

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

11ème édition
Eté-Automne 2020

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chères visiteuses et visiteurs,

Vous avez sous les yeux la 11^{ème} édition du « P'tit Cad » sur notre site.

Nous venons de vivre une situation exceptionnelle ces derniers mois. Un virus aussi minuscule soit-il a mis le monde en émoi et à genoux ; il nous a obligé à suspendre notre vie sociale, notre travail pour beaucoup et nos enfants ne sont plus allés à l'école !

Et pourtant notre environnement n'a pas changé, la rue, la campagne, la forêt, les champs, les oiseaux et nos animaux de compagnie sont là... Il n'y a que « l'homme » qui est touché par cette covid19. Du coup, on repense notre façon de vivre et on prend conscience de notre besoin des autres, de l'importance du partage et de vivre notre communauté qu'elle soit de quartier ou de village et encore de pays.

En attendant profitez de l'été et de l'automne même si ce n'est pas sur une plage ou dans un lieu exotique et éloigné de votre chez vous, pour parcourir les différents articles piochés çà et là dans des magazines et des revues que l'on 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**).

Nous vous souhaitons la meilleure des rentrées, restez méfiant et sur vos gardes en respectant toujours les mesures de protection indispensables pour que ce virus ne vous atteigne pas !

N'hésitez pas à nous donner votre avis ou des informations via notre e-mail : secre.cad@jura.ch.

Bonne lecture et à bientôt...

Coordinatrice responsable/Catherine Gedda Meier

Vous trouverez dans ce numéro :

- Présentation du DVD Préparons demain : Le corona virus...
- Education asexuée : danger ou avantage ?
- Les mots de la violence, Peut-on éduquer sans violence, Loi anti-fessée, Laissez s'ennuyer les enfants
- Qu'est-ce que l'autisme ?
- Mini guide des huiles essentielles
- Pizza pour compter - Le jeu de pêche à la ligne - Labyrinthe glace
- Biscuits Pépito maison

Le Coronavirus a décidé de s'inviter sur notre planète...

Il nous fait changer nos habitudes, nous oblige à réfléchir à nos manières de vivre et malheureusement touche beaucoup de familles de façon tragique.

Notre association, Préparons Demain, a pour objet de sensibiliser et favoriser la réflexion des parents et des professionnels autour de thèmes liés à l'éducation, aux pédagogies, aux faits de société en utilisant des supports audiovisuels.

Avec la problématique qui nous occupe aujourd'hui, nous pensons beaucoup aux enfants.

Que comprennent-ils de la situation? Comment réagissent-ils à ce qu'ils entendent, à ce qu'ils voient ?

Leur état émotionnel est mis à rude épreuve.

Nous sommes beaucoup, parents et professionnels à nous demander comment accompagner au mieux les enfants pendant cette période.

L'après-confinement sera aussi un moment délicat pour les enfants. Les adultes, et les enfants, se retrouveront, parleront beaucoup, extérioriseront leurs émotions...en présence des enfants.

A nous de ne pas les oublier, d'être attentifs à leurs réactions.

Le film "Le miroir des émotions" peut nous aider à comprendre ce qui se passe d'un point de vu émotionnel pour l'enfant et nous donne des pistes pour l' accompagner.



