



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

N°d'agrément P401225

Le journal des Ecoles de Devoirs

LA FILOCHE

Trimestriel n°66 - Fev. - Mars - Avril 2023



DOSSIER

Bien-être en EDD

MAIS ÉGALEMENT...



DES PÔLES TERRITORIAUX POUR RENDRE
L'ÉCOLE PLUS INCLUSIVE



ET AU FINAL, LE HARCÈLEMENT,
C'EST QUOI ?

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

n°66

Fev. - Mars - Avril 2023



DOSSIER

Bien-être en EDD

pp. 15 - 43

Au sommaire également :

FOCUS

4 - Des pôles territoriaux pour rendre l'école plus inclusive

ZOOM SUR LES EDD

6 - EDD du Bon Temps : Sur les planches au Home Saint Joseph de Couvin

9 - EDD Les Petites Souris : Les ados du secondaire en EDD

11 - EDD Graines de Génie : Et au final, le harcèlement, c'est quoi ?

ECHOS DES REGIONALES

13 - AEDL : La question du harcèlement scolaire vous intéresse ?

14 - AEDL : Une tête nouvelle au sein de l'AEDL

INFO A EPINGLER

43 - Save the date !

LE COMITÉ DE RÉDACTION

Marie-Hélène André (FFEDD)
Marie Campigotto (FFEDD)
Sarah Crickboom (FFEDD)
Préscilla Debecq (CEDDH)
Stéphanie Demoulin (FFEDD)
Christian Dengis (AEDL)
Nathaniel Dessart (FFEDD)
Marion Estimbre (CEDDBxI)
Véronique Marissal (CEDDBxI)
Sophie Nolf (CEDDBW)
Fabienne Pauwels (FFEDD)
Julie Pirotte (AEDL)
Auréli Quintart (FFEDD)
Tatiana Sauwens (CEDDNamLux)
Marie-Pierre Smet (FFEDD)
Laura Swinnen (AEDL)
Delphine Vanderlinden (CEDDH)
Julie Wasterzak (CEDDBW)

ILLUSTRATIONS

Adobe Stock, freepik.com, Nathaniel Dessart, Christophe Smets

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

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

Sartre, Toutankhamon et la grenouille*



Après la lecture de ce numéro, vous bénirez ces derniers mois de crises sanitaire, énergétique et financière qui ont fait germer, dans les esprits éclairés (à la bougie en contrat fixe) des membres du comité de rédaction, la thématique de cette Filoche dégoulinante de zenitude. Ne nous remerciez pas, c'est notre métier ! Et la seule idée de vous voir, après mise en pratique des préceptes des cartes présentées plus loin, calmes et attentifs comme des grenouilles en ouvrant votre facture de régularisation d'énergie, est notre meilleure récompense.

J'entends d'ici des esprits chagrins maugréer en ayant préféré que des pistes leur soient plutôt données pour résoudre leurs problèmes plutôt que pour les dissimuler derrière un rideau d'encens qui, une fois dissipé, n'aura rien arrangé. Certes, vous répondrais-je... Certes. Un peu de patience, j'y viens, même si vous me voyez bien marri de ne pouvoir répondre entièrement à cette attente légitime, quoiqu'un chouia abracadabrantesque, dans le contexte peu folichon que nous connaissons ! Reprenez un pincée d'outils doux (p.20-21), c'est ma tournée !

C'est donc à présent en pleine conscience que je vous invite à vous pencher sur votre EDD, sur ses enfants, sur ses jeunes et sur son équipe ! Mais respectons le rythme de chacun.e (p.25-27), fermons les yeux, faisons remonter un rayon imaginaire des pieds au haut du corps en le visualisant et en le ressentant partout sur nous... Hmmm, vous le sentez le rayon (p.16-19) ? Oui, enfin bon, c'est pas tout ça mais le temps passe et rien de tel pour s'en rendre compte que d'utiliser un time timer, bien utile, par exemple, pour les enfants en EDD (p.28-29)


En rédigeant cet éditto, tout en soignant ma posture du lotus dans mon seyant training peau de pêche, j'entends Sartre (qui a dit que je ne buvais pas que de l'eau !?) me susurrer à l'oreille que « l'Enfer, c'est les Autres ». « Dans quel état j'erre » me dis-je ! Ce qui me fit, comme vous je présume, immédiatement et logiquement penser à « Fri for Mobberi » qui, tout en sonnant comme le nom d'un meuble IKEA, n'en est pas moins un programme de prévention danois qui vise à créer des communautés d'élèves soucieux de prendre soin les uns des autres (nous y reviendrons une autre fois). Puisque (Si ?...) l'Enfer, c'est les Autres, essayons de l'adoucir en créant autour de nous un climat plus apaisé et détendu. C'est ce que nous sommes invités à faire (p.22-24) en prenant le temps, avec les enfants, de créer « le groupe » dans nos EDD afin de développer un sentiment d'appartenance, de tisser des liens, d'augmenter la cohésion, de favoriser la solidarité, et d'ainsi instaurer une « ambiance » plus sereine propice à la réalisation des plus beaux projets.

Eh Eh Eh Eh Eh... les coordinateurs.trices ! Ne partez pas trop vite... c'est valable pour vous aussi hein ! Maslow, le Toutankhamon des besoins, utilise une jolie pyramide qui peut s'appliquer au monde

* Attention !

Il se peut qu'une once d'humour parsème cet éditto à l'instar du parmesan sur un plat de pâtes. Soyez vigilants...





du travail et aux sept règles à garder en tête pour chouchouter votre équipe et son bien-être (p.30-32). Et que dire de ce concept, bien plus indispensable mais plus souvent oublié que le théorème de Pythagore, qu'est la reconnaissance au travail (p.33-34) ? Vous verrez, y être attentif.ve (qui a dit « comme une grenouille ? Bien ça ! Vous voyez... ça commence à rentrer), ça peut changer beaucoup de choses pour chacun.e individuellement et pour l'équipe dans son ensemble. Euh...dites les PO... C'est valable pour vous aussi ces conseils, d'accord ! Mais rassurez-vous toutes et tous ! Il est tout à fait possible d'accompagner sans s'épuiser (p.35-37). Et c'est heureux, dirais-je ! On discuterait bien de tout cela des jours entiers dans un séminaire chamanique en résidentiel sous une yourte à danser nu.e.s jusqu'à être en transe (je parle de l'état de conscience, pas de la sueur), mais j'ai ma séance de « bars parallèles » dans la rue de mon village. Chacun son truc pour être bien ! Tout seul et/ou en communauté !

Christian DENGIS (AEDL)

Pour le comité de rédaction de La Filoche.

Des pôles territoriaux pour rendre l'école plus inclusive

La mise en place des pôles territoriaux est une des mesures phares du Pacte pour un enseignement d'Excellence qui vise à développer une école plus inclusive. Cela s'inscrit dans le cadre de la lutte contre l'échec scolaire. Mais comment fonctionnent les pôles ? Et de quelle école inclusive s'agit-il ?

Par Marie-Hélène André, formatrice à la FFEDD

Des pôles territoriaux en construction

Les pôles territoriaux, composés d'équipes pluridisciplinaires, vont être amenés à soutenir l'enseignement ordinaire pour l'accueil et l'encadrement des enfants à besoins spécifiques. Ce sont des structures, à la base attachées à une école spécialisée désignée comme « école siège », qui travailleront également avec des écoles spécialisées partenaires, de manière souple, avec des actions adaptées aux besoins des enfants du territoire du pôle. Ces écoles partenaires sont considérées comme des antennes du pôle territorial. C'est un soutien par des professionnels du spécialisé pour la mise en place d'aménagements raisonnables qui devraient permettre à l'école de devenir peu à peu plus inclusive. Il y a actuellement 48 pôles territoriaux qui accompagnent plusieurs écoles qui accueillent ensemble au minimum 12.300 élèves.



FOCUS

Un processus qui prend du temps

Depuis la rentrée 2022, les pôles se mettent en place petit à petit. Chaque école de l'enseignement ordinaire devient coopérante d'un pôle territorial et peut être soutenue concrètement pour mettre en place des dispositifs d'intégration permanente. Cela devrait permettre un meilleur accompagnement, notamment des enfants « dys- », au sein des classes traditionnelles. Une phase transitoire est prévue jusqu'en 2026 pour opérer le changement.

Du collectif et de l'individuel

Les pôles auront des missions collectives pour accompagner les équipes éducatives, mais également des missions à caractère individuel pour accompagner les enfants à besoins spécifiques, diagnostiqués et reconnus. Ces besoins peuvent être d'ordre psychologique, mental, perceptif, psycho-affectif faisant obstacle au projet d'apprentissage et requérant un soutien supplémentaire pour permettre à l'élève de poursuivre de manière régulière et harmonieuse son parcours scolaire dans l'enseignement fondamental et secondaire. Les maladies ou les difficultés d'apprentissage transitoires, non liées à un trouble, ne sont pas concernées par ce décret.

Vous trouverez la liste des pôles territoriaux et des écoles partenaires sur le site de la Fédération Wallonie Bruxelles, Enseignement.be - Pôles territoriaux : vers une école inclusive.¹

Vers une école inclusive, vraiment ?

Les pôles territoriaux, s'ils fonctionnent, vont peut-être permettre à l'école de devenir plus inclusive, mais cela prendra nécessairement du temps. Les différents partenaires devront apprendre à se connaître et à collaborer efficacement pour permettre l'intégration des enfants de manière non-stigmatisante.

Pour l'instant, cela concerne clairement les enfants à besoins spécifiques et diagnostiqués comme tels. Ces aménagements seront sans doute profitables à tous les enfants car ils donneront, nous l'espérons, des outils aux enseignants pour mieux appréhender l'hétérogénéité des classes. Car finalement, besoins diagnostiqués ou non, nous sommes tous différents.

Pour Jean-Pierre Connen, président de la Ligue des droits de l'enfant et ancien instituteur, l'école inclusive devrait accueillir toutes les différences, qu'elles soient intellectuelles, physiques, culturelles, sociales, de genre, ...et cela, tout au long de la scolarité. Chaque enfant est différent, avec ou sans handicap, et ces différences font la richesse de nos classes, de nos écoles et de notre société. L'École ne sera pas inclusive si elle n'accueille que certains élèves à besoins spécifiques. L'école inclusive, c'est l'école pour tous et pour chacun, une école où chacun a sa place avec ses pairs. Bref, l'école inclusive, c'est l'école des Droits de l'Enfant.²



1. http://enseignement.be/index.php?page=28280&navi=4717&rank_page=28280

2. Voir à ce sujet www.liguedroitsenfant.be/7954/memorandum-pour-une-ecole-inclusive-4/



Sur les planches au Home Saint Joseph de Couvin



Chorale et danse de Noël par les enfants de l'Ecole de Devoirs du Bon Temps

Pour la 3ème année consécutive, l'Ecole de Devoirs du Bon Temps a préparé un petit spectacle de Noël à destination des résidents du Home Saint Joseph de Couvin. Cette initiative avait commencé en 2020, durant l'épidémie de coronavirus. Les enfants de l'EDD du Bon Temps ne pouvaient plus entrer au home pour partager des activités avec les personnes âgées. La période était difficile pour tout le monde, mais encore plus pour celles-ci, qui étaient privées de contacts avec leurs proches, pour éviter d'éventuelles contaminations. Mus par

l'envie de ne pas perdre les liens créés depuis des mois, nous avons alors monté une petite chorale et chanté dehors pour les résidents, qui assistaient au spectacle à travers les baies vitrées de la grande salle. Une première expérience qui n'a pas été des plus faciles pour les enfants ; chanter en extérieur, dans le froid et le vent qui emportait leurs petites voix légères, voilà qui avait de quoi décourager même les plus motivés... et pourtant, le challenge a été relevé une seconde fois en 2021, dans un contexte similaire.



