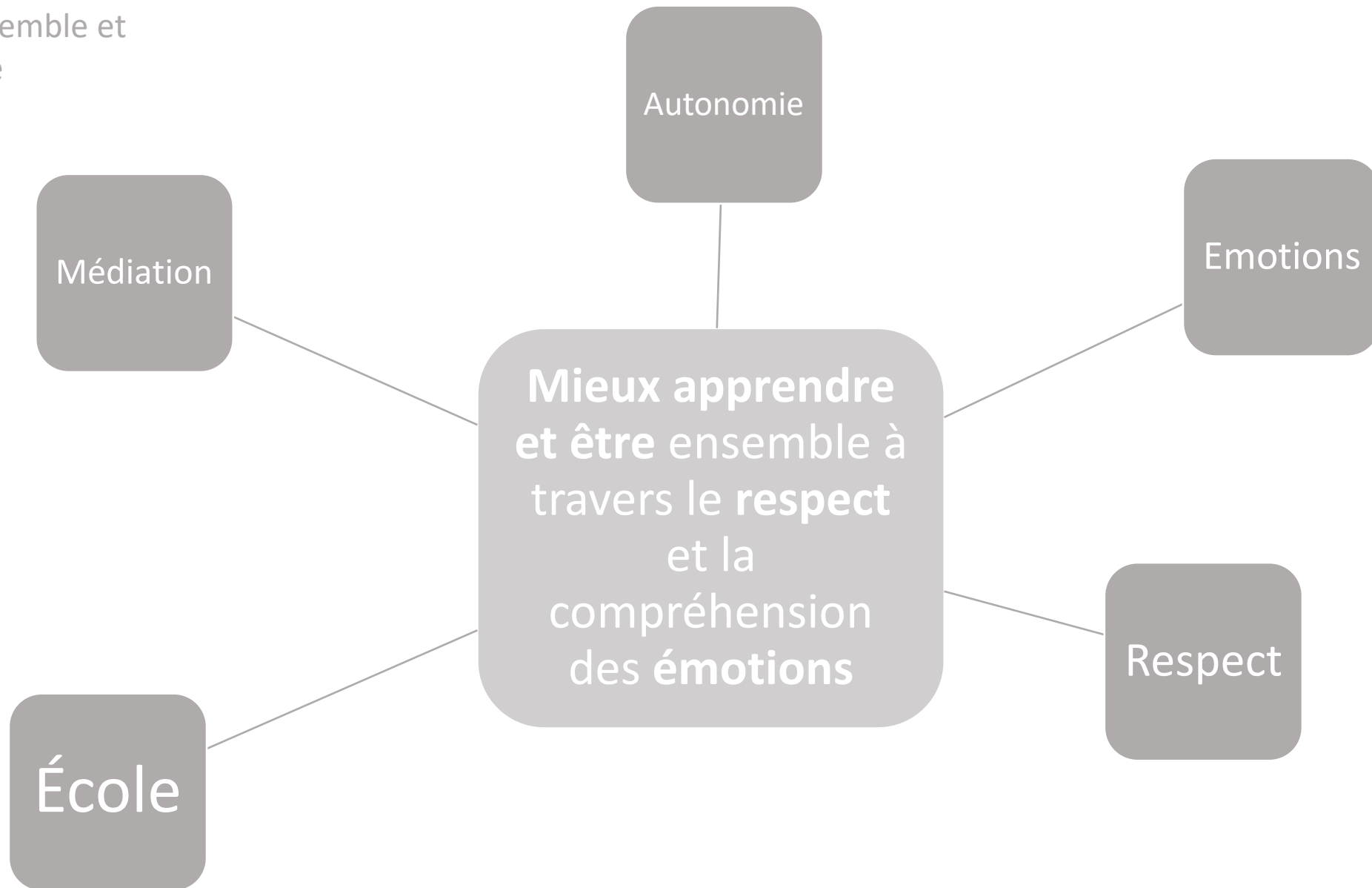


Apprendre ensemble et
vivre ensemble



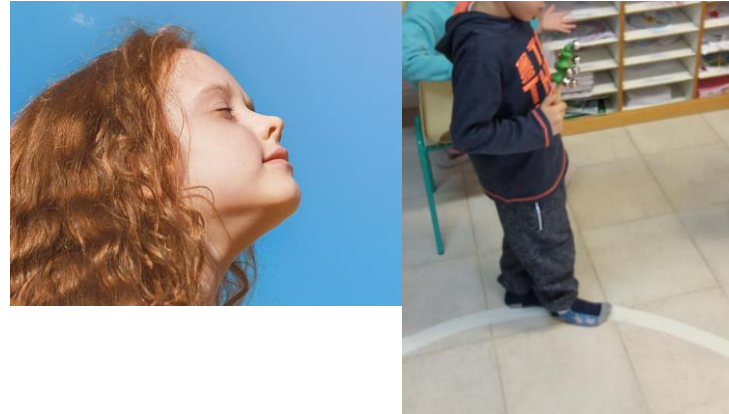
Méditation

• La grenouille



- « Calme et attentif comme une grenouille » est une petite méthode de **méditation** pour les enfants. Après la pause repas, environ 10 minutes quotidiennes sont consacrées à cette petite « méditation ».
- Il existe aujourd'hui un nombre croissant de travaux montrant son intérêt pour les enfants. Ces travaux concernent les capacités de résilience, la qualité des **échange humains** et familiaux, la gestion des émotions et les capacités attentionnelles, notamment dans les apprentissages.
- Cela aide également à prendre conscience de son corps, à se sentir bien avec soi-même.
- Les études sur l'empathie montrent que lorsqu'on se connaît mieux soit même, que l'on exprime mieux ses émotions, on est plus empathique avec les autres, on les comprend mieux.

• Respiration



- La respiration est exercée lors des moments de méditation mais également en chant et en danse.
- Par ailleurs, la **respiration calme** peut être sollicitée avec bienveillance lorsque l'enfant doit régler un conflit, doit faire face à la frustration ou à une peine éventuelle.
- **Marcher sur la ligne**: le principe est simple mais la réalisation demande de la concentration et une bonne maîtrise de la respiration pour les enfants. On peut y ajouter une clochette qui ne doit pas tinter pour ajouter une difficulté.

• Sécurité