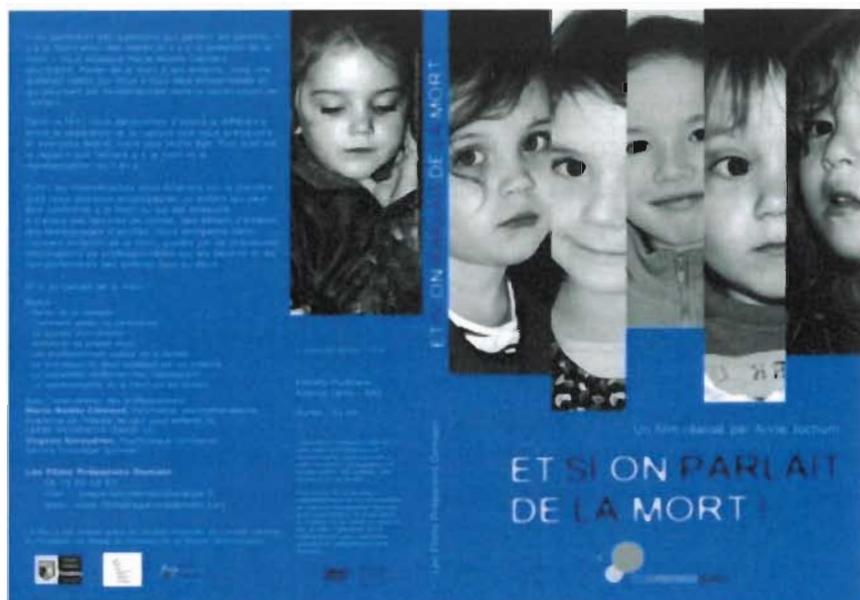
La bande-annonce : <https://youtu.be/MGaS76mIl-0>

Il ne sera pas rare non plus que des familles aient à faire face à la mort d'un proche.

Dans les circonstances actuelles, les rituels de deuil sont perturbés : pas de visites au défunt, peu de personnes aux enterrements.

Les enfants, eux, ressentent beaucoup de choses, se posent des questions et ne veulent pas être mis à l'écart en ce moment important pour la famille.

Le film "Et si on parlait de la mort" donne des pistes concrètes aux parents et professionnels pour les accompagner dans cette période douloureuse.



La bande annonce : https://youtu.be/TCs2b_ZdKBs

Tous les bénévoles de Préparons Demain vous expriment leur solidarité en ces temps difficiles.

Que vous soyez parents en confinement avec vos enfants ou professionnels en activité (soignants et éducatifs), nous sommes tous préoccupés par la tournure que prend cette épidémie.

Prenez bien soin de vous.

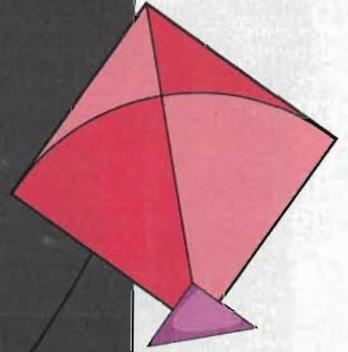
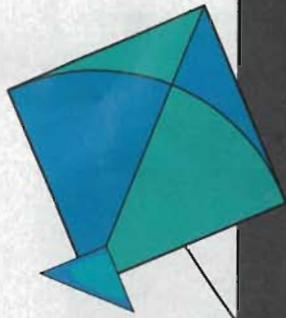


Tél. : 06 76 69 18 93

preparons-demain@orange.fr



Éducation asexuée – danger ou avantage?



Nous vivons à une époque dans laquelle les frontières culturelles disparaissent. La mixité est à l'ordre du jour: dans le milieu artistique, l'idée de franchir des frontières (cross-over) s'est développée au fil des décennies et la philosophie suit le mouvement avec la «déconstruction». Les catégories ne devraient plus s'appliquer. Qu'est-ce que cela signifie pour les enfants et pour le développement humain si cette idée atteint le niveau biologique du corps?

Je vois l'apparition de l'idée d'une éducation asexuée dans un contexte plus large: le changement de ce qui va souvent de soi débute chez les créateurs, peut-être aussi chez les marginaux. Les idées des parents sont remises en question. On expérimente, dans une niche de la société, ce qui était auparavant impensable ou inapproprié. Cela est sensé choquer quand cela est rendu public. Mais, de nos jours, dès que le résultat peut être

commercialisé, il est propagé comme étant à la mode et devient une nouvelle normalité.

