

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

8ème édition
Printemps-Eté 2018

Edito et Sommaire

Chers Membres, Visiteuses et Visiteurs,

Vous avez sous les yeux la 8^{ème} édition du « P'tit Cad » sur notre site.

Le printemps est bien installé, les pollens ont doré l'air ambiant pendant quelques semaines et les orages grondent...

*En attendant l'été profitez bien de la douceur ambiante ou de la pluie ... pour parcourir les différents articles piochés çà et là dans mes lectures, magazines, revues, journaux que je vous propose et qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda**).*

*J'espère que vous aurez du plaisir à « feuilleter » ce P'tit Cad et n'hésitez pas à me donner votre avis ou des informations via notre e-mail : **secr.cad@jura.ch**.*

Bonne lecture et à bientôt...

Vous trouverez dans ce numéro :

- **Santé-Alimentation** : Les baies..., les huiles essentielles..., réflexologie, naturopathe..., compléments alimentaires.
- **Psycho** : « Méditer en classe... », « Dans la tête des nourrissons », « aller à l'école seul... », « Hyperactif ou... ».
- **Education** : Apprentissage par le jeu, Gifles et fessées..., Les émotions et l'apprentissage..., Familles romandes : questions délicates...
- **Philo** : « Méditer pour rester jeune? », « S'occuper des autres... », « La joie ça se cultive », « ...leur faire des câlins ».
- **Biblio** : Histoires de crapaud, de monstres et de souris, « La vie secrète des enfants » E. Gentaz-Ed.O.Jacob
- **Cuisine** : Pizza « Gaufres », Pizza « Burger »
- **Bricolage** : Jeu de l'Oie en post-it

Coordinatrice responsable
Catherine Gedda Meier



Anti-viral, le sureau

Cette micro-baie noire fait partie des remèdes traditionnels pour **soigner les maux de gorge, les rhumes**, les infections virales des poumons mais aussi de la sphère urinaire. On la prépare souvent en sirop. En Amérique du Nord, le célèbre Sambucol, utilisé en période de grippe, est à base de sureau et les études sur son efficacité ont été plutôt concluantes. *Sirap de Sureau, Ladrôme, 150 ml, 9,99 €.*



Coupe-faim naturel, la groseille à maquereau

Avec 27,7 mg de vitamine C aux 100 g (= 46 % des apports journaliers recommandés) et des antioxydants protecteurs, ces groseilles assurent. **Elles renferment surtout de la pectine**, une fibre qui gonfle dans l'estomac et agit comme coupe-faim naturel. A savoir : plus le fruit mûrit, moins il y a de pectine... Le plan B : *Pectine de pomme, Naturactive, 30 gélules, 3,99 €.*



Anti-inflammatoire, le physalis

Super-riche en antioxydants, il est traditionnellement utilisé au Brésil **contre les douleurs**, et contient des actifs anti-inflammatoires, les physalines. Entre 2008 et 2010, les chercheurs ont en effet observé chez des rats qui en prenaient des extraits une réduction des inflammations de la peau et des articulations. *Alkékenge (Physalis Alkekengi), Laboratoire Fenioux, 200 gélules, 21 €.*

& La belle la baie

CES 5 PETITES BAIES SONT DOTÉES DE VITAMINES ET D'ANTIOXYDANTS QUI BOOSTENT NOTRE SANTÉ. ON NE S'EN PRIVE PLUS...

A lire

« EN FORME GRÂCE AUX BAIES ! » DE CLAUDE AUBERT (ÉD. TERRE VIVANTE) ET « 50 SOLUTIONS PLANTES POUR VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN » DU DR ERIC LORRAIN (ÉD. TALLANDIER).



Contre l'arthrose, le cynorrhodon

Ce fruit de l'églantier (le rosier sauvage) pourrait soulager les douleurs liées à l'arthrose à raison de **2,5 g/j de poudre de cynorrhodon pendant 3 mois**, d'après deux études danoises. Attention, on ne croque pas cette petite baie recouverte de poils (qu'on appelle aussi gratte-cul), mieux vaut l'utiliser en tisane, en poudre ou en teinture mère. *Cynorrhodon bio, Raab-Vitalfood, 150 g, 11,99 €.*



Pour nos yeux, la myrtille

Pendant la Seconde Guerre mondiale, les pilotes de la Royal Air Force attribuaient leurs succès nocturnes à la consommation de confiture de myrtilles qui **devait aiguïser leur vision**. Les anthocyanines de la myrtille pourraient, en théorie, favoriser une bonne santé oculaire, même si cela n'a pas encore été prouvé. *Myrtille, Super Diet, 20 ampoules, 12,50 €.*

Les huiles essentielles parfument mes plats

Ces concentrés de plantes donnent un coup de fouet à une alimentation un peu plan-plan, en apportant du goût et des nutriments santé. **PAR HÉLÈNE HODAC**



3 règles à respecter

Jouez l'alternance.

C'est la meilleure façon de profiter de leurs propriétés complémentaires sur tout l'organisme.

Ne jamais les manipuler près d'une flamme.

Ne pas les cuire, car leurs propriétés médicinales s'altéreraient. Ajoutez-les en fin de cuisson ou dans des préparations crues.

À NE PAS CONFONDRE AVEC LES ARÔMES

Rien à voir, en effet, avec les arômes de synthèse des supermarchés ! Les HE utilisées en cuisine doivent être choisies avec le même soin que celles qu'on utilise en santé : bio ou issues de cueillettes sauvages, ou, a minima, notifiées 100 % pures et naturelles, toujours en flacon de verre teinté (surtout pas en plastique).

PAS TOUTES ADAPTÉES

L'HE d'eucalyptus (radiata ou globulus) utilisée pour les voies respiratoires, par exemple, possède un goût trop médicamenteux. Les HE les plus utilisées en cuisine proviennent des aromates (basilic, estragon, menthe poivrée...), des épices (cannelle, cardamome, coriandre, cumin...), et des agrumes (bergamote, citron, orange, pamplemousse...).

L'ART DE LA DILUTION

Elles ne se versent pas directement dans l'eau de cuisson, une boisson ou une soupe, car elles ne sont pas hydrosolubles. Il faut d'abord les diluer dans un support huileux (huile de table, crème fraîche, végétale ou pas, jaune d'œuf) ou sirupeux (miel, sirop d'agave), afin d'obtenir une répartition homogène, avant de les incorporer à la recette.

1 GOUTTE MAXIMUM !

Comme elles sont ultra-riches en composés aromatiques (environ 50 fois plus que la plante dont elles sont extraites !), inutile d'avoir la main lourde : si le goût est trop marqué et dérangeant, ce n'est plus un plaisir... En cuisine, 1 goutte dans une préparation pour 4 personnes suffit pour donner plus de goût à un plat et le rendre plus digeste ou drainant.

4 bonnes idées pour s'initier



HE DE CITRON

Dans une vinaigrette pour équilibrer le foie
10 gouttes dans 1/2 l d'huile d'olive bio (en flacon de verre teinté). En assaisonnement (salades, légumes cuits), à raison d'1 cuil. à s. par personne.



HE DE PETIT-GRAIN CLÉMENTINIER

En lait de poule pour mieux dormir
Fouetter 1 goutte avec un jaune d'œuf, 1 cuil. à c. de miel de tilleul et 25 ml de lait chaud. A boire au coucher.



HE DE GÉRANIUM ROSAT

En smoothie anti-fringale pour réguler la glycémie
1 goutte à mixer avec 30 cl de lait de coco et 15 framboises. A boire le matin ou à l'heure de la collation.

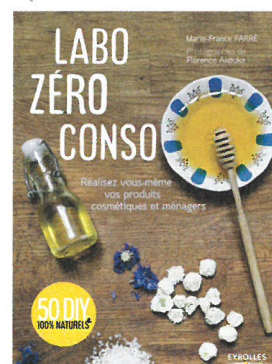


HE D'ESTRAGON

Dans une sauce au yaourt pour bien digérer
Dans 1 yaourt grec, mélanger 1 goutte de HE, 1 jus de citron, 1 échalote hachée, sel et poivre. Avec des légumes vapeur ou un poisson grillé.

La récup, ça fait vraiment du bien

Marie-France Farré Naturopathe engagée



Son credo : le zéro (ou presque) conso. Produits de beauté, d'entretien, jouets...
Cette mère de trois enfants joue avec conviction la carte de la récup créative et durable.



Vous signez ce livre « Labo zéro conso ». Vous ne consommez donc plus rien ?

Marie-France Farré : On ne consomme jamais « plus rien ». Même dans un baume à lèvres fait maison, on trouve de la cire végétale que l'on achète. Mais j'essaie depuis des années de réduire au maximum mes achats, d'opter en priorité pour des vêtements, des livres, des jouets de seconde main et de ne plus rien acheter de toxique, d'allergisant et de néfaste pour la santé. En fait, j'essaie d'avoir conscience de l'impact de chacune de mes dépenses et actions sur la planète et les gens. En cela, l'argent est vraiment un engagement. Comme un vote !

Quelles sont les questions à se poser pour mieux acheter ?

Il faut sortir du marketing et se recentrer sur l'essentiel : est-ce que j'en ai vraiment besoin ? Est-ce que ça va me rendre plus heureuse ? Est-ce que je ne peux pas le faire moi-même en récupérant des objets ? C'est tout le sens de mon livre : transmettre aux gens des recettes faciles et naturelles pour les inciter à réaliser plein de petites choses par eux-mêmes en beauté, et dans la maison.

Vous réalisez tous vos produits de beauté ?

À part ma crème de jour, oui. Je fabrique mon gommage, mon shampoing et même mon maquillage comme de la poudre libre, du blush, du baume pour les lèvres... avec essentiellement ce que je trouve dans les placards de ma cuisine, comme le marc de café, les épices, les fruits, les légumes... Mais je me maquille très peu, car quand on se maquille beaucoup, on se trouve moche au naturel, non ?

Pourquoi avoir abandonné les produits d'entretien tout prêts ?

À ma première grossesse, je ne voulais rien de toxique ni d'allergisant chez moi, j'ai donc beaucoup jeté. C'est là que j'ai commencé à m'intéresser aux produits naturels faits maison. Vous

« POUR MES ENFANTS, ACHETER DU NEUF, C'EST UN PEU BÊTE... ! »

savez, on peut tout nettoyer avec du bicarbonate et du vinaigre blanc, c'est aussi efficace et beaucoup plus économique.

Qu'achetez-vous « neuf » ?

Je trouve que ça n'a aucun sens d'acheter neuf, sauf à de très rares

occasions : si c'est du Made in France qui va créer des emplois, par exemple. Dernièrement, j'ai acheté un chèche pour mon frère, très beau, à 30 euros, parce que je n'arrivais pas à en trouver dans les dépôts-ventes. J'ai craqué parce que c'est de la super qualité et que je sais qui est derrière ce chèche : qui fabrique, dans quelles conditions, où... Je contribue à la pérennité d'un emploi. De la même façon, j'achète ma crème de jour chez mon esthéticienne parce que les produits sont top, et j'aide à ce que son affaire tourne. Idem pour mon pain et ma boulangère.

Vous privilégiez le bio ?

Pour moi, consommer bio, ce n'est pas consommer du bio de supermarché, c'est consommer brut (donc non transformé) et local. Il faut arrêter de penser qu'un aliment transformé venant de très loin sera bon pour la santé parce qu'il est bio. Ce n'est pas le cas. Au niveau de l'alimentation, je prends tout en vrac, j'achète les fruits et les légumes dans des AMAP, le reste chez des producteurs locaux et je mange les œufs de mes poules...

Vous n'êtes jamais tentée par le superflu ?

Non, vraiment. Je vis à la campagne et

on est moins tentés qu'en ville. Quand je suis à Paris, je me dis : « C'est fou tout ce que les gens achètent ! » Il est important de revenir vers plus de simplicité et de le faire en pleine conscience. Il ne s'agit pas de se priver, mais de savoir ce qui vous rend heureux. Nous, on gâte nos enfants toute l'année, mais à 5, 7 et 2 ans, ils ont déjà conscience que le neuf, c'est un peu bête... Même à Noël, on préfère fabriquer et offrir des chouettes objets à base de récup, comme un théâtre de marionnettes avec un drap, ou bien une cuisinière pour enfants avec un meuble repeint et relooké de bouchons et de CDs en guise de boutons et de brûleurs. C'est bien plus amusant et plus sympa à offrir.

Retrouvez ces réalisations sur son blog : www.savethegreen.fr

Et avec vos clients, vous êtes du genre intransigeante ?

Mon rôle de naturopathe est d'enseigner, de transmettre et d'accompagner les personnes vers un équilibre parfait entre le bien-être physique et mental. Je ne dirai jamais : « C'est fini maintenant » à un grand mangeur de viande. On réduira doucement. Je leur apprend à avoir moins de toxiques chez eux, à ne pas tout aseptiser, à manger mieux et à adopter des comportements durables !



LE GOMASIO MAISON PUNCHY

Un super condiment que l'on saupoudre sur toutes les salades pour gagner en vitalité.

« Rien de plus simple à réaliser, explique Marie-France : mixez des fanes de carottes et de betteraves déshydratées (si vous n'avez pas de déshydrateur, faites-les cuire au four température minimale pendant deux ou trois heures) avec des graines de sésame torréfiées ou revenues à la poêle, du sel marin et des graines germées, déshydratées elles aussi.

Ce super condiment bourré d'acides aminés et de chlorophylle est idéal à saupoudrer sur des pâtes, des salades, des légumineuses. »



9 recettes naturelles pour se faire belle

Gommage, blush et poudre teintée... natures et récup grâce à ces recettes tirées du blog de Marie-France Farré et de son livre « Labo zéro conso » (Eyrolles).