- *Un refuge où l'on se sent en sécurité et Un petit remontant quand les choses ne vont pas bien* : ce sont 2 des exercices de la méditation de la grenouille qui permettent de se sentir + en sécurité et de réduire l'agressivité.

Emotions

- Livres et projets



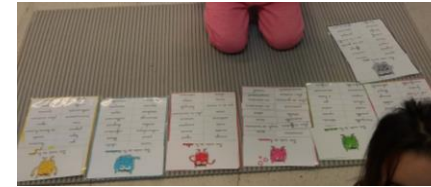
- Un des 1ers **albums** lu et exploité dans l'année scolaire est un album qui aide à identifier les émotions (la photo n'est qu'un exemple).
- En effet, avant de pouvoir identifier ses propres émotions ou celles des autres, on apprend aux enfants à les **reconnaître**.

- Messages clairs



- Inspiré de la méthode thérapeutique *Imago*, c'est un outil donné aux enfants pour **régler un conflit** ou un malaise.
- **Déroulement:** l'enfant qui a un problème va voir l'autre et lui dit « je veux te faire un message clair », puis « je suis....(triste, énervé, agacé, etc....) car tu(il raconte ce qui l'a touché), est-ce que tu as compris? ». L'autre doit répéter ce qu'il a compris et dire « est-ce que c'est ça? ». Alors le 1^{er} lui répond « oui, est-ce que tu veux ajouter quelque chose? ». Chacun a pu dire son ressenti et s'est senti entendu.
- Cela permet d'apprendre à identifier et à verbaliser ses propres émotions mais aussi à prendre en compte celles des autres. Ce qui va développer les comportements **empathiques**.
- Pour celui qui souffre, cela peut provoquer du soulagement. Pour le second, cela contribue à lui faire **prendre conscience** de la portée d'un acte qu'il n'avait certainement pas estimé de cette nature au départ.