Mais cette année, l'épidémie ayant reflué et le Home ayant réouvert ses portes, nous avons pu organiser les choses de façon plus confortable et chanter à l'intérieur. Et c'est donc le mercredi 21 décembre 2022 que les enfants ont pu offrir un petit spectacle de Noël bien balancé !

Pour préparer celui-ci, un stage d'une semaine a été organisé durant les vacances de Toussaint. La journée était découpée en plusieurs volets ; ainsi, le matin, les enfants participaient à un atelier couture où ils pouvaient confectionner leurs costumes et y ajouter des guirlandes lumineuses. Chaque enfant s'est donc fabriqué un beau costume en choisissant dans toutes sortes de matériaux de récupération : tissus divers, vêtements, fleurs en papier, jupons en tulles, lanterne de papier en guise de chapeau, etc. Des guirlandes lumineuses ont été ajoutées à des parapluies et d'autres accessoires afin d'ajouter une touche supplémentaire à ces ornements, pour embellir notre spectacle. En matinée, d'autres activités créatives étaient également proposées : balade nature, confection de mobiles en bois et même une initiation aux arts du cirque.

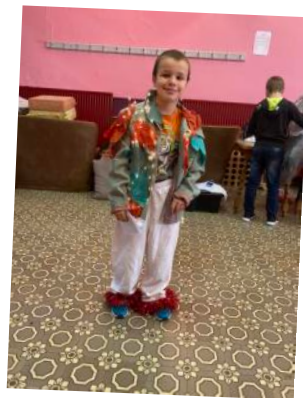
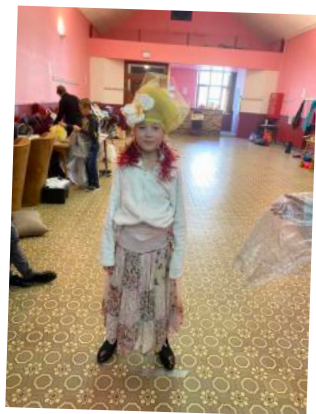
Une animatrice de la MJ est venue faire chanter les enfants, d'abord en leur apprenant des exercices d'échauffement corporels et vocaux avant de passer directement à l'apprentissage des chants.

Les enfants n'étant pas musiciens, l'apprentissage s'est effectué au moyen d'une bande son et faisait donc surtout appel à leur mémoire. Ce ne sont pas moins de six chants de Noël qui étaient prévus pour le spectacle et que les enfants ont appris tout le long de cette semaine de stage.

Enfin, l'après-midi, une autre animatrice avait préparé une chorégraphie sur une musique entraînante pour parfaire le spectacle. Ainsi toute la semaine les enfants ont également appris à danser ensemble et à partager leur bonne humeur.

Le dernier jour du stage a été l'occasion de faire une petite répétition générale en costume et d'expliquer aux enfants certains « rouages » : Comment entrer en scène ? Comment saluer ? ...

Toutefois, la préparation du spectacle nécessitait encore quelques coups de collier ! Après les vacances, les enfants sont donc venus chanter et danser durant 4 après-midi supplémentaires, afin d'être prêts pour le grand jour !



Le 21 décembre, nous nous sommes rendus au Home Saint-Joseph pour une répétition générale dans la salle qui nous était dédiée. Nous étions loin de la petite chorale improvisée au-dehors d'il y a deux ans ! Nous avons réalisé un petit filage avec les enfants avant que les résidents n'arrivent en nombre, de façon à ce que les enfants puissent avoir leurs repères.

Nous nous sommes ensuite éclipsés dans le couloir pour enfiler les costumes lumineux avant de faire notre entrée. Environ une cinquantaine de résidents étaient présents, ce qui n'a pas manqué d'impressionner les

enfants. Les animateurs et volontaires de l'EDD avaient aussi rejoint la chorale pour étoffer les rangs. Après un petit mot de présentation, nous avons entamé le premier chant « Le petit renne au nez rouge ». Un des enfants de la MJ jouant de la trompette est venu également jouer deux morceaux. A mesure qu'ils chantaient, les enfants prenaient plus d'assurance ; pour la plupart, c'était la première fois qu'ils se produisaient devant autant de personnes ! Après les chants, les enfants ont exécuté leur danse, toutes lumières éteintes, afin que leurs costumes soient bien mis en valeur. Des applaudissements nourris ont salué la fin du spectacle et de nombreuses personnes âgées nous ont fait part de leur grand plaisir à y avoir assisté. L'après-midi s'est terminé autour d'échanges, de jus d'orange et de vœux de fin d'année, partagés entre les enfants, le personnel et les résidents du Home. Une belle réussite, dont les enfants peuvent être fiers !





Les ados du secondaire en EDD

Pour la plupart des gens, une EDD, c'est surtout un accompagnement à la scolarité pour les enfants du primaire. Les EDD qui ouvrent cette possibilité au secondaire font figure d'OVNIS. Et pourtant...

I Sylvaine Donckers, coordinatrice de l'EDD LPS

Cette année, nous avons tenté l'aventure ! Nous avons mis en place un accompagnement pour le secondaire.

Nous fonctionnons, maintenant, depuis 4 mois, deux fois par semaine, dans une tranche horaire se situant après les « petits » du primaire, de 17H à 18H.

Ce projet partait d'une nécessité et d'une envie d'aider les jeunes ados que nous avions en 6ème primaire, que nous suivions depuis plusieurs années et qui se retrouvaient propulsés dans le secondaire sans filet !

Un peu avant la rentrée, Caroline du SESA de Chimay, qui cherchait un local pour pouvoir suivre plus facilement ses ados sur Erquelinnes, nous a contactés. Elle apportait avec elle une approche différente de l'aide aux devoirs, nous amenions un lieu et notre expérience sur le terrain.

Nous pouvions à nous deux proposer, à nos jeunes, un cadre agréable, un travail soigné, plus d'autonomie et une autre manière de faire le devoir, d'appréhender les leçons. Nous sommes donc devenues partenaires !

A chaque séance, nous sommes souvent 4 animateurs, l'ambiance est chaleureuse, nous travaillons sereinement, calmement. Nos ados sont en 1ère et 2ème commune et différenciée, ils sont 11 en tout, 5 ou 6 par session.

Nous sortons plus facilement l'outil numérique pour réviser (nous avons eu la chance d'être équipé par Digital for Youth l'année dernière), on les challenge (et ça marche !), le rapport a changé, nous sommes des adultes à qui ils peuvent se confier et à qui ils peuvent parler.





Les leçons peuvent être révisées à l'oral, il nous arrive de discuter en anglais, de leur donner des outils d'aide à la mémorisation ou des moyens mnémotechniques, de faire des cartes mentales, on sort du cadre, on change la perspective.

J'ai (re)découvert une manière différente de travailler qui me plaît beaucoup. Cet échange est tellement enrichissant que nous envisageons d'ajouter un jour supplémentaire lors de la prochaine rentrée scolaire.

Nous accueillons d'ailleurs depuis peu les élèves de 6ème primaire qui souhaitent travailler dans une ambiance beaucoup plus feutrée et calme. Il y a effectivement un monde de différence entre un petit de 1ère primaire qui fait ses devoirs rapidement et celui de 6ème qui galère dans le brouhaha d'un tout petit local.

J'avais une expérience d'aide aux devoirs avec le secondaire qui est à mille lieues de ce que nous proposons et j'apprécie énormément notre fonctionnement.

Pour la petite histoire, les deux demoiselles pour qui j'avais mis en place cette possibilité d'aide dans le secondaire ne sont plus jamais venues à l'EDD, alors que nous les avons suivies pendant presque 5 ans. Dommage...



EDD Les Petites Souris

« Marie Curie »

51 rue Notre Dame

6560 Erquelinnes

info.eddlps@gmail.com





Et au final, le harcèlement, c'est quoi ?

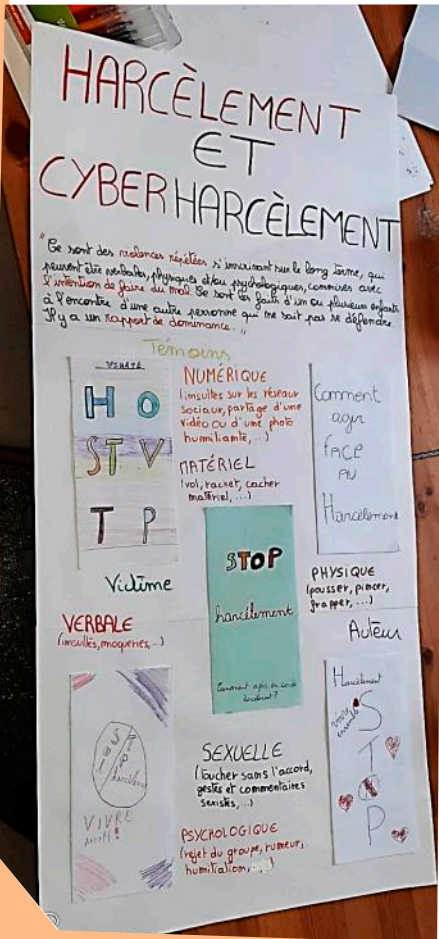
Durant deux mercredis consécutifs, les enfants de 5ème et 6ème année de Graines de Génie ont eu l'occasion de participer à une animation sur le harcèlement et le cyberharcèlement réalisée par Coraline WETZ, stagiaire de 3ème année assistante sociale. Le but de cette animation était que les enfants comprennent la notion de harcèlement et qu'ils créent un outil qui pourrait leur servir dans le futur.

I Caroline WETZ, stagiaire 3è AS à l'EDD Graines de Génie à Seraing

Le mercredi 01/02, les enfants ont réalisé un brainstorming avec tous les mots qui leur venaient en tête lorsqu'ils lisent le mot « harcèlement ». Ensuite, ils ont découvert les définitions du harcèlement et du cyberharcèlement.

La définition provient du service Openado¹ : « C'est une violence répétée s'inscrivant sur le long terme, qui peut être verbale, physique et/ou psychologique, commise avec l'intention de nuire. C'est un fait d'un ou de plusieurs enfants à l'encontre d'une autre personne qui ne sait pas se défendre. Il y a un rapport de dominance. »².

Le cyberharcèlement possède les mêmes bases, mais il y a également d'autres caractéristiques telles que l'anonymat, la propagation des messages, l'effet cockpit (être plus tenté de nuire via les réseaux sociaux), les messages sont plus violents que dans la vraie vie, la permanence des contenus (ils restent longtemps sur la toile),... De plus, c'est un espace envahissant qui ne quitte pas la personne. Et, il se peut que le harcèlement subi à l'école ou dans un autre lieu public suive l'enfant via les messages et/ou sur les réseaux sociaux également.



