

Colloque Grandir pour être soi, de 0 à 6 ans

MOTS-CLÉS : CYCLE 1 •
ALIMENTATION • MOUVEMENT
• ESTIME DE SOI

Le Centre alimentation et mouvement, en collaboration avec Senso5, a organisé le 5 octobre 2016 dernier à la HES-SO Valais à Sierre son 5^e atelier cantonal «Grandir pour être soi: alimentation, mouvement et image corporelle des 0-6 ans». Destinée aux professionnels de la petite enfance, cette journée a été l'occasion de bénéficier d'apports scientifiques et pratiques à travers des conférences et des ateliers.

En guise de bienvenue, Jean-Bernard Moix, directeur de Promotion Santé Valais et président de la Fondation Senso 5, a rappelé qu'avec le slogan «Bien dans ton corps!», le Centre Alimentation et Mouvement souhaite diffuser le message de la diversité de l'image corporelle. Quant à Stéphane Rossini, professeur de politique sociale et consultant, il a insisté dans son allocution d'introduction sur le fait que «l'enfance doit être un espace de prévention à privilégier».

Une conférence avec des pistes pour l'estime de soi des élèves

La matinée a été ponctuée par cinq conférences. La première concernait plus directement le contexte scolaire, même si les autres ont aussi évoqué des aspects utiles pour les enseignants.

Caroline Sost, directrice fondatrice de Living School (<http://livingschool.fr>), et formatrice, avec Yasmine

Bourgeois, enseignante à l'école primaire de Conthey et formée au savoir-être dans le cadre du Développement du Leadership Ethique, ont proposé quelques pistes concrètes pour permettre aux élèves d'avoir une bonne image d'eux-mêmes. Living School est une école éco-citoyenne bilingue à Paris qui accueille 87 élèves de 3 ans à 11 ans et qui se fonde sur une approche globale (dimension intellectuelle, affective et émotionnelle, corporelle et créative) de l'enfant. La pédagogie de Living School s'articule en trois axes: le savoir-être, l'éco-citoyenneté et l'école des parents. En Valais, Yasmine Bourgeois est en train de mettre en place des ateliers de savoir-être au cours desquels les enfants pourront apprendre, en travaillant la gestion de leurs émotions, la confiance en soi et l'éco-citoyenneté, à mieux se connaître, à déployer leur immense potentiel et à se sentir bien avec les autres. Son objectif serait de pouvoir intervenir directement dans les écoles, les crèches, les UAPE et de former des enseignants et des éducateurs à cette approche, dans la mouvance de la psychologie de l'évolution développée par Edel Gött (activer le potentiel, sans nier les difficultés). Caroline Sost et Yasmine Bourgeois ont montré, par le biais d'exemples concrets, l'impact de certaines remarques négatives susceptibles de rétrécir l'image de soi. Comme un enfant ne comprendrait pas qu'on lui dise qu'il a un grand potentiel, elles suggèrent de lui faire prendre conscience des trésors qu'il possède en lui. Elles considèrent que la valorisation authentique de l'enfant est primordiale et elles suggèrent par



exemple de recourir au cahier des réussites, au bocal de billes (réussites individuelles ou collectives) ou au ballon des compliments (enfants en cercle avec un ballon que l'on lance en adressant des compliments), plutôt que de mettre l'accent sur les manques et les limitations. Caroline Jost et Yasmine Bourgeois assurent que l'enfant ne prendra pas la grosse tête avec ces techniques, puisque le potentiel de chacun est en développement. Les intervenantes citent Albert Schweitzer pour qui, «l'exemplarité n'est pas une façon d'influencer, c'est la seule». Elles sont d'avis qu'il est également très important d'apprendre très jeune à se connecter avec sa petite voix intérieure.

Eva Müller, Dr. Phil. faisant partie de l'équipe de Marie Meierhofer-Institut für das Kind, a livré quelques suggestions pour insuffler la confiance en soi dans la petite enfance. Chantal Junker-Tschopp, professeure à la HES-SO Genève, dans la filière psychomotricité HETS, a développé une perspective neuro-développementale du schéma corporel, Jérémie Lafraine, chercheur en sciences cognitives, et Camille Rioux, doctorante rattachée au Centre PsyCLÉ de l'Université

d'Aix-Marseille et au centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse, ont présenté quelques résultats d'une recherche menée sur l'approche cognitive des rejets alimentaires, plus précisément sur la néophobie et la sélectivité. Janka Heller, pédagogue diplômée et psychomotricienne, a insisté pour sa part sur l'importance du mouvement en liberté dans le développement de l'enfant.