Le fait que la négociabilité soit devenu un critère décisif est d'ailleurs un phénomène de l'époque. Là, où auparavant, les enseignements religieux fixaient les normes pour ce qui était désiré ou interdit – où les idées politiques étaient soutenues ou faisaient l'objet de sacrifices par des idéalistes – aujourd'hui, tout semble être rapidement accepté; le patriotisme, les affaires de sexe (y compris la pornographie de la société) ou les enseignements pédagogiques sont commercialisés et diffusés. La valeur marchande est devenu un puissant co-éducateur.

La puissance du marché détermine en grande partie quelles expériences artistiques doivent «faire la une» et lesquelles survivront au mieux dans des niches. Ainsi, la «bohème» est devenue commercialisable. Là où autrefois seuls des freaks, des pauvres ou des personnes négligées pouvaient (devaient) être vêtus de guenilles, les jeunes sont actuellement complètement en dehors du coup s'ils n'achètent pas des vêtements artificiellement usés. Si les marins étaient tolérés avec des tatouages il y a des années, mais ne pouvaient pas fréquenter la «haute société», tous doivent maintenant – presque en tant qu'enfant déjà – se faire tatouer pour

être à la mode. Inventée par des artistes, la rébellion a testé sur elle-même les produits, le marché a minimisé les extravagances en les faisant passer pour une nouvelle normalité.

Rebelles

Les rébellions juvéniles sont pour ainsi dire achetées. La tâche évolutive des rebelles et des artistes est de briser les scléroses. Ils sont les moteurs du développement et apportent parfois un énorme potentiel de futures formes de vie. Les idées qui étaient encore sacro-saintes il y a une trentaine d'années ne doivent pas exister ou du moins pas exister sous cette forme! Souvent les habitudes sacrées ne sont «que» converties en leur contraire ou en une nouvelle religion. La force positive de la rébellion devient un danger là où de nouvelles normes comportementales souvent très rigoureuses en découlent. Quand l'émancipation féminine devait faire exploser l'étroit corset et les idées liberticides de l'image de la famille Biedermeier, le code de conduite a rapidement tourné en un diktat libertin. Les filles et les femmes qui s'imaginaient en femmes au foyer prêtes à se marier ont été considérées comme honteusement rétrogrades et la fidélité sexuelle a été déclarée comme dépassée.

Démarcations artificielles

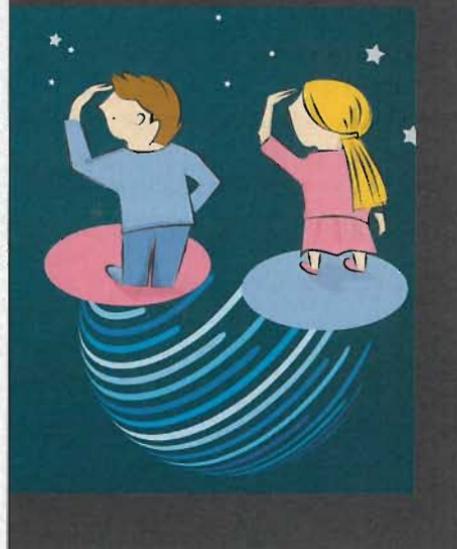
Il existe différents types de limites et de démarcations. Pour notre orientation, notre pensée et notre intelligence, les limitations mentales sont indispensables: nous nommons cela «définir». Le mot vient du latin finis (frontière). Lorsque nous parlons ensemble, nous devons savoir de quoi nous parlons. Cela doit souvent être clarifié pour ne pas finir en bavardage et en Tour de Babel confusionnelle. Nous avons aussi besoin de limites pour l'organisation du vivre ensemble, celles-ci doivent être relativement stables, clairement définies et reconnues. Il ne peut [et ne doit] pas en être de même partout: les traditions linguistiques, les idées philosophiques et religieuses se développent de manière parallèle et confusionnelle. Pour vivre relativement en paix et surtout en sécurité, nous devrions savoir ce qui s'applique et où cela s'applique. Afin de nous orienter à l'étranger, nous devons encore savoir dans quel pays nous voyageons et quelles règles, valeurs et habitudes sont usuelles. Ailleurs, c'est différent, nous devons d'abord le reconnaître sans aucun jugement de valeur. Les lieux sont différents; la limite ou frontière

n'est ni naturelle ni tombée du ciel, elle est artificielle en principe – mais néanmoins réelle et puissante.