- 1 Openado est un service dont la mission est de venir en aide aux jeunes ainsi qu'à leurs parents (information, accompagnement,...)
- 2 Province de Liège, Le harcèlement et le cyberharcèlement en milieu scolaire 2.0, l'affaire de tous., Belgique, 2018.

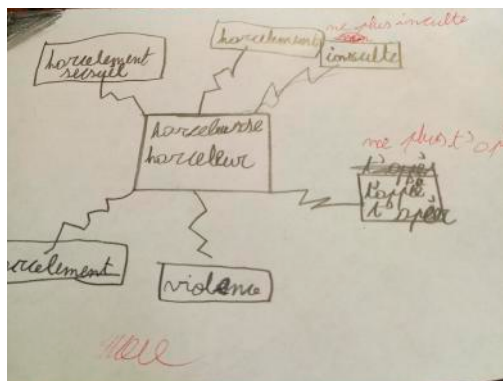
Ensuite, ils ont participé à quelques jeux inspirés du livre « 50 activités bienveillantes pour prévenir le harcèlement scolaire »³, par exemple, ils ont découvert la différence entre un conflit et une situation de harcèlement à travers un petit jeu de cartes.

La journée s'est close en demandant aux enfants ce qu'ils aimeraient faire pour avoir un outil utile pour eux. Leur choix s'est dirigé vers une brochure qu'ils pourraient emmener partout où ils le souhaiteraient.

Le mercredi 8/02, les enfants ont créé, par groupes de trois ou bien seul, la brochure.

Nous avons ajouté des numéros/services de contacts et d'écoute, gratuits (AMO de Seraing, le 103 et le 3018) dans la brochure des enfants.

Pour conclure cette rencontre, nous avons affiché leur brochure sur une pancarte qui a été placée dans le local des 5ème et 6ème dans le but de mettre en avant leur travail, mais également pour que tous les enfants puissent lire quelques notions telles que la définition du harcèlement, les différentes formes, ce qu'ils peuvent faire en cas de harcèlement,...



³ Larousse, 50 activités bienveillantes pour prévenir le harcèlement scolaire, Edition Larousse, Paris, 2019.



La question du harcèlement scolaire vous intéresse ?

Le 25 avril prochain, l'AEDL organise à Liège¹ un Ciné-Débat sur cet inquiétant phénomène.

Le débat sera précédé par la diffusion du film « *Un Monde* » de Laura Wandel.

« Pour la première fois, Nora franchit la grille de l'école primaire où elle accompagne désormais son grand frère Abel. Intimidée par cette immersion dans le monde des grands, Nora profite de la récréation pour rechercher instinctivement sa présence rassurante. Mais petit à petit, la fillette découvre qu'Abel est devenu la bête noire de sa classe. Témoin impuissante des violences et humiliations que lui infligent quotidiennement trois de ses condisciples, elle partage silencieusement sa souffrance, car Abel, honteux et terrifié à l'idée d'éventuelles représailles, l'enjoint de n'en parler à personne et de se tenir à l'écart. Bouleversée, la fillette va vivre un terrible dilemme, partagée entre son désir de venir en aide à son grand frère et la promesse qu'elle lui a faite de garder le silence. »

Multiprimé aux Magritte du cinéma et ovationné au Festival de Cannes où il recevra le Prix de la critique internationale, *Un Monde* est entièrement filmé dans l'enceinte de l'école, à hauteur du regard de Nora et c'est donc avec beaucoup d'intensité que nous suivons le parcours tourmenté de ces deux enfants dont la souffrance échappe aux adultes.²

Pour aller plus loin, nous accueillerons **Laure Mesnil**, Directrice de l'asbl *Bienveillance à l'Ecole* avec qui nous aurons l'occasion d'échanger et qui nous donnera des pistes quant à l'attitude à avoir en cas de harcèlement, et mieux encore sur les moyens de le prévenir.



POUR NOUS REJOINDRE...

Inscrivez-vous sans plus attendre ! Par téléphone au 04.223.69.07 ou par mail : info@aedl.be

Gratuit pour les affiliés – 5€ pour les non-affiliés

1 Lieu à convenir en fonction du nombre de participants

2. Extrait du dossier pédagogique « *Un Monde* », Ecran large sur tableau noir, Les Grignoux 2022

Une tête nouvelle au sein de l'AEDL...

Je m'appelle Laura Swinnen.

Je suis institutrice maternelle de formation et j'ai aussi entrepris des études en Sciences de l'Education par la suite.

J'ai découvert le milieu des Ecoles de Devoirs il y a maintenant 4 ans. Un pur hasard ! Une offre d'emploi intéressante... « *Oh ça m'a l'air sympa ce job !* ». Allez ! On fonce ! Chance pour moi, ma démarche a porté ses fruits et c'est ainsi que je suis entrée dans l'univers des EDD, à Cheratte-Hauteur (commune de Visé). Le hasard fait bien les choses comme on dit !

Me voilà donc lancée dans une nouvelle fonction passionnante ! Certes bien différente du métier d'institutrice, mais d'autant plus gratifiante à mes yeux. C'est un peu l'envers du décor finalement. Au fil de mon expérience, j'ai en effet réalisé à quel point notre métier est riche aussi bien humainement qu'en ce qui concerne les multiples facettes de notre accompagnement des jeunes. Un accompagnement et un soutien scolaire d'une part, mais aussi et surtout, un projet d'accompagnement global de l'enfant. Une EDD c'est une grande famille en fait.

Bon, vous l'aurez compris, le secteur des Ecoles de Devoirs me plait... m'anime. A ce sujet, que de rebondissements ! Une annonce concernant une offre d'emploi au sein de l'AEDL apparaît. L'occasion pour moi d'élargir mon expérience et champ d'actions au sein d'un secteur qui me tient particulièrement à cœur. Il faut absolument que je postule !

Le 29 septembre 2022, c'est chose faite. Je reçois alors rapidement une réponse. Vient ensuite l'attente d'un éventuel entretien. Cette attente me semble interminable. Bon allez, je me décide et je renvoie un mail ... ou deux...



mais ce n'était pas du harcèlement je vous le promets !

Si j'écris cet article aujourd'hui c'est bien parce que j'ai eu la chance d'être engagée, depuis le 7 novembre 2022 au sein de la fabuleuse équipe de l'AEDL. Frotte manche me direz-vous, pas du tout ! Petit pas par petit pas je découvre ma nouvelle fonction, encouragée par beaucoup de bienveillance. Me voilà « boostée à bloc » pour la suite !

29 ans et toutes mes dents, mais surtout un avenir professionnel qui m'enchanté et me réjouit, un peu plus chaque jour.

-- Laura



Bien-être en EDD



- P. 16** - Ces activités qui font du bien
- P. 20** - Autres outils doux pour et avec les enfants
- P. 22** - Moi, j'aime pô le bien-être !
- P. 25** - Les rythmes de l'enfant
- P. 28** - Le Time timer
- P. 30** - Et le bien-être des équipes ? On en parle...
- P. 33** - Focus sur la reconnaissance au travail
- P. 35** - Accompagner sans s'épuiser
- P. 38** - Petit jeu de cartes de respiration

Ces activités qui font du bien

Il nous arrive de plus en plus souvent d'entendre animateurs, animatrices, coordinateurs, coordinatrices dire être confronté.e.s à des enfants « difficiles », des enfants qui perturberaient le bon déroulement des activités et donc, la dynamique de groupe. Certain.e.s nous disent ne plus savoir comment faire, être déboussolé.e.s, avoir besoin d'aide pour clarifier, se former et retrouver une posture professionnelle adaptée à ce type de situations. Il.elle.s nous disent les lacunes scolaires accumulées, la scolarité d'autant plus difficile, les journées passées à l'école devenues pénibles pour de nombreux enfants. Et de les voir arriver le soir chargés de leur journée, de leurs émotions entre colère, angoisse, stress et résignation. Il.elle.s n'arriveraient plus à se concentrer sur les tâches scolaires demandées, auraient des comportements inappropriés à la vie du groupe et au respect de soi, des autres pairs ou adultes. Ils n'auraient plus la motivation à apprendre... Comment faire ? « (...) comment apaiser ce tourbillon de pensées et de ruminations ? Comment aider nos enfants et nos ados à calmer cette agitation qui obscurcit leur conscience et les amène parfois à des comportements inexplicables (une crise de larmes soudaine), incontrôlables (un blanc mental devant la question d'examen) et inacceptables (un ouragan destructeur sur l'objet à portée de main) ? »¹ | Marion ESTIMBRE, CEDD de Bruxelles

Et si on prenait le temps de s'arrêter et de réfléchir en équipe à la découpe du temps que les enfants passent dans nos associations le soir ? Et si on acceptait que les travaux scolaires ne soient pas tous réalisés pour mettre davantage de temps à l'expression de leur vécu, à leur prise de conscience des émotions qui les traversent, aux échanges et à l'offre de petites activités qui pourraient progressivement les amener à se dire, se poser, reprendre confiance en eux et en leurs capacités. Des activités qui les mettraient en condition de travailler leurs devoirs le temps dédié à ceux-ci et de rejoindre les autres dans des activités créatives, ludiques, corporelles, etc.

Cela fait des années aujourd'hui que nous avons rencontré Michèle Clette², animatrice et formatrice d'ateliers bien-être et de gestion de stress. Nous avons pu au cours des différentes activités proposées dans ce cadre partager, expérimenter, vivre des petits temps d'animation et comprendre, ressentir combien les propositions faites pouvaient trouver leur place dans le rythme du temps passé dans les

associations par les enfants après l'école pour le bien-être de tous. Inspirées des approches comme le yoga, la pleine conscience, la relaxation, ces activités ont en commun l'importante place donnée à la respiration d'une part et à la reconnexion à toutes les sensations du corps, à la recherche de la bonne posture et à la conscience de nos points d'appui d'autre part.

*« Aujourd'hui, il est important d'offrir aux enfants des moments où ils peuvent se relaxer, apprendre à respirer en silence, apprendre à être conscients de toutes leurs sensations, loin des technologies de l'image et du son. Lorsqu'ils sont "présents", ils sont disponibles pour apprendre, pour comprendre et apprécier leur environnement. Ils s'ouvrent au monde avec d'autres yeux ».*³

Nous vous invitons à découvrir trois de ces propositions, à les vivre et à les faire vivre.

1. Michèle Clette, « Du calme là-haut ! in Le p'tit temps libre 2019-2020 Magazine, pp8-9 – www.bruxellestempstlibre.be

2. www.archipelinsolite.com

3. Michèle Clette, « Le bien-être s'installe en classe » un Badje info n°73, pp31

1 Le scan corporel

(relaxation – confiance en soi)

Les enfants sont assis en posture de méditation, les jambes croisées ou couchés sur le dos. L'animateur.trice d'une voix douce et lente les invite à suivre le récit et les consignes en intercalant des pauses de silence.

J'imagine, je suis assis dans l'herbe sous un beau ciel bleu. Le soleil brille, il me réchauffe... L'un de ses rayons descend jusqu'à moi et va venir éclairer et visiter mon corps. Je vais sentir son rayon sur chaque partie de mon corps qu'il viendra toucher.