Après une présentation des recommandations d'activité physique pour la petite enfance par Vincent Brügger, chef de projet «Activité physique» à Promotion Santé Suisse, l'après-midi a été jalonné par toute une série d'ateliers, avec un tournus (révélez votre potentiel et celui de vos élèves!, avec Caroline Jost et Yasmine Bourgeois, quelle place de jeu pour notre ville, école ou village?, avec Lionel Saillen, animateur pédagogique de la HEP, etc.). Cette journée, qui a rassemblé nombre de professionnels des

mondes de l'éducation, de la santé et du social, a suscité un enthousiasme certain. Pour Yves Berthouzo, directeur des écoles enfantines et primaires à Conthey, «*les différents éclairages étaient riches, car mêlant des aspects scientifiques et des astuces concrètes, ce qui permet d'avoir envie de modifier quelque peu son regard sur l'enfant et de légitimer le mouvement à l'école*». Parmi les conférences, il a tout particulièrement apprécié celle sur le schéma corporel et était évidemment intéressé par celle donnée à propos de la philosophie essayée à Living School, puisqu'il est le directeur de Yasmine Bourgeois, enseignante ordinaire et de soutien à Conthey. «*Yasmine Bourgeois pratique une approche prenant en compte les émotions, aussi ce serait bien qu'elle diffuse un peu de cette philosophie dans les classes à Conthey, car créer des conditions favorisant la confiance en soi, ce n'est pas perdre du temps, mais en gagner pour les apprentis-*

sages», souligne Yves Berthouzo. Autre écho, Anne Berthod, infirmière scolaire au Service médico-scolaire à Sion, repart aussi avec de nouvelles idées: «*J'ai surtout appris combien il est essentiel de s'y prendre dès la naissance pour aider l'enfant à mieux grandir. Même quand on le sait intuitivement, il est parfois nécessaire d'avoir une piqûre de rappel pour ne pas oublier l'importance de la valorisation des réussites et de la progression, surtout dans notre société fondée sur les performances.*» Tout se joue avant 6 ans. Peut-être pas, mais mieux vaut prévenir...

Nadia Revaz •

Pour aller plus loin

Centre Alimentation et Mouvement
www.alimentationmouvementvs.ch
 Fondation Senso 5 www.senso5.ch
 Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch



Yasmine Bourgeois (enseignante à Conthey) et Caroline Sost (directrice de Living School à Paris)

INTERVIEW

Dans votre conférence, pourquoi avoir écarté la notion d'effort?

Caroline Sost: Cela n'enlève pas la notion d'exigence et de dépassement de soi. Cependant, quand on estime que l'on a besoin de redonner aux enfants le goût de l'effort, c'est un indicateur assez fiable permettant de comprendre que la dynamique n'est pas mise dans l'élan favorisant les appren-

tissages. L'enfant a naturellement envie d'apprendre, mais si ça devient un effort, c'est que l'accent est mis sur la contrainte, la compétition et les repères extérieurs.

Les stratégies de valorisation proposées doivent-elles être introduites régulièrement pour être efficaces?

Yasmine Bourgeois: Ce qui est important, c'est que la valorisation soit authentique et ressentie et là on ne risque pas d'abuser de ces stratégies. La difficulté dans l'enseignement, c'est que l'enseignant a souvent une exigence de la performance qu'il risque d'appliquer à ses élèves. En premier lieu, il s'agit de dépasser cet auto-conditionnement. La valorisation doit se faire en contexte, de

manière transversale, mais pour le cahier de réussites, on peut le compléter régulièrement, par exemple toutes les semaines. Une chose est certaine, pour les élèves allophones, qui ont souvent des traumatismes importants, la valorisation leur permet de faire des progrès exceptionnels.

Comment avez-vous découvert cette démarche?

Yasmine Bourgeois: C'est suite à la lecture d'un article dans *Psychologies Magazine* que je me suis formée en France et ensuite j'ai eu la chance d'enseigner à Living School à Paris. Aujourd'hui j'essaie d'importer quelques éléments qui me paraissent essentiels auprès de mes élèves allophones et en 8H où j'interviens une journée par semaine. Peut-être que cette approche pourrait faire l'objet d'un projet de centre ou être intégrée à la formation continue des enseignants.