Savon comme neuf

« Il ne faut plus jeter les chutes de savon, mais les faire fondre toutes ensemble puis d'ajouter des hydrolats de fleurs (eau de lavande, de fleur d'oranger...), du miel et des huiles essentielles de votre choix pour en faire un super savon hydratant qui sent très bon. »

Gommage corsé

« Le marc de café sert à beaucoup de choses dans la maison et au jardin, et est excellent pour exfolier la peau. Mélangez 4 cuillères à café de marc de café, 2 cuillères à café d'huile d'olive ou végétale (amande par exemple) et 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pour obtenir un gommage

corporel très efficace à utiliser sous la douche. Si le mélange est trop épais, rajoutez de l'huile végétale ! »

Masque peau assoiffée

« Il suffit de mixer des pelures de concombre bio pour réaliser un masque très doux et très hydratant pour le visage. »

Nettoyant écologique multi-usages

« Pour un vapo de 500 ml, il faut 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau, 1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude, 2 cuil. à café d'huile essentielle (au choix : citron, lavande, tea tree, eucalyptus, etc.) Versez tous les ingrédients dans le flacon et secouez ! Depuis ma première grossesse, je n'achète plus un seul produit nettoyant, je les fais moi-même. C'est deux fois moins cher, aussi efficace et je suis sûre que ce n'est pas toxique. »

Blush à tout faire

« La peau de betterave sur les joues et les lèvres, c'est naturel et ça colore aussi bien qu'un rouge ou qu'un blush. »

Du liniment pour les fesses de bébé

« Pour 20 cl de liniment, il faut 10 cl d'huile d'olive bio de très bonne qualité (première pression à froid) et 10 cl d'eau de chaux, appelée aussi hydroxyde de calcium (en pharmacie, les 250 ml pour moins de 4 euros). Versez le tout dans un saladier et mélangez au fouet ou au mixeur plongeur (environ 5 min) jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Transvasez dans un flacon. »



Gommage visage au miel

« Je prépare un exfoliant pour mon visage avec trois ingrédients naturels : du sucre de canne complet, du miel de châtaignier et de l'huile d'olive (ou de noisettes). Je mélange l'ensemble pour obtenir une pâte avec laquelle je masse mon visage du bout des doigts. »

Les soupes crues pour le plein de vitamines

« Les fanes de radis et de betteraves, je les mixe avec de l'eau chaude pour en faire des soupes crues absolument délicieuses et vitalisantes. C'est important de manger des légumes et des fruits crus pour préserver les vitamines ou d'opter pour des cuissons douces à la vapeur. »

La poudre libre bonne mine

« Placez un peu de cannelle et de cacao dans un petit bol et mélangez avec une cuillère. Ajoutez ensuite un peu de fécule de pomme de terre jusqu'à obtenir la couleur souhaitée. Pour arriver à la teinte idéale, testez sur votre visage ! La cannelle apporte de l'éclat, le cacao en poudre permet d'obtenir une nuance sombre, la fécule de pomme de terre d'éclaircir le mélange. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu de poudre de noix de muscade, épice qui donne la couleur d'un teint naturellement hâlé. Si vous avez la peau sombre, ajoutez du curcuma. Appliquez cette poudre au pinceau pour un effet bonne mine, pommettes de poupée et teint de pêche qui sera très naturel. »



« Labo zéro conso »
Marie-France Farré
(Eyrolles)

Réaliser un liniment maison, un nettoyant multi-usages, des produits de beauté 100 % naturels et même du blush avec de la peau de la betterave... et surtout consommer moins, ne pas gâcher, apprendre à tout récupérer. Cette bible si joliment illustrée et riche de conseils beauté et bien-être vous y aidera !



AU QUOTIDIEN AVEC MARIE-FRANCE FARRÉ

Rendez-vous sur son blog truffé d'idées créatives basées sur la récup et où l'on s'aperçoit que Marie-France pique, coud, peint, bricole, photographie... Bref, qu'elle sait tout faire avec trois fois rien. Ne ratez pas ses recettes de soupes, de condiments, de plats vitaminés et ses ateliers de cuisine végétale et vivante pour en apprendre plus sur son métier de naturopathe holistique en direct live.
www.savethegreen.fr

Do it yourself

Détoxez et hydratez en mode récup!

Zéro complication, 100% plaisir avec ces deux recettes made in Farré.

LE MASQUE DÉTOX POUR (TOUS LES) CHEVEUX

1. Dans un bol en céramique ou en verre, mélangez 2 cuillères à soupe d'argile verte, 1 cuillère à soupe d'huile de ricin, 2 à 3 cuillères à soupe d'infusion de romarin (pour les cheveux foncés) ou de camomille (pour les cheveux clairs) avec une cuillère en bois, jusqu'à former une préparation lisse et homogène.

2. Ajoutez un peu d'eau si besoin.

3. Humidifiez vos cheveux des racines aux pointes, appliquez ensuite ce masque en couche épaisse sur

l'ensemble de votre chevelure, puis plaquez vos cheveux vers l'arrière.

4. Laissez poser 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau chaude en veillant à bien rincer l'argile. Faites ensuite un léger shampoing puis séchez vos cheveux comme à votre habitude.

Vous pouvez appliquer ce masque une fois par semaine ou par mois selon leur état (plus ils sont secs, plus l'huile de ricin leur fera du bien). Ce masque ne se conserve pas, car l'argile risquerait de durcir.



LE BAUME À LÈVRES

- 5 g de cire d'abeille ou de cire végétale en paillettes
- 5 g d'huile de noix de coco
- 15 g d'huile végétale (olive, amande douce, jojoba...)
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat

1. Au bain-marie, faites fondre la cire et l'huile de noix de coco dans un petit contenant en verre (ou en métal) résistant aux hautes températures.

2. Une fois la préparation fondue, ajoutez l'huile végétale et remuez le tout. Hors du feu, ajoutez les deux gouttes d'HE de géranium rosat, mélangez rapidement puis versez la préparation directement dans un tube de rouge à lèvres (vide et stérilisé) ou dans un petit pot qui se ferme hermétiquement.

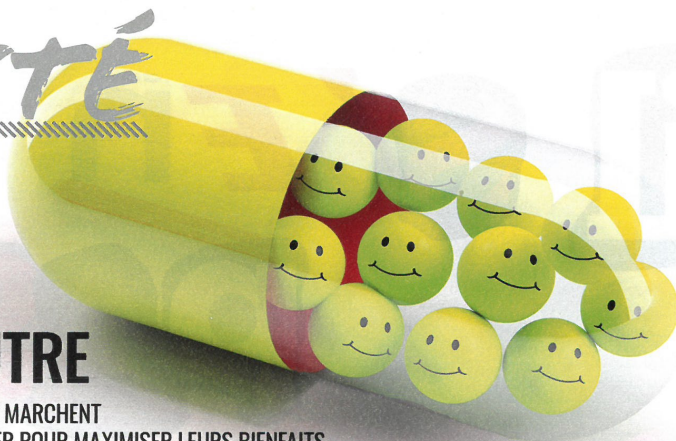
3. Mettez la préparation au réfrigérateur pendant 20 minutes afin que le mélange se fige rapidement. **Ce baume, à l'abri de la lumière** et de la chaleur, se conserve généralement 12 mois. Il est solide, mais est facile d'application, car il se réchauffe au contact des doigts. Attention aux fortes températures qui peuvent rendre les huiles liquides. En été, pensez à toujours conserver votre petit pot ou votre tube de baume à lèvres dans un endroit frais.

FOCUS SANTÉ

par LAURA CHATELAIN

Jamais L'UN SANS L'AUTRE

CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES MARCHENT MIEUX PAR PAIRE. LES BINÔMES À MARIER POUR MAXIMISER LEURS BIENFAITS.

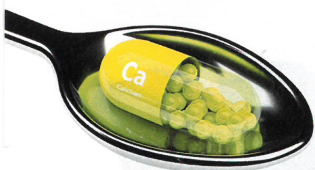


MAGNÉSIMUM + VITAMINE B6 = bye bye stress et fatigue



Pourquoi ça matche : la vitamine B6 est la meilleure complice du magnésium pour aider l'organisme à l'absorber. Des études ont montré que, en association avec la B6 qui favorise sans doute son passage à travers les membranes cellulaires, son taux augmentait dans le sang. En boostant la synthèse de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, la B6 renforce aussi l'effet du magnésium contre la fatigue nerveuse.

CALCIUM + VITAMINE D = des os plus solides



Pourquoi ça matche : un bon apport en calcium est obligatoire pour préserver les os, mais c'est la vitamine D qui aide à vraiment en profiter. Elle est en quelque sorte son ange gardien. Elle le protège dans l'intestin, évite qu'il soit éliminé, veille à ce qu'il arrive à bon port, tout en donnant à nos gènes le signal pour fabriquer la trame osseuse sur laquelle le calcium va se fixer. Associé à un régime riche en protéines, ce duo diminue le risque et les conséquences (fractures) de la déminéralisation des os.

OMÉGA 3 + VITAMINE E = antioxydant



Pourquoi ça matche : la vitamine E sert de bouclier ! Les acides gras omega 3 (EPA et DHA) participent à la bonne santé des cellules du cerveau ou de la peau, mais sont sensibles à l'oxydation. Liposoluble et antioxydante, la vitamine E se lie donc naturellement à ces acides gras pour les protéger jusqu'à leur arrivée au cœur des cellules.



CURCUMA + POIVRE NOIR = ça soulage les articulations

Pourquoi ça matche : en augmentant la perméabilité intestinale, la pipérine du poivre rend la curcumine plus disponible. Des études ont montré que 20 mg de pipérine ajoutés à 2 000 mg de curcumine, aux vertus anti-inflammatoires et antidouleur, multiplient par 20 l'absorption de cette dernière dans le sang.

PROBIOTIQUES + PRÉBIOTIQUES = équilibre intestinal

Pourquoi ça matche : les bonnes bactéries (probiotiques type lactobacilles ou bifidobactéries) colonisent d'autant mieux notre intestin qu'elles sont bien nourries. Leur aliment préféré ? Des fibres non digestibles, appelées prébiotiques, qui fermentent dans le côlon. En l'acidifiant, elles empêchent aussi la croissance des mauvaises bactéries. De quoi faire place nette pour les probiotiques ! Des études récentes montrent une diminution des douleurs, diarrhées... liées au syndrome de l'intestin irritable grâce à un symbiotique associant probiotiques et prébiotiques.

Ça, on évite

Cumuler plusieurs compléments alimentaires avec des indications différentes (fatigue, digestion...) : certains contenant les mêmes vitamines et nutriments, on risque de dépasser les doses journalières conseillées.

Associer magnésium et calcium : un excès de l'un entraîne une diminution de l'autre. De manière générale, les formules qui affichent plusieurs minéraux ne sont pas idéales car ils utilisent les mêmes voies de transport et risquent d'entrer en compétition les uns avec les autres.

Prendre du fer et de la vitamine C : le fer favorise la formation de radicaux libres, en particulier lorsqu'il est en présence de vitamine C. Celle-ci devient alors pro-oxydante au lieu d'être protectrice !

Merci au Pr Marie-Paule Vasson, chef du Laboratoire de biochimie et nutrition de l'université d'Auvergne.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK.COM





Quelques minutes de méditation ont un impact sur le cerveau, selon de récentes recherches. *iStockphotos*

Méditer en classe pour se concentrer

Apprendre à respirer, marcher ou s'asseoir en pleine conscience à l'école? Un livre invite les profs à s'y mettre.

FABIENNE ROSSET

fabienne.rosset@lematin dimanche.ch

«**Q**uand nous sommes trop excités, notre prof sort son bol tibétain et le fait résonner dans la classe. C'est le signal pour qu'on se couche par terre et qu'on se détende en écoutant ce son particulier, raconte Céline, 10 ans, écolière lausannoise, Et ça marche! On arrive mieux à se concentrer ensuite.» Cet exercice du bol, comme celui de la respiration ou de la simple marche, est de plus en plus pratiqué dans les salles de classe par des professeurs eux-mêmes adeptes de la pleine conscience. «La méditation est une manière de cultiver la capacité à prêter attention, de faire apprendre aux enfants à se sentir vivants, à découvrir la force en eux, la bienveillance, confie Fabrice Midal, philosophe et écrivain, auteur de «Sauvez votre peau, devenez narcissique!» (Ed. Flammarion), En France, c'est en plein boom à tous les niveaux scolaires, dès l'âge de 5 ans, et des programmes sont même mis en place pour les adolescents.»

Et pour ceux qui ne seraient pas encore convaincus, le livre «Un prof heureux peut changer le monde», écrit par Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste vietnamien, et Katherine Weare, professeure anglaise reconnue pour ses travaux de recherche sur la pleine conscience et le développement des enfants, invite les professeurs à cultiver la méditation en classe. En 500 pages, et avec des exercices pratiques à s'approprier - respiration, écoute de cloche, relaxation profonde, méditation des cailloux, entre autres pratiques de base -, cet ouvrage est à consulter au gré de ses motivations personnelles, à partager ensuite avec les enfants. «Ce livre permet de comprendre comment on va transmettre la méditation, il montre à quel point il y a plein d'exercices possibles, progressifs, pour entrer en rapport avec ses émotions et son corps, faire la paix avec soi, apprendre à mieux écouter. Mais ce n'est pas juste une technique de gestion du stress



«Un prof heureux peut changer le monde», Thich Nhat Hanh et Katherine Weare, Ed. Belfond, 530 p.

«Une autre approche de la méditation»: journée pour apprendre à méditer avec Fabrice Midal, le 17 juin au Palais de l'Athénée à Genève de 10 h à 18 h. Sur inscription.

pour être plus calme», insiste Fabrice Midal. Le philosophe se réjouit que la méditation se transmette à l'école, mais pas n'importe comment: «Si de la même manière qu'on utilise - à tort - la méditation comme outil de gestion du stress en tant qu'adulte, la méditation pour les enfants devient un outil pour simplement les calmer, je trouve ça profondément inquiétant.» Et de relever le cas d'une mère belge qui lui racontait que dans l'école de sa fille, les enfants turbulents étaient privés de récré pour, à la place, se calmer avec des exercices de pleine conscience...