Le rayon de soleil se pose sur mes orteils. Est-ce que je le sens sur mon orteil ? Il se déplace maintenant sur mes deux pieds. Qu'est-ce que je sens dans mes pieds ? Des fourmillements ? Des chatouilles ? Des picotements ? Des petits battements ? C'est chaud ou c'est froid ? Ou tout autre chose ? Ou peut-être je ne sens rien et c'est bien aussi.

Le rayon remonte le long de mes jambes, de mes genoux, de mes cuisses... Je le sens maintenant sur toute la surface de mes deux jambes.

J'inspire et j'expire et je sens sa chaleur.

J'inspire et j'expire, maintenant le rayon se pose sur mon ventre. C'est amusant, il sent mon ventre qui se gonfle un peu quand j'inspire et qui se dégonfle quand j'expire, c'est comme un ballon.

Le rayon de soleil poursuit son chemin et monte jusqu'à mon cœur. Il s'y pose et se tient bien immobile, il écoute. Wouah ! Il arrive à entendre le son de mon cœur qui bat. Et moi ? Est-ce que j'entends mon cœur battre ? Est-ce que je le sens en moi ? J'écoute comme il est régulier... le rayon se balade tout autour de mon cœur, je sens ma poitrine qui monte et qui descend.

Le rayon se glisse maintenant jusqu'à mes deux mains, il se pose sur chacun des doigts l'un après l'autre, le pouce, l'index, le

majeur, l'annulaire, l'auriculaire. Je ressens les picotements, les petits mouvements dans mes doigts et dans mes mains.

Il remonte aux poignets jusqu'aux coudes, puis dans tout le bras jusqu'à l'épaule, je le sens sur les deux épaules. Pause.

Le rayon continue à me visiter : mon cou, mon menton, mes joues, mon nez, mon front...

C'est comment quand le rayon éclaire et caresse tout mon visage ?

Maintenant le soleil éclaire mon corps tout en entier. Je ressens sa chaleur sur tout le corps, des pieds à la tête... C'est bien ! Pause.

Maintenant je peux ouvrir à nouveau les yeux, j'étire les bras, les jambes. Je baille peut-être.

QUESTION : Quelles parties du corps avez-vous le mieux senties sous la chaleur du rayon de soleil ?



2 Le jardin des talents (relaxation – confiance en soi)

Cette pratique invite l'enfant à entrer à l'intérieur de lui-même pour découvrir ses talents, ses qualités. Merveilleux exercice pour consolider la confiance en soi et l'estime de soi.

Les enfants sont assis, le dos droit, les pieds bien stables sur le sol ou en tailleur. Ils peuvent fermer les yeux mais ce n'est pas obligatoire.

Nous allons nous promener dans le jardin des qualités et découvrir la multitude de graines de fleurs que l'on peut y faire pousser.

Je ferme les yeux, je place mes mains sur mon cœur.

Dans mon jardin intérieur, il y a plein de graines de qualités et de talents. Nous avons tous des qualités, des forces, mais quelquefois nous ne les voyons pas. Je cherche une de ces graines en moi, peut-être dans mon cœur, dans ma tête, ailleurs...

Quelle est cette graine, quelle est la qualité que je peux trouver aujourd'hui ? Peut-être le courage, la gentillesse, l'amitié, l'humour, la force, peut-être que je cours vite, que je sais écouter, que j'aime me faire des amis, que je suis sportif, sportive, que j'aime lire, que je suis dynamique, souriant.e... Si je ne sais pas, ce n'est pas grave, cette graine est en moi de toute façon et j'attends de pouvoir la découvrir, la planter, l'arroser, la faire s'épanouir et fleurir. Pause

J'ouvre les yeux. Devant moi est posée une feuille, je la retourne et découvre mon jardin.

Je prends de quoi écrire et je vais écrire au moins 3 qualités que je me reconnais, dans les fleurs.

Partage avec les autres enfants, l'enfant se met debout s'il le désire.

Puis je plie la feuille avec mon jardin en 2 puis en 2. Je peux le garder en main ou le poser sur le banc.

Je ferme les yeux, en mettant les bras croisés sur la poitrine et je me dis intérieurement « merci ».

Je dis merci en disant mon prénom, au moins 3 fois et je me souris à moi-même.

Je sais que je ne suis pas parfait, parfaite, mais je me reconnais ses qualités et je peux les semer et les faire grandir.

Pause.



3 Les cailloudoux (réceptivité tactile - recontraction)

Quand l'enfant est dans la sensation « en réceptivité », le cerveau se repose, il ne travaille pas, il ne pense pas, il se déconnecte des pensées, de ses ruminations.

Matériel : Sac avec matériel à poser dans le creux de la main : plume, rondelles de bois, cailloux

Les enfants sont assis.

Nous allons faire une expérience : découvrir avec la peau, les muscles de nos doigts, de nos mains un objet, les yeux fermés (pas obligatoire).

Ce n'est pas un jeu de devinette, mais un jeu d'attention à la sensation que produit un objet dans votre main : est-ce que c'est chaud ou froid ? Dur ou mou ? Lisse ou rugueux ? Lourd ou léger ? etc.

Vous allez écouter et suivre les indications.

Assis, calmes, les yeux fermés, vous présentez vos mains ouvertes en corbeille pour recevoir un objet. Vous êtes attentifs à ce que vous sentez dans votre main. Vous portez toute votre attention sur le contact de l'objet dans votre main : son poids, sa température, sa forme, sa taille...

Si des idées parasites vous passent par la tête, vous les laissez passer comme des nuages, sans vous y attarder et vous revenez à la sensation.

Quand vous le décidez, vous déposez l'objet devant vous. Est-ce qu'il vous reste une trace, une sensation dans les mains, désormais vides ?

Possibilité de faire la même expérience

avec un autre objet et comparer.

Proposition : Le caillou que vous avez senti et découvert n'est pas n'importe quel caillou, c'est un « cailloudoux » ! Vous le laisserez au fond de votre poche. Vous pourrez le sentir, discrètement, dans votre main, quand vous aurez besoin de vous calmer ou pour être plus attentif.

Prenez-en bien soin !



Autres outils doux pour et avec les enfants (respiration-relaxation-pleine conscience)

Il n'est pas toujours évident de se lancer sur ce sujet avec un groupe d'enfants. Voici quelques outils utiles pour se familiariser avec ces notions (bien-être, respiration, pleine-conscience...) et surtout pour les introduire en EDD et faire expérimenter les enfants.

NB : Beaucoup des ressources qui suivent sont en ligne. Loin de nous l'idée de proposer une solution "d'occupation", d'inciter à moins de liens et plus d'écrans ou d'exploser votre forfait internet ! C'est au contraire ensemble, enfants et adultes, que nous vous proposons d'investir ces thématiques. D'une part, ces ressources et outils fonctionneront mieux si vous, animateurs et animatrices, les vivez avec les enfants, tout en restant disponibles pour les aider. D'autre part, nous espérons que, grâce à ces différentes inspirations, vous vous sentirez à l'aise d'animer votre propre automassage, exercice de respiration ou séance de yoga des animaux. | Aurélie Quintart, FFEDD



PAPAPOSITIVE

- papapositive.fr

Par ex : 30 activités simples propices au développement des enfants ; des ateliers Montessori à pratiquer à la maison (DIY) ; 7 vidéos pour pratiquer le yoga en famille...



MÉDITATIONS "LA PETITE GRENOUILLE" -

- www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398

Via une vidéo, vous pourrez visionner un exercice à faire pour les enfants de 4 à 12 ans, extrait du livre « *Calme et attentif comme une grenouille* » et qui permettra aux enfants d'apprendre à se concentrer et à rester calme.



YOGA POUR ENFANTS

De nombreuses vidéos sont disponibles en ligne, notamment :

- www.youtube.com/watch?v=414nQGJJdJE

Vidéo éducative de yoga pour les enfants où les plus petits et leurs parents pourront apprendre à se détendre d'une manière différente. Les enfants pratiqueront diverses postures de yoga et envisageront leur respiration à travers une histoire amusante avec des animaux.

- www.youtube.com/watch?v=pMwouGwciHo

Vidéo qui permettra de faire découvrir le yoga aux enfants grâce à des postures de la nature et notamment d'animaux ! Du chat, au serpent en passant par la tortue, les enfants vont bien s'amuser à se transformer.



FRÉQUENCE CARDIAQUE

Par ex: www.youtube.com/watch?v=R7tJmVtS4o8

Les enfants suivent une petite fusée pendant que la carte du système solaire apparaît. Cette vidéo permettra d'apprendre à l'enfant de manière ludique à se détendre et à maîtriser des émotions qui peuvent être envahissantes grâce à la technique de la cohérence cardiaque qui est un moyen de relaxation personnelle pour les adultes et les enfants.



DÉCOUVERTE DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DE LA MÉDITATION

Des sites qui permettent de mieux s'y retrouver en tant qu'adulte animateur-trice.

- plumvillage.org/fr/pleine-conscience/pratiques-du-village/
- www.emergences.org

Sur le premier site (dans la partie "Plaine conscience => Ressources") et sur la chaîne Youtube du village des pruniers, on trouve aussi des chansons adaptées aux enfants.



AUTO-MASSAGE

Session d'auto-massage du visage :

- www.youtube.com/watch?v=7ufHyPzGem8
- www.youtube.com/watch?v=dF4aojyg6LQ

Des automassages courts avec Lise Bilien sont aussi disponibles (enseignante de yoga pour enfants, sur la chaîne "Doctissimo").

Nuque et cuir chevelu :

- www.youtube.com/watch?v=4DBp-KY8eEw

Automassage des mains :

- www.youtube.com/watch?v=m-bBA0Ux0X8



LIVRE : "CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE : TON GUIDE DE SÉRÉNITÉ"

E. Snel et M.-A. Gaudrat, Les arènes, 2017.



OUTIL : LE PETIT MORPHÉE

- www.morphee.co

Empruntable pour un mois à la CEDD-Namur-Luxembourg pour les EDD de ces régions.



RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

"Partant du principe qu'un relâchement musculaire met l'esprit au repos et entraîne la détente nerveuse, la méthode Jacobson consiste à contracter puis décontracter des muscles précis de votre corps" (source : www.telug.ca).

Cette relaxation dure 23'. Il est possible de ne faire que quelques contractions musculaires pour prendre un temps de 5 à 10 minutes avec les enfants.

Moi, j'aime pô le bien-être !



Ode à la différence *

(*niveau Assurancetourix, le barde)

*La méditation me donne des boutons,
A l'idée d'un massage, je suis en nage,
La CNV me pique les pieds,
La pleine conscience sent le rance,
J'peux pas respirer, j'ai le nez bouché !
Techniques de relaxation : laisse béton !*

A tous ceux à qui le doux son d'une forêt tropicale donne de l'urticaire, à toutes celles qui sont mal à l'aise de fermer les yeux en public, à vous tous qui avez soudainement envie de faire pipi quand on envoie le bruit de la cascade mais aussi à vous, qu'une sinusite chronique empêche de bien « ressentir la respiration » ; voici une autre manière de travailler le bien-être en EDD ! | Marie-Pierre Smet, FFEDD

Le bien-être à plusieurs

Si des outils comme ceux proposés dans ce numéro constituent bien sûr de précieuses ressources, vous aurez remarqué que certains jeunes y sont particulièrement réfractaires. Inutile de forcer ! Bien-être peut aussi s'accorder au pluriel.