- Vocabulaire



- Pour que chacun exprime et comprenne de mieux en mieux les émotions, un vocabulaire de **+ en + précis** est proposé en collectif mais aussi lors de la présence de l'adulte pour un message clair.
- Un atelier est également à disposition des enfants (seul ou à 2), dans lequel ils doivent replacer les **mots des émotions** au bon endroit (reconnaissance visuelle, puis lecture).

- Méditation

- Le temps quotidien de méditation permet de se recentrer sur soi et de mieux identifier ce qu'on ressent, donc ses émotions.

Respect

• Liberté de tous



- Le fait que chacun puisse choisir son activité au sein de la classe (100% autonomie) donne une liberté aux enfants mais les oblige aussi à un grand respect. En effet, pour que la liberté de chacun soit respectée, cela nécessite une grande discipline personnelle pour tous. Chacun fait quelque chose de différent mais personne ne doit être dérangé.

• Règles d'or



- **On ne dérange pas quelqu'un qui est en activité!** Il en découle un volume sonore bas, une position avec les mains derrière le dos lorsqu'on observe un camarade (ce qui évite les destruction éventuelles) mais aussi une patience pour attendre que son interlocuteur soit disponible.
- Tout le temps, l'accent est mis sur le langage et la verbalisation, donc si un enfant est dérangé il doit le dire de manière bienveillante « **tu me déranges dans mon activité** ».
- Avec l'adulte c'est la même chose, il ne doit pas être dérangé, les enfants apprennent donc à **mettre la main sur l'épaule** ou la hanche de l'adulte en attendant qu'il soit disponible.

• Messages clairs



- Inspiré de la méthode thérapeutique *Imago*, c'est un outil donné aux enfants pour **régler un conflit** ou un malaise.
- **Déroulement:** l'enfant qui a un problème va voir l'autre et lui dit « je veux te faire un message clair », puis « je suis....(triste, énervé, agacé, etc....) car tu(il raconte ce qui l'a touché), est-ce que tu as compris? ». L'autre doit répéter ce qu'il a compris et dire « est-ce que c'est ça? ». Alors le 1^{er} lui répond « oui, est-ce que tu veux ajouter quelque chose? ». Chacun a pu dire son ressenti et s'est senti entendu.
- Cela permet d'apprendre à identifier et à verbaliser ses propres émotions mais aussi à prendre en compte celles des autres. Ce qui va développer les comportements **empathiques et respectueux**.
- Pour celui qui souffre, cela peut provoquer du soulagement. Pour le second, cela contribue à lui faire **prendre conscience** de la portée d'un acte qu'il n'avait certainement pas estimé de cette nature au départ.

• Écoute



- Dans toutes les interactions sociales, l'adulte aide l'enfant à développer son **écoute**, qui est une partie importante du respect de l'autre.
- Lorsque l'adulte parle à l'enfant, si l'écoute n'est pas encore optimale, il peut lui demander de **répéter** ce qu'il a compris ou même les mots exacts dits (cela aide aussi les allophones).
- On peut aussi demander de répéter ce qu'un enfant a entendu dans une conversation entre enfants (un peu comme dans les messages clairs).