Ces limites, concepts, définitions, frontières et territoires sont créés par les hommes et sont négociables. Ils changent constamment, souvent malheureusement lors de guerres. Celui qui ne peut parler a besoin de violence. Où l'on ne peut pas parler avec les puissants (les éducateurs), il se produit des révoltes, des soulèvements, des luttes de pouvoir et des guerres.

Limites naturelles...

Grâce à notre capacité humaine à repousser sans cesse les limites conventionnelles de la pensée, de l'expérimentation et de la recherche, l'humanité découvre sans cesse de nouvelles façons de communiquer au-delà des limites et frontières. Quand un plant de maïs communique à un autre qu'il vient d'être attaqué par un nuisible, il le fait dans les limites de la plante et ne dissout pas cette limite; seulement si cette dernière reste préservée, la plante peut se développer d'une manière qui correspond à son organisation interne. Les limites naturelles ne sont pas

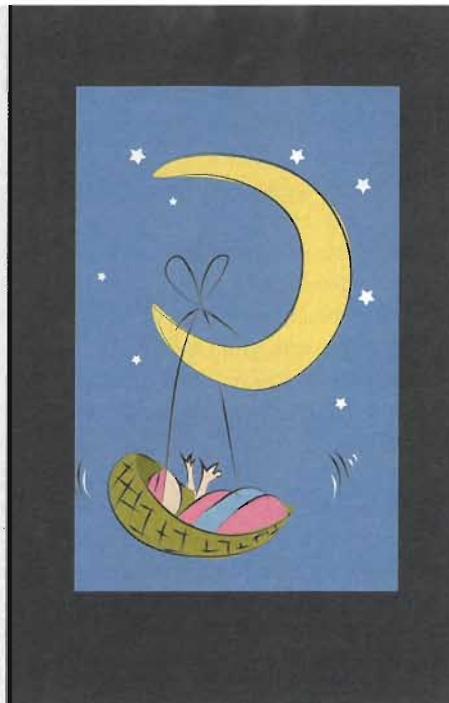


négociables, mais sont une question de vie et de mort. Il faut donc distinguer fondamentalement les limites naturelles des limites artificielles. Ce n'est que quand la vie peut se déployer à l'intérieur de ses limites qu'elle reste intacte. Les individus communiquent entre eux au-delà de leurs limites. Mais ce n'est que lorsque les limites de l'autre ne sont pas dissoutes qu'un échange est possible.

Si les limites disparaissent, une masse (d'adeptes d'une équipe de foot, pour donner un exemple) se forme avec laquelle personne ne peut communiquer. Bien que de telles expériences de dissolution des limites puissent être extatiques pour les participants, elles ne sont pas aptes à vivre durablement.

... et le noyau de la personnalité

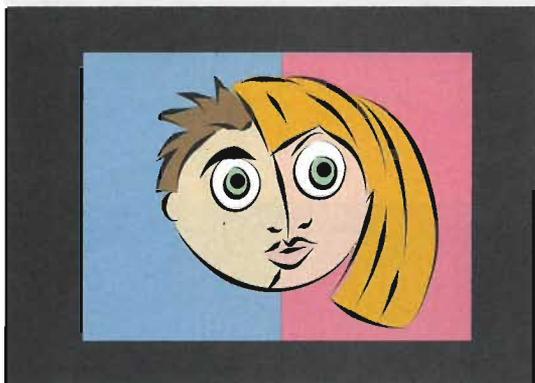
Les humains sont des êtres beaucoup plus complexes que les plants de maïs. Ils peuvent faire preuve d'empathie au-delà de leurs limites. Mais même ici nous n'allons pas dissoudre les limites. Nous restons les mêmes à l'intérieur, dans notre noyau. De grandes difficultés, voire des perturbations menacent quand l'image de soi et l'estime de soi disparaissent, quand quelqu'un ne sent plus ses limites physiques ou quand sa confiance s'effondre au-delà de son noyau interne. Intérieurement, nous nous confrontons toujours - au plus tard à l'âge de la maternelle - à ce noyau de la personnalité: qui suis-je? Le moment choisi coïncide avec