Votre constat est clair : un grand nombre d'animateurs souffrent au quotidien du comportement des enfants et des jeunes. Au fil de nos rencontres, de nos formations, les témoignages se ressemblent beaucoup. Dans la série « un grain (un château) de sable dans l'engrenage », nous pourrions éditer ce top 3 :

- **la violence verbale des enfants** : entre eux ou avec les travailleurs, les enfants s'invectivent, parlent n'importe quand, disent n'importe quoi, s'adressent aux animateurs comme à des copains, utilisent un langage vulgaire, etc.
- **le manque de savoir-vivre** : plus de formules de politesse, de petits mots (« merci », « s'il vous plaît », « bonjour », « désolé »...), on se

bouscule, on n'utilise pas les poubelles, on marche sur les objets tombés sans les ramasser, ...

- **la difficulté à être et à jouer ensemble** : difficulté à comprendre les consignes simples, à les appliquer, à respecter son tour, à faire équipe, à être bon gagnant, bon perdant, ...

Tout cela nous donne du fil à retordre, nous fait perdre du temps et nous confine parfois exclusivement à un rôle de gendarme qui, disons-le, n'est ni le plus reposant ni le plus épanouissant.

Bien-être et sentiment d'appartenance

Dans l'approche d'Alfred Adler, le besoin de se sentir membre d'un groupe, d'être reconnu, nous anime profondément et détermine nombre de nos choix. Il semble donc que, chez tout être humain, le fait de trouver sa place, de se sentir à sa place et d'y être reconnu revêt une importance capitale.



Adler distingue trois composantes à ce sentiment d'appartenance : **le sentiment d'être aimé, celui de se sentir capable et le sentiment d'être utile et nécessaire au groupe.**

Force est de constater que les différentes sphères de l'éducation (scolaire et parascolaire) font souvent peu de cas de ce précepte. Les adultes sachants (ou croyant sacher !) estiment sans doute que « équipe de foot U11 », « classe de 3ème B » ou « groupe de Bernadette » constituent des indicateurs d'appartenance suffisants pour combler ce besoin. Que nenni !

La nuance est plus subtile ! Ainsi, lorsqu'au sein de ce que vous identifiez comme « le groupe du mercredi », quelques joyeux lurons se sont donné la mission d'ambiancer tout le monde (se trouvant en plus taillés sur mesure pour le rôle !), c'est là qu'ils comblent ce besoin de trouver leur place. *« Je fais partie des petits comiques de l'EDD et tout le monde compte sur moi pour amuser la galerie ».*

Si nous aspirons à un climat plus serein, à travailler avec des enfants moins grossiers, plus concentrés, plus respectueux bref, si nous voulons inverser la tendance du constat peu encourageant rapporté plus haut, nous devons faire de la dynamique de groupe, l'une de nos priorités !

Perdre du temps pour en gagner

C'est vrai, entre le goûter et les devoirs, le temps nous est compté. Toutefois, former un

groupe, travailler à révéler les talents de chacun et miser sur le lien paient toujours !

Nous sommes des êtres grégaires, précablés pour vivre en troupeaux (même si nos brebis sont chaussées de Air Force One !). A l'ère de l'individualisme, à l'époque du MTT (Moi-Tout-Tout de suite !), le vivre-ensemble ne va pas (plus) de soi. Une bonne nouvelle ? nous pouvons le travailler.

Travailler la dynamique de groupe en EDD

Pourquoi ?

Travailler à former un groupe, c'est encourager la collaboration, le respect des pairs, c'est apprendre à se connaître et à connaître les autres, c'est favoriser l'entraide, la patience, c'est apprendre à s'enrichir des différences, ...

S'engager dans cette voie est un cheminement qui, très vite, vous permettra de constater de petits changements. Quel que soit votre projet, vous pouvez dégager 5 ou 10 minutes à y consacrer régulièrement et mettre en place un ou deux outils qui aideront à créer du lien.

Quand ?

Au début ... et tout le reste du temps !

Lorsqu'un nouveau groupe arrive, le plus souvent en début d'année scolaire, nous ne pouvons pas zapper quelques activités qui permettront de rire, d'être en difficultés et d'avoir l'air ridicule ensemble. Nous le constatons nous-mêmes lors de nos formations d'adultes et plus particulièrement

encore lors des brevets d'animateurs et de coordinateurs en EDD : prendre le temps de « créer le groupe », permettre à chacun de trouver sa place, c'est poser un cadre et un climat sécurisant. Chacun peut alors participer plus sereinement.

Avec nos jeunes, sur le terrain, c'est aussi une occasion unique de créer du lien. Ne nous y trompons pas, y consacrer la semaine de rentrée ne sera pas suffisant. Il faudra ménager des temps réguliers d'activités où l'écoute, la coopération et le respect sont affûtés, encore et encore.

S'en passer est un luxe que nous ne pouvons nous permettre !

Comment s'y prendre ?

De la manière qui vous convient le mieux ! Au travers de petits jeux simples, rapides mais réguliers. Voyez ce qui vous branche, ce qui les branche. Amusez-vous, faites avec qui vous êtes, sans pression !

Quelques pistes ?

Certains aimeront proposer des activités de rythme ou de chant (si vous voulez renouveler votre répertoire nous proposons, à la fédé, une formation « *Tagada Tsoin Tsoin !* »). Chanter, c'est faire corps. Chanter ensemble, c'est écouter, se concentrer, c'est faire partie de

D'autres préféreront des activités liées à la mise en scène ou à ce que l'on appelle pompeusement « l'art de la parole » (si vous voulez renouveler vos ressources, nous proposons, à la fédé, une formation « *Tous en scène !* »). Prendre la parole en public, s'entraîner à être un bon public, construire avec les idées des autres, oser, créer, rebondir sur les erreurs sont autant d'occasions de travailler la dynamique de groupe ! Elles débouchent invariablement sur un apaisement des relations et une ambiance plus sereine.

La lecture et les livres peuvent également permettre des activités ludiques où chacun trouve un rôle : narrateur, personnage,

bruiteur, ... On est à l'écoute, on fait équipe, on attend son moment, on participe, on construit ensemble dans un but social (si vous voulez renouveler vos idées d'activités nous proposons, à la fédé, une formation « *Sur le bout de la langue* »).

Vous trouverez aussi chaussure à votre pied dans les pédagogies alternatives qui proposent moult outils comme des boîtes aux lettres de jolis mots (eh oui, toutes les familles ne sont pas à cheval sur le vocabulaire !), des « je félicite Machin pour... », des cercles de « le top/ le flop » de ma journée (5'), des jeux autour de l'empathie, autour de la reconnaissance des émotions, des temps d'expression « je partage une découverte » ... Grattez-vous le Cortex trois fois et ramassez toutes vos idées ! Testez ... et revenez vers nous pour nous faire part du résultat ! Nous serons ravis de le découvrir.

Maintenant, écrivons l'affreuse formule « Les enfants, c'était mieux avant » et attelons-nous, dès aujourd'hui, à proposer à chacun de trouver sa place, toute sa place et rien que sa place !

NOTE SUR ALFRED ADLER

Adler est un médecin et psychologue autrichien contemporain de Freud. Il est considéré comme le père de la psychologie individuelle qui considère l'individu comme unique et dont la conduite est régie par son histoire, par son sens de la communauté et par son sentiment d'appartenance. Dans ses travaux, il met notamment en lumière l'importance d'être valorisé, encouragé, reconnu, considéré.*

*Institut Alfred Adler de Paris (2017). En ligne (consulté le 16 février 2023) – <https://institut-alfred-adler-paris.fr/qui-est-alfred-adler/>

Les rythmes de l'enfant

" Adopte le rythme de la nature, son secret est la patience "

Ralph W. Emerson

Il y a quelques années, nous avons vécu une matinée sur les rythmes de l'enfant et surtout le respect de ce rythme. En effet, il n'est pas rare d'entendre qu'un enfant est trop lent, qu'il ne va pas assez vite, que pour réussir il faut passer la seconde,... et nous en passons.

Nous avons abordé les principes de la chronobiologie pour tenter de comprendre à quel rythme évolue l'enfant. Bien entendu, malgré des généralités, il ne faut pas perdre de vue que l'environnement dans lequel évolue l'enfant aura un impact plus ou moins grand sur son rythme. | Priscilla Debecq, CEDDH

La chrono....quoi ?

Il s'agit de l'étude du rythme biologique humain et lors de cette matinée nous nous sommes intéressés au rythme de l'enfant. Un peu différent du rythme de l'adulte. Ce que nous avons retenu :

- Qu'en moyenne un enfant devra dormir entre 9 et 11h.
- Que les plages horaires ayant une probabilité de vigilance plus élevée se situent entre 9h et 11h30 ainsi qu'entre 14h et 16h.
- Qu'en fonction des heures et des jours (les lundis et vendredis sont plus compliqués) ou des saisons (par exemple en hiver le manque de lumière diminue la production de sérotonine qui est l'hormone du réveil), il faut adapter les activités de l'enfant.
- Que le rythme peut être perturbé par le manque de sommeil et le stress. Les neurosciences ont en effet démontré que la production de cortisol (hormone du stress) dans l'organisme réduisait considérablement les capacités d'apprentissage de l'enfant.

Attention.... il faut se concentrer !

En classe, à la maison, en EDD (par exemple lors des devoirs du soir), 10 minutes pour l'explication d'une leçon, des règles d'un jeu ou d'une activité, sont un maximum. Au-delà, inutile d'insister : l'enfant s'échappe, est distrait, n'écoute plus, gigote sur sa chaise.

Une petite pause et on passe à l'application : cette fois, le "faire" peut durer 20 minutes. Un exercice, de l'écriture, un peu de musique, un dessin, un jeu de société ou de collectivité en plein air... tout est possible, mais pas trop longtemps.



Voici les **idées d'activités** stimulant la concentration et l'attention de l'enfant que nous avons explorées :

Les jeux de rupture ou pauses-cerveau

Faire des pauses régulièrement entre les activités, les exercices, les consignes.... en proposant des **jeux de rupture** comme :

- Permettre à l'enfant ayant besoin de mouvement de **bouger**
- Faire des exercices de **braingym** ou proposer à l'enfant de décharger la pression :
 - jeu de l'alphabet (réciter l'alphabet et associer des gestes à chaque lettre)
 - jeu des couleurs (dire la couleur et non le mot écrit)
 - exercice du 8 horizontal
 -

ou via des moments créatifs et ludiques

- Proposer un **temps créa** (fixer son attention) avec des dessins, mandalas....
- Jeux de **discrimination visuelle** : cherche et trouve, labyrinthe, différences....
- **Discrimination auditive** : jeu du bruit, jeu du diable, téléphone arabe, Jacques a dit....
- **Discrimination kinesthésique** (afin de toucher à tous les sens) : écrire avec la main non dominante, reconnaître des objets intrus parmi un tas d'objets, dessiner un objet touché les yeux fermés....





L'organisation

- Morceler le temps et définir le temps de travail (méthode Pomodoro)
- Se projeter dans la réalisation d'une tâche (devoirs, contrôle, concentration....)

