

CONCOURS INTERNE SPECIAL D'ANIMATEUR TERRITORIAL

SESSION 2023

ÉPREUVE DE NOTE

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Rédaction d'une note à partir des éléments d'un dossier portant sur l'animation périscolaire permettant d'apprécier les capacités du candidat à analyser une situation en relation avec les missions dévolues aux membres du cadre d'emplois.

Durée : 3 heures

Coefficient : 1

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- ◆ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ◆ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ◆ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ◆ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet comprend 23 pages.

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend
le nombre de pages indiqué.**

S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

Vous êtes animateur territorial au sein de la direction Éducation-Jeunesse, chargé de la coordination des accueils périscolaires et extrascolaires de la commune d'Animville (20 000 habitants).

L'adjoint délégué à l'éducation s'inquiète des effets de la sur-stimulation des enfants ce qui implique une réflexion sur les temps de repos.

Dans ce cadre, votre directrice vous demande de rédiger à son attention, exclusivement à l'aide des documents joints, une note sur la prise en compte du besoin de repos des enfants sur les temps périscolaires.

Liste des documents :

- Document 1 :** « Burn-out des enfants : quand les petits s'effondrent » - Ophélie Ostermann - *Madame Figaro* - 05 avril 2016 - 4 pages.
- Document 2 :** « Améliorer la plus-value éducative d'un accueil périscolaire » - Pascale Barril - *Le Journal de l'Animation n°178* - Avril 2017 - 2 pages.
- Document 3 :** « L'éloge de l'ennui chez l'enfant en crèche » - *choisir-ma-creche.com* - consulté le 26 avril 2023 - 2 pages.
- Document 4 :** « Les enfants ont besoin aussi de laisser leur esprit se reposer » - Elena Sanz Martin, psychologue - *Être parents* - Décembre 2022 - 3 pages.
- Document 5 :** « Droit au repos et aux loisirs » - Pénélope Paicheler, illustratrice - *Adéquations* - 2018 - 1 page.
- Document 6 :** « Renifler, sentir, somnoler... la « méthode Snoezelen » testée auprès d'enfants à Routot » - Stéphanie Fouilleul - *Actu.fr* - Décembre 2019 - 2 pages.
- Document 7 :** « Relaxation - 11 jeux calmes pour aider les enfants à se détendre » - Caroline, maman de Sid, 15 ans, Noé, 9 ans et d'Isia, 5 ans - *Cool Parents Make Happy Kids* - 2022 - 3 pages.
- Document 8 :** « Un coin calme : une nécessité pour certains enfants » - Maude Dubé, éducatrice spécialisée - *Educatout.com* - consulté en février 2023 - 2 pages.
- Document 9 :** « Osez le jeu libre » - *Le Journal de l'Animation n°231* - Septembre 2022 - 2 pages

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

Burn-out des enfants : quand les petits s'effondrent

Par Ophélie Ostermann

Madame Figaro, publié le 05/04/2016

Soumis à la pression parentale et aux exigences scolaires, les enfants sont de plus en plus nombreux à craquer et à faire un véritable burn-out. Parfois dès la maternelle. Enquête.

" Beaucoup arrivent exténués dans mon cabinet. Tellement fatigués que certains s'allongent et parlent couchés au sol. Mon plus jeune patient a 3 ans et demi ", précise Aline Nativel Id Hammou. La jeune femme n'est pas médecin mais psychologue. Ledit patient, à peine entré à l'école maternelle, a passé le pas de sa porte pour " burn-out ", ose dire la professionnelle. Depuis l'été 2015 et en partenariat avec une éducatrice spécialisée, la psychologue a créé un cabinet dédié au burn-out familial en Île-de-France. Elle y reçoit des parents mais aussi de très jeunes patients surmenés par leur " métier d'enfant ". Et qui craquent, comme une aide-soignante, un responsable de magasin ou un cadre en entreprise. Chez les enfants pourtant, pas d'exigence de chiffre d'affaires, d'ambiance de travail anxiogène ou de suppression de postes qui oblige à travailler deux fois plus. Mais un emploi du temps surchargé à 6 ans, des responsabilités d'adulte et une pression des parents et de la société.

Fatigue, tristesse et troubles du sommeil

Le terme " burn-out " n'existe pas officiellement pour les enfants. Le mal pourrait tout aussi bien s'appeler stress, " craquage nerveux " ou dépression. Si certains observateurs ne craignent pas de faire le rapprochement avec l'épuisement professionnel, c'est bien parce que les symptômes sont les mêmes. "Le premier signe est la fatigue. L'enfant baille constamment et n'a plus envie de se lever le matin ", décrit la psychologue Aline Nativel Id Hammou. À l'école, l'élève a du mal à se concentrer, ses notes dégringolent et les actes manqués se multiplient. " Certains oublient un cahier important ou leur paire de chaussons pour le cours de danse ", illustre la professionnelle.

Viennent ensuite l'épuisement nerveux et le moral égratigné. Au menu, difficultés d'endormissement et repli sur soi. " Ils ont souvent l'impression que quoi qu'ils fassent, rien ne suffira. Comme un ordinateur à qui l'on donne des ordres contradictoires, les enfants explosent ", ajoute Béatrice Millêtre, docteure en psychologie, psychothérapeute et auteure de *Le Burn-out des enfants*. À l'instar des adultes, après les signes avant-coureurs, certains développent des troubles dépressifs, pleurent souvent et arrêtent de communiquer. Dans les cas les plus extrêmes, les conséquences peuvent aller jusqu'aux troubles alimentaires, aux conflits dans la fratrie ou aux problèmes de violence.

Les enfants vont de plus en plus mal

Combien sont-ils ? Nul ne le sait. À ce jour, rien n'atteste du phénomène. Pas la moindre étude ni le moindre chiffre pour corroborer les dires des observateurs. Seule la dernière enquête nationale de l'Unicef France en 2014 démontre que nos enfants vont de plus en plus mal. Selon leurs résultats, 40 % des 6 à 18 ans ressentent une souffrance psychologique. Les victimes de burn-out infantile seraient "de plus en plus nombreuses et de plus en plus jeunes", selon Aline Nativel Id Hammou. Même constat pour la psychologue Béatrice Millêtre : "Il y a encore un an, un enfant par an venait me voir pour burn-out ou craquage nerveux. Maintenant j'en vois cinq par semaine." Ils la consultent généralement poussés par leurs parents, interpellés par des troubles du sommeil et une morosité ambiante.

Emploi du temps de ministre

D'ordinaire protégés des soucis des "grands", les tout-petits ne sont désormais plus immunisés. À qui la faute ? Parfois à papa et maman, selon la psychologue Aline Nativel Id Hammou. Un constat partagé par la médecin pédiatre et haptothérapeute Catherine Dolto : "Les enfants sont de plus en plus soumis au stress des parents, angoissés par la performance". Il faut dire que le discours ambiant n'est pas rassurant, et la réussite de l'enfant apparaît alors, pour certains, comme un gage de sécurité face à l'avenir incertain.