genre (comme dans certaines cultures encore aujourd'hui et chez nous jusqu'à plus de la moitié du siècle dernier pour les citoyennes)? Puis-je devenir différent? Comment? Est-ce possible d'entreprendre une transformation biologique? Est-ce que je veux changer les rôles sociaux, les ignorer, me rebeller contre eux ou me soumettre? Beaucoup de garçons et de filles rêvent précocement d'être du sexe opposé: l'envie de grossesse est certainement aussi courante que l'envie de pénis. Très souvent, les adolescents ne savent pas s'ils sont heureux de leur genre ou s'ils peuvent le devenir: à l'ère de l'abolition des rôles et de l'image de soi, qui ressemble au stade de chrysalide du papillon, le rapport au corps biologique est modifié. Tout est possible dans l'imagination humaine; dans la nature humaine l'asexuation n'est qu'une exception qui confirme la règle.

Fifi Brindacier

La véritable - ou présumée - disparition des attributs des rôles sociaux a plongé les éducateurs dans l'incertitude. Ce qui était clair pour tout le monde il y a quelques décennies n'est plus valable. Dans la discussion sur le genre, les niveaux sont malheureusement souvent mélangés. Certains ne l'ont pas remarqué, d'autres ont délibérément attaqué la démarcation naturelle. Mais cette limite biologique entre les sexes ne peut disparaître, elle ne peut qu'être niée, et du coup, c'est un problème sociétal. Les filles et les garçons devraient pouvoir vivre leur conception de la vie sans que leur identité de genre soit remise en question. Au sein de leur identité de genre, il existe - par bonheur pour le développement de l'humanité - des tendances, des préférences et des modèles de comportement très différents. Les modèles de rôles - pour les filles et



la prise de conscience, qui n'est pas la même d'un enfant à l'autre, d'être un garçon ou une fille. Nous nous en rendons compte en nous regardant dans un miroir.

En tant qu'être double, spirituel et physique, nous sommes confinés dans notre corps. Notre comportement et notre pensée sont en grande partie contrôlés par les hormones. Nous sommes et nous évoluons dans ces limites, la recherche sur le comportement et le cerveau nous le rappelle. Nous ne sommes toutefois pas complètement prisonniers de notre corps, nous pouvons dépasser nos limites. En outre, notre conscience et notre environnement influencent notre corps: l'imagination, les substances (nourriture, médicaments, drogues), les normes et autres idées affectent notre comportement. Elles influencent aussi la distribution ou la rétention d'hormones.