Autonomie

• Liberté de choix



- Le fait que les enfants puissent choisir leur activité dans un environnement pédagogique réfléchi, amène une **motivation endogène** très efficace pour l'ancrage des apprentissages.
- Les neurosciences nous disent qu'une motivation extérieure aide à apprendre mais de manière beaucoup moins efficace et durable qu'une motivation interne, qui vient de soi.
- Par ailleurs, les enfants prennent l'habitude de questionner leurs envies, leurs besoins et apprennent à **faire des choix**. Cela les rendra plus sûrs d'eux et à l'aise lorsqu'ils auront des choix plus importants à faire plus tard.
- L'adulte doit être là pour **guider** ceux qui pourrait errer et ne pas réussir à choisir. Si ce guidage quotidien ne suffit pas, un choix restreint d'ateliers (4 ou 5 petites images) peut être proposé à l'enfant (adapté à son niveau, à ses besoins du moment).

• Compétences exécutives

- Les fonctions exécutives sont, selon les chercheurs, essentielles, ce sont les **compétences cognitives** qui nous permettent **d'agir de façon organisée pour atteindre nos objectifs**. Les experts en relèvent trois principales : la mémoire de travail, le contrôle inhibiteur et la flexibilité cognitive.
- Lorsque nous souhaitons faire quelque chose, qu'il s'agisse de résoudre un exercice de mathématiques, de faire une déclaration d'amour, d'apprendre à jouer du piano ou d'apprendre un pas de danse ; nous avons besoin de trois compétences dites exécutives : il nous faut une bonne **mémoire de travail**, qui nous permette de garder en mémoire des informations et de les organiser ; un bon **contrôle inhibiteur**, qui nous permette d'inhiber les distractions pour rester concentré, de contrôler nos impulsions, nos émotions, ou les gestes inappropriés ; et enfin, nous avons besoin de **flexibilité cognitive**, pour être créatif et ajuster nos stratégies en cas d'erreurs.
- Ces fonctions exécutives sont fondamentales pour aborder aisément tout apprentissage et rendront les enfants autonomes.
- Or, lors de tous les ateliers de vie pratique (et même les autres) les enfants vont être obligés de par la situation, de travailler ces 3 compétences. En effet, il nous importe peu que chaque enfant sache visser un boulon ou laver une table, mais lorsqu'il répète le nom de chaque objet puis essaie de mémoriser chacun de nos gestes, il travaille sa **mémoire de travail**. Lorsqu'il se concentre sur chacun de nos gestes puis sur chacun de ses propres gestes sans être distrait par autre chose, il travaille son **contrôle inhibiteur**. Enfin, lorsqu'il essaie d'autres gestes, d'autres façons de faire pour arriver à visser le bon écrou sur la bonne vis, il travaille sa **flexibilité cognitive**.

• Auto-évaluation et entraînement



- **Auto-évaluation**: Chaque atelier, dans la mesure du possible, est étudié pour qu'une auto-évaluation intrinsèque se fasse. Par exemple, lors de l'atelier « presser une éponge », l'adulte va formuler le critère de réussite au moment de la présentation « tu vois je n'ai pas mis d'eau sur le set de table ». Ainsi, l'enfant peut être autonome face à son évaluation et voir tout de suite si il réussit sans que l'on ait à dire « c'est raté, il faut recommencer ».
- **Entraînement**: Cette manière de penser les ateliers (vue ci-dessus), amène les enfants à avoir envie de recommencer naturellement. De plus, l'entraînement et la répétition sont constamment valorisés en classe : « maintenant que je t'ai montré, tu pourras le faire quand tu veux, le nombre de fois que tu veux », ou « ton résultat te plaît? Si non, tu peux t'entraîner autant de fois que tu veux », ou « tu as vu tu peux effacer! C'est en s'entraînant plein plein de fois qu'on apprend! Bravo! ».