En 2015, un sondage Ipsos (4) rapportait qu'un adulte sur deux craignait de connaître un jour la précarité. Les enfants, buvards à émotions, partagent leur stress. En témoigne le discours de certains élèves dès l'école maternelle : " Quand je demande aux enfants pourquoi il est important de venir à l'école, certains disent "parce que si je travaille bien, j'aurai un métier et je ne serai pas SDF"", rapporte Claire Thiriet, institutrice de grande section dans une école de Meurthe-et-Moselle (54). Julie Grange, enseignante de 36 ans à l'école primaire de Rocroy Saint-Vincent de Paul (Paris Xe), établissement privé sous contrat de la maternelle à la terminale, nous le confirmait en février : " Dès la moyenne section de maternelle, les parents achètent les cahiers de vacances de l'année de CP, nous demandent comment ils peuvent faire travailler leurs bambins de 3 ans le week-end, et nous pressent de leur apprendre à lire ". Dans la pratique, les enfants de tous âges sont soumis à des exigences scolaires délirantes et à un emploi du temps de ministre. C'est ainsi qu'à 5 ans, Tom (5) jongle la semaine entre le judo, le football, la natation et la chorale. Maya (5), élève de primaire, commence sa journée à sept heures à la garde périscolaire. Elle enchaîne avec l'école, la cantine, l'étude et la garderie jusqu'à 19 heures 30. En parallèle, elle joue du piano et fait de la gym huit heures par semaine. Les parents "en viennent à ne plus s'écouter et à en perdre leur bon sens ", commente Béatrice Millêtre.

On assiste à une sur stimulation cognitive des enfants

Aucun milieu social n'est exempté. Si l'objectif des parents est le même - la réussite - il se traduit de façon différente. " Dans les milieux défavorisés, les enfants deviennent parfois les parents des parents, se doivent de mieux réussir et sont surmenés par la gestion de la fratrie et de la famille, explique la psychologue Aline Nativel Id Hammou. Dans les milieux aisés, on assiste à une sur stimulation cognitive des enfants." En somme, toujours plus de connaissances de plus en plus jeune. Une course à l'éveil qui demande d'abandonner ses jouets au profit de l'alphabet. " On voit des petits de 4 ans qui n'ont plus le

temps de jouer parce que les parents considèrent "qu'ils ne sont plus des bébés" ", ajoute la psychologue. Seulement, cela pose un problème. "L'intelligence est avant tout affective, rappelle Catherine Dolto. C'est l'insécurité affective qui risque d'éteindre les capacités cognitives de l'enfant. "

Pour la psychothérapeute Béatrice Millêtre, le grand coupable du burn-out infantile reste " le système entier, qui exerce une énorme pression sur les enfants ". Par " système ", comprenez l'école française, toujours plus élitiste que ses consœurs internationales avec son étiquette évaluative. 69 % des enfants interrogés par l'Unicef en 2014 avouaient être parfois angoissés de ne pas assez bien réussir à l'école. Un talon d'Achille à soigner pour améliorer le bien-être des écoliers, selon la professeure de psychologie de l'éducation, Claire Leconte : "il est urgent de renforcer l'estime de soi des élèves en mettant en évidence la réussite plutôt que les erreurs, par exemple ". Mais la pression est parfois exercée par les enseignants eux-mêmes. " J'ai reçu un enfant qui me racontait avoir eu un avertissement de travail parce qu'il avait 13 de moyenne générale ", rapporte la psychothérapeute. " Beaucoup d'enfants, petits, s'angoissent aussi parce qu'ils ne répondent pas aux exigences de l'école. Or, il existe plusieurs types d'intelligence ", ajoute le Dr Catherine Dolto.

« Maltraitance temporelle »

Plus insidieux, les nouveaux rythmes scolaires, instaurés en 2014 par la réforme Peillon, peuvent aussi être à l'origine du craquage nerveux. " Censée améliorer le bien-être et les apprentissages des élèves, la réforme demande en réalité une organisation démentielle à certains enfants", indique Claire Leconte. Une organisation qui épuise, selon une enseignante de CP d'une école de l'Est de la France. " Chez nous, les élèves terminent quatre fois par semaine à 16h30 à cause des NAP (Nouvelles Activités Périscolaires, NDLR) et se lèvent en plus une cinquième matinée. Et si les activités ne sont pas obligatoires, en pratique, la grande majorité les suit parce que les parents ne peuvent tout simplement pas les récupérer avant 16h30. " Pour Claire Leconte, la majorité des écoles travaillant le mercredi matin et non le samedi, obligent également les enfants à garder un long week-end, "alors que l'on sait qu'il perturbe leur rythme et les fatigue ".

Et dans une société de plus en plus pressée, c'est bien le temps qui semble manquer cruellement aux enfants. Ils n'ont plus le loisir de s'ennuyer, de souffler. Le Dr Catherine Dolto parle même de " maltraitance temporelle ". " On leur demande constamment de se dépêcher. Or, ils ont besoin de temps pour vivre, écouter, penser ", ajoute la professionnelle.

Je veux qu'il réussisse et qu'il ait accès à tout

Pour les aider, Béatrice Millêtre demande d'abord aux parents " de sortir l'enfant du système scolaire pendant une semaine pour qu'il déconnecte et se repose ". Ensuite la professionnelle réexplique les règles du jeu à la famille : "Pour certains, ça peut aller très vite. Pour d'autres, quand les parents ne se remettent pas en question, c'est plus compliqué ", ajoute-t-elle. Yalmah Truong, éducatrice spécialisée en Île-de-France et partenaire de la psychologue Aline Nativel Id Hammou, intervient quant à elle directement au domicile des parents. " L'objectif est de modifier le rythme de vie de la famille, ses habitudes et de faire comprendre aux parents pourquoi l'enfant n'en peut plus ", explique-t-elle. Elle demande par exemple aux adultes de coucher sur papier l'emploi du temps du petit. " Certains

s'aperçoivent ainsi que l'enfant est occupé de 7 heures à 21 heures par exemple", indique l'éducatrice. Avec ce dernier, la professionnelle adapte son travail à chaque cas et redonne confiance au petit " grâce au jeu, aux dessins ou au toucher avec de la pâte à modeler ".

Le verdict n'en est pas plus simple à entendre. " Il me faut généralement trois mois pour parler de burn-out aux parents ", précise Aline Nativel Id Hammou. Le phénomène est terriblement tabou et, une fois dit, le mot a l'effet d'une bombe. D'abord parce qu'il renvoie à l'effondrement, mais aussi et surtout parce qu'il fait écho à une certaine défaillance parentale... Une fois le choc encaissé, chez la plupart d'entre eux la justification est souvent la même : " J'ai voulu tout lui donner, parce que je n'ai rien eu", "Je veux qu'il réussisse et qu'il ait accès à tout ", " Je ne comprends pas, je fais tout pour qu'il réussisse. " À ce jour, il n'existe aucun groupe de parole, aucun forum. Beaucoup n'osent pas témoigner, rongés par la culpabilité. Et pourtant, Catherine Dolto en est convaincue, " c'est parfois en s'effondrant que l'on fait avancer les choses ".

FICHE TECHNIQUE

Par Pascale Barril



DESTINATAIRE
**Animateur
Directeur**

PUBLIC
**De 3
à 10 ans**

THÈME
Organiser

Améliorer la plus-value éducative d'un accueil périscolaire

Quelle différence existe-t-il entre un accueil de loisirs périscolaire et une garderie ? Selon le *Guide pratique pour des activités périscolaires de qualité* publié par le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, « *l'accueil de loisirs se distingue de la garderie par une plus-value éducative liée aux activités diversifiées qui y sont organisées* ». Derrière des apparences de simplicité et d'évidence, comment évaluer cette plus-value éducative et surtout comment la favoriser ?