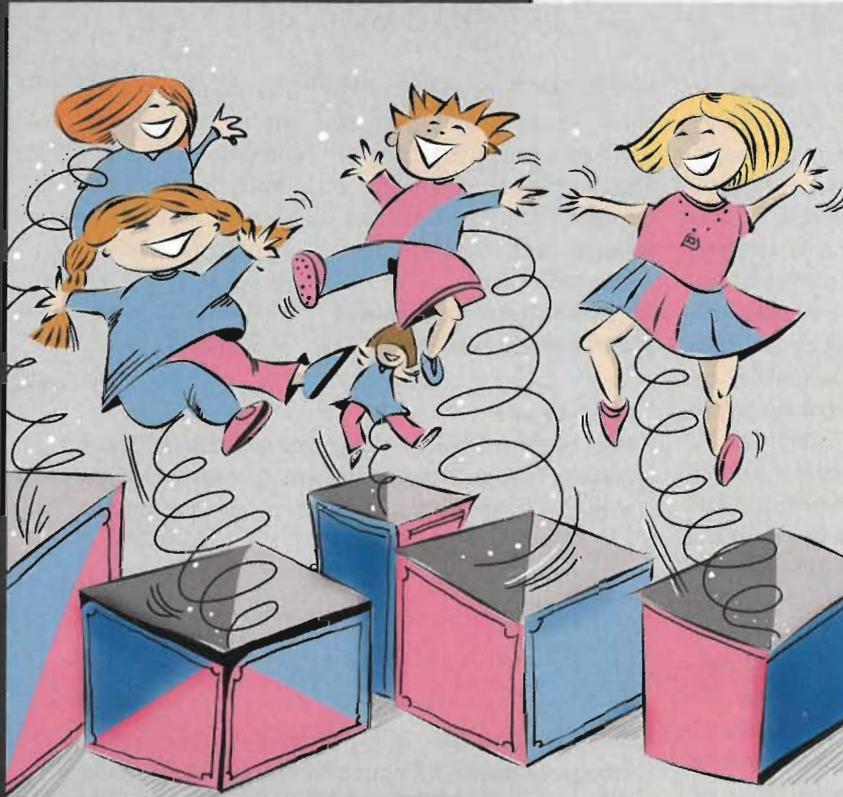
Toutes ces influences s'effondrent physiquement si nous détruisons les limites, psychologiquement si nous les refusons. Il existe ac-

tuellement des tendances sociales à ne pas saisir certaines limites, dont la différence des genres. Ces limites sont en partie activement niées, en partie ignorées peu consciemment. En fait, même dans la nature, il n'y a pas que l'un ou l'autre: la démarcation entre homme et femme varie d'une personne à l'autre. Et il y a des formes hybrides qui sont difficiles à classer; pourtant ce dernier groupe constitue une exception. À la base il y a toujours le fait biologique que seules les femmes peuvent donner naissance à des enfants et que seuls les hommes peuvent les engendrer. Ce fait déstabilise les hommes; seront-ils remplacés - quel excellent modèle d'affaires! - par une banque de sperme et mis à l'écart à cause du droit des femmes à disposer de leur propre corps? En attendant, la norme biologique, c'est-à-dire la grande majorité des personnes, est féminine ou masculine.

Asexuation?

Une tout autre affaire est ce que nous associons socialement à cette dualité. Les normes comportementales sont largement artificielles. Les garçons et les filles apprennent en général très tôt que seules les filles pourront porter des enfants dans leur ventre. Le rôle des garçons reste un secret pour beaucoup d'entre eux. À partir de ce germe, la recherche d'une vie adéquate se développe dans l'imagination de l'enfant. Les filles restent peut-être plus tranquilles, car elles connaissent leur valeur; les garçons sont contraints d'aller le chercher à l'extérieur. Tous deux sont cependant mieux lotis s'ils acceptent leur genre respectif comme un fait. L'éducation peut y contribuer ou y faire obstacle. Chaque enfant se pose des questions; dois-je me laisser réduire à un rôle de





surtout pour les garçons - doivent pouvoir être plus divers et variés sans que l'identité fondamentale soit remise en question. Une fille sauvageonne qui s'identifie à Fifi peut en effet rester une fille. Mais toutes ne doivent pas devenir des Fifi Brindacier. Des formules stupides comme «c'est un garçon manqué» peuvent soulever des doutes malencontreux. La «chialeuse» n'est plus une étiquette dont on peut se servir, ni pour les filles, ni pour les garçons. Ces formules n'ont plus de raison d'être.

Éducation asexuée?

Quel serait le sens d'une approche niant le sexe? Voudrait-on faire la leçon à la biologie ou abolir le corps? En tout cas, le tabou de la sexualité laisserait les garçons comme les filles seuls dans la recherche de leur identité consciente. L'identité justement se développe dans les démarcations: moi et les autres. Une distinction très centrale et profonde est l'identité de genre. Je n'ai pas à défendre la mienne de manière hostile et à couvrir l'autre de sarcasmes ou de colère, si je suis sûr de la mienne et de sa valeur. Seuls les inquiets ou ceux qui ont des doutes doivent se battre contre les autres. Une autre stratégie de défense est d'éviter toute comparaison

en ne reconnaissant pas les différences. À ce stade, soit dit en passant, la haine contre le sexe opposé, et la haine raciale et naturellement aussi la haine de la religion se rencontrent. Finalement, je peux jeter un voile de silence sur tout: c'est la politique de l'autruche - faites que cet oiseau ne nous en veuille pas.