INTERVIEW

Catherine Moulin Roh, quel bilan faites-vous de ce colloque?

Je pense que les participants vont pouvoir s'inspirer des expériences variées présentées, tout en les introduisant par petites touches et en les adaptant à leur réalité. On n'est pas obligé de faire du Living School dans

toutes les écoles, mais on peut par exemple tester l'encouragement positif. Simplement se rappeler qu'en tant que professionnel on peut être une personne déterminante pour permettre à l'enfant d'oser prendre des risques positifs, c'est déjà un pas.

*Catherine Moulin Roh,
directrice du CAM*



Impressions de Stéphanie, de Kevin et de Maude, étudiants en 1^{re} année à la HEP-VS

INTERVIEW

Quelle conférence avez-vous préférée?

Maude: La première sur l'estime de soi et la valorisation était exceptionnelle.

Stéphanie: Cette conférence présentait l'avantage de nous donner des

conseils pratiques utilisables en classe.

Kevin: J'ai tout particulièrement apprécié les mises en situation concrètes, jouées et non lues.

Qu'avez-vous retenu?

Stéphanie: Par exemple de demander à l'enfant ce qu'il pense de son dessin, après l'avoir félicité.

Maude: L'aider à s'autoévaluer avec bienveillance pour renforcer sa confiance et qu'il ait conscience de ses talents insoupçonnés.

Kevin: Je retiens l'importance d'être attentif au langage qu'on utilise en tant qu'enseignant, de façon à éviter d'avoir des propos blessants.

Aimeriez-vous reprendre certaines pistes dans votre enseignement plus

tard ou craignez-vous de placer l'enfant dans un monde de bisounours?

Stéphanie: Quel est le risque à entourer en vert ce qui est juste plutôt que de tout mettre en rouge? Bien sûr, il faudra aussi les armer pour affronter le monde de la compétition.

Maude: Prendre en compte l'enfant en tant que personne est important, aussi je reprendrais certaines pistes pour ne pas valoriser seulement ceux qui ont de bonnes notes. Il faut cependant trouver un équilibre, car là c'était en effet tout rose.

Kevin: J'ai adoré l'idée des cahiers de réussite, qui évite de mettre l'accent sur les échecs. Je suis néanmoins d'accord avec le fait qu'il faut aussi apprendre à tomber et à se relever.

Propos recueillis par Nadia Revaz

Retour sur l'atelier «Apprendre en mouvement»

Après la matinée riche en conférences, l'après-midi a mis l'accent sur la pratique et le «comment» s'y prendre pour mettre en place concrètement les éléments approfondis. Deux questions sont posées au public pluriel de l'atelier (éducatrice de la petite enfance, enseignant, directeur, physiothérapeute, psychomotricienne, pédiatre, psychologue, ...):

- Quelles pistes mettre en avant pour sa propre pratique, dans sa spécificité?
- Comment les mettre en contexte et les justifier pour qu'elles prennent et fassent sens?

Plusieurs éléments ressortent de ce moment d'échange. Tout d'abord, l'enfant appartient à une famille à l'intérieur d'une société, avec ses

attentes et ses modes de vie et de santé. Le bambin se retrouve progressivement avec ses pairs, dans une crèche puis une école. Il faut en tenir compte.

Et le mouvement dans tout cela... Des pistes apparaissent à l'intérieur d'une demande principale des différents acteurs: la simplicité de la mise en action.

Deux entrées en exemple:

- réfléchir l'espace et son aménagement pour assouvir le besoin de mouvement (plein air, cour d'école, ...)
- prendre en compte les heures passées en position assise et les capacités d'attention (importance du mouvement spontané, des pauses actives en classe, ...)

Face à ce constat, le mouvement devient bénéfique à travers plusieurs facettes. Il peut activer ou baisser le tonus, augmenter l'attention et oxygéner de ce fait le cerveau. Finalement, une dernière idée est également pointée: apprendre à l'aide du mouvement. En effet, le mouvement, plutôt que d'être séparé du cérébral, pourrait devenir aide ou soutien à l'apprentissage.

Toute une campagne qui, sans se vouloir électorale, se veut être de mise dans une perspective de développement global de l'enfant que nous avons la chance de côtoyer.

Nathalie Nanchen ●
professeure à la HEP-VS.