Un contexte et des contraintes

- Commençons par une description du cadre, qu'il soit garderie ou accueil périscolaire. Il s'agit des temps avant la classe et/ou après la classe. Le matin, des enfants arrivent, possiblement à partir de 6 h 45 ; ils se sont levés (ou plutôt leurs parents les ont réveillés) vers 6 h voire 5 h 30. Encore tout sommeilleux, avec leur doudou, parfois même leur petit-déjeuner à la main, ils se retrouvent avec d'autres enfants dans le même état accueillis par du personnel plus ou moins formé, dans une salle plus ou moins adaptée. Commence alors un défilé de parents (souvent pressés) et d'enfants qui viennent grossir le groupe... Donc nous avons un effectif variable, des personnes qui arrivent chacune avec les événements de leur vie, plus ou moins agréables, selon l'ambiance familiale du matin... Et cela dure jusqu'à 8 h 20.
- À 16 h 30, cela recommence, avec les mêmes enfants et/ou d'autres. Tout ce petit monde sort d'une journée scolaire éprouvante, avec toutes ses contraintes, ses incompréhensions, ses conflits plus ou moins exprimés avec les autres enfants et adultes, sa compétition et aussi ses victoires...
- Tous ces enfants se retrouvent, encore une fois, avec règlement et contraintes, inhérents à la vie de groupe, et ainsi il va s'écouler un temps, plus ou moins long, d'activités diversifiées dans l'attente de la délivrance... Rentrer à la maison et pouvoir enfin, peut-être, avoir un peu de liberté, de choix, d'autonomie, de solitude...
- Alors comment ajouter une plus-value éducative à ce cadre complexe, avec les intérêts divergents des différents acteurs ?



© Laurence Fagnoli

Quelle plus-value ?

- La plus-value du point de vue de l'animateur pourrait être d'avoir du temps, du calme, de l'écoute, de proposer des activités qu'il aime lui-même, ou bien mettre en place un cadre bienveillant pour que les enfants puissent pratiquer les activités qu'ils préfèrent. Que cela soit joyeux, que la relation avec les enfants et leurs parents soit apaisée, respectueuse du travail et du rôle de chacun, des efforts de chacun, avec des séparations sereines...
- La plus-value du point de vue de l'enfant pourrait être de jouer avec ses camarades comme il en a envie, d'être accueilli dans un endroit confortable et pratique, d'être compris et respecté comme une personne et non comme membre d'un groupe, de trouver un avantage à venir là, qui puisse lui faire oublier le confort de son lit et de sa maison...
- Alors comment mettre en place une plus-value éducative qui satisfasse tous les acteurs : enfants, animateurs, parents, organisateurs, organismes de tutelle, organisme payeur ?

Amorcer un cercle vertueux

- C'est peut-être en cela que la phrase du ministère citée en introduction de cet article nous met sur une voie sans issue : « une plus-value éducative liée aux activités diversifiées ». Encore une fois ce n'est pas le faire qui va nous donner une réponse mais bien l'être, car nous travaillons avec des êtres humains et non des robots. Car rien ne fonctionnera si nous faisons abstraction de l'état d'« être » et des ressentis des différents acteurs.
- Cette nécessité de prendre en compte l'état d'être doit suivre une hiérarchie descendante, pour amorcer un cercle vertueux de respect et ainsi parvenir à une action éducative. Cela commence par l'organisateur (la plupart du temps le maire pour les activités périscolaires), qui doit écrire ce qu'il veut pour la jeunesse (projet éducatif) mais surtout, il doit porter son projet dans ses dires et dans ses actes. Il doit choisir un responsable en accord avec son projet. Ce dernier doit avoir une connaissance du monde de l'enfance ainsi que de l'humain en général et du monde périscolaire et ses contraintes. Il va devoir motiver son équipe, l'écouter, rassurer les parents et parfois les inciter à regarder leur enfant avec un œil neutre (c'est difficile, mais pas infaisable...), tout en restant dans l'axe donné par l'organisateur. Il doit comprendre les différents intérêts souvent

antagonistes et faire des choix de fonctionnements en écoutant chaque partie. Car il ne peut se permettre de « perdre » ni son équipe, ni les enfants, ni les parents, ni l'organisateur.

- Il doit également motiver son équipe, la comprendre pour l'aider dans sa démarche, découvrir les talents, encourager, défendre, former... Ainsi cette équipe d'animation sera plus forte, se sentira soutenue, reconnue, comprise, osera prendre des initiatives et faire des constats sur le fonctionnement général et personnel, pour poser des objectifs opérationnels atteignables.
- Ainsi, à son tour, l'animateur va porter, avec enthousiasme, les projets, dans ses dires et dans ses actes. Chaque étage de cette hiérarchie doit se poser des questions sur ses émotions, ses dires, ses actes, ses volontés... et tous doivent travailler ensemble. Les parents, souvent « consommateurs » de l'accueil périscolaire, ne sont pas forcément inclus dans ce cycle, mais c'est peut-être justement une question à se poser, sur les moyens de les impliquer dans ce processus, pour qu'ils endossent un rôle plus actif.

Ajustement permanent

- Il faut comprendre le terme « éducatif » dans sa globalité, comme une réflexion commune de tous les acteurs qui va déboucher sur une action adaptée et non simplement sur des activités à mettre en place. C'est pour cela que le monde de l'éducation est extraordinaire. Dès que l'on pense que l'on a trouvé, que l'on a compris, un enfant pose un acte « imprévisible et/ou incompréhensible » et nous reprenons notre bâton de pèlerin à la recherche d'une autre compréhension, d'un autre point de vue, d'un autre savoir... Une vraie chasse aux trésors qui nous mène vers notre propre connaissance, et surtout vers une humilité et une sagesse bienveillante.
- Citons la phrase de Louis XIV, tirée de ses *Mémoires* : « On ne fait jamais rien d'extraordinaire, de grand et de beau, qu'en y pensant plus souvent et mieux que les autres. » Alors réfléchissez, pensez, cherchez, osez, amusez-vous sur ce chemin joyeux d'un animateur averti...
- Terminons avec deux autres citations pour étayer votre réflexion :
 - Sigmund Freud : « L'éducation doit chercher sa voie entre le Scylla du laissez-faire et le Charybde de l'interdiction. »
 - Jean-Jacques Rousseau : « L'enfance a des manières de voir, de penser, de sentir qui lui sont propres ; rien n'est moins sensé que d'y vouloir substituer les nôtres. »

L'éloge de l'ennui chez l'enfant en crèche

choisir-ma-creche.com, consulté le 26 avril 2023



Et si l'on apprenait dès le plus jeune âge à s'ennuyer, à ne rien faire pour être simplement bien dans l'instant présent. Face à l'émergence des smartphones, des réseaux sociaux et autres applications qui infligent à notre cerveau une **stimulation constante**, nous sommes sans cesse occupé et nous n'avons plus l'habitude de ne rien faire, nous nous sentons vivant à l'idée d'ingurgiter des tonnes d'informations. Or cette sur-information peut entraîner une très **grande fatigue** sur le système nerveux et une **baisse d'énergie** globale. Les professeurs des écoles ont de plus en plus de difficultés à capter l'attention des enfants alors comment retrouver leur écoute ? Si la solution était d'inculquer aux enfants dès l'arrivée en crèche à se détendre, à apprécier les moments de vide et à prendre conscience de **l'instant présent** pour être plus concentré ?