Des effets sur le cerveau

La méditation n'est donc pas un outil, mais un chemin pour apprendre à grandir et faire face à ses émotions. Mais concrètement, quels effets sur les enfants? Quelques minutes de méditation ont un impact sur le cerveau, et c'est étudié scientifiquement, comme l'explique dans son livre Katherine Weare: «Un nombre croissant d'études sur le cerveau conduites par IRM suggèrent que la méditation de pleine conscience modifie en profondeur la structure et le fonctionnement du cerveau afin d'améliorer la qualité des pensées et des émotions. (...) la méditation de pleine conscience semble remodeler certaines chaînes neurales vitales, ce qui accroît la densité et la complexité des connexions dans des zones associées aux facultés cognitives, comme l'attention, la conscience de soi et l'introspection, et dans les zones du cerveau responsables des émotions.» Particulièrement intéressant quand on sait que la structure et le fonctionnement du cerveau ne sont pas déterminés de façon définitive dans l'enfance. Du coup, forcément, côté parents, se pose la question (qui fâche?) des bienfaits sur les résultats scolaires. «Ça va aider, énormément, mais ce n'est pas la finalité. C'est parce que l'enfant est davantage lui-même et qu'on lui fait confiance, pas parce qu'on le réduit à une machine à apprendre, conclut le philosophe. La méditation ouvre à un meilleur être ensemble. C'est central.»



ÇA SE CULTIVE !

Etat de confiance, volonté d'être, ressource intérieure, mais surtout ode à la vie, dans toute sa complexité, ainsi pourrait se définir la joie... à la portée de chacun. PAR C. PERLÈS

Choisir ses états d'âme

« La joie parfaite n'est autre que la joie de vivre », rappelle le philosophe Frédéric Lenoir⁽¹⁾. Alors réjouissons-nous de la chance que nous avons d'être vivant en faisant preuve d'un peu d'humilité et de simplicité. Ou plutôt de folie, suggère Charles Pépin⁽²⁾, philosophe également, « car il faut être un peu fou pour être joyeux malgré les gens qui dorment dans la rue et toutes les injustices de notre monde. »

Comment ? En pratiquant la bienveillance active

La joie dépend largement de notre capacité à savourer les moments qui nous nourrissent et à savoir les partager. Le fait de donner nous met dans une position de bienveillance sincère, un « amour altruiste qui fait taire la jalousie et l'amertume relative à l'envie », complète Frédéric Lenoir.

Apprécier ce que l'on a

C'est en étant pleinement dans l'instant présent que l'on est en capacité de savourer ce que l'on a et d'accueillir la joie. « J'appelle cela "être dans la fluidité du oui", explique Anne van Stappen⁽³⁾, docteur en médecine et formatrice en communication non violente. C'est une forme d'acceptation qui produit une joie active, que l'on se crée soi-même, au contraire de la passive qui vient de l'extérieur. Voltaire le résumait ainsi: "Le paradis, c'est là où je suis". »

Comment ? Avec le yoga de la communication non violente

« Cette discipline du cœur et de l'esprit fait sortir de la rumination, décrit le spécialiste. Par exemple, lorsque vous fulminez contre votre mari qui a dévoré la pizza sans vous en proposer une bouchée, essayez d'abandonner le jugement pour observer la situation de façon neutre. Puis, identifiez les sentiments qui vous animent (colère, frustration ?) et les besoins non satisfaits (savoir que vous comptez pour lui). Enfin, exprimez-vous en vous adressant à votre mari de façon bienveillante. Cette méthode met en évidence votre pouvoir et votre responsabilité dans vos agissements. »



Courte méditation

pour développer la joie*

A faire avant de démarrer sa journée.

1. Installez-vous confortablement, fermez les yeux, écoutez votre respiration. Commencez à vous mettre dans l'état d'esprit que vous souhaitez avoir pour la journée. Vous écouterez votre guide intérieur, vous sentirez quand vous commencez à trop exiger de vous-même et vous utiliserez vos ressources personnelles pour maîtriser les situations potentiellement difficiles.
2. Visualisez-vous en train de vous recentrer chaque fois que vous perdez pied. Promettez-vous qu'aujourd'hui, vous vivrez dans une bonne acceptation de vous-même, des autres et des circonstances de votre existence.
3. Quand le moment vous semble bon, prenez une profonde inspiration, puis expirez bruyamment. Terminez en vous disant simplement que vous allez passer une journée remplie de joie, la meilleure que vous puissiez vous créer.

**Tirée du livre Réveille la joie qui est en vous, de Agapi Stassinopoulos, éd. Robert Laffont.*

Se réjouir d'être au monde

Métaphysique et souveraine, essentielle à la vie, la joie naît aussi de la conscience de faire partie d'un tout, et c'est ce qui la rend profonde et intime à chacun de nous, loin du préjugé qui la destinerait aux seuls naïfs. Mais, paradoxalement, elle peut jaillir d'un rien – un sourire, un hasard, une rencontre. Selon Gide : « On appelle bonheur un concours de circonstances qui permettent la joie. Mais on appelle joie cet état de l'être qui n'a besoin de rien pour se sentir heureux. »

Comment ? En utilisant les « 4 L »

Pour ressentir la joie et les moments de plénitude qui en découlent, Anne van Stappen propose d'adopter le réflexe des « 4 L » pour « 4 Liens » : avec soi, l'autre, la nature et la beauté. « Il s'agit toujours d'écouter ses besoins et de tenter d'y répondre par l'action, explique la spécialiste. Prendre conscience de ces liens essentiels, et les cultiver, développe un sentiment de gratitude qui élargit les "passerelles neuronales de la joie", ces circuits présents dans le cortex orbito-frontal. »

(1) Auteur de *La Puissance de la joie*, éditions Fayard

(2) Auteur de *La Joie*, aux éditions Folio

(3) Auteure de *Je cultive ma joie de vivre*, éditions Jouvence

Dans la tête des nourrissons

Olivier Houdé SH /Mai 2018

Dès ses premiers mois, le nourrisson imagine, anticipe, catégorise, calcule, connaît les lois de la physique et fait preuve d'un sens social. Cette découverte, qui doit beaucoup aux nouvelles techniques d'expérimentation, bouleverse notre compréhension de la cognition humaine.

Pour comprendre les bébés, on s'est longtemps contenté d'observer leurs actions. Jean Piaget (1896-1980) parlait d'ailleurs du stade « sensori-moteur » pour désigner les 0-2 ans. L'étude des concepts, des principes cognitifs, était quant à elle réservée aux enfants plus âgés. Or, les actions des bébés étant encore assez souvent maladroitement, on admet aujourd'hui qu'on ne pouvait, par cette seule observation, mesurer leur réelle intelligence. Pour évaluer l'intelligence des bébés, les chercheurs ont compris qu'il fallait aussi s'intéresser à leur regard, c'est-à-dire à leurs réactions visuelles face à des stimulations que leur présente le psychologue.

Grâce à des moyens techniques, comme la vidéo et l'ordinateur, on peut enregistrer et mesurer très précisément ces réactions visuelles. C'est ainsi qu'on a découvert l'existence de la permanence de l'objet dès 4-5 mois – la capacité du bébé de concevoir qu'un objet continue d'exister lorsqu'il disparaît de sa vue – alors que la recherche par l'action d'un objet disparu, observée par Piaget, est plus tardive : 8 mois.

Au même âge (4-5 mois), le bébé montre aussi des capacités numériques qu'on ne lui soupçonnait pas jusque-là. Il est capable de faire des calculs tel $1 + 1 = 2$ ou $2 - 1 = 1$.

Les chercheurs ont aussi démontré, avec ces techniques, la capacité qu'ont les bébés dès 15 mois d'inférer des états mentaux chez autrui, c'est-à-dire leurs croyances vraies ou fausses. C'est ce qu'on appelle déjà une théorie de l'esprit et un sens social. Ces compétences apparaissent donc très précocement, bien avant l'émergence du langage articulé à 2 ans.

Des bébés physiciens

Les travaux les plus emblématiques de ce courant de recherche ont révélé l'existence d'un certain nombre de principes cognitifs fondamentaux à propos du monde des objets, principes considérés comme des « noyaux innés » du cerveau humain. En utilisant la méthode des réactions visuelles à des événements impossibles ou inattendus, il a été montré que, dès la première année de leur vie, les bébés sont surpris – ils regardent plus longtemps – quand l'unité d'un objet partiellement caché n'est pas respectée. Par exemple, un bâton dont le centre est caché par une boîte et qui, une fois ce cache ôté, apparaît en deux morceaux séparés par le vide du cache, plutôt qu'en un seul et unique objet.

Par ailleurs, nous savons aujourd'hui que les bébés maîtrisent très tôt un certain nombre de principes physiques :

- **le principe de contact** : quand un cube de bois qui était immobile se déplace avant même d'avoir été touché par un autre cube qui se déplaçait dans sa direction ;
- **le principe de continuité** : quand une balle roule derrière un écran et ressort d'un second écran sans avoir traversé l'espace qui sépare les deux écrans, c'est le principe de continuité ;

- **le principe de cohésion** : quand une balle semble se déplacer selon deux itinéraires différents.

Les bébés savent aussi que certains de ces principes s'appliquent seulement aux objets inanimés. Ils ne sont pas surpris quand, par exemple, un être humain qui était immobile se déplace avant d'être entré en contact avec un autre qui se déplace dans sa direction. Ils savent que, dans ce cas, la causalité physique n'est pas requise. Les intentions mentales suffisent.

Programmés pour apprendre

L'ensemble de ces observations a conduit certains chercheurs à considérer que ces « connaissances noyaux » sont innées et qu'elles se manifestent dès la première année de la vie comme un cadre initial de compréhension du monde physique. D'autres psychologues pensent que c'est plutôt la faculté d'apprentissage par la perception, notamment par la perception visuelle, qui est innée : des bébés « programmés pour apprendre » ! Selon ce point de vue, les connaissances physiques du bébé ne seraient pas vraiment innées : elles se construiraient précocement par des mécanismes de catégorisation des situations perçues et de raisonnement sur les variables qui les caractérisent. La première position est innéiste et nativiste, la seconde est plus constructiviste.

Dans cette dernière perspective, les chercheurs ont tenté de comprendre comment se développent les connaissances des bébés en physique : quelles attentes acquièrent-ils, à quel âge et par quels processus d'apprentissage ? Ils ont ainsi montré que les bébés commencent à se forger un « concept initial » en observant des objets, leur support, leur occultation, leur collision et d'autres situations physiques. Puis progressivement, avec l'expérience, ils identifient une série de variables qui affinent ce concept initial, donnant lieu à des prédictions et des interprétations plus exactes.

En voici un exemple. On présente à des bébés de 3 à 12 mois des situations mettant en scène une boîte et un support. La boîte est placée dans plusieurs positions par rapport au support et le bébé estime (toujours par ses réactions visuelles) si elle doit rester stable. À 3 mois, le bébé a déjà un concept initial de support centré sur une simple distinction « contact/pas de contact » (distinction binaire) : quand la boîte est en contact avec le support, il s'attend à ce qu'elle reste stable, sinon à ce qu'elle tombe. Tout contact avec le support est jugé suffisant pour assurer la stabilité de la boîte. Dans les mois qui suivent, le bébé identifie progressivement une série de variables qui affinent ce concept initial. Autour de 5 mois, il commence à prendre en compte le type de contact entre la boîte et le support. Il s'attend maintenant à ce que la boîte reste stable quand elle est posée sur le support, mais pas quand elle touche le support latéralement. Après 6 mois, il commence à prendre en compte la quantité de contact entre la boîte et le support. Il s'attend dès lors à ce que la boîte ne reste stable que si plus de la moitié de la surface de son fond repose sur le support. D'autres affinements surviennent encore jusqu'à 12 mois.

Selon les chercheurs, c'est en étant confronté à des résultats inattendus que le bébé identifie des variables à des situations physiques et donc affine sa compréhension du monde. C'est ce qu'on appelle le démenti des prévisions. Pour reprendre l'exemple des boîtes, ce n'est que lorsque le bébé lui-même pose des objets sur des supports (après 6 mois) qu'il constate avec acuité que parfois les objets restent stables, parfois non. Ainsi, ce constat, s'il est perceptif, implique également l'action du bébé. Dans ce domaine, les psychologues ont avancé l'idée originale de faire avec les bébés de petites « expériences d'enseignement » pratiques ou d'amorçage (les induire à intégrer des informations clés), c'est-à-dire une pédagogie ou une didactique de la physique dès la première année de la vie.

En conclusion, même s'il existe chez le bébé une cognition physique précoce, voire innée, son affinement n'en exige pas moins un apprentissage par la perception et l'action. On sait en outre aujourd'hui que cet apprentissage est renforcé par d'étonnantes capacités d'inférence statistique qui permettent au bébé de comprendre et d'anticiper les événements qu'il perçoit. Un peu comme un scientifique !

À lire

- « **Scientific thinking in young children. Theoretical advances, empirical research and policy implications** »

Alison Gopnik, *Science*, vol. CCCXXXVII, n° 6102, 28 septembre 2012.

- ***La Psychologie de l'enfant***

Olivier Houdé, 8^e éd., Puf, coll. « Que sais-je ? », 2017.



Anti-viral, le sureau

Cette micro-baie noire fait partie des remèdes traditionnels pour **soigner les maux de gorge, les rhumes**, les infections virales des poumons mais aussi de la sphère urinaire. On la prépare souvent en sirop. En Amérique du Nord, le célèbre Sambucol, utilisé en période de grippe, est à base de sureau et les études sur son efficacité ont été plutôt concluantes. *Sirop de Sureau, Ladrôme, 150 ml, 9,99 €.*



Coupe-faim naturel, la groseille à maquereau

Avec 27,7 mg de vitamine C aux 100 g (= 46 % des apports journaliers recommandés) et des antioxydants protecteurs, ces groseilles assurent. **Elles renferment surtout de la pectine**, une fibre qui gonfle dans l'estomac et agit comme coupe-faim naturel. A savoir : plus le fruit mûrit, moins il y a de pectine... Le plan B : *Pectine de pomme, Naturactive, 30 gélules, 3,99 €.*



Anti-inflammatoire, le physalis

Super-riche en antioxydants, il est traditionnellement utilisé au Brésil **contre les douleurs**, et contient des actifs anti-inflammatoires, les physalines. Entre 2008 et 2010, les chercheurs ont en effet observé chez des rats qui en prenaient des extraits une réduction des inflammations de la peau et des articulations. *Alkékenge (Physalis Alkekengi), Laboratoire Fenioux, 200 gélules, 21 €.*

& La belle la baie

CES 5 PETITES BAIES SONT DOTÉES DE VITAMINES ET D'ANTIOXYDANTS QUI BOOSTENT NOTRE SANTÉ. ON NE S'EN PRIVE PLUS...