Ecouter les besoins de l'enfant

- Observer l'état émotionnel de l'enfant et lui accorder un temps d'écoute.
- Chronométrer le temps d'attention de l'enfant en l'observant (lecture, jeu....)
- Valoriser et encourager l'enfant afin de diminuer son stress
- Proposer des moments de décharges émotionnelles (météo des émotions....)

Laissons aux enfants le temps de faire ce qu'ils doivent faire à l'âge qu'ils ont. "

Céline Alvarez

Il s'agit ici d'autonomie, laisser le temps au temps. Nous avons lors de cette matinée, tenté de comprendre le message de Céline Alvarez et de son ouvrage " les lois naturelles de l'enfant " qui est d'apprendre à nos enfants à être eux-mêmes. De cette manière, lorsqu'ils auront découvert leur domaine de prédilection, nous n'aurons plus jamais besoin de leur dire d'apprendre !

Alors on fait quoi et à quel rythme ?

Suite à l'ensemble de ces informations, nous avons donc établi une série de questions importantes à se poser en EDD par rapport au rythme ?

- L'enfant a-t-il pu se défouler suffisamment durant sa journée ?
- L'enfant est-il dans un état de fatigue plus important qu'à l'accoutumée ?
- Donne-t-on suffisamment de temps autonome à l'enfant pour pouvoir se construire ?
- Met-on en place des activités/ateliers assez diversifiés pour susciter l'intérêt sans forcer ?
- Combien de temps est-il possible pour l'enfant de rester concentré ?
- Y a-t-il des heures /jours plus propices que d'autres pour les apprentissages ?
- Prend-on le temps de questionner l'enfant sur ses besoins dès son arrivée en EDD ?
- ...

En fonction des réponses à ces questions et des créneaux propices à la concentration, cités plus haut, l'équipe pourra adapter ses activités au rythme de l'enfant et donc, à son bien-être.

Le Time timer pour apprendre à mieux gérer son temps !

Le Time timer aussi appelé minuteur visuel ou time tracker permet de « voir le temps » qui passe et ainsi de mieux le quantifier. C'est un outil d'autant plus intéressant que le concept de temps est pour les enfants parfois complexe à intégrer, car cette notion est finalement encore très abstraite pour eux. Son utilisation leur permet d'apprendre à mieux gérer leur temps (anticiper, évaluer, planifier) et ainsi de renforcer leur autonomie, leur attention et leur concentration et In fine, leur bien-être ! | Marion ESTIMBRE, CEDD de Bruxelles



Un Time timer, c'est quoi ?

Un time timer ressemble à un réveil et affiche le temps sous forme de graduations (5 minutes, 20 minutes, 60 minutes ou 120 minutes). Au fur et à mesure que le temps file, le disque de couleur (le plus souvent rouge, mais il existe des variantes) sera progressivement masqué. Le décompte du temps est silencieux ce qui permet aux enfants de ne pas être distraits durant l'activité réalisée. Il est possible d'enclencher une sonnerie à la fin. Autre avantage, les enfants les plus jeunes peuvent l'utiliser même s'il ne savent pas encore lire l'heure ! Il existe différents formats, notamment de très grands cadrans pour les enfants à besoins spécifiques ou pour les activités en groupe, avec ou sans graduations, avec un écroulement dans le sens des aiguilles d'une montre ou l'inverse.



Le time timer, pour quoi faire ?

Cet outil, souvent utilisé dans les pédagogies actives misant sur l'autonomie, augmente la concentration et permet à l'enfant de focaliser son attention sur l'activité en cours, c'est-à-dire une chose à la fois ! Or, nous savons grâce aux neurosciences que les capacités d'attention comptent comme l'un des facteurs déterminants dans la vitesse et la facilité d'apprentissage. Le time timer est un outil à la fois rassurant pour l'enfant qui peut estimer facilement le temps restant et motivant pour ceux qui se fixeront le défi de terminer à temps et voudront améliorer la gestion de leur temps. Il permet à l'enfant de mieux se connaître en reconnaissant ce qu'il/elle est capable de faire dans un temps imparti.

A RETENIR

Gérer son temps implique de :

- savoir ce qu'il faut faire
- avoir une idée du temps qu'il faut pour le faire
- pouvoir adapter son temps en fonction du contexte



Quelles utilisations possibles du time timer en Ecoles de Devoirs ?

Lors des activités collectives, l'utilisation de l'outil par l'animateur.rice permettra d'assurer le passage d'un temps à l'autre comme celui du passage, par exemple, entre l'accueil et le goûter puis la réalisation des devoirs et des temps d'activités. Cela permet une gestion participative de l'activité : les enfants eux aussi sont gardiens du temps durant ces moments rituels.

Lors des activités individuelles, lorsque les animateurs en Ecoles de Devoirs constatent chez certains enfants des difficultés



Le site **Hop'toys.fr** visant une société plus inclusive propose des produits qui ont un intérêt pédagogique spécifique et de multiples possibilités d'éducation dont une large gamme de time timer. Le blog du site propose également des ressources autour de l'utilisation du time timer. Il existe également des alternatives numériques au time timer comme, par exemple, le site internet www.online-stopwatch.com.



Et le bien-être des équipes ? On en parle ...

Nous parlons souvent de l'épanouissement des enfants et de leur bien-être qui doivent être au cœur de toutes nos actions dans notre secteur. Mais parvenir à offrir aux enfants un cadre sécurisant, bienveillant et serein, ne peut être possible que si les équipes, elles-mêmes, se sentent soutenues, écoutées et reconnues. Toutefois, cela n'est pas toujours aisé à mettre en place, surtout quand, comme ces dernières années, nous devons faire face à de multiples crises successives. Nous allons donc ici tenter de vous donner des points d'attention, quelques pistes d'actions, que vous pourrez mettre en œuvre assez facilement. Vous n'aurez pas nécessairement besoin d'argent, vous devrez juste prendre du temps pour soigner vos équipes. Vous pourriez avoir l'impression de « perdre » parfois du temps, or c'est tout le contraire !

Une équipe épanouie, sereine est une équipe stable et plus forte pour affronter les difficultés potentielles ! | Stéphanie Demoulin, FFEDD

La pyramide de Maslow est souvent utilisée pour parler des besoins des enfants, mais elle peut aussi l'être pour ceux des adultes (et donc les animateur.trice.s compris.e.s) et leur épanouissement.

A partir de celle-ci, voici les 7 conseils que l'on peut vous prodiguer pour donner du sens au travail de vos collaborateurs et leur permettre de sentir épanouis au sein de votre structure.

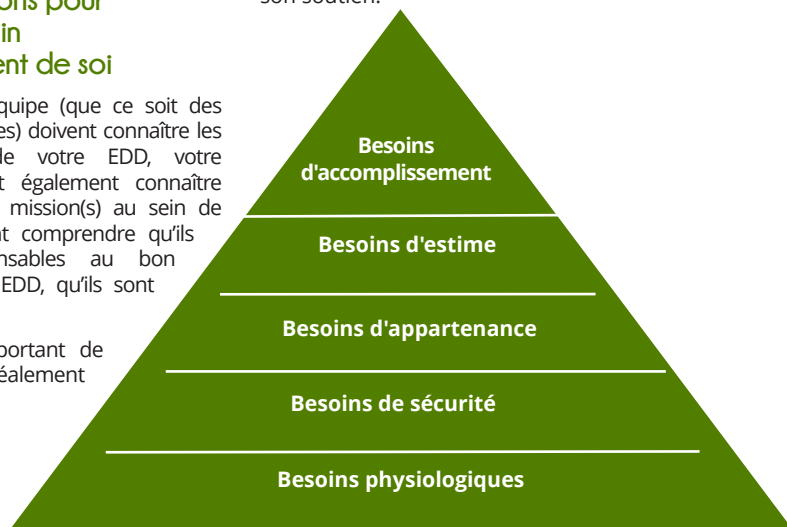
1. Partager la vision et les valeurs de votre association pour donner du sens aux missions pour travailler le besoin d'accomplissement de soi

Les membres de votre équipe (que ce soit des salarié.e.s ou des volontaires) doivent connaître les missions et objectifs de votre EDD, votre association et ils doivent également connaître leur(s) propre(s) rôle(s) et mission(s) au sein de votre structure. Ils doivent comprendre qu'ils sont utiles et indispensables au bon fonctionnement de votre EDD, qu'ils sont des maillons essentiels.

C'est pourquoi il est important de prendre le temps, idéalement

chaque année, avec votre équipe au complète (salarié.e.s et volontaires) d'évaluer ensemble vos actions, votre projet pédagogique, de vérifier l'adéquation de vos actions par rapport à vos valeurs et à vos objectifs et de construire collectivement votre plan d'actions. Ce temps de « mise au vert » peut-être animé par une personne externe. Des organismes, tels que le Fonds 4S, peuvent vous permettre d'obtenir un subside pour cela.

Vous pouvez aussi contacter votre Coordination régionale (ou la FFEDD) qui pourra vous apporter son soutien.



2. Faire en sorte que chacun puisse exploiter ses compétences et les développer vous permettra également de travailler le besoin d'accomplissement de soi

Lorsque vous engagez un animateur.trice, que vous faites appel à un volontaire, c'est parce que ces personnes ont des compétences, des connaissances qui apporteront un plus à l'EDD.

Mais pour se sentir bien et épanoui dans le travail, vos animateur.trice.s ont besoin que vous leur offriez l'opportunité de pouvoir continuer à se développer, à améliorer leurs compétences tant professionnelles que personnelles.

Pensez donc à mettre à leur disposition notre programme de formations, matinées d'échanges qui leur sont destinées.

Pensez aussi à réfléchir avec votre équipe (volontaires compris) à un plan de formations (cfr. Filoche #56 : Politique et plan de formations).

3. Valorisez le travail de vos animateur.trice.s pour travailler le besoin d'estime

La reconnaissance au travail est l'un des piliers indispensables à une bonne gestion d'équipe qui influencera fortement la motivation de votre équipe et son bien-être au travail. Ci-après, nous ferons un focus sur celle-ci.

4. Soyez à l'écoute de vos animateur.trice.s pour travailler le besoin d'appartenance

Savoir bien écouter ne veut pas juste dire « écouter » !

Nous pouvons écouter de différentes manières. On distingue 4 types d'écoute :

- Empathique (ou active)
- Appréciative
- Compréhensive
- Critique

En tant que coordinateur.trice, pour une communication efficace avec votre équipe, il faudra passer par l'écoute active. Cette écoute consiste à écouter la personne pour comprendre ce qu'elle vous dit. Vous allez vous concentrer sur ses propos et non pas réfléchir à votre réponse, comme on pourrait le faire pendant un débat !

Il s'agit donc ici de prendre le temps de rencontrer régulièrement vos animateur.trice.s pour mieux cerner comment ils se sentent au travail et mettre en lumière les éventuelles problématiques vécues par votre équipe.

N'hésitez donc pas, si ce n'est pas encore fait, à vous former à l'écoute active ! Cela ne pourra que vous être utile !

5. Créez un sentiment de communauté pour également travailler le besoin d'appartenance

Ce sentiment d'appartenance permet à une personne de s'identifier à un groupe auquel il a le sentiment d'appartenir.

Un.e animateur.trice s'impliquera beaucoup plus dans votre EDD si il, elle est fier.e de faire partie de votre association. Mais il ne suffit pas de faire des réunions d'équipe régulièrement pour que vos animateur.trice.s aient le sentiment de faire partie de votre équipe.