Les Ateliers « Rien »

A Genève, plusieurs crèches prônent des **moments sans activité** ni matériel à disposition avec les petits accueillis. Cette tendance a été développée par Cécile Borel, directrice adjointe d'une crèche genevoise, et a intitulé ces instants les **ateliers « Rien »**. Elle propose aux enfants à partir de 1 an une période de jeux différente de la normale : dans une **salle totalement vide**, elle et son équipe accueillent les enfants sans meuble, sans jouet ou matière à toucher. Les enfants ont d'abord des réactions de surprises face à cet espace nu, eux qui ont l'habitude d'avoir une montagne de jeux à leur disposition. Ils commencent alors par **crier et courir** dans tous les sens pour se défouler puis viennent les moments où les enfants **dialoguent** entre eux, beaucoup plus que s'ils entreprenaient un jeu.

Une expérience fructueuse pour les enfants introvertis

Les enfants qui ont par habitude d'avoir un caractère **timide** sont, durant ces sessions, bien **plus à l'aise** dans l'espace. Tandis que les **leaders**, habitués aux environnements de jeux et de compétition, sont quelques peu perplexes et ont tendance à se positionner **en retrait** ou à se tourner vers le personnel de crèche. Certains enfants éprouvent donc des difficultés à stimuler leur imagination et ont besoin d'être occupé à longueur de journée. Dans ce genre d'expérience, ils n'auront plus le choix **d'inventer leur monde, d'échanger** avec les autres ou de réfléchir sur eux-mêmes car ils n'auront absolument plus que ça à faire. Ils développeront au fil des séances leur imagination, deviendront plus **autonomes** et tisseront des liens plus robustes avec leurs pairs. Ces ateliers facilitent également la **mixité entre les filles et les**

garçons, puisqu'aucun jeu diffère selon le genre où même l'âge, tout le monde se ressemble et forme une équipe.

Un moment de cohésion pour petits et grands

En n'ayant aucune stimulation, l'enfant apprend à se débrouiller, à chercher une solution seul, et à entrer en relation avec l'autre. Par ailleurs, lors de moments conflictuels, les professionnels de crèches sont invités à prendre de la distance en n'intervenant pas de suite afin de laisser les petits **trouver le consensus par leurs propres moyens**. En agissant ainsi, les enfants finissent par **gagner en confiance** et seront beaucoup moins enclin à entrer dans un processus de harcèlement scolaire. Découvrez nos conseils pour apaiser les conflits en crèche et résoudre les comportements de harcèlement.

Ces ateliers sont également sains pour les professionnels car eux aussi doivent redoubler d'ingéniosité pour aider les enfants à s'occuper. Ils sont encore plus disponibles pour être **à l'écoute** de chacun et peuvent plus facilement repérer les traits de caractères, les besoins ou les peurs de l'enfant. Ils apprennent ainsi à être disponibles tout en étant **en retrait**, afin de laisser aux enfants la liberté de penser et choisir ce que bon leur semble. Il reste toutefois primordial de garder une autorité et de bien répéter des consignes : pas de cris intempestifs, de bagarres ou autres mouvements brusques dans l'espace.

Vers une diminution des jouets à disposition des enfants Ainsi, il semblerait bénéfique de laisser de temps en temps les enfants dans une pièce totalement vide afin qu'ils apprennent à se laisser aller, **ralentir** dans une vie où tout va très vite et comprendre leur monde intérieur. Mettre en place ces ateliers dans les crèches, permettrait de rendre les enfants bien plus **apaisés**, et par la même occasion l'équipe pluridisciplinaire. Ce retour en arrière nous incite à réfléchir sur l'importance des jouets – sont-ils obligatoires dans le développement de l'enfant ? Comme le prône **Maria Montessori**, l'enfant est justement capable de se rendre compte des choses et **d'apprendre par lui-même**. Alors pourquoi pas se lancer et proposer le temps de quelques instants une atmosphère simple, vide de toutes attractions ?

Les enfants ont aussi besoin de laisser leur esprit se reposer

Rédigé et vérifié par la psychologue **Elena Sanz Martín**.

Être parents - Décembre 2022

Les enfants semblent emplis d'énergie et incapables de se concentrer pendant de longues périodes de temps. Néanmoins, ils ont aussi besoin de laisser leur esprit se reposer. Nous allons vous expliquer pourquoi.



Nous autres, les adultes, sommes conscients que **lorsque nous passons beaucoup de temps sur une tâche, nous avons besoin de laisser notre esprit se reposer.**

Pour cela, nous faisons des pauses pour boire quelque chose ou discuter avec un collègue au bureau. Les enfants, eux, même s'ils semblent être pleins d'énergie et même si leur temps de concentration est beaucoup moins élevé, ont aussi besoin de ces repos mentaux.

Si on ne les leur offre pas, les conséquences apparaîtront assez rapidement. De l'irritabilité et de la frustration au manque de concentration, **l'épuisement de leurs capacités cognitives et émotionnelles se manifesterà de différentes façons.**

Nous pensons bien souvent que ces symptômes sont le reflet d'une mauvaise attitude de l'enfant alors qu'en réalité, il s'agit d'un simple appel à l'aide. Ainsi, pour éviter leur mal-être et prévenir les conflits à la maison, essayons de comprendre pourquoi les repos mentaux sont si importants.

Que sont les repos mentaux ?

Les repos mentaux sont de petites pauses que les enfants doivent faire après être restés un moment concentrés sur une tâche. Ils consistent simplement à **déplacer leur attention vers une activité différente, qui ne requiert pas d'effort cognitif de leur part**. Cependant, la durée de ces repos et leur contenu devra s'adapter en fonction de chacun.

Fréquence et durée des repos mentaux

Dans un premier temps, l'âge de l'enfant est déterminant lorsqu'il s'agit de programmer ces repos. **Les plus jeunes auront besoin de réaliser des pauses plus fréquemment que les adolescents**. Ainsi, les premiers devront se reposer après environ 15 minutes de concentration sur une tâche, tandis que les seconds pourront continuer à travailler environ 45 minutes.

Par ailleurs, la durée de ces repos ne sera pas toujours la même. **Pour les enfants de primaire, 5 ou 6 minutes peuvent être suffisantes pour recharger leurs batteries**. Néanmoins, un jeune qui étudie aura probablement besoin d'au moins 20 minutes pour pouvoir se remettre au travail.

Comment les enfants peuvent-ils laisser leur esprit se reposer ?

La façon dont chaque enfant peut mettre son esprit au repos va aussi varier. **Certains enfants sont plus introvertis et retrouvent des forces en réalisant des activités tranquilles et en solitaire**. D'autres sont plus dynamiques et actifs et ont besoin d'une stimulation plus intense, de préférence avec d'autres enfants.

Par conséquent, avant de choisir la façon dont réaliser ces repos mentaux, analysez ce qui s'ajuste le mieux à la personnalité de votre enfant. Certaines alternatives possibles sont :

- Réaliser des respirations profondes ou suivre une brève méditation guidée.
- Colorier une illustration ou dessiner.
- Pratiquer des étirements ou quelques postures de yoga pour enfants.
- Mettre de la musique, chanter et danser quelques chansons. Les pauses qui incluent de l'exercice physique améliorent non seulement le rendement académique mais aussi l'état physique et les habitudes des enfants.
- Parler de quelque chose qui n'a pas de rapport avec l'activité, boire de l'eau ou manger quelque chose sont des actions simples qui donnent à l'enfant l'espace mental dont il a besoin.