A lire

« EN FORME GRÂCE AUX BAIES ! » DE CLAUDE AUBERT (ÉD. TERRE VIVANTE) ET « 50 SOLUTIONS PLANTES POUR VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN » DU DR ERIC LORRAIN (ÉD. TALLANDIER).



Pour nos yeux, la myrtille

Pendant la Seconde Guerre mondiale, les pilotes de la Royal Air Force attribuaient leurs succès nocturnes à la consommation de confiture de myrtilles qui **devait aiguïser leur vision**. Les anthocyanines de la myrtille pourraient, en théorie, favoriser une bonne santé oculaire, même si cela n'a pas encore été prouvé. *Myrtille, Super Diet, 20 ampoules, 12,50 €.*



Contre l'arthrose, le cynorrhodon

Ce fruit de l'églantier (le rosier sauvage) pourrait soulager les douleurs liées à l'arthrose à raison de **2,5 g/j de poudre de cynorrhodon pendant 3 mois**, d'après deux études danoises. Attention, on ne croque pas cette petite baie recouverte de poils (qu'on appelle aussi gratte-cul), mieux vaut l'utiliser en tisane, en poudre ou en teinture mère. *Cynorrhodon bio, Raab-Vitalfood, 150 g, 11,99 €.*

Dans la tête des nourrissons

Olivier Houdé SH /Mai 2018

Dès ses premiers mois, le nourrisson imagine, anticipe, catégorise, calcule, connaît les lois de la physique et fait preuve d'un sens social. Cette découverte, qui doit beaucoup aux nouvelles techniques d'expérimentation, bouleverse notre compréhension de la cognition humaine.

Pour comprendre les bébés, on s'est longtemps contenté d'observer leurs actions. Jean Piaget (1896-1980) parlait d'ailleurs du stade « sensori-moteur » pour désigner les 0-2 ans. L'étude des concepts, des principes cognitifs, était quant à elle réservée aux enfants plus âgés. Or, les actions des bébés étant encore assez souvent maladroites, on admet aujourd'hui qu'on ne pouvait, par cette seule observation, mesurer leur réelle intelligence. Pour évaluer l'intelligence des bébés, les chercheurs ont compris qu'il fallait aussi s'intéresser à leur regard, c'est-à-dire à leurs réactions visuelles face à des stimulations que leur présente le psychologue.

Grâce à des moyens techniques, comme la vidéo et l'ordinateur, on peut enregistrer et mesurer très précisément ces réactions visuelles. C'est ainsi qu'on a découvert l'existence de la permanence de l'objet dès 4-5 mois – la capacité du bébé de concevoir qu'un objet continue d'exister lorsqu'il disparaît de sa vue – alors que la recherche par l'action d'un objet disparu, observée par Piaget, est plus tardive : 8 mois.

Au même âge (4-5 mois), le bébé montre aussi des capacités numériques qu'on ne lui soupçonnait pas jusque-là. Il est capable de faire des calculs tel $1 + 1 = 2$ ou $2 - 1 = 1$.

Les chercheurs ont aussi démontré, avec ces techniques, la capacité qu'ont les bébés dès 15 mois d'inférer des états mentaux chez autrui, c'est-à-dire leurs croyances vraies ou fausses. C'est ce qu'on appelle déjà une théorie de l'esprit et un sens social. Ces compétences apparaissent donc très précocement, bien avant l'émergence du langage articulé à 2 ans.

Des bébés physiciens

Les travaux les plus emblématiques de ce courant de recherche ont révélé l'existence d'un certain nombre de principes cognitifs fondamentaux à propos du monde des objets, principes considérés comme des « noyaux innés » du cerveau humain. En utilisant la méthode des réactions visuelles à des événements impossibles ou inattendus, il a été montré que, dès la première année de leur vie, les bébés sont surpris – ils regardent plus longtemps – quand l'unité d'un objet partiellement caché n'est pas respectée. Par exemple, un bâton dont le centre est caché par une boîte et qui, une fois ce cache ôté, apparaît en deux morceaux séparés par le vide du cache, plutôt qu'en un seul et unique objet.

Par ailleurs, nous savons aujourd'hui que les bébés maîtrisent très tôt un certain nombre de principes physiques :

- **le principe de contact** : quand un cube de bois qui était immobile se déplace avant même d'avoir été touché par un autre cube qui se déplaçait dans sa direction ;
- **le principe de continuité** : quand une balle roule derrière un écran et ressort d'un second écran sans avoir traversé l'espace qui sépare les deux écrans, c'est le principe de continuité ;

- **le principe de cohésion** : quand une balle semble se déplacer selon deux itinéraires différents.

Les bébés savent aussi que certains de ces principes s'appliquent seulement aux objets inanimés. Ils ne sont pas surpris quand, par exemple, un être humain qui était immobile se déplace avant d'être entré en contact avec un autre qui se déplace dans sa direction. Ils savent que, dans ce cas, la causalité physique n'est pas requise. Les intentions mentales suffisent.

Programmés pour apprendre

L'ensemble de ces observations a conduit certains chercheurs à considérer que ces « connaissances noyaux » sont innées et qu'elles se manifestent dès la première année de la vie comme un cadre initial de compréhension du monde physique. D'autres psychologues pensent que c'est plutôt la faculté d'apprentissage par la perception, notamment par la perception visuelle, qui est innée : des bébés « programmés pour apprendre » ! Selon ce point de vue, les connaissances physiques du bébé ne seraient pas vraiment innées : elles se construiraient précocement par des mécanismes de catégorisation des situations perçues et de raisonnement sur les variables qui les caractérisent. La première position est innéiste et nativiste, la seconde est plus constructiviste.

Dans cette dernière perspective, les chercheurs ont tenté de comprendre comment se développent les connaissances des bébés en physique : quelles attentes acquièrent-ils, à quel âge et par quels processus d'apprentissage ? Ils ont ainsi montré que les bébés commencent à se forger un « concept initial » en observant des objets, leur support, leur occultation, leur collision et d'autres situations physiques. Puis progressivement, avec l'expérience, ils identifient une série de variables qui affinent ce concept initial, donnant lieu à des prédictions et des interprétations plus exactes.

En voici un exemple. On présente à des bébés de 3 à 12 mois des situations mettant en scène une boîte et un support. La boîte est placée dans plusieurs positions par rapport au support et le bébé estime (toujours par ses réactions visuelles) si elle doit rester stable. À 3 mois, le bébé a déjà un concept initial de support centré sur une simple distinction « contact/pas de contact » (distinction binaire) : quand la boîte est en contact avec le support, il s'attend à ce qu'elle reste stable, sinon à ce qu'elle tombe. Tout contact avec le support est jugé suffisant pour assurer la stabilité de la boîte. Dans les mois qui suivent, le bébé identifie progressivement une série de variables qui affinent ce concept initial. Autour de 5 mois, il commence à prendre en compte le type de contact entre la boîte et le support. Il s'attend maintenant à ce que la boîte reste stable quand elle est posée sur le support, mais pas quand elle touche le support latéralement. Après 6 mois, il commence à prendre en compte la quantité de contact entre la boîte et le support. Il s'attend dès lors à ce que la boîte ne reste stable que si plus de la moitié de la surface de son fond repose sur le support. D'autres affinements surviennent encore jusqu'à 12 mois.

Selon les chercheurs, c'est en étant confronté à des résultats inattendus que le bébé identifie des variables à des situations physiques et donc affine sa compréhension du monde. C'est ce qu'on appelle le démenti des prévisions. Pour reprendre l'exemple des boîtes, ce n'est que lorsque le bébé lui-même pose des objets sur des supports (après 6 mois) qu'il constate avec acuité que parfois les objets restent stables, parfois non. Ainsi, ce constat, s'il est perceptif, implique également l'action du bébé. Dans ce domaine, les psychologues ont avancé l'idée originale de faire avec les bébés de petites « expériences d'enseignement » pratiques ou d'amorçage (les induire à intégrer des informations clés), c'est-à-dire une pédagogie ou une didactique de la physique dès la première année de la vie.

En conclusion, même s'il existe chez le bébé une cognition physique précoce, voire innée, son affinement n'en exige pas moins un apprentissage par la perception et l'action. On sait en outre aujourd'hui que cet apprentissage est renforcé par d'étonnantes capacités d'inférence statistique qui permettent au bébé de comprendre et d'anticiper les événements qu'il perçoit. Un peu comme un scientifique !

À lire

- « **Scientific thinking in young children. Theoretical advances, empirical research and policy implications** »

Alison Gopnik, *Science*, vol. CCCXXXVII, n° 6102, 28 septembre 2012.

- ***La Psychologie de l'enfant***

Olivier Houdé, 8^e éd., Puf, coll. « Que sais-je ? », 2017.

Aller seul à l'école, c'est bon pour l'autonomie !

Béatrice Kammerer SH/Mis à jour le 07/02/2018

Sous l'influence de l'évolution des modes de vie et des normes éducatives, le cadre de liberté des enfants dans l'espace public n'a cessé de diminuer ces dernières décennies. Risque zéro oblige, les aires de jeux sécurisées ont remplacé les terrains vagues tandis que la présence des enfants dans la rue est devenue évocatrice du laxisme parental. Cette surprotection pourrait-elle cependant priver les enfants d'une occasion précieuse de développer leur autonomie ? C'est ce que suggèrent les conclusions de l'enquête menée en septembre 2017 par une équipe de chercheurs espagnols en éducation physique et sportive qui s'est intéressée aux compétences développées par les écoliers qui se rendaient seuls à l'école. Ils ont interrogé 745 enfants âgés de 6 à 12 ans de la région de Grenade sur leur mode de déplacement habituel et leur vécu dans l'espace public. Leurs conclusions indiquent que les enfants qui se rendent seuls à l'école, en particulier lorsqu'ils usent de leurs propres moyens (à pied ou à vélo), développeraient une plus grande autonomie ainsi qu'une meilleure appréhension de la sécurité de leur environnement. Ils ont par ailleurs confirmé que si l'autonomie de déplacement était plus fréquente à partir de 10 ans, ses bénéfices pouvaient s'observer dès l'âge de 8 ans. Ainsi, plutôt que de retarder l'âge des premiers trajets non accompagnés, ces chercheurs plaident au contraire pour un meilleur aménagement de l'espace public, propre à sécuriser parents et enfants, avec l'objectif de généraliser les déplacements autonomes dès l'âge de 9 ans. Une recommandation qui pourrait être cruciale lorsqu'on se souvient que les chiffres de la sécurité routière montrent en France un pic d'accidents à l'âge d'entrée des enfants au collège, signe que l'autonomie dans les déplacements gagnerait sans doute à être acquise plus progressivement.

Manuel Herrador-Colmenero *et al.*, « Children who commute to school unaccompanied have greater autonomy and perceptions of safety », *Acta Paediatr*, vol. CVI, n° 12, décembre 2017.

Hyperactif ou seulement immature ?

Béatrice Kammerer

SH/Publié le 06/02/2018

Repérer chez l'enfant le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) apparaît aujourd'hui dans les pays économiquement développés comme un enjeu majeur, tant du point de vue social que scolaire. L'établissement d'un diagnostic fiable reste pourtant difficile et ce, d'autant plus que les enfants sont jeunes : à l'absence de tests spécifiques au TDA/H s'ajoute l'hétérogénéité de ce trouble et de ses manifestations, dont les causes organiques sont encore mal connues. En France, l'âge minimal requis pour établir un diagnostic est fixé à 6 ans. En octobre 2017, une étude finlandaise portant sur plus de 6 000 enfants diagnostiqués après l'âge de 7 ans suggère qu'une plus grande prudence pourrait encore être nécessaire. En étudiant l'incidence du TDA/H selon le mois de naissance des enfants, les chercheurs ont montré une importante surreprésentation des enfants les plus jeunes de leur classe d'âge lorsque ceux-ci ont été diagnostiqués avant l'âge de 10 ans : né entre mai et août, un enfant aurait 37 % de plus de chances d'être diagnostiqué TDA/H par rapport à un enfant né entre janvier et avril, ce taux montant jusqu'à 64 % pour les enfants nés entre septembre et décembre. Ces conclusions, cohérentes avec les données de nombreuses études internationales antérieures, plaident donc pour une meilleure prise en compte par les professionnels et parents de ce facteur confondant. Une découverte d'autant plus importante que les conséquences d'une erreur de diagnostic pour ce trouble ne sont pas anodines : outre la mise en place d'ajustements scolaires et éducatifs, il en va du ciblage le plus précis possible des enfants susceptibles de recevoir de la Ritaline, médicament psychostimulant efficace pour réduire les symptômes du TDA/H.

Kapil Sayal et al., « Relative age within the school year and diagnosis of ADHD a nationwide population-based study », *The Lancet Psychiatry*, vol. IV, n° 11, 2017/11

Education



APPRENTISSAGE PAR LE JEU

Synthèse

Est-ce important?

L'apprentissage par le jeu est une approche pédagogique qui favorise le recours à des activités ludiques pour stimuler de nombreux aspects du développement et de l'apprentissage de l'enfant. Le jeu libre et le jeu dirigé sont deux types d'apprentissage par le jeu. Le premier est auto-dirigé et dicté par la propre motivation de l'enfant, tandis que le second est encouragé par les adultes et cible un objectif d'apprentissage spécifique. Bien que le jeu constitue un droit légitime chez les jeunes enfants et l'une des voies les plus naturelles vers l'exploration et l'apprentissage, les opportunités de jouer sont actuellement réduites autant à la maison qu'à la garderie. La préparation à l'école constitue de plus en plus la priorité. Ainsi, les programmes dédiés à la petite enfance favorisent les activités structurées et l'évaluation au détriment d'un apprentissage à base d'activités ludiques et physiques. Néanmoins, cette approche traditionnelle d'apprentissage n'est pas toujours efficace car elle peut diminuer la motivation de l'enfant à apprendre, et a un impact négatif sur sa concentration et ses capacités de régulation de son comportement. Si l'on considère que les enfants apprennent mieux lorsqu'ils sont mentalement actifs et interagissent concrètement avec le matériel d'apprentissage, l'apprentissage par le jeu devrait faire partie intégrante de leur environnement, autant à l'école que chez eux.