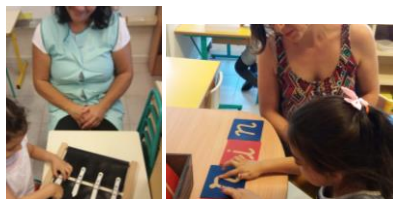
• Méthodologie



- Tout est abordé selon une méthodologie puisque les **gestes** sont montrés de manière méthodique et ordonnée (activités de classe, habillage, rangement...).
- Si les enfants arrivent au même objectif avec une méthodologie différente, nous les laissons, du moment que c'est ordonné. Nous laissons leur **flexibilité cognitive** s'exercer.
- Tout cela donne des **habitudes** et des attitudes de travail, pour apprendre sereinement et efficacement individuellement et collectivement.

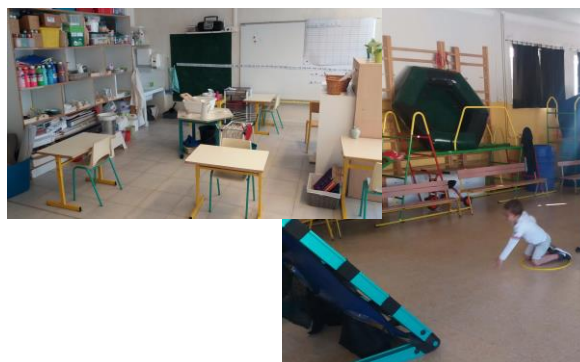
Ecole

• L'adulte



- Comme le demandent les programmes officiels, l'enseignant «*rend lisibles les exigences de la situation scolaire par des mises en situations et des explications qui permettent aux enfants de les identifier et de se les approprier. Il incite à coopérer, à s'engager dans l'effort, à persévérer grâce à ses encouragements et à l'aide des pairs. Il encourage à développer des essais personnels, prendre des initiatives, apprendre progressivement à faire des choix.*».
- Au sein d'un environnement où les enfants sont 100% autonomes, le rôle de l'adulte est de créer les conditions propices à l'apprentissage et l'épanouissement collectif et individuel, il **individualise** totalement son étayage afin de proposer à l'enfant le bon niveau de difficulté (suffisamment stimulant sans être décourageant: Zone Proximale de Développement). Il s'adapte aux centres d'intérêts, à la personnalité, aux doutes et difficultés de chacun.
- La **bienveillance** est le maître-mot face à l'apprentissage mais la fermeté est aussi importante car l'adulte protège la concentration de chacun.
- La **répétition** est importante car le cerveau conserve mieux un apprentissage fréquent plutôt que long. L'adulte peut re-montrer autant de fois que nécessaire.

• Les lieux



- Les **règles** de vie de chaque lieu de l'école sont expliquées et construites avec les enfants, car l'attitude n'est pas la même dans le couloir, dans la classe, dans la cour, dans la salle de motricité, etc...
- Pour cela, la **fonction** de chaque lieu doit être explicite.

• S'exercer, s'engager, coopérer, aider



- «*L'école maternelle initie ainsi la construction progressive d'une posture d'élève.*»
- Comme nous l'avons vu, tout le dispositif des ateliers autonomes, amène à *s'exercer, s'engager* et à comprendre comment se comporter face à un apprentissage.
- Au sein de ce dispositif, les enfants vont aussi apprendre à coopérer notamment lors d'ateliers prévus pour être réalisés à 2 ou 3, mais aussi lors de **tutorats**. En effet, l'adulte n'étant pas toujours disponible, les enfants vont rapidement se tourner vers un autre enfant + expérimenté qui va l'aider, voir même lui re-montrer un atelier. Cela peut leur être aussi suggéré. Ainsi ils vont *coopérer et aider*.

• La collectivité



- «*Par sa participation, l'enfant acquiert le goût des activités collectives, prend du plaisir à échanger et à confronter son point de vue à celui des autres. Il apprend les règles de la communication et de l'échange*»(programmes).
- Comme nous l'avons, le travail autour des émotions, les messages clairs, mais aussi les règles d'or de la classe et les règles de vie de l'école amènent à mieux comprendre les autres, à mieux comprendre ce que l'on fait à l'école et comment on vit en collectivité.