À quel moment les enfants ont-ils besoin de laisser leur esprit se reposer ?

Les repos mentaux **sont indispensables quand les petits réalisent des tâches scolaires ou d'apprentissage**. Vous verrez qu'en les incluant, vous éviterez beaucoup de disputes et de conflits familiaux qui se créent au moment de faire les devoirs.

Mais ce n'est pas le seul moment où les pauses peuvent être bénéfiques. Elles sont aussi nécessaires pour n'importe quelle activité requérant l'énergie mentale du petit pendant une période prolongée. Ainsi, qu'il soit en train de lire, de jouer ou de regarder la télévision, il est important de changer de tâche de temps en temps.



Par ailleurs, si l'enfant a été soumis à une période particulièrement stressante, il sera très positif de planifier une sortie en famille qui l'aide à déconnecter, à profiter et à s'amuser. Par exemple, aller dans la nature après une période d'examens lui sera très utile pour récupérer des forces mentales.

Laisser son esprit au repos apporte de grands bénéfices

Ces petits intervalles de temps ne doivent pas être considérés comme improductifs ou comme une perte de temps. Bien au contraire : **ce sont les meilleurs alliés possibles pour permettre à l'enfant de se reconcentrer sur une tâche avec davantage d'énergie** et avec toutes ses facultés.

Parmi les bénéfices de ces petites pauses mentales, nous pouvons souligner **l'amélioration de la concentration, de l'attention et de la capacité à enregistrer des informations**. Elles évitent aussi la fatigue et la frustration et contribuent à améliorer l'attitude et l'humeur du petit. Il s'agit, en définitive, d'une habitude simple qui peut contribuer à générer de grands changements positifs.

Droit au repos et aux loisirs

S'AMUSER,
ÇA AIDE À
GRANDIR

Se reposer, s'amuser, c'est vital pour les enfants. D'ailleurs la **CIDE** demande d'éviter à tout prix que les enfants travaillent et interdit tout travail mauvais pour leur santé ou les empêchant d'aller à l'école. Pourtant 168 millions d'enfants travaillent dans le monde, la plupart à cause de la pauvreté.

ET S'AMUSER
COMME ON VEUT,
C'EST ENCORE
MIEUX !

Parmi les plus jeunes enfants qui travaillent, de 5 à 14 ans, les filles sont majoritaires. Beaucoup sont exploitées comme domestiques, dans des conditions comparables à de l'esclavage.



ET ICI, SELON TOI,
QUI A LE PLUS DE CHANCES
DE DIRE ÇA, UNE FILLE
OU UN GARÇON ?

- ★ Moi, le mercredi, je ne peux pas sortir m'amuser parce que je dois m'occuper de mes petites sœurs.
- ★ Je voulais faire de la danse classique mais mes parents n'ont pas voulu. Ils préfèrent que je fasse du hip-hop.



le sais-tu ?

Le cerveau humain n'est pas terminé à la naissance. Il lui manque encore 90 % des circuits qui connectent ses neurones entre eux. Ces circuits, nous les fabriquons en grandissant selon nos apprentissages et nos activités.



Qu'est-ce que ces activités te permettent de développer ?

- A le langage
- B la motricité (bien bouger mon corps)
- C la rapidité
- D se repérer dans l'espace et le temps
- E la motricité fine (bouger délicatement)
- F la mémoire
- G l'esprit d'équipe
- H la confiance en soi
- I la concentration
- J l'esprit de compétition



SUR LES TERRAINS DE FOOT, VA QUASI QUE DES GARS. MAIS SUR LES PELOUSES DES PARCS, LES FILLES AUSSI JOUENT AU FOOT. ÇA FAIT RÉFLÉCHIR, NON ?



Et maintenant, pour améliorer le respect des droits de l'enfant : **à toi de jouer !**

Renifler, sentir, somnoler... la « méthode Snoezelen » testée auprès d'enfants à Routot

Stéphane Fouilleul, Actu.fr, 28 décembre 2019

Renifler, sentir, somnoler... l'accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) de Routot a testé sur les enfants une méthode de relaxation baptisée « Snoezelen ». Ils ont adoré.

« L'impression de rentrer dans un lieu magique, un autre monde. » Ségolène Lenoël, directrice de l'**Accueil loisirs sans hébergement (ALSH) de Routot (Eure)**, résume ainsi la méthode Snoezelen expérimentée auprès des enfants.

L'exploration des sens

Snoezelen. Ce terme étrange ne vous dit peut-être rien. Créé dans les années 1970 par deux jeunes **Néerlandais**, il est la contraction de Snuffelen (renifler, sentir) et de Doezenen (somnoler). On peut le définir comme **l'exploration des sens** dans une atmosphère paisible et de détente.

D'abord réservé aux personnes en situation de handicap, le concept est désormais adopté dans des structures de la petite enfance qui aménagent des salles dites Snoezelen. C'est le cas à l'ALSH de Routot qui a tenté pour la première fois l'expérience en octobre dernier.

On a aménagé une pièce zen dans une grande salle. On l'a vidée entièrement de ses objets. Ensuite, on a installé des tentes, des coussins, des guirlandes, des lanternes, un faux aquarium avec des poissons en plastique ou encore des cubes lumineux à manipuler, détaille Ségolène Lenoël. On a même récupéré auprès d'un DJ des projecteurs de lumière qu'on peut régler très lentement. »



La pièce zen réservée aux enfants du centre de loisirs de Routot a pour seuls objets des tentes, des coussins, des guirlandes, des lanternes, un faux aquarium avec des poissons en plastique ou encore des cubes lumineux à manipuler (© Eveil de Pont-Audemer).

Pendant deux semaines, des tout-petits du Relais d'assistantes maternelles (RAM) de Quillebeuf-sur-Seine et des enfants scolarisés à l'école maternelle de Routot ont pu profiter de plusieurs séances Snoezelen dans ce lieu à la lumière tamisée et bercé d'une musique douce.

« C'était la première fois qu'on mettait en place cette méthode », avoue Ségolène Lenoël. Le principe est simple. L'enfant entre calmement dans la pièce avec pour seule consigne : chuchoter.

Ensuite, c'est à lui de s'appropriier le lieu :

Il n'y a pas de mode d'emploi. L'adulte observe et n'intervient pas. L'enfant découvre librement cet espace nouveau », indique simplement Marion Gilloots, responsable des RAM de Routot et Quillebeuf.

« On a du mal à les faire ressortir »

« Une fois dedans, on a du mal à les faire ressortir de la pièce », ajoute-t-elle en souriant. L'objectif de ce lieu atypique : créer un état de bien-être et permettre à l'enfant de se relaxer. « C'est important de travailler sur les temps calmes notamment pour les enfants agités qui rencontrent des difficultés pour faire la sieste », constate Marion Gilloots.

Comme l'ALSH ne possède pas de salle dédiée uniquement au concept Snoezelen, les animatrices comptent bien renouveler l'expérience en début d'année prochaine. En parallèle, d'autres animations de relaxation sont proposées aux enfants : « Une fois par mois, la professeure de musique, Mélanie Morel, intervient pour jouer des berceuses du monde. Elle apporte des instruments de musique que les tout-petits peuvent toucher », explique Ségolène Lenoël. Dans une société « droguée » aux écrans dès le plus jeune âge, ces activités simples à mettre en place font office d'échappatoire. Et c'est très bien...