Sur le plan pédagogique, nous devons distinguer trois niveaux: les deux sexes savent et sentent dans la grande majorité qu'ils sont des garçons ou des filles [niveau factuel]. Une autre question est de savoir s'ils en sont satisfaits ou pas [niveau d'appréciation]. La clarification de ce que ce fait signifie pour la vie fait partie du niveau de l'interprétation. Seul ce dernier niveau fait partie du discours sur le genre. Les changements sur la signification de chaque sexe sont déterminés par le développement de la société. La discussion sur le genre est sans aucun doute un moteur très fructueux de changements et de développements sociaux.

Reconnaître le sexisme

Le développement individuel se fait d'abord essentiellement du point de vue de la notation: les enfants cherchent des modèles qui correspondent à leur nature. Ils les admirent

quand ils aiment leur sexe ou les haïssent quand ils en sont déçus. Ouvertement ou secrètement, beaucoup d'enfants, à certaines étapes de leur vie, reprochent à leurs parents - majoritairement à la mère - d'être nés comme ils sont. Dans ces phases, il convient d'éviter de nourrir les fantasmes transgenre et de finir par charcuter le corps physique (pour ne pas être une femme ou pour devenir une femme meilleure), mais plutôt informer pédagogiquement sur le genre et la sexualité et leurs trois niveaux. Les déceptions doivent être prises au sérieux et les discussions à ce sujet doivent être empathiques et intenses. Les opportunités et la joie pour le sexe dans lequel on est né doivent être démontrées. Cela peut aussi inclure le fait d'encourager une intervention au niveau de l'interprétation et à modifier par exemple les interprétations sociales liées au genre.

La démarcation des sexes est un fait biologique dont il faut tenir compte en premier lieu dans l'effort pédagogique. Ce que nous en faisons [individuellement] est une deuxième tâche centrale; et en troisième lieu, il y a le débat social sur ce que signifie chaque sexe dans la société. La disparition de la limite des sexes est possible dans l'imagination, l'art et la mode. Cependant, si ces niveaux sont mal interprétés en tant que réalité physique, les enfants, les adolescents et les personnes mal ancrées dans leur identité personnelle peuvent être plongés dans de graves conflits pouvant conduire à des maladies ou au suicide.

Bien que je veuille mettre en garde contre la dévalorisation ou l'exclusion des personnes ayant une identité de genre ambiguë, leur destin ne devrait pas empêcher les filles et les garçons de trouver de la joie et du bonheur à leur sexe et de l'assumer. C'est la tâche de l'éducation et de la société de les soutenir sur ce parcours.



Dr. phil. Rudolf Buchmann est psychologue pour les enfants, les adolescents et les familles; praxis-buchmann.ch.

LES MOTS DE LA VIOLENCE

AVANT LES COUPS, IL Y A LES PAROLES TOXIQUES QUI, ACCUMULÉES, PEUVENT OUVRIR LES PORTES DE L'ENFER

TEXTE ELLEN DE MEESTER

Début mars 2020, comme s'il avait pressenti la crise, le psychosociologue et écrivain français Jacques Salomé publiait un ouvrage consacré aux violences domestiques, coécrit avec son épouse Valeria. Intitulé *Violences conjugales: ce sont aussi des mots* (Ed. Hugo), le livre aborde les paroles toxiques qui, par accumulation, peuvent engendrer une grande souffrance psychique et créer un terrain favorable aux violences physiques. A l'aube du déconfinement, Valeria Salomé nous a accordé une interview.

Pourquoi avez-vous ressenti le besoin de rappeler la place des mots dans les situations de violence conjugale?