Pour renforcer le sentiment d'appartenance de vos animateur.trice.s à votre EDD, vous avez plusieurs leviers d'actions possibles :

- **Prendre en compte toutes leurs attentes** (dans la mesure du possible, bien évidemment) et ne surtout pas penser à leur place. Faites leur confiance
- **Créer des relations saines** entre vous et vos équipes, mais aussi entre les différents membres de votre équipe
- **Communiquer efficacement en interne** sur les actualités de l'association, sur ses valeurs, etc.
- **Mettre en place des journées de formations communes**, en y incluant vos volontaires et/ou des journées « team building »

- Définir clairement le rôle et les missions de chacun pour aller vers un objectif commun et un projet collectif

- Etc.

6. Créez un environnement professionnel stable et harmonieux pour répondre au besoin de sécurité

Il s'agit ici d'un besoin de base, celui pour lequel vos animateur.trice.s n'auront pas la peur, l'angoisse du lendemain.

Donner du sens au travail contribue à créer cet environnement stable et harmonieux.

Vous devez aussi être attentif à l'importance pour vos équipes de trouver un bon équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle.

En tant que coordinateur.trice, vous devrez les aider à prioriser, être à leur écoute, mais aussi leur garantir le droit à la déconnexion.

7. Enfin, ne négligez pas la qualité de vie et les conditions de travail de vos animateur.trice.s pour répondre aux besoins physiologiques

Il s'agit donc ici d'être attentif à améliorer l'environnement physique et les conditions de travail (des outils existent pour réfléchir à cela individuellement et collectivement), à veiller à la qualité des relations interpersonnelles, à valoriser vos animateur.trice.s et à les aider à concilier vie privée et vie professionnelle.

Voici donc les 7 conseils à garder en tête à chaque instant pour améliorer le bien-être de vos équipes.

Pour rappel, si vous ne travaillez que les besoins d'accomplissement de soi, d'estime sans être attentif à ce que les besoins physiologiques et de sécurité soient aussi rencontrés, cela n'aura pas l'effet recherché. Il faut commencer par combler les besoins à la base de la pyramide de Maslow pour arriver à atteindre son sommet !



Focus sur la reconnaissance au travail

Nous allons maintenant faire un focus autour de la reconnaissance au travail qui est plus qu'indispensable à tout coordinateur.trice d'équipe.

| Stéphanie Demoulin, FFEDD

En effet, même si peu de personnes l'expriment, nous avons tous besoin profondément de reconnaissance au travail, besoin que nos réalisations, nos pratiques de travail et notre personne soient appréciées à leur juste valeur. Il en va, bien évidemment de même pour les animateur.trice.s en EDD qu'ils soient volontaires ou salariés.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, voici une petite histoire. Celle de 3 Hommes, les tailleurs de pierre :

Trois personnes taillent des pierres avec les mêmes outils, au même endroit et au même rythme, ils font rigoureusement la même chose.

Le premier a l'air vraiment malheureux.

Le deuxième ne semble ni heureux ni malheureux. Quant au troisième lui, il a l'air franchement heureux.

Lorsqu'on leur demande ce qu'ils font, Le premier répond amèrement : « je taille des pierres pour purger ma peine ».

Le deuxième répond sur un ton neutre : « je taille des pierres pour nourrir ma famille ».

Quant au troisième lui, il répond avec un grand sourire : « je taille des pierres pour construire la nouvelle cathédrale »

Cette histoire met en évidence l'importance de donner du sens à son travail, mais aussi de l'estime de soi pour vivre mieux son travail.

Il est donc indispensable, en tant que coordinateur.trice, pour le bien-être de vos équipes de ne pas négliger l'importance de donner du sens au travail et de la reconnaissance à chaque animateur.trice.

Mais donner des signes de reconnaissance n'est pas aussi aisé qu'on ne peut le penser. Ce n'est pas nécessairement dire « Merci », « bravo pour ce travail », etc.

Il y a plusieurs types de reconnaissance et nous n'avons pas tous besoin des mêmes types.

Selon Jean-Pierre Brun, professeur de management au Québec, il y a 4 types de reconnaissance :

➡ Reconnaître la PERSONNE

Reconnaissance qui porte sur l'individu et non sur la fonction. Ce type de reconnaissance s'exprimera en terme de relations : saluer ses collègues lors de l'arrivée du matin, consulter les animateur.trice.s avant de prendre une décision, les tenir au courant des décisions prises, etc.

➡ Reconnaître les RESULTATS

Reconnaissance qui porte sur le travail accompli, l'aboutissement de projets, etc. Dans ce cas, les modes de reconnaissance sont plus concrets et plus directs. Cela peut être

sous forme de prime, rétribution symbolique, courrier personnalisé envoyé pour souligner que l'objectif a été atteint ou de « fête » à la fin d'un projet, etc.

➔ Reconnaître les **COMPETENCES**

Cela concerne la manière dont la personne effectue sa tâche plutôt que sa personne ou ses résultats. Les éléments sur lesquels portent cette reconnaissance incluent notamment la créativité, l'innovation, l'amélioration continue dans les méthodes de travail, le travail d'équipe, etc.

➔ Reconnaître l'**INVESTISSEMENT**

Le temps que la personne passe, l'énergie qu'elle déploie, les efforts qu'elle fait pour le travail, etc. Il s'agit donc de valoriser l'implication de la personne.

Au travail, les animateur.trice.s ont besoin d'être reconnus pour l'ensemble ou pour l'un ou l'autre type de reconnaissance.

Il faut donc être attentif à, quotidiennement, exercer les 4 grandes formes de reconnaissance de manière à combler l'ensemble des besoins de votre équipe.

En fonction de la personne, si vous donnez des signes de reconnaissance dans un type, mais que ce n'est pas celui dont l'animateur.trice a besoin, cela ne le touchera pas. Il est donc important de connaître vos équipes et de diversifier vos signes de reconnaissance.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la reconnaissance au travail, des formations existent ainsi que de nombreux livres. Nous pouvons également, si vous le demandez à votre Coordination, envisager de mettre en place une (ou deux) matinées sur cette thématique !

Vous l'aurez compris, assurer le bien-être de vos équipes n'est pas aisé et nécessite diverses compétences ! N'hésitez donc pas à vous former, mais aussi à participer aux matinées organisées par les Coordinations qui vous permettront d'échanger autour de cela, d'en parler avec d'autres et de prendre du recul par rapport à vos pratiques et à vos difficultés.



Accompagner sans s'épuiser

Retour sur une nouvelle formation au BW

C'est à l'initiative de la coordination de Brabant Wallon que cette nouvelle formation de 4 matinées a vu le jour. Le constat de départ, assez général dans notre secteur et dans tout le secteur social : beaucoup d'équipes sont épuisées, en surcharge, sous pression. A la crise coronavirus a succédé la crise énergétique, qui touche tout particulièrement nos publics. Face à ces difficultés humaines rencontrées au quotidien, il n'est pas facile de rester serein-e et de continuer à prendre soin de soi. Le bien-être des équipes et le bien-être individuel au travail peuvent parfois sembler une thématique lointaine, un objectif inatteignable, un luxe dans ces contextes troublés.

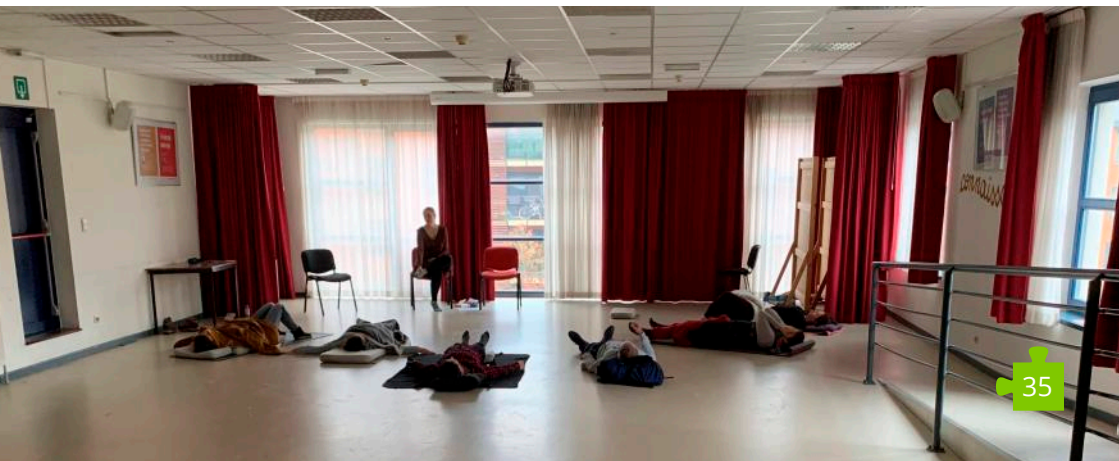
Or, à notre avis, prendre soin de soi et de son équipe (travailleurs et volontaires), c'est la base pour une EDD qui fonctionne bien sur la durée. Oui, mais alors comment créer l'occasion ? Où trouver des outils ? Comment en parler et en faire parler ? C'est à ces questions que nos 4 matinées, patiemment, en respectant le cheminement de chacun-e ont essayé de répondre.

I Aurélie Quintart, FFEDD & Amélie Deflorenne, CEDDBW

Retour de la formatrice, Aurélie Quintart, formatrice et juriste à la FFEDD

Ça a été pour moi une chance de travailler avec le groupe mixte, d'horizons variés, mais toujours du secteur EDD, qui a suivi la formation pour sa première édition. Nous avons pu créer ensemble un climat de confiance et de co-construction.

Les échos en fin de formation étaient positifs et certains participants sont repartis avec des idées de changement à confirmer ou à mettre en place dans leur vie. J'ai particulièrement apprécié la dernière matinée qui a été l'occasion d'aller plus loin dans les outils et analyses de pratique, mais aussi de se questionner sur le sens du travail et sur la valeur « travail » pour chacun-e.



Un autre élément important dans cette formation a été mon souhait que celle-ci soit en elle-même un temps de bien-être, de calme, de prise de soin. C'est donc en mode doux que nous avons cheminé (pauses, temps pour les échanges, étirements, certains outils en consultation libre gentiment préparés par Julie du BW, quart d'heure académique offert aux participants, apprentissage par le jeu, peu d'écrans...).

Petite anecdote

Au cadre proposé, dès la première séance, s'est ajoutée la demande des participants que cette formation soit aussi un temps gourmand. Ainsi, à chaque séance, 2 à 3 participant-e-s apportaient des gâteaux, biscuits, choux à la crème... toujours délicieux et la plupart du temps « maison » !

Retour de la Coordination du Brabant wallon

Dans le BW, les thématiques des formations et la planification se dessinent avec les équipes de terrain, lors de notre traditionnel « *brunch des coordinateurs* », organisé au début du printemps. C'est LE moment pour les équipes de communiquer leurs envies, leurs attentes et leurs besoins. En 2022, de ce brunch sont ressorties plusieurs thématiques dont traite Aurélie individuellement : accompagner sans s'épuiser, se protéger émotionnellement et gérer les tensions, la prévention du Burn-out et le bien-être au travail.