DOCUMENT 7

Relaxation | 11 jeux calmes pour aider les enfants à se détendre *Caroline, maman de Sid, 15 ans, Noé, 9 ans et d'Isia, 5 ans*

Cool Parents Make Happy Kids - 2022

Nos enfants ont besoin de se défouler, de bouger, mais aussi parfois de revenir au calme... État bien utile quand il s'agit de se concentrer, de s'apaiser, de faire baisser la pression, ou encore de s'endormir... Mais dans le quotidien, entre les "dépêche-toi", "brosse toi les dents" et "va te coucher", ce n'est pas toujours évident. Voici plusieurs idées de jeux pour aider nos enfants à se relaxer. Et c'est parce qu'il y a un côté "ludique" à ces jeux, que nos Loulous vont facilement les adopter.

Quels sont les bienfaits de la relaxation pour les enfants ?

La relaxation, c'est un joli cadeau à faire à nos enfants. Les effets anti-stress ont été prouvés dans de nombreuses études. Pour s'en convaincre, il suffit de faire l'expérience sur nous-même. Prendre 5 minutes pour respirer ou s'étirer nous confère rapidement une **sensation d'apaisement**. L'objectif de la relaxation est d'offrir un état complet de **détente corporelle et mentale**. Ses bienfaits sont multiples :

- **réduction du stress**,
- amélioration de la **capacité d'attention** et de **concentration**,
- humeur plus stable : la relaxation aide à **réguler les émotions** et favorise le retour au calme,
- aide à **l'endormissement** et améliore le sommeil...

Mais pour un enfant, c'est très difficile, voire impossible, de se détendre en restant immobile et passif. Vous avez déjà vu votre enfant sans bouger sur le canapé... (Chez moi, c'est soit la fièvre, soit la télé. Mais pour le reste, c'est du jamais-vu ?).

Voici plusieurs idées de jeux et d'exercices de relaxation construits autour de 4 axes : les **étirements**, l'**observation**, le **toucher**, et enfin, bien sûr, l'incontournable **respiration** ! Notez bien qu'il y a des numéros pour se repérer, mais l'idée n'est pas de tout faire. Chaque exercice peut être une séance à part entière. Ou on peut choisir de faire un peu de chaque groupe. Tout dépend des envies, de ce qu'on aime, de l'attention, du moment de la journée. Bref, piochez et revenez...

11 jeux pour aider les enfants à se relaxer

Les étirements

Les jeux d'étirements sont intéressants, car ils permettent de rentrer dans l'activité tout en étant en mouvement. Cela permet de canaliser l'énergie, un peu comme dans le yoga ou le Qi Gong.

JEU #1 – TOUCHER LE CIEL

On se positionne bien droit. Les bras montent par le côté en formant un grand cercle et en inspirant profondément, puis les bras s'immobilisent à la verticale au-dessus de la tête. Ensuite, on étire une main après l'autre en voulant toucher le ciel. Puis les bras redescendent le long du corps. On peut imaginer une salutation au soleil. Après l'avoir fait 3-4 fois, on peut proposer à l'enfant de prendre un temps pour observer comment est le corps après cet étirement : calme ? Pétillant ? Douloureux ?

JEU #2 – IMITER UN ANIMAL

On peut proposer à notre enfant de jouer aux animaux. Le chat s'étire, creuse le dos puis fait le dos rond. Il fait ses griffes. L'éléphant avance d'un pas lourd. Le chameau se lève en commençant par l'arrière. Le papillon déploie ses ailes... Et pourquoi pas la chauve-souris si vous voulez jouer les aventuriers ;-). Laissez les enfants nommer les animaux, et ensemble essayons de trouver les mouvements à faire.

JEU #3 – PLANTER UNE GRAINE

C'est un de nos préférés avec les enfants. La graine commence recroquevillée dans la terre. En boule. Puis une petite tige, toute frêle, sort de sa coquille. Elle traverse la terre qui est dure. Elle pointe le bout

de ses feuilles, mais elle reste petite, fragile, à la merci des animaux. Puis elle grandit. Une deuxième branche. Elle grandit encore et devient un arbuste. Puis la plante devient un arbre et touche le ciel. Les vents s'amuse dans ces branches. Une brise d'été. Une tempête. Des giboulées. Puis la neige sur les rameaux qui font ployer les branches. Et on peut prolonger le jeu. Les arbres se détachent de la terre et rencontrent d'autres arbres de la forêt. Ils se frôlent, se touchent et se séparent... en une danse improvisée...

Les jeux d'observation

Les jeux d'observation permettent de ressentir son corps.

JEU #4 – RADIO NATURE

Si on a la chance de pouvoir être dehors, on peut proposer de s'asseoir et de fermer les yeux. On concentre toute notre attention sur nos autres sens. Avec l'ouïe, on essaie d'entendre les sons tout proches de nous. Qu'est-ce que j'entends ? Les pieds qui bruissent ? Les fesses qui bougent ? Une mouche qui passe près de mon oreille ? On garde les observations pour les partager ensemble après. Ensuite, on essaie de percevoir les bruits plus lointains. Un oiseau qui crie ? etc.

JEU #5 – LE JEU DU PANTIN

On imagine que l'on est un pantin. Tantôt, notre corps devient tout dur... Le plus possible. Tout se contracte : les dents se serrent, les yeux se froncent, les poings, les bras, les jambes... Puis tout se relâche. C'est tout mou. Ça devient fluide. Comme de l'eau qui coule. Et on observe comment c'est après. On peut faire petit à petit. D'abord la tête ou le visage en faisant des grimaces, puis le buste, puis les jambes... Cela permet de nommer les parties du corps et de porter l'attention sur chaque partie. Le "body scan" (scan du corps) est une variante de ce jeu. Allongé sur un tapis, on passe tout notre corps au scanner pour voir comment il est. Comme avec une lampe de poche, j'essaie de détendre chaque partie que j'éclaire : ma tête, mon front, mes yeux, mes mâchoires...

JEU #6 – LA BOUTEILLE DE RETOUR AU CALME

On peut aussi fabriquer un flacon du calme. En prenant une petite bouteille remplie de paillettes et d'huile de paraffine (il y a pleins de tuto pour en fabriquer). Et quand on sent que la pression monte ou simplement pour se relaxer, on secoue la bouteille et on regarde les paillettes se déposer au fond. On reste attentif à bien respirer, doucement et profondément.

Toucher et auto-massage

Le toucher est un élément essentiel du développement de l'enfant, et c'est un élément fondamental dans nos vies. Revenir au corps, le ressentir, l'éprouver physiquement est essentiel. C'est pourquoi le massage est fondamental pour nous, mais aussi pour nos enfants (voir aussi notre article Masser bébé). Mais c'est aussi un super outil de relaxation.

JEU #7 – DESSINE-MOI UN MOUTON

On peut proposer à notre enfant de lui dessiner dans le dos et il doit deviner. (En plus, cela permet d'aider à l'intégration de certains réflexes archaïques).