Que savons-nous?

L'apprentissage par le jeu a un impact sur le développement des habiletés sociales et cognitives, ainsi que sur les aptitudes scolaires de l'enfant. De plus en plus de données démontrent que le jeu libre et le jeu dirigé contribuent différemment à ces résultats développementaux. Le jeu libre serait particulièrement bénéfique pour le développement des compétences sociales et l'auto-régulation. Par exemple, le jeu de simulation, une forme de jeu libre, permet à l'enfant de résoudre des problèmes en présence de conflits, d'inhiber ses comportements impulsifs, d'exprimer ses émotions, de suivre les règles sociales et de soutenir le bien-être affectif des autres personnes. Tools of the Mind est un exemple de programme préscolaire spécifiquement conçu pour améliorer les aptitudes d'auto-régulation de l'enfant grâce au jeu de simulation.

Si on le compare au jeu libre, le jeu dirigé aurait plus d'influence dans l'acquisition des aptitudes scolaires. Les parents et les adultes peuvent améliorer les opportunités d'apprentissage de l'enfant en structurant l'environnement, en intégrant des cibles d'apprentissage et en modifiant des jeux préconçus. En fait, des

concepts mathématiques, comme compter, classer et comprendre les dimensions spatio-temporelles, peuvent s'acquérir par le jeu dirigé encadré par des adultes. Building Blocks PreK constitue un exemple de programme qui repose sur des jeux régis par des règles et d'autres activités ludiques pour stimuler l'acquisition des concepts de calcul de base.

Malgré les nombreux avantages que comporte l'apprentissage par le jeu, les éducateurs sont souvent incertains sur comment offrir de telles opportunités en classe et comment évaluer les compétences acquises par le jeu. Le manque de formation formelle et la hausse de la pression relative à l'atteinte des résultats d'apprentissage prescrits seraient en partie responsables de ces difficultés. Pour finir, il est important de souligner qu'à l'échelle mondiale, les enfants n'ont pas tous les mêmes chances de s'engager dans l'apprentissage par le jeu. Par comparaison aux enfants issus de milieux socio-économiques supérieurs vivant aux États-Unis, les enfants de ce pays provenant de communautés à faible revenu présentent des probabilités plus élevées de participer à des activités de loisir (comme les jeux numériques), qu'à des activités extérieures et/ou ludiques avec des adultes. Cette différence d'accessibilité à l'apprentissage par le jeu pourrait, quant à elle, perpétuer les écarts en matière de résultats entre les enfants issus de milieux culturels et socio-économiques différents.

Que peut-on faire?

En raison de la hausse du nombre de jeunes enfants utilisant activement des dispositifs technologiques, les parents sont fortement encouragés à surveiller quel temps leurs enfants consacrent au jeu numérique et quel type de jeu ils jouent. L'idéal est de parvenir à un équilibre entre le temps dédié au jeu numérique et celui associé aux activités ludiques traditionnelles, comme le jeu de simulation et les activités extérieures.

Afin de favoriser les opportunités d'apprentissage par le jeu, les parents et les éducateurs peuvent structurer l'environnement au préalable. En ayant accès à toute une gamme de jouets (des cubes en bois, du matériel pour faire des constructions artistiques et artisanales, des casse-têtes, des livres et des costumes, par exemple), les enfants seraient plus enclins à créer un jeu de faire semblant et à explorer de nouvelles possibilités. En plus d'organiser leur environnement d'apprentissage, les parents et les éducateurs sont encouragés à laisser les enfants choisir librement leurs activités, tout en les encadrant subtilement afin de garantir qu'ils explorent les bons aspects de l'environnement et/ou des jeux en vue d'atteindre les objectifs d'apprentissage fixés.

L'apprentissage par le jeu est un domaine relativement nouveau et des études supplémentaires sont nécessaires pour déterminer les niveaux d'encadrement requis par les adultes pour (a) stimuler l'apprentissage scolaire et le développement et (b) répondre aux besoins des enfants issus de différents milieux. Il est également justifié de procéder à des études documentant des méthodes efficaces d'évaluation de l'apprentissage par le jeu en classe. Parallèlement, les responsables politiques pourraient soutenir la législation qui favorise l'intégration de l'apprentissage par le jeu dans les programmes scolaires. Ils sont également encouragés à financer des campagnes de sensibilisation axées sur les besoins relatifs à l'apprentissage par le jeu dans le domaine de l'éducation préscolaire.



COMMENT LES ÉMOTIONS AIDENT À APPRENDRE

L'INTÉRÊT, LA JOIE, LA FIERTÉ OU L'ESPOIR FACILITERAIENT L'APPRENTISSAGE ET AMÉLIORERAIENT LES RÉSULTATS SCOLAIRES. LE PROFESSEUR DAVID SANDER NOUS EXPLIQUE CE LIEN DE CAUSE À EFFET ENCORE PEU EXPLOITÉ À L'ÉCOLE

PROPOS RECUEILLIS PAR FABIENNE ROSSET

FEMINA Vous dites que les émotions jouent un rôle important en milieu scolaire, notamment dans les apprentissages des enfants. Lequel?

PROF DAVID SANDER, directeur du Centre inter-facultaire des sciences affectives (CISA) de l'Université de Genève Les émotions sont omniprésentes à l'école. Elles s'expriment aussi bien dans la cour de récréation que dans la salle de classe, que cela soit dans les relations entre élèves bien entendu, mais aussi entre les élèves et les enseignants (sans parler des parents!). Elles influencent les apprentissages, car les émotions et les processus cognitifs clés pour apprendre, tels que l'attention et la mémoire, sont étroitement liés. Ce lien explique pourquoi les émotions peuvent certes parfois interférer, mais également souvent faciliter l'apprentissage selon leur nature, leur intensité et leur lien

avec l'activité d'apprentissage elle-même. Par exemple, des émotions liées à l'anxiété d'évaluation ou à la peur de l'échec peuvent détériorer les apprentissages scolaires, mais il est intéressant de remarquer que certains peuvent aussi les faciliter.

Lesquelles?

Certaines émotions dites *d'accomplissement* sont liées aux buts de réussite des élèves; ces émotions sont présentes durant la réalisation d'activités d'apprentissage en tant que telles, par exemple le plaisir, l'intérêt, ou l'ennui. Elles sont en lien avec les réussites (joie, fierté, soulagement) ou les échecs (anxiété, honte, colère, tristesse) scolaires. D'autre part, des émotions dites *épistémiques*, telles que l'intérêt, la confusion, la surprise ou l'admiration sous-tendent l'acquisition de

connaissances. Concrètement, les émotions d'intérêt, de plaisir, de relaxation, de joie, d'espoir, de fierté, de gratitude et de soulagement, lorsqu'elles sont en relation avec le processus d'apprentissage lui-même, ont un potentiel particulièrement fort de faciliter. Notons qu'il ne suffit pas d'avoir une émotion positive pour que cela fonctionne. Nous pensons en effet qu'un élément clé est que l'émotion soit liée à l'apprentissage (p. ex., le thème ou l'activité) pour que la facilitation soit présente. Si l'émotion est liée à autre chose (on parle alors d'émotion incidente), il pourrait au contraire y avoir une interférence. C'est une des raisons pour lesquelles la problématique n'est pas si simple.

Comment l'observer concrètement?

Un nombre croissant de recherches indique

que les émotions positives liées aux apprentissages ont un effet facilitateur sur les performances académiques des élèves. Une récente étude allemande a par exemple établi le lien entre deux émotions positives liées à l'apprentissage des mathématiques (joie et fierté) et l'amélioration des résultats scolaires dans cette matière sur plusieurs années. En classe, des élèves âgés de 11 à 15 ans ont rempli un questionnaire portant sur les émotions ressenties durant les cours de maths. Ces résultats ont ensuite été mis en lien avec les performances des élèves, suggérant que les émotions positives liées à l'apprentissage ont eu un effet causal sur les résultats lors des notes de fin d'année.

L'école en tient-elle assez compte dans sa façon d'enseigner?

Traditionnellement, la salle de classe n'est pas un lieu où les émotions sont un thème d'enseignement. Mais ces dernières années, la question d'enseigner la gestion des émotions commence à se poser. La notion d'intelligence émotionnelle est souvent étudiée sous la forme d'une série de compétences liées aux émotions: les comprendre, les reconnaître, les réguler, les adapter... Des programmes se sont développés dont l'objectif est de favoriser, chez l'enfant, en collaboration avec l'école et la famille, ces compétences. Ces programmes varient beaucoup dans leurs approches et certains permettent de mesurer leurs effets alors que, malheureusement, d'autres ne le permettent pas. La possibilité de valider avec les outils de la recherche de telles interventions me semble importante avant d'envisager leur utilisation.

Pour l'enseignant, identifier ces émotions serait pourtant un précieux outil pédagogique?
Absolument! Je pense que l'on ne peut que

gagner, en tant qu'enseignant, à comprendre comment les émotions aident ou empêchent les élèves à apprendre. De nombreuses études démontrent un rôle clé des émotions, notamment positives, dans l'orientation de l'attention et dans la formation des souvenirs en mémoire.

Une piste pour focaliser l'attention des élèves?

En effet: la valeur émotionnelle des événements que nous vivons est un déterminant essentiel de l'attention que nous leur portons. Cela veut dire que ce qui est pertinent pour l'élève, le touche, va focaliser son attention. Encore faut-il obtenir que l'enfant perçoive une pertinence émotionnelle dans ce qui lui est enseigné.

Cela pourrait aussi être une clé pour les problématiques d'anxiété scolaire ou de harcèlement par exemple?

Oui, l'idée étant que si l'enfant développe une meilleure compréhension de ses propres émotions et de celles des autres, ainsi que de meilleures capacités à les réguler, cela augmentera son bien-être et limitera également potentiellement certains comportements problématiques.

Et comme parent, comment encourager les émotions de ses enfants à des fins scolaires?

Déjà, je dirais qu'il est souhaitable, en tant que parent, de ne pas dissocier les activités scolaires des émotions qui y sont liées. Il est naturel qu'un enfant ressente par exemple de l'anxiété, de la colère, de la honte, de l'intérêt, de l'enthousiasme ou encore de la fierté en lien avec ses activités et résultats scolaires. Ne pas dissocier artificiellement les émotions des situations d'apprentissage qui les génèrent est donc déjà une étape certainement utile pour encourager ces émotions. ●

UNE TABLE RONDE POUR EN PARLER

Le 15 novembre prochain, une table ronde autour du thème *Les neurosciences et les sciences affectives à l'appui de l'éducation* est organisée par l'Ecole Eden à Genève. Un débat mêlant paroles d'experts et questions du grand public, auquel participera David Sander, accompagné de la doctorante Solange Denervaud, qui travaille sur l'impact de l'environnement pédagogique sur le développement cérébral des enfants, et sur le lien entre émotions et résultats académiques et sociaux. Avec aussi des ateliers liés au thème proposés la journée du 18 novembre.

Où? Ecole Eden, route de Veyrier 27, Genève.

Infos: ecole-eden.ch



«PAPA, MAMAN, COMMENT ON FAIT LES BÉBÉS?» QUE RÉPONDRE FACE AUX QUESTIONS DÉLICATES?

LE BEST OF DES CONSEILS DU GROUPE FACEBOOK DE «L'ILLUSTRÉ»

PAS DE PRÉCIPITATION

C'est bien d'être prêt pour le jour où ils posent ce genre de questions. Et prévoir un endroit adéquat pour en parler. Si la question vient à la caisse du supermarché, lui dire qu'on en parlera tranquillement à la maison. 😊😊

Nathalie Müller

LEUR DEMANDER CE QU'ILS EN PENSENT POUR ENTAMER LA CONVERSATION

Je lui ai demandé: «Et toi, qu'en penses-tu?» Et la discussion est partie de là, avec ce qu'il nous avait dit. Parfois, ils veulent juste savoir d'où ils viennent... J'ai simplement répondu «du ventre de maman»... et rien d'autre; ça dépend aussi de l'âge. A l'âge de l'école, les questions se précisent un peu plus, mais je prends toujours la même question et ils sont toujours contents de la réponse.

Silvie Mettraux

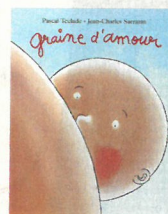
PUISER L'INSPIRATION DANS LES LIVRES

D'abord lui demander ce qu'il sait, pour bien comprendre le sens de sa question. Puis lui donner une réponse courte. Par exemple s'il demande «comment il fait pour sortir du ventre?», je réponds «une fois que le bébé a grandi, la poche où il se trouve devient trop petite et le ventre de la maman l'expulse. Le bébé passe par un long tunnel.» On trouve de l'inspiration dans les livres sur le sujet.

Valérie Da Silva

PAS FACILE DE METTRE DES MOTS

Ce n'est pas toujours facile de mettre des mots. Personnellement nous aimons bien les livres, qui permettent de prendre du recul. On adore *Graine d'amour* qui explique la grossesse et la naissance avec originalité. Tout est montré du point de vue de bébé. Bébé grossit, au chaud dans le ventre, et quand il n'a plus assez



Graine d'amour

Pascal Teulade, Jean-Charles Sarrazin, L'école des loisirs, 7 fr. 20

d'espace, il se décide à sortir. C'est vraiment bien fait! Pour les enfants de 8 à 10 ans.

Anna Fabi

LA VÉRITÉ AVEC SOBRIÉTÉ

En répondant la vérité le plus simplement possible. Ils veulent rarement des détails si en face d'eux ils ont un adulte sûr de lui et qui sait de quoi il parle.