Ces demandes spécifiques ayant les mêmes racines (épuisement, surcharge, pression) et venant des quelques mêmes EDD, nous avons souhaité les traiter ensemble. C'est ainsi qu'Aurélie nous a concocté une nouvelle formule, arrangée sur mesure pour répondre entièrement aux besoins des équipes. Et ce fut une belle réussite.

NOTRE PROGRAMME

OBJECTIFS

- Apprendre à prendre soin de soi
- Prendre soin de son équipe et de son public en développant une panoplie d'outils
- Apprendre à parler de ses émotions et besoins (d'une façon entendable pour les autres)
- Développer sa capacité à gérer les conflits
- Comprendre et mieux appliquer ses obligations en termes de bien-être au travail
- Prévenir le burn-out en soi et au sein de sa structure
- Expérimenter, échanger, prendre du recul

CONTENU

- Session 1 : Bien-être au travail et prévention du burn-out
- Session 2 : Intro à la CNV : accueillir ses émotions et besoins, prévenir et gérer les conflits
- Session 3 : Accompagner sans s'épuiser : comment prendre soin de soi concrètement ?
- Session 4 : Retour sur les pratiques et approfondissement

MÉTHODOLOGIE

La formation se veut participative. Elle alterne points théoriques et temps d'échanges, jeux, mises en pratique. Les outils et techniques abordés ensemble seront directement transposables dans votre EDD. Des ressources (y compris adaptées aux enfants) et des pistes de formations pour aller plus loin seront également communiquées.

Cette formation s'est déroulée dans un cadre de bienveillance et de douceur qui s'est auto-installé. Une alchimie que j'ai rarement -pour ne pas dire jamais- vue en formation. Partie d'une impulsion d'Aurélie qui a posé le cadre avec justesse et doigté dès les premières minutes de la rencontre ? Ou des participants venus, à coeurs ouverts, chercher un temps pour eux ? J'ai envie de dire que l'offre à naturellement rencontré la demande...

Ce cocon de confiance a permis aux participants d'être vraiment eux-mêmes, d'avancer à leur rythme et de déposer - dans la sécurité de l'absence de jugement- des choses ou des émotions parfois très personnelles. Un joli sas de décompression.

Certains sont repartis avec des idées de changement, d'autres avec des envies d'aménagement à mettre en place dans leur vie,... Mais qu'en est-il vraiment de cette implémentation une fois que l'on est réabsorbé dans le tourbillon du quotidien ? Cette expérience de formation nous a donné l'envie de réfléchir à un nouveau format pour la saison prochaine : un format où la formation se poursuivrait pour le groupe, par quelques séances de suivi à distance. Une occasion de digérer les apprentissages avant de tester et réajuster au fil du coaching.

Cette proposition sera soumise à l'avis des équipes lors du brunch des coordinateurs de mars 2023. Affaire à suivre !

Retour d'un participant (Elliot Herman)

Prévention burn-out et gestion du stress, une formation vers des formes d'actions

La fatigue, la pression et le stress

L'angoisse, les émotions et ce qui nous retient

Se couper du monde pour que cela cesse

Décontractant le visage dans une longue expiration

Inspiration

Cette respiration qui nous fait lâcher du lest

Cette respiration qui nous fait du bien

Cette respiration qui était notre formation

Pouvoir dire non, je ne m'en sens pas capable, s'écouter, retrouver des petites cuillères d'énergie, se rendre compte de celles que l'on a perdues, transformer les chacals en girafes mais avant tout, se recentrer. Reprendre prise en temps de crise, communiquer à l'aide de la CNV, jouer à dire nos émotions et partager des cookies, quatre demi-journées intenses, relaxantes et inspirantes qui nous permettent de garder pied, qui nous permettent de nous ancrer.



Petit jeu de cartes de respiration

Revisité par Marie-Hélène André (FFEDD)

Petit mode d'emploi

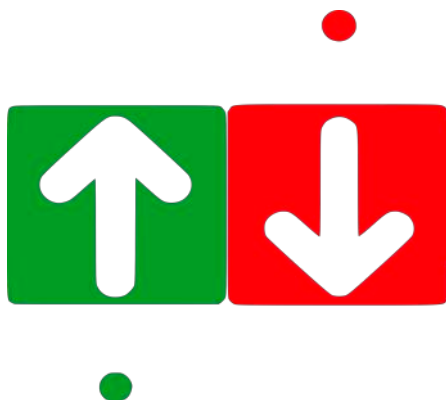
Ces petits exercices permettent aux enfants (et à nous-mêmes) de nous recentrer, de libérer les tensions, de nous relaxer, de renforcer la concentration et de booster l'énergie positive. Ils peuvent servir de rituel avant la réalisation des devoirs.

Exemples d'animations

- Faire tirer une carte par un enfant (au hasard, dessin caché), il la lit (éventuellement avec l'aide de l'animateur), le groupe réalise le petit exercice.
- Citer les thèmes : main, anniversaire, étoile ... Le groupe/l'enfant choisit un thème, l'animateur lit la carte. Tout le monde réalise l'exercice.
- Distribuer une carte pour deux enfants. Découverte de l'exercice par deux. Le duo d'enfants explique ensuite l'exercice au groupe.
- Une fois les animations connues, les enfants peuvent les pratiquer seuls. Chacun choisira le petit exercice qui lui convient le mieux.



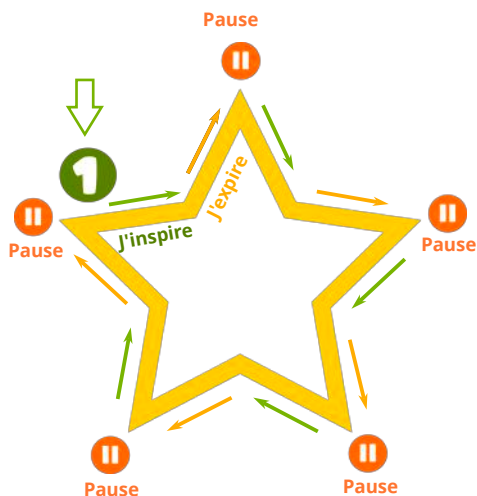
L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE



LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF



L'ÉTOILE DE LA RESPIRATION



LE MOULIN À VENT APAISANT



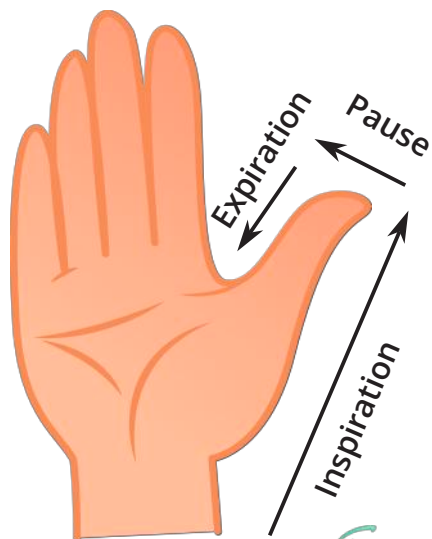
- Ferme les mains sans les serrer devant ton ventre comme si tu tenais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en imaginant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.

- Tiens-toi en position assise et imagine un ascenseur qui va monter et descendre.
- Place tes mains fermées sur le nombril.
- Inspire en te relevant et en soulevant lentement tes épaules, de façon à ce que les épaules touchent presque tes oreilles. Tes bras suivent le mouvement.
- Souffle doucement en t'asseyant et en redescendant tes épaules : tes mains redescendent jusque devant ton nombril.
- De la position assise à la position debout, ton corps et tes bras montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence trois fois ou plus si tu en as besoin.

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.

- Commence à la branche de l'étoile surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt en suivant le sens des flèches.
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours en suivant avec le doigt.
- Fais une pause en laissant le doigt sur le bouton "pause".
- Compte jusqu'à deux ou trois puis repars pour un nouveau cycle inspiration/expiration/pause.

JE RESPIRE AVEC LA MAIN



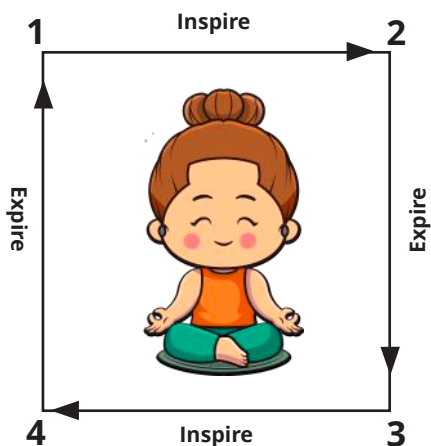
LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER



LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION



LE CARRÉ DU CALME



- Tends la main à plat devant ton visage.
- Imagine que ta main est un gâteau d'anniversaire. Il reste une seule bougie allumée sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement pour la faire bouger sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu veux, par exemple le nombre qui correspond à ton âge.

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.
- Recommence trois fois.

- Dessine un carré en numérotant chaque coin de 1 à 4. Inspire et expire en suivant les côtés avec le doigt et fait une pause à chaque coin.
- De 1 à 2 inspire
- Pause (légère) sur 2
- Expire de 2 à 3
- Pause plus longue sur 3
- Inspire de 3 à 4
- Pause (légère) sur 4
- Expire de 4 à 1
- Pause plus longue sur 1
- Refaire l'exercice plusieurs fois calmement.

- Mets tes mains au niveau du cœur, croisées pour former un papillon.
- Croise les pouces.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes, tes mains s'écartent, les doigts sont en extension vers l'extérieur.
- A l'expiration, souffle pendant que les mains reviennent en place au niveau du cœur, comme si le papillon fermait ses ailes. Les doigts se relâchent, comme si le papillon se déposait lentement sur toi.
- Recommence plusieurs fois.



Save the date !

➡ Le jeudi 30 novembre 2023 ⬅

Une journée pour remercier
et mettre à l'honneur vos volontaires !

ANIMA Edition PEP's 2023

Le **30 novembre 2023**, à *La Marlagne* (Namur), la Fédération et les Coordinations Régionales des Ecoles de Devoirs organiseront une journée à destination des animateur.trice.s et des coordinateur.trice.s (salarié.e.s et volontaires) des EDD affiliées !

L'occasion pour nous de **mettre à l'honneur vos volontaires** et de les remercier pour tout le travail réalisé au quotidien pour nos petites têtes blondes !

En effet, la crise Covid que nous avons connue a mis en lumière la place indispensable des volontaires pour le bon fonctionnement de notre secteur. Il est donc capital pour nous de prendre le temps de les valoriser et de mettre en avant leur investissement.

Une journée pour se rencontrer, échanger et
BOOSTER votre savoir-faire !

Pour ce faire, **tous les professionnel.le.s du secteur (salarié.e.s et volontaires) des EDD affiliées** seront invité.e.s à participer à cette journée où se mêleront **ateliers pédagogiques, ludiques et créatifs, moments de réflexion et moments festifs**.

Les détails de cette journée vous parviendront en temps utile, mais **bloquez d'ores et déjà la date dans vos agendas et dans votre plan d'actions 2023 - 2024 !**





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.

Du temps libre
● Pour permettre à l'enfant de se ressourcer,
s'amuser, se détendre mais aussi à 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.

Un accueil personnalisé
● Respectant les rythmes de l'enfant.
● Laisant un temps pour le goûter.

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