JEU #8 – L'AUTO-MASSAGE

L'auto-massage, aussi appelé Do-in, est un super outil à proposer à notre enfant. On peut commencer par faire de petites gouttes de pluie sur le haut du crâne avec le bout de nos doigts. Puis la pluie s'accélère et cela devient une grosse tempête et les gouttes sont grosses et s'écrasent sur la tête. Et puis l'eau ruisselle le long du visage, elle balaie le front du milieu vers les côtés. Elle descend le long du cou et roule sur les épaules puis le long des bras (elle descend par l'intérieur et remonte pas l'extérieur pour suivre les méridiens). Et on continue ainsi : le long du torse, du ventre, le dos, les fesses, les jambes, les pieds... On fait à l'inspiration et on peut alterner les caresses, les effleurements, les percussions... Et bien sûr, on peut ne se concentrer que sur une partie comme le visage ou les jambes ou les pieds. En détaillant chaque zone. Et ensuite, on prend le temps de ressentir comment c'est pour nous après ce massage...

Les exercices de respiration

Bien sûr, la respiration, c'est le must de la relaxation. Respirer, c'est vivre. C'est inspirer la vie et la laisser filer pour mieux la retrouver.

JEU #9 – RESPIRER SON CORPS

Allongé, assis ou pourquoi pas debout, on peut proposer à l'enfant de respirer tout en observant son corps. L'inspire gonfle la cage thoracique (la poitrine), le ventre. Puis l'air s'en va et le tout retombe. On peut tester comment c'est de respirer la bouche ouverte ou par le nez. Et souffler par la bouche ouverte/fermée ou par le nez. On peut aussi penser aux exercices de cohérence cardiaque.

JEU #10 – SOUFFLER LA BOUGIE

Imaginons que nos doigts sont des chandelles. On peut proposer à notre enfant de souffler tour à tour sur chaque doigt pour faire vaciller la chandelle sans l'éteindre. Ou on peut le faire sur une vraie bougie si on le sent. L'idée est de gérer le souffle. Inspirer profondément. Ou peut aussi proposer à notre enfant de souffler, comme dans une paille... Tout doucement.

JEU #11 – CHAUD-FROID

Autre proposition, observer l'air qui rentre et celui qui sort de notre bouche. Est-il plus chaud ? Plus froid ?

Et si on souffle sur le dos de notre main, quelle est la différence si on expire bouche ouverte ou bouche en O...

Les conditions pour favoriser la détente

Pour commencer, il est important de mettre en place un environnement permettant la détente. De même qu'il n'est pas facile de s'isoler dans le métro, on imagine difficilement revenir au calme entre la télé et les va-et-vient de la maison.

- On peut commencer par se mettre à l'écart dans une pièce ou vérifier que l'on ne va pas être dérangé,
- Tamiser la lumière, pourquoi pas tirer le rideau ou allumer une petite bougie, mettre une musique douce ou de bruits de la nature,
- On peut aussi ouvrir les fenêtres si le temps le permet et si les bruits qui nous parviennent sont adaptés (forcément, au-dessus du périph', on oublie).

Ensuite, bien sûr, nous faisons parti du calme. Alors, inutile de s'énerver parce que notre enfant n'est pas "sérieux" quand il fait les exercices. Il gigotte, rigole, s'agite. C'est normal. C'est un apprentissage. Ce n'est pas inné pour nous, on peut comprendre que ça ne le soit pas pour lui. Gardons une voix douce, et offrons-nous (et lui) un espace d'écoute. On ne se détend pas sous la contrainte, non ?

Mille exercices et jeux existent pour amener nos chers petits, et nous avec, à la relaxation. Rappelons-nous que le premier objectif est de s'amuser. Et pourquoi pas leur donner de jolis outils pour leur permettre de se calmer, de sortir d'un moment de tristesse ou de colère.

DOCUMENT 8

Un coin calme : une nécessité pour certains enfants

Enfants à besoins particuliers / Gestion de comportement

Educatout.com, consulté en février 2023.



Avez-vous un coin calme dans votre local ? Un coin où un enfant peut être seul, loin des distractions et du bruit ambiant ? Croyez-moi, ce type de petit coin paisible est presque une nécessité pour beaucoup d'enfants... et beaucoup d'adultes. Si on pose un regard général sur les enfants, ils ont tous besoin, à un moment ou un autre, d'une pause pour retrouver leur calme. Que ce soit à cause de l'excitation du moment, un jeu moteur qui déborde un peu ou les cris des autres enfants qui les surexcitent, le « retour au calme » sera tôt ou tard le mot d'ordre. Comment y arriver ? Il n'est pas toujours facile pour les enfants en bas âge de reconnaître le moment précis où la surexcitation est à son comble, le moment où ils doivent prendre les moyens nécessaires pour se calmer. C'est là que l'adulte entre en jeu. Ce dernier peut aider un enfant à remarquer que la limite est atteinte et qu'il est temps qu'il se dirige vers le coin calme. C'est aussi à ce moment précis que le coin calme sera apprécié.

Si on pose maintenant un regard plus spécifique sur certains enfants à défis particuliers, le coin calme est encore plus nécessaire. Certains enfants très réactifs aux stimuli environnementaux, aux bruits, aux couleurs vives et aux mouvements peuvent adopter des comportements pour vous signifier que là, c'est trop... S'il n'y a malheureusement aucun moyen à leur disposition pour leur permettre de se calmer, la gestion de comportements et une désorganisation seront inévitables. C'est pour toutes ces raisons qu'il est important de créer un petit coin relaxant où un enfant pourra se retrouver seul dans votre local, dans un coin qui l'aidera à diminuer son niveau d'énergie et à retrouver son calme intérieur. Il pourra y passer 5, 10, 15 minutes ; il n'y a pas de temps à respecter, l'enfant en sortira lorsqu'il se sentira bien.

Voici, concrètement, comment vous pouvez créer votre petit havre de paix.

D'abord, trouvez le coin idéal dans votre local. Il doit être un peu retiré, le plus loin possible des distractions pour qu'un enfant puisse se sentir vraiment seul. Délimitez ce coin par un moyen quelconque : un ruban adhésif de couleur au sol, des carrés de tapis en mousse colorés, de petites étagères disposées de manière à former un petit espace. Si vous avez sous la main de petits murets pour « fermer » le plus possible le coin calme, utilisez-les. Ils devront être d'une bonne hauteur pour offrir de l'intimité à l'enfant qui désire y passer du temps tout en vous permettant de pouvoir garder un œil sur lui.

Agrémentez votre coin de gros coussins confortables et de couvertures douillettes. Le but est que les enfants se sentent bien dans le coin calme alors ajoutez-y des éléments qui créeront un effet « cocooning ».

Il est important de réserver le coin calme pour un seul enfant à la fois. Quand ils se dirigent vers le coin calme, les enfants ont besoin de se retrouver loin des bruits environnants et surtout, dans leur bulle. Nous avons créé une petite affiche pour indiquer qu'un seul enfant peut se trouver dans le coin calme. Imprimez-la et plastifiez-la. Collez-la à l'entrée de votre coin calme, à la vue des enfants.

Placez une radio dans le coin et faites jouer de la musique douce. Il peut être intéressant d'y offrir des écouteurs pour qu'un enfant puisse écouter sa musique préférée. Cela pourra l'aider à se concentrer sur sa bulle personnelle plutôt que sur ce qui se passe dans le local avec les autres enfants. Au besoin, vous pourriez même ajouter des coquilles pour les oreilles pour couper les sons environnants.

Offrez des outils qui aideront les enfants à retrouver leur calme. Vous en avez déjà que vous utilisez et qui fonctionnent bien ? Continuez de les utiliser. Ajoutez les outils qui, selon vous, pourront aider les enfants de votre groupe.

