD la Courte Echelle de Ciney, organisent un pédibus entre trois écoles les lundis, mardis et jeudis.

Par tous les temps, une quinzaine d'enfants et de jeunes parcourent le centre-ville dans une bonne humeur communicative pour rejoindre tous ensemble l'Ecole de Devoirs. Ce moment leur permet de prendre l'air, de discuter avec leurs copains et les volontaires et de se décharger de leurs émotions avant un bon goûter.

un autre chemin », sourit Benjamin Pirson, un des créateurs de l'application. À quatre reprises durant la chasse, les joueurs vont récolter des symboles permettant d'obtenir une coordonnée géographique qui indique le lieu où se trouve un totem virtuel, symbolisé par un bâtiment, un détail sur une façade, un pont... « chaque province possède un totem qui rapporte un certain nombre de totees, note Monsieur Pirson. Ils peuvent être échangés contre des bons ou des tickets d'entrée d'attractions touristiques pour continuer à découvrir la Wallonie. » D'une moyenne de 3 kilomètres, les balades Totemus sont principalement urbaines et disposent de points d'intérêt tous les 400-500 mètres pour maintenir l'attention intacte.

Pour les aficionados de l'action, Das Box (firme gantoise) propose depuis une quinzaine d'années d'authentiques « chasses à l'homme ». À peine entamé, le jeu Super Cops confirme son statut de best-seller. Un dangereux gangster s'est évadé de prison et vient de braquer un diamantaire en ville. La partie oppose deux équipes : le gangster et la police. Armée d'une tablette ou d'un portable, la team « gangster » parcourt les rues à l'aide d'une carte indiquant où se situent les objets virtuels dont elle a besoin pour sauver sa peau. De son côté la team « police » patrouille et ne reçoit qu'épisodiquement la position du gangster sur sa carte. Partant de là, elle doit user de stratégie pour tenter de coincer le brigand...



L'équipe de la CEDD-NAMUX s'agrandit



Depuis le 1 mars, Tatiana renforce notre coordination en tant que chargée de projets. Je la laisse se présenter... | Céline Simon (CEDDNamLux)



Bonjour à toutes et à tous !

Pour débiter ce joli mois de mai, je vous propose une petite devinette !

QUI SUIS-JE ?

Je suis née à Bruxelles en 1978.

J'ai étudié la psychologie et les sciences de l'éducation à l'Université catholique de Louvain.

J'ai travaillé pendant presque 14 ans comme animatrice au sein de l'Ecole de Devoirs de Dinant.

J'ai fait partie de l'Organe Administratif de la Coordination des Ecoles de Devoirs des provinces de Namur et Luxembourg pendant plusieurs années.

J'ai également été membre de l'Organe Administratif de la Fédération francophone des Ecoles de Devoirs pendant quelques années.

Avant d'entrer dans l'univers des Ecoles de Devoirs, j'ai travaillé dans un centre d'expression et de créativité et dans un service d'aide précoce.

J'ai un certificat d'éco-conseillère.

J'adore la nature, les voyages, la lecture et le sport.

Je suis la nouvelle chargée de projets de la CEDD Nam-Lux.

JE SUIS

Tatiana SAUWENS

Depuis le 01 mars 2021, vous pouvez me contacter par mail ou par téléphone. J'ai hâte de vous rencontrer toutes et tous dans le cadre des différents projets dont j'aurai la charge ! Ma priorité sera mise sur le projet "Cause Toujours". Je contacterai très prochainement toutes les Ecoles de Devoirs concernées.

Je remercie Céline, Charles ainsi que tous les membres de l'Organe Administratif pour leur confiance.

Avant de vous laisser retourner à vos occupations, je vous propose un second petit jeu pour mieux me connaître. Vous n'êtes, bien sûr, pas obligés d'y participer, mais si le cœur vous en dit...

Voici trois informations, seules deux sont correctes.

Arriverez-vous à démêler le vrai du faux ?

N'hésitez pas à m'envoyer vos réponses !

1. J'ai visité New York.
2. Je suis ceinture marron de judo.
3. J'ai visité les studios Harry Potter à Londres.

A bientôt ...

LA CEDDNAMLUX

Céline SIMON – Coordinatrice

GSM : 0470/81.69.40

Mail : info@cedd-namlux.be

Tatiana SAUWENS - Chargée de projets

GSM: 0472/66.33.26

Mail : projet@cedd-namlux.be



La Filoche est la revue trimestrielle
de la FFEDD et des Coordinations
régionales des EDD.



ISSN: 1784-147X

ABONNEMENT - DÉSABONNEMENT

Les EDD affiliées reçoivent automatiquement un
abonnement gratuit.
Pour un exemplaire supplémentaire : 13€/an ou 4€/n°
Pour les autres: 20€/an ou 6€/n°

Pour plus d'infos sur les modalités d'abonnement, de
modification d'abonnement ou de désabonnement :
info@ffedd.be - 04/222.99.38

L'Ecole de Devoirs
c'est...

Mille lieux de vie
pour l'épanouissement de l'enfant,
dans le respect de son rythme.

Un accueil personnalisé

- Respectant les rythmes de l'enfant.
- Laisant un temps pour le goûter.

Du temps libre

- Pour permettre à l'enfant de se ressourcer, s'amuser, se détendre mais aussi ne rien faire.

Des ateliers pour apprendre à apprendre

- Susciter le goût et l'envie d'apprendre.
- Proposer à l'enfant une variété d'outils lui permettant d'être autonome, acteur dans ses apprentissages.
- Apprendre à l'enfant à gérer son temps, à l'organiser, afin de pouvoir équilibrer les moments de travail et de plaisir.

Des activités culturelles, ludiques, sportives, citoyennes pour apprendre le vivre ensemble

- Ateliers de lecture, d'écriture, d'expression orale, corporelle ou artistique.
- Jeux pédagogiques et/ou ludiques, activités sportives individuelles ou en équipes.
- Sorties culturelles.
- Participation à la vie du quartier ou de la commune.
- Projets pour former des jeunes citoyens, actifs et responsables, capables de poser un regard critique sur le monde qui les entoure et d'en comprendre le fonctionnement.

www.ecolesdedevoirs.be



BRUXELLES



BRABANT
WALLON



HAINAUT



LIEGE



NAMUR
LUXEMBOURG