Christy Kountouris

VOUS AUSSI, PARTICIPEZ!

Vous avez des questions liées à la vie de famille, alors rejoignez-nous sur notre groupe

Facebook en tapant **Familles romandes**

LA SEMAINE PROCHAINE

MON ENFANT NE VEUT PAS SE LAVÉ LES DENTS. QUELLES ASTUCES UTILISEZ-VOUS POUR LE MOTIVER?

Méditer pour rester jeune ?

Marc Olano SH/Publié le 06/02/2018

La méditation permettrait-elle de lutter contre les effets néfastes du vieillissement ? C'est en tout cas ce que semble montrer une récente étude de l'Inserm selon laquelle une pratique méditative assidue préserverait du déclin des facultés cognitives au grand âge. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs des universités de Caen et de Lyon ont fait passer des examens d'imagerie cérébrale à 73 personnes âgés de 55 à 75 ans. Six des participants avaient une solide expérience de méditation bouddhiste à leur actif (entre 15 000 et 30 000 heures au total). Des examens d'imagerie par résonance magnétique (IRM) et de tomographie par émission de positrons (TEP) ont permis de déceler des différences cérébrales significatives entre « méditants » et « non-méditants ». Les images montrent chez les premiers des volumes de matière grise et un métabolisme de glucose accru dans certaines régions spécifiques du cerveau. En comparant ces résultats avec des examens d'imagerie cérébrale d'un groupe témoin de 186 personnes âgés de 20 à 87 ans, les chercheurs s'aperçoivent qu'il s'agit là spécifiquement des mêmes aires cérébrales où les effets du vieillissement se font jour. La diminution de matière grise dans ces régions et un métabolisme affaibli iraient dans le sens d'un déclin cognitif et d'un risque accru de démence et d'Alzheimer. La méditation nous protégerait-elle donc de ces effets ? Pas si sûr, car ce n'est peut-être pas la méditation en soi, mais plutôt ses corollaires qui pourraient expliquer ce phénomène. En effet, la méditation permet de lutter plus efficacement contre le stress et l'anxiété, très néfastes pour le vieillissement cérébral, et de mieux réguler la qualité de sommeil qui diminue en général avec l'âge. En questionnant les experts en méditation sur leur style de vie, les chercheurs s'aperçoivent qu'ils sont bien davantage actifs que la moyenne. Ils ont une meilleure hygiène alimentaire et dorment mieux que les autres personnes du même âge. Des résultats à prendre avec des pincettes donc, aussi en raison de la taille d'échantillon extrêmement restreinte des experts en méditation. D'autres études plus conséquentes devront confirmer ces premiers constats et faire davantage de lumière sur les effets singuliers du style de vie, de l'hygiène alimentaire et de la qualité du sommeil sur le vieillissement cérébral.

Gaël Chételat et al., « Reduced age-associated brain changes in expert meditators. A multimodal neuroimaging pilot study », *Scientific reports*, vol. VII, n° 1, août 2017.

S'occuper des autres, c'est s'occuper de soi

Jean-François Marmion SH/ Avril 2018

L'existence peut être belle, et même mieux encore, lorsqu'on se soucie d'abord de celle des autres. Un lieu commun moralisateur ? En tout cas, c'est ce que mettent en avant les chercheurs en psychologie positive... mais aussi de nombreuses personnes au soir de leur vie.

Réfléchir à la belle vie, c'est se la compliquer... La définir tient déjà du casse-tête. Une belle vie va-t-elle de pair avec le plaisir ? Le bonheur ? L'absence de maux ? La sagesse ? Si j'ai tout pour être heureux selon un observateur extérieur mais que je ne le suis pas, ai-je une belle vie ? Et inversement, le sage qui parviendrait à garder un sourire sincère dans le dénuement grâce à la fidélité à ses valeurs, bénéficierait-il d'une belle vie ? Ajoutons à cela que dans toute la littérature scientifique anglophone, on ne parle pas de « belle », mais de « bonne » vie : *a good life*. Est-ce vraiment la même chose ?

La belle vie, malgré son fouillis conceptuel, constitue aujourd'hui un centre d'intérêt majeur de la psychologie positive. Née avec le 21^e siècle, celle-ci recouvre tout un champ de recherches essayant d'établir, sur des bases scientifiques, ce qui contribue au bien-être ou à la résilience malgré les aléas du quotidien. Elle fut officiellement fondée par Martin Seligman, qui lui assura une ampleur immédiate lorsqu'il accéda à la présidence de l'American Psychological Association, au tournant du millénaire... distinction qui lui fut accordée après des décennies de recherches sur la dépression ! Cependant le premier à employer l'expression de « psychologie positive » avait été le psychologue Abraham Maslow, celui-là même qui, durant la Seconde Guerre mondiale, théorisa sa célèbre pyramide des besoins. Laquelle demeure une piste intéressante pour définir ce que pourrait être une belle vie, et qui trouve des échos dans la psychologie positive d'aujourd'hui.

La plus belle n'est pas la meilleure...

Selon A. Maslow, nos besoins les plus vitaux, les plus décisifs pour notre survie (alimentation, chaleur...), constituent la base de la pyramide. Ils sont incontournables : leur assouvissement seul permet le luxe d'envisager des aspirations liées à l'appartenance sociale ou à une bonne estime de soi. De la solidité de chaque étage dépend ainsi la réalisation de motivations plus personnelles. Au sommet de la pyramide trône le bonheur, accompagnant notre véritable accomplissement. La belle vie... Mais à mieux y regarder, il est même possible, tout en haut, d'échapper à la pyramide, d'en sortir, lorsqu'en règle générale on ne pense plus à ses besoins personnels mais à ceux d'autrui, ou à des valeurs qui nous dépassent. La crête de la pyramide établit un point de contact avec quelque chose de l'ordre du mystique, du divin. Évidemment, bien peu l'atteignent...

La psychologie positive se plaît, elle aussi, à proposer des formes de hiérarchie du bonheur. Où l'on va retrouver la « belle » vie... mais, comme chez A. Maslow, pas tout à fait au sommet. À l'appui de

données scientifiques recueillies dans différentes cultures, M. Seligman en personne établit d'abord une distinction entre une vie « simplement » agréable (*pleasant life*) et une belle vie (*good life*). Dans la première, globalement, nous parvenons à jouir des plaisirs simples dans l'instant présent, en paix avec le passé et sans anxiété majeure pour l'avenir. Dans la deuxième, nous savons identifier et utiliser nos points forts et nos qualités pour mener notre existence avec créativité, sur un mode plus actif. Le fin du fin, toutefois, le nectar de l'existence, ne serait pas la « belle vie » mais une vie pleine de sens (*meaningfull life*), où nous parvenons à transcender notre propre bonheur pour nous mettre au service des autres. Le « sens » n'aurait de sens que dans l'oubli de soi... On pourrait donc parler d'une pyramide des vies, en écho à la pyramide des besoins : la vie agréable ne serait pas savourée par tous, la belle vie concernerait moins de personnes encore, et la vie pleine de sens ne serait réservée qu'à des privilégiés (1).

La question du sens n'a pas attendu le raz-de-marée de la psychologie positive pour se voir proposée par des psychologues comme condition d'une vie accomplie. Viktor Frankl ou Irvin Yalom, respectivement *via* la logothérapie et la psychothérapie existentielle, ont par exemple imaginé des types de prise en charge aidant les patients à trouver une signification à leurs difficultés et même à leurs traumatismes. Néanmoins le sens est jugé aujourd'hui primordial au point de constituer, selon le psychologue et philosophe canadien Paul Wong, l'un des quatre piliers de la psychologie positive avec la résilience, le bien-être (physique et psychologique), et la vertu (considérée comme le fait de se sentir quelqu'un de bien).

D'où vient le sens ?

Une enquête approfondie, portant sur 400 adultes américains, insiste sur la différence entre ce qui rend heureux et ce qui, de surcroît, donne du sens à la vie (2). Le bonheur, pour les sujets interrogés, c'était à la fois le plaisir, l'absence de problèmes, et suffisamment d'argent pour s'en sortir... Ce qui ne donne pas de signification à l'existence. Quelle que soit la culture considérée, c'est la qualité de nos relations sociales qui favoriserait à la fois le bonheur et, mieux encore, l'impression que notre vie se voit épargnée par l'absurde. L'impression générale de telles recherches, discutable à l'envi, est que le bonheur ne constituerait, après tout, qu'un pis-aller au sens de la vie : à défaut de comprendre pourquoi nous sommes là, contentons-nous du bonheur. « *Vivons heureux en attendant la mort* », selon la formule de Pierre Desproges... La mort, parlons-en ! Car il arrive qu'elle aussi alimente ces réflexions sur le sens de la vie. Depuis les années 1980, une branche de la psychologie sociale américaine, la psychologie existentielle expérimentale, étudie scientifiquement les stratégies de « gestion de la terreur », ce que la psychanalyse qualifierait de mécanismes de défense, face à la certitude que nous mourrons un jour. Ces stratégies peuvent consister à adhérer à des idéaux, des croyances, des valeurs, dont l'intemporalité dépasse notre éphémère existence individuelle. *In fine*, certains de nos comportements les plus altruistes et les plus moraux pourraient s'expliquer par l'espoir

plus ou moins conscient d'être perçu, et remémoré après notre mort, comme « quelqu'un de bien ». La peur souterraine de la mort, au lieu de gâcher la vie, l'enluminerait (3). L'altruisme utilitaire, en somme.

Une belle mort pour une belle vie... et vice versa

Aux États-Unis, la belle mort (*good death*, en parallèle à la belle vie, *good life*) inclut à la fois le droit de mourir dans la dignité et un grand départ dans une certaine sérénité (4). Il ne s'agit pas de « belle mort » au sens où elle serait vécue comme une expérience enrichissante. Et pourtant... Des recherches récentes vont à contre-courant de nos représentations intuitives de la mort. Celle-ci ne serait pas toujours si éprouvante que cela. Un article scientifique s'intitule même : « Mourir est étonnamment positif » (5) ! Ses auteurs ont procédé à l'analyse lexicale de blogs rédigés par des malades en phase terminale. Résultat : beaucoup d'émotions fortes sont décrites et exprimées, qu'elles relèvent du désespoir... ou, deux fois plus fréquemment, d'une forme de bonheur apportée par l'acceptation de son sort. Mieux encore, les émotions positives se multiplient à mesure que l'échéance se rapproche. Lorsqu'on demande à des sujets ordinaires de tenir à leur tour un blog en s'imaginant devoir perdre la vie très prochainement, c'est au contraire le vocabulaire sombre qui prédomine. Les chercheurs ont également procédé à l'analyse des dernières paroles de plus de 500 condamnés à mort texans au moment de leur exécution. Là encore, les émotions fortes mais positives sont très majoritairement exprimées. Et là encore, quand des individus *lambda* doivent se mettre dans leur peau, leurs textes versent davantage dans le désespoir. Ce que nous imaginons de la mort pourrait donc se révéler totalement différent de ce que nous éprouvons au pied du mur. En outre, en fin de vie, les individus concernés trouvent de la consolation dans la signification qu'ils attribuent à leur passage sur Terre, et qu'ils puisent dans la référence aux autres, à ceux qu'ils ont aimés. Les voilà donc accédant à la vie pleine de sens censée couronner la « simple » belle vie.

Il convient de considérer de tels modèles avec précaution. Mais cette piste souligne combien notre existence peut être belle jusqu'aux dernières secondes... voire uniquement dans ses derniers instants, pourvu que notre exemple nous paraisse embellir et inspirer, rien qu'un peu, les vies qui nous sont chères.

« Qu'ai-je transmis ? » Le regard de Christophe Fauré

Quel regard porte-t-on *in extremis* sur son existence, alors qu'on sait qu'on va la perdre ? Comment juge-t-on si l'on a vécu une belle vie ? Fort de son expérience en soins palliatifs, Christophe Fauré constate la récurrence de certains motifs. À la fois simples et centraux...

Psychiatre spécialisé dans l'accompagnement face aux deuils, divorces et autres ruptures de la vie, il vient de publier *S'aimer enfin ! Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel*, Albin Michel, 2018.

Que vous disent les personnes que vous accompagnez en soins palliatifs sur ce que peut être une belle vie ?

Ma réponse va vous paraître tarte à la crème, mais vraiment ça ne l'est pas. Ce que les gens se demandent alors, c'est : « *Qu'est-ce que j'ai donné de moi ? Comment j'ai aimé ?* » L'important, c'est de pouvoir se retourner pour contempler une vie où l'on s'est décentré de soi en y trouvant du plaisir et, disons le mot, de la joie. D'avoir fait une différence, d'une manière ou d'une autre, dans la vie d'autrui. De sentir qu'il va rester quelque chose de son passage sur Terre, ne serait-ce que dans son cercle familial, rien qu'en ayant donné des valeurs qui vont aider ses enfants, ses petits-enfants ou d'autres à avancer. Ce qui donne le sentiment d'une belle vie, c'est savoir que ceux qu'on aime pourront prendre le relais après notre départ et en bénéficier à leur tour. « *Qu'est-ce que j'ai donné ? Qu'est-ce que j'ai transmis ? Comment j'ai aimé ?* » Ces questions sont présentes dans tout ce que j'ai pu entendre auprès des personnes en fin de vie. Certaines font le constat triste qu'elles n'ont pas coché ces cases-là dans leur vie. Ce sont les plus amères, déprimées, angoissées, à cause de cette impression d'avoir perdu du temps, gâché cette existence. Je l'ai tellement entendu, je ne peux pas l'inventer !

Quitte-t-on la vie avec moins de regrets quand on considère qu'elle était belle ?

J'ai tendance à le croire. Dans la mesure où l'on a suffisamment cheminé intérieurement pour ne pas s'arc-bouter contre cette réalité qui s'avance, et qui nous dit que ça va se terminer. Alors, dans la relecture de ce qu'on s'apprête à quitter, et en constatant qu'on a laissé quelque chose de positif aux autres, on peut s'éteindre de façon apaisée. Avec le sentiment du travail accompli. « *Je peux me reposer, maintenant. Je peux partir. C'est bon...* »

Les personnes en fin de vie donnent-elles volontiers des conseils à ceux qui restent ?