- Les émotions : installez des images représentant différentes émotions à la vue des enfants, dans le coin calme. Il est important que les enfants puissent reconnaître et nommer les émotions ressenties. Choisissez des images simples. Les enfants pourront les consulter au besoin. Les images les aideront à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.
- Le tableau de la gestion des émotions. Imprimez et plastifiez. Installez-le au mur, dans le coin calme. Le but de ce tableau est de proposer divers trucs pouvant faciliter la gestion des émotions. Lorsqu'un enfant qui se dirige dans le coin calme a besoin d'aide pour gérer ses émotions, il pourra regarder les images proposées et choisir la solution qu'il préfère.
- Offrez un bac contenant des objets favorisant la gestion du stress : des toutous lourds, des balles antistress, des objets de manipulation, des bouteilles calmantes que vous avez fabriquées en versant de l'eau et des brillants dans des bouteilles transparentes.
- Apprenez aux enfants à respirer. La respiration est d'une utilité incroyable lorsqu'un retour au calme est nécessaire. Collez l'affiche à la vue des enfants, au mur. Profitez d'un moment de jeu pour pratiquer des respirations avec les enfants en leur expliquant comment bien inspirer et expirer. Ils seront ensuite capables de bien utiliser l'outil de façon autonome au besoin.

Aidez les enfants à utiliser le coin calme.

Comme pour tout nouvel apprentissage, les enfants auront besoin d'une période d'adaptation. Une fois que vous aurez installé le coin calme dans le local, prenez le temps de bien expliquer l'utilisation de cet espace aux enfants de votre groupe. Aidez-les à prendre conscience que le coin calme n'est pas un endroit pour être « en retrait », mais plutôt un endroit pouvant les aider à retrouver leur calme. Montrez-leur tous les outils disponibles ainsi que le matériel offert dans le coin et démontrez comment ils peuvent les utiliser. Vous pourriez même, pendant la journée, proposer aux enfants de s'y diriger à tour de rôle et d'y passer 5 minutes pour bien apprivoiser le tout. Les enfants auront certainement besoin de votre aide au début pour savoir « quand » une pause dans le coin calme peut être bénéfique. Une fois l'habitude bien intégrée (parfois plus de 21 jours), les enfants pourront s'y diriger de façon autonome.

N'hésitez pas à modifier le coin calme au gré de vos besoins. Les propositions citées plus haut ne représentent qu'un point de départ général. Chaque enfant a des besoins spécifiques et différents, n'hésitez pas à adapter votre coin pour répondre à ceux-ci.

Bon retour au calme.

Maude Dubé, éducatrice spécialisée

Le jeu est l'activité de prédilection de l'enfant. Il favorise sa détente, son épanouissement et sa socialisation. Mais en ACM, le jeu est le plus souvent dirigé. Le jeu libre est pourtant lui aussi un outil précieux pour l'animateur. Et si vous lui redonnez la place qu'il mérite ?



© Laurence Fagnon

Osez le jeu libre !

Jeu libre et jeu dirigé sont deux activités complémentaires présentant des intérêts différents pour l'enfant. En accueil de loisirs, on observe un déséquilibre dans ces propositions, avec une tendance générale à l'activité dirigée par l'animateur ou à visée productive et, souvent, un déficit de jeu libre. Il convient donc d'accorder plus de place au jeu libre,

« *Même libre, le jeu a besoin d'être organisé par un professionnel !* »

c'est-à-dire au jeu naturel et spontané librement choisi par l'enfant en fonction de ses compétences, envies, humeurs et besoins du moment.

Dans ce jeu libre, l'enfant choisit ou non de jouer. Il décide aussi de son support de

jeu, de la règle jouée, de ses partenaires de jeu et du temps accordé au jeu. L'enfant y est pleinement acteur et autonome, sans adulte pour le guider, se laissant aller librement à sa créativité, ses envies et à son imagination. Protégé des attentes de résultats ou de production, il expérimente le droit à l'erreur et la possibilité de pouvoir recommencer.

LIBRE MAIS STRUCTURÉ

Mais l'animateur n'arrive pas toujours à défendre, mettre en place et valoriser la pratique du jeu libre dans son ACM : par manque d'éléments pour savoir comment le proposer, par difficulté à justifier son intérêt auprès des institutions ou des famil-

AMÉNAGER DES ESPACES DE JEU LIBRE POUR LES 3-11 ANS

les, ou par peur que l'activité libre ne dérape. Il est vrai que les animateurs se trouvent parfois confrontés à des groupes d'enfants agités, peu concentrés, tendus, fatigués, ou même agressifs, rendant difficile leur accueil. Plusieurs éléments peuvent expliquer ces comportements, dont la qualité et la nature des propositions de jeu mises à disposition des enfants.

JOUER ET INTERAGIR

L'espace dans lequel ils évoluent influence le temps d'accueil : un espace désorganisé, incomplet, trop vide, ou trop rempli, a un impact négatif sur le comportement et les interactions entre enfants. À l'inverse, un espace structuré selon certains principes favorise naturellement la rencontre, la créativité, la concentration, l'autonomie et les interactions positives entre enfants. Il convient donc de réfléchir aux conditions à réunir dans l'espace de jeu pour organiser ce dernier. Hé oui ! même libre, le jeu a besoin d'être organisé par un professionnel ! En ACM, c'est donc à l'équipe d'animation de réfléchir au message porté et renvoyé implicitement aux enfants dans l'espace d'accueil. L'animateur permet ainsi à l'enfant de vivre une expérience ludique optimale, source de plaisir et d'inspiration à travers des propositions présentant des défis accessibles ⁽¹⁾.

UN ESPACE AMÉNAGÉ

Ce dossier a pour ambition de valoriser la pratique du jeu libre en accompagnant l'animateur à la fois dans la mise en place d'un cadre propice au jeu libre et dans la justification de ce choix pédagogique. L'espace du jeu libre doit permettre à la fois l'accueil de chaque enfant dans sa singularité (état émotionnel, goûts, besoins et compétences), et l'accueil du groupe pour favoriser les relations interpersonnelles. L'aménagement de l'espace de jeu en ACM devient donc une question fondamentale.

LES ZONES DE JEU

Ce dossier doit permettre de comprendre comment aménager sa structure. Après avoir défini les principes généraux d'un espace à travers la mise en place d'un cadre ludique ⁽²⁾ adapté au contexte de l'ACM, chaque zone de jeu pouvant y être installée sera présentée avec ses spécificités : espace cocooning pour le jeu sensoriel et de manipulation, espace jeu moteur, espace jeu de rôle, espace jeu de mise en scène, espace jeu de construction, espace jeu de règles. Enfin il s'agira de comprendre comment pérenniser en équipe l'aménagement de son ACM.

Les besoins des enfants étant différents de ceux des adolescents, nous axons ce dossier action sur l'accueil des enfants jusqu'à onze ans. L'aménagement d'un espace de jeu pour les 12-18 ans en ACM mériterait de tenir compte des spécificités et des besoins propres aux adolescents.

Bonne lecture et bon jeu ! ■

(1) Mihaly Csikszentmihalyi, (L. Bouffard, trad.) *Vivre - La psychologie du bonheur*, éd. Pocket, 7,95 € (2006).

(2) Odile Périno, *Des espaces pour jouer - Pourquoi les concevoir, comment les aménager ?*, éd. Érés, à partir de 15,99 € (2014).

L'espace du jeu libre doit permettre l'accueil de chaque enfant dans sa singularité et l'accueil du groupe.