Oui, et on en revient toujours, plus ou moins explicitement, à cette part d'altruisme, cette forme de spiritualité qui échappe à la sphère égocentrique où l'on peut parfois l'enfermer, quand on ne s'occupe que de soi. « *Apaise-toi, et apaise autour de toi. Prends soin de toi pour pouvoir prendre soin de tes enfants ou de ceux qui sont autour de toi.* » On constate que peu de gens y parviennent ! Mais chacun dispose de sa propre boussole intérieure, qui nous appartient en propre, que personne d'autre ne peut nous abîmer. Il est toujours possible de la découvrir pour ne pas se perdre.

Propos recueillis par Jean-François Marmion

La belle vie des ados : les copains d'abord

L'importance des autres pour mener une belle vie est ressentie très tôt. Une recherche (6) montre par exemple que pour les adolescents, une belle vie inclut l'absence de difficultés matérielles, la réalisation de ses rêves, mais aussi pouvoir compter sur sa famille et ses amis, et aider les autres. Être quelqu'un de bien, c'est traiter les autres correctement, mais aussi rester authentique et sincère. Dans une autre étude (7), les adolescents décrivent la belle vie comme une expérience de bien-être, d'estime de soi et de positivité, tout en étant bien entouré. Et l'essentiel, c'est les amis ! Parmi la trentaine d'ados interrogés, aucun n'avait envie de transiger sur ce critère. Même ceux qui, de toute évidence, n'avaient pas vraiment de copains...

NOTES

1. **Martin Seligman**, *Authentic Happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Free Press, 2002.
2. **Roy F. Baumeister et al.**, « Some key differences between a happy life and a meaningful life », *The Journal of Positive Psychology*, vol. VIII, n° 6, octobre 2012.
3. **Kenneth Vail 3rd et al.**, « When death is good for life. Considering the positive trajectories of terror management », *Personality and Social Psychology Review*, vol. XVI, n° 4, novembre 2012.
4. **Emily Meier et al.**, « Defining a good death (successful dying). Literature review and a call for research and public dialogue », *American Journal of Psychiatry*, vol. XXIV, n° 4, avril 2016
5. **Amelia Goranson et al.**, « Dying is unexpectedly positive », *Psychological Science*, vol. XXVIII, n° 7, juillet 2017.
6. **Kendall Bronk**, « Early adolescents' conceptions of the good life and the good person », *Adolescence*, n° 172, hiver 2008.
7. **Sølvi Helseth et Nina Misvaer**, « Adolescents' perceptions of quality of life. What it is and what matters », *Journal of Clinical Nursing*, vol. XIX, n° 9-10, mai 2010

8 RÉFLEXO, AUTO-MASSAGE... points qui

EN MÉDECINE CHINOISE, CERTAINS POINTS DU CORPS SONT DES CLÉS POUR RELANCER LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE VITALE ET ATTÉNUER LES DOULEURS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES. ON S'Y MET ? par MAUREEN DIAMENT illustrations DELPHINE SOUCAIL/VIRGINIE.FR

Appuyer sur ses tempes lorsqu'on a mal à la tête, se frotter les mains l'une contre l'autre avant d'entreprendre une tâche... Intuitivement, on pratique tous des pressions et des frictions pour se sentir mieux. En réalité, en médecine chinoise, ces gestes ont du sens : ils agissent sur notre énergie vitale, le *qi*. Lorsque celle-ci circule librement dans le corps, tout va bien. Mais dès qu'elle se retrouve en excès ou manque à certains endroits, on ressent une douleur ou une tension. Parfois loin du problème d'origine. Aussi, lorsque nos organes (foie, vessie, reins, cœur...) sont à la source de déséquilibres énergétiques, les conséquences peuvent se répercuter ailleurs : sur notre humeur, notre peau... Les auto-massages de points situés sur les méridiens (les canaux à travers lesquels l'énergie circule dans le corps) permettent alors de rétablir l'équilibre. On se masse à chaque fois, pendant au moins 3 min, avec la pulpe du pouce ou de l'index.

Au dodo !

Le point **An Mian**, situé derrière l'oreille, à la base du crâne, est un point hors méridiens. Il se masse dans le sens des aiguilles d'une montre 1/2 heure à 1/4 h avant d'aller au lit afin de faciliter l'endormissement.

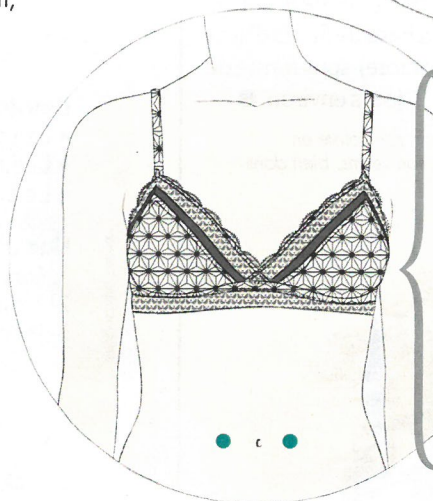


Nom de code...

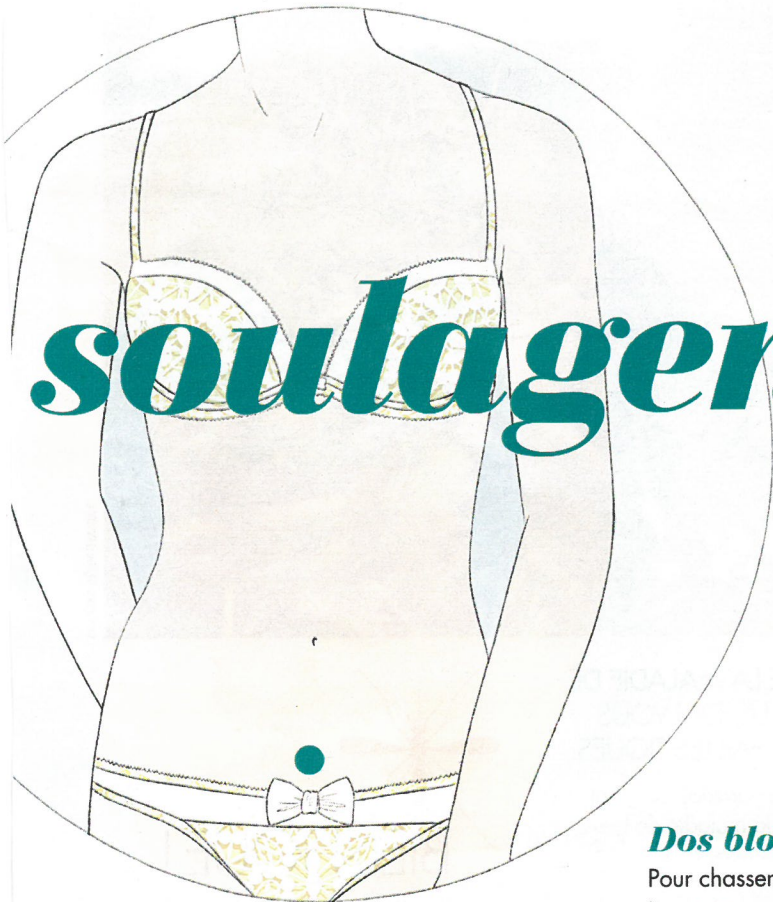
CHACQUE POINT EST IDENTIFIÉ PAR UN NUMÉRO ET UN NOM : LE NUMÉRO INDIQUE LE POSITIONNEMENT SUR LE MÉRIDIAN ET LE NOM EST SOUVENT LIÉ À L'ORGANE RÉGI PAR LE MÉRIDIAN. EXEMPLE : 1 VESSIE EST LE PREMIER POINT SUR LE MÉRIDIAN DE LA VESSIE.

Une affaire de transit

Pour réguler le transit, lorsque celui-ci est trop lent, on masse les deux points **25 Estomac**, situés de chaque côté du nombril, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. On peut également essayer un remède issu de la médecine ayurvédique : le psyllium blond. Cette poudre très fibreuse gonfle dans le système digestif, l'assainit et combat les douleurs abdominales.

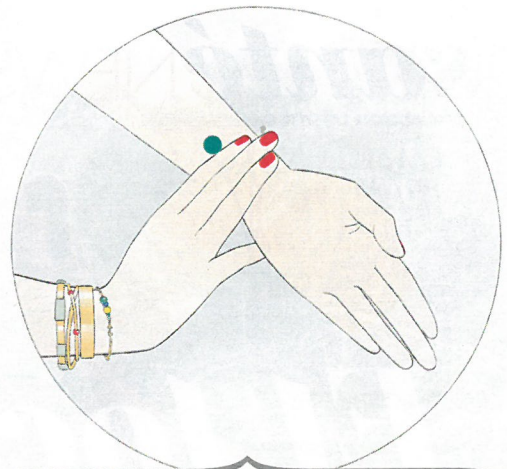


soulagent



Règles douloureuses

On masse régulièrement le **4 Vaisseau conception** (au-dessus du pubis), dans le sens des aiguilles d'une montre. Bonus : ce point libère également la libido.

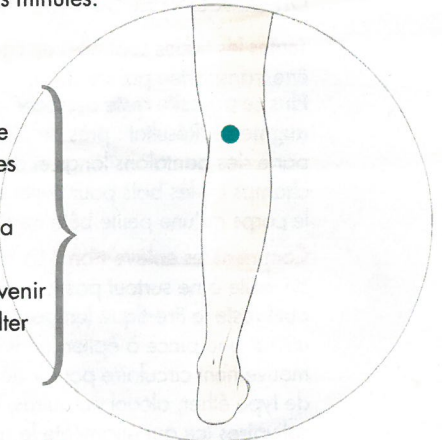


Zéro angoisse

Pour lutter contre l'anxiété, on masse le point **6 Maître-cœur**, à 3 doigts de la jointure du poignet, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la sensation d'oppression disparaisse. En cas d'attaque de panique, on peut également presser ce point d'urgence pendant quelques minutes.

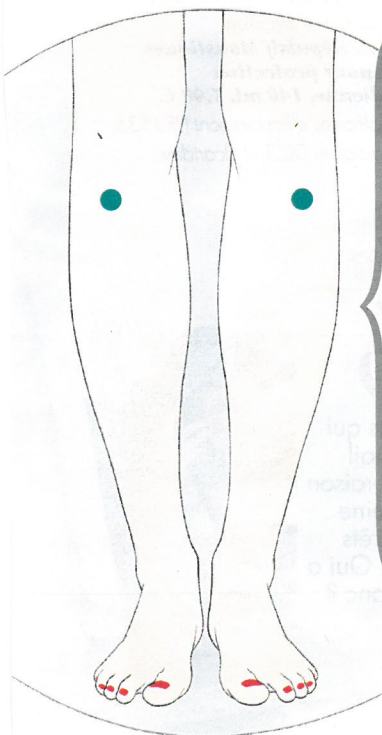
Dos bloqué ?

Pour chasser les douleurs dorsales d'origine inconnue, on masse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre le point **40 Vessie**, juste au creux du genou arrière. Lorsqu'on a le dos fragile, stimuler quotidiennement ce point pendant plusieurs minutes aide à prévenir les récurrences. Mais on n'hésite pas à consulter si la douleur est violente ou inhabituelle.



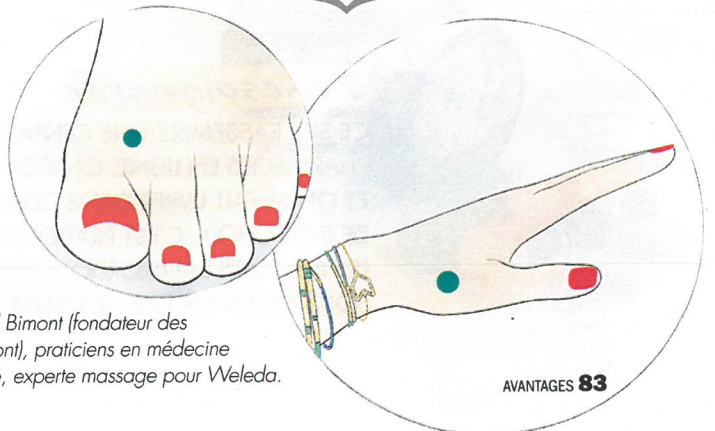
Besoin d'un boosteur

Pour prévenir et combattre la fatigue de la rentrée, on masse tous les jours en douceur le point **36 Estomac**, au-dessous du genou, pendant 3-4 min, dans le sens des aiguilles d'une montre. En parallèle, on fait pénétrer 1 goutte d'huile essentielle d'épinette noire au niveau des lombaires. Cette association permet de recréer progressivement de l'énergie.



La tête dans un étai

Pour disperser l'excès d'énergie accumulé au niveau de la tête, on masse 2 points dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : le **3 Foie** (sur le dessus du pied) et le **4 Gros Intestin** en haut du pouce (sur le dessus de la main). Toujours avec le même mouvement, on masse les tempes en ajoutant 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée pure.



Merci à Laurent Turlin et à Bertrand Bimont (fondateur des laboratoires de phytothérapie Bimont), praticiens en médecine chinoise, et à Geneviève Barraqué, experte massage pour Weleda.

QUELLE
FAMILLE!

MES PETITS-
ENFANTS

MON MARI

MES PARENTS

5 bonnes raisons de continuer à leur faire des câlins

Nous dans leurs bras,
eux dans les nôtres,
ne boudons pas
le plaisir de s'accorder
encore de la tendresse.
Nous n'en serons
que mieux portants.

FANNY LUTHAN ET LOU HASEAU

Dépassé, le temps des gestes tendres avec nos parents? Au contraire, on prend soin de s'offrir mutuellement cette attention. Exprimer notre amour par le toucher fait un bien fou alors pas de raison de se priver.

1 PLAISIR D'OFFRIR, JOIE DE RECEVOIR!

Que dire du sentiment de bien-être que créent ces instants d'intimité partagés en toute simplicité avec nos aïeux? Un

échange de douceur spontané permet de passer quelques secondes de détente heureuse. De la zénitude facile d'accès et délicieuse à prodiguer.

2 UN PETIT GESTE VAUT UNE GRANDE DÉCLARATION!

«Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour.» Comme on aimerait se moquer de cette célèbre citation. Mais on sait combien elle peut être vraie. Nous avons tendance à penser que nous ne sommes pas avares de démonstrations: nous appelons régulièrement nos parents pour nous assurer qu'ils vont bien, nous les accompagnons à leurs rendez-vous médicaux, nous dépannons ce qui peut l'être chez eux... Mais à leurs yeux, nous nous inscrivons plus dans le registre du service que dans celui du sentiment. Les câlins nous permettent de clamer notre attachement avec bonheur et chaleur.

3 LE MEILLEUR DES ANXIOLYTIQUES

Une main posée sur la nuque, un bras qui enlace les épaules... dans le langage corporel commun et universel, ces attitudes démontrent notre souci de l'autre. Et sont reçues de la sorte. Résultat? On se sent sécurisé. Nombre

d'études scientifiques menées dans des services hospitaliers révèlent combien les patients sont moins angoissés quand des gestes de connexion, même brefs, accompagnent le travail des soignants. Nos parents, qui avec l'âge ont développé un certain sentiment d'anxiété, ne peuvent que les apprécier.

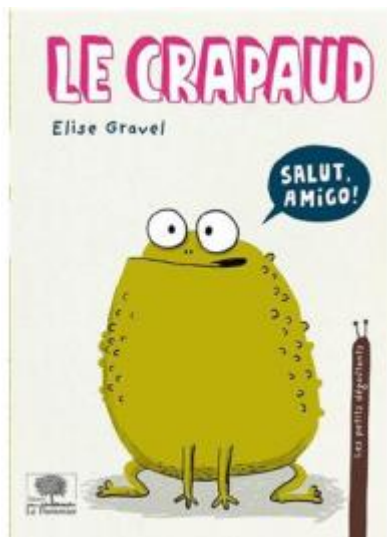
4 UN VÉRITABLE TRAITÉ DE PAIX

Lorsque les mots sont potentiellement porteurs de conflit, que l'incompréhension est palpable, les gestes tendres assurent un répit salvateur, une manière de dire: «Nous avons nos différends, on n'est pas toujours en phase mais l'amour est là, ne l'oublions pas.» Et ça, c'est bon pour eux comme pour nous.

5 UN DÉLICIEUX RETOUR EN ENFANCE

Il y a dans ces échanges tactiles une façon de renouer avec le passé, quand nous étions les petits et eux les grands. Avec le temps, on l'avait oublié. À force de prendre soin d'eux, les rôles se sont presque inversés, et l'impression de devenir les parents de nos parents s'impose au fil des ans. Retrouver cette gestuelle remet chacun de nous à sa place, affectueusement. ●





Le crapaud

Livre - A partir de 3 ans

Une série de livres pour enfants sur les petits animaux dégoûtants illustrés avec humour par Elise Gravel. C'est drôle et mignon, on adore et on en redemande !

- **Titre de l'oeuvre :** Le crapaud **Auteur :** Elise Gravel **Editeur :** Le pommier **Prix :** 6,90 €

Le crapaud n'est pas le mâle de la grenouille, et en plus il marche alors que la grenouille saute ! Il existe des centaines d'espèces de crapaud. Plusieurs espèces de crapauds sont éteintes ou en voie d'extinction, à cause des pesticides et autres insecticides, mais aussi à cause de la dégradation de leur habitat.

Le crapaud hiberne d'octobre à mars, caché sous des pierres, des feuilles mortes ou encore des souches. Il doit alors se protéger des prédateurs, grâce au venin contenu dans des glandes sous sa peau. Dégoûtant ? Oui ! mais pas seulement ; c'est un allié précieux du jardinier car il consomme une grande quantité de nuisibles (limaces, chenille et escargots) et protège ainsi les cultures. Il mange aussi des vers de terre, des araignées, des fourmis, etc.



Les albums Kididoc : Monstres

Livre - A partir de 3 ans

Suivez Thomas dans ses aventures incroyables et affrontez les terribles monstres. Un livre pour enfants qui veulent apprendre... et se faire peur !

- **Auteur :** Anne-Sophie Baumann **Illustrateur :** Dankerleroux **Editeur :** Nathan **Prix :** 15,90 €

Le nain Fifrelin appelle Thomas à la rescousse, car son dragon est malade. Tous deux partent à la recherche des ingrédients pour faire une potion magique qui le sauvera. Dans leur périple, ils combattent des monstres tous plus affreux les uns que les autres : un troll, une pieuvre géante, un ogre, un loup-garou...



La petite souris qui a perdu une dent

Livre - A partir de 3 ans

Zaza a perdu une dent. Une fois la nuit tombée, la petite souris Noisette enfle son sac à dos à dents et s'aventure jusqu'à la chambre de la fillette... Mais il va lui arriver une drôle d'aventure !

- **Auteur** : Clair Arthur **Illustrateur** : Marc Boutavant **Editeur** : Flammarion

Noisette, la souricette, est très pressée.
Zaza, la petite chipette à couettes, a perdu sa dent de devant...
Mais voilà, ce soir rien ne se passe comme prévu.
Car Noisette, à son tour, perd sa dent.
Qui lui apportera une petite pièce ?

Biblio

La vie secrète des enfants

Un titre accrocheur pour notre petit côté « voyeur » ?

Les auteurs nous rassurent. Ils ont décidé d'écrire ce livre [1] pour plusieurs raisons, dont celle-ci : un grand nombre de chercheurs et chercheuses en psychologie, en neurosciences et en psycholinguistique publient de nouveaux savoirs sur le développement de l'enfant dans les revues scientifiques internationales. Malheureusement, les résultats ne sont pas toujours assez vulgarisés ni suffisamment diffusés auprès du grand public. Cet ouvrage se veut donc accessible à tous.

Cette « vie secrète » serait plutôt une « vie discrète » car les questions posées et les réponses apportées dessinent un portrait global de l'enfant ordinaire, de la naissance à l'adolescence ; un portrait dévoilé autour des développements et des compétences affectives, sociales, neurocognitives et qui fait la part belle aux enfants âgés de 4 à 12 ans. Chaque chapitre est décliné en différents thèmes comme « les émotions, de l'utilité de la culpabilité, la naissance de l'amitié, l'empathie, le sens moral, l'attention, la perception du monde, les préférences olfactives, le contrôle de soi, la notion du temps, le jeu, la créativité, la mémoire », etc., etc.



Brève incursion sélective dans le chapitre consacré aux phénomènes de groupe et particulièrement au leadership. Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de profil type de leader car ce rôle va dépendre du contexte. Le leader n'est pas le chef, il ne commande pas, il influence et ne peut pas déléguer cette influence à un autre membre du groupe. Ainsi, dans une même situation et selon les besoins, plusieurs leaders peuvent émerger, « par exemple, l'émergence du leader dépend de la fréquence de sa prise de parole : au début des relations dans un groupe, nous nous adressons plus souvent à celui qui parle le plus » [2]. D'autres rôles sociaux sont aussi décrits, comme ceux du rigolo, du grincheux, du populaire, du régulateur, de l'altruiste, etc., rôles fluctuants et dépendants fortement des situations.

Des sous-groupes se forment en fonction des amitiés partagées et peuvent changer plus ou moins vite au cours du temps. Leur apparition peut aussi être arbitraire et résulter implicitement des consignes données par l'adulte. Ainsi, si l'adulte compose aléatoirement des sous-groupes qui vont rester les mêmes pour différents types d'activités et de jeux, les enfants vont créer des solidarités et des préférences pour les membres de leur équipe. Pour cette raison, il est préférable de changer souvent les compositions de ces groupes si on veut éviter la création de petits clans et favoriser des relations bienveillantes dans le groupe en entier.

Il en va ainsi pour chaque sujet traité : une partie théorique, des photos d'enfants en situation, des conseils pour accompagner l'enfant (plutôt destiné aux parents) et des conseils de lectures. De quoi réactualiser ses connaissances du développement de l'enfant !

[1] GENTAZ, E., DENERVAUD, S., VANNETZEL, L. (2016). *La Vie secrète des enfants*, Paris : Odile Jacob

Recettes



Les pizzas gaufres !

Quand la pâte à pizza fait un tour dans le gaufrier, ce sont les papilles et les enfants qui n'en reviennent pas ! Une façon vraiment rigolote de dévorer l'un des plats préférés des mômes.

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 4 Pâtes à pizza
- 300 gr de Sauce tomate
- 250 gr de Mozzarella
- 6 à 10 tranches de Jambon italien
- Origan séché
- Olives noires dénoyautées

Recette Les pizzas gaufres !

1. Etalez ou déroulez votre pâte à pizza et découpez plusieurs cercles de même taille, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.

Il vous faudra 2 disques de pâte pour réaliser une gaufre.

2. Sur un premier disque, étalez un peu de sauce tomate au centre, en laissant un bord d'1 cm. Ajoutez quelques dés de mozzarella, du jambon cru coupé finement et saupoudrez d'origan.

3. Superposez l'autre disque de pâte. Soudez les bords en pressant du bout des doigts pour obtenir un petit chausson.

Voilà comment réaliser une gaufre-pizza ! Répétez ces opérations pour toutes les autres gaufres-pizzas.

4. Badigeonnez le gaufrier d'huile d'olive et déposez les pizzas une à une dans votre gaufrier chaud. Laissez cuire 3 à 5 minutes en surveillant la cuisson.

5. Servez chaud avec un peu d'olives noires.



Pizza Burger

Plutôt Pizza ou Hamburger ? Et pourquoi pas les deux ? Avec cette recette on a deux plats irrésistibles pour le prix d'un !

- **Temps de préparation** : 10 minutes
- **Temps de cuisson** : 15 minutes

Ingrédients

- Pains "hamburger"
- Sauce tomate
- Fromage râpé ou mozzarella
- Pepperoni
- Origan

Recette Pizza Burger

Dimanche soir. Le frigo est vide et il me reste des pains à hamburger. Hé bien improvisons ! Sauce tomate, mozza... Allez, burger-pizza ! Et vous savez quoi, c'était très bon ! Il faut dire aussi que le pain était maison.

La recette est hyper simple, mais je vous la décris tout de même ci-dessous :

Couper les pains "hamburger" en deux.
Tartinez de sauce tomate.
Ajoutez la mozzarella coupée en petits bouts.
Quelques tranches de pepperoni
et une pincée d'origan.

Faire cuire au four à 200 degrés pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

Une recette du placard qui s'accompagne de salade et d'un peu de crudités, histoire de dire qu'on mange des légumes.



Un jeu de l'oie géant avec des Post-It

Bricolage - A partir de 4 ans

Créez facilement un jeu de l'oie personnalisé géant ! Avec de simples post-it, un marqueur, des bonhommes, un dé et vos bonnes idées vous obtenez un jeu unique que vos enfants vont adorer concevoir avec vous. Momes vous propose de devenir concepteur de jeux, avec trois fois rien.

Matériel pour réaliser "Un jeu de l'oie géant avec des Post-It"

- des post-it de couleurs
- un marqueur
- des personnages pour les pions
- un dé
- une nappe blanche en papier (facultatif)

Réaliser la surface de jeu en elle-même est l'élément le plus simple de ce bricolage ! Il vous faut de préférence une surface blanche pour bien visualiser la zone de jeu. Soit votre table est déjà blanche, dans ce cas un simple coup d'éponge et c'est parti, soit vous optez pour une nappe blanche en papier. Sinon, vous vous en moquez, après tout ça n'enlève en rien le plaisir du jeu !

Préparez tout le matériel nécessaire et invitez vos enfants à participer à la conception du jeu



Commencez par installer vos premiers post-it sur la table, en essayant de garder à peu près le même espacement entre chaque :



Laissez vos enfants créer avec vous le cheminement du jeu :



Notez les cases "Départ" et "Arrivée" puis réfléchissez aux défis, gages que vous souhaitez mettre sur les cases post-it ! Adaptez-les en fonction du plus jeune joueur, d'ailleurs proposez aux enfants de donner chacun 3, 4, 5 ou plus, défis, ils seront ravis de s'impliquer dans cette partie de conception et auront sûrement de bonnes idées ! Inscrivez directement au marqueur ou au crayon le gage sur le post-it :



Voici quelques idées de gages / défis :

- reculer / avancer de X cases
- chanter une chanson
- défi barbichette ("je te tiens, tu me tiens...") le gagnant relance le dé.
- défi Shifumi (pierre feuille ciseaux)
- défi rimes / capitales / marque de biscuits...
- compter de 3 en 3 jusqu'à 15
- échanger un de ses habits avec le joueur de droite
- passer son tour
- 10 mots commençant par la lettre V
- des mimes
- etc.

Vous pouvez également modifier notre jeu en proposant des cartes à piocher.

Dans ce cas, si la case sur laquelle le joueur se trouve ne comporte pas d'indication, il devra piocher une carte qui correspond à la couleur de la case sur laquelle il se trouve.

Vous pouvez aussi profiter de ce système pour inclure un peu de culture générale ou d'exercices simples. Le jeu a ce pouvoir magique de rendre n'importe quelle leçon amusante !



Voilà un jeu de plateau, vraiment unique et participatif fait avec trois rien !

Changez les règles, inventez vos propres règles du jeu ! Ce jeu de l'oie à fabriquer se prêterait aussi bien à un cours de mathématique ou de français qu'à quelque chose de beaucoup plus "crétin" ! Vous pouvez combiner toutes sortes de jeux dedans : Pictionary, Time 's Up, Petit Bac, etc...

Et l'autre aspect non négligeable c'est qu'il est facilement ajustable, car vous pouvez remplacer n'importe quelle case à n'importe quel moment, hé oui, ce ne sont que des post-it après tout ! Et ça pourrait d'ailleurs être une carte défi : "échange deux cases de place" !