Valeria Salomé Nous vivons depuis plusieurs années un accroissement de toutes les sortes de violence. Si certaines ont pu être dévoilées, analysées, punies et combattues, d'autres, comme celles qui se déroulent dans l'intimité, demeurent encore dans le silence. Un silence mortifère, car ces actions invisibles continuent à ronger l'esprit, à blesser l'âme et à faire naître des peurs et des doutes incroyablement lourds. Notre livre fait suite aux nombreux témoignages individuels que nous avons reçus. Ils nous ont conduits à exprimer la souffrance qui demeure silencieuse dans les couples, souvent produite par l'incommunication ou la puissance de quelques mots violents catapultés sur l'autre.

En quoi ces violences invisibles peuvent-elles donner lieu à des violences physiques?

Un être humain qui ne parvient pas à mettre des mots sur ses ressentis s'exprime souvent au quotidien par une pratique de mise en cause d'autrui. Dans cette dynamique, c'est un mécanisme pervers qui s'installe, une forme de violence verbale. Il s'agit d'ailleurs de la forme la plus répandue dans notre so-

ciété. Pratiquée sur le long terme, elle dévitalisera la relation, fragilisera la personne et créera le terrain propice à toute autre forme de violence.

Quels sont les types de violences que peuvent porter les paroles?

Par la parole proférée, naît la violence morale, à base de chantage («Si tu ne me fais pas l'amour, je...»), de manipulation émotionnelle («C'est parce que je t'aime...») et de peur («Je vais t'en faire baver... tu vas en crever!»). On cite également la violence psychologique, portant atteinte à l'intégrité psychique de l'autre. Elle se définit par toute action d'humiliation, de dénigrement et de dévalorisation («T'es bonne à rien!»). On parle aussi de violence affective qui impose la présence d'un tiers tels l'alcool, la drogue ou une autre personne. Le partenaire est alors obligé de supporter cette cohabitation. («C'est comme ça: je fume, je bois...»). Enfin, il reste les violences relationnelles qui imposent à l'autre des désirs ou des exigences physiques atypiques. Il peut s'agir de croyances autour de la nourriture, de vêtements ou encore de choix de vie («Je te veux ainsi...»). Cela peut mener à une perte totale d'autonomie et de confiance.

LES RÉFLEXES D'URGENCE

Les professionnels sont prêts à soutenir les personnes concernées, que ce soit pendant ou en dehors de la période de crise sanitaire. N'hésitez jamais à composer le 117 en cas d'urgence ou à faire appel à une maison d'accueil, en vous rendant sur les sites violencequefaire.ch ou frauenhaus-schweiz.ch/fr. «Ne pensez surtout pas que vous êtes seuls dans cette situation, affirme Marc-Antoine La Torre, directeur du foyer d'hébergement genevois Arabelle. N'attendez pas que la violence monte pour faire appel au réseau et pour dénoncer la situation. Parlez-en à vos voisins, quittez le domicile aussi vite que possible et ne restez pas isolés!»

Où cette violence peut-elle prendre racine?

Un comportement violent est le résultat des expériences traumatiques vécues directement ou indirectement par la personne tout au long de son existence, mais surtout au début de sa vie. Nous savons aujourd'hui que des traumatismes vécus durant l'enfance et l'adolescence constituent un terrain fertile pour la victimisation à l'âge adulte. Le traumatisme inscrit en nous une souffrance, ainsi que la peur de souffrir à nouveau. Plus tard, un élément déclencheur peut réveiller cette souffrance. Puis, pour s'exprimer ou se libérer, la souffrance se transforme en langage et en passage à l'acte.

Quel message souhaiteriez-vous transmettre aux personnes vivant ces violences?

Osez! Osez parler! Osez vous respecter dans une relation par une prise de position, par l'affirmation devant l'autre, et non contre lui, en lui permettant d'entendre ce qui fait votre unicité et la sienne, autant que ce qui fait vos altérités! Osez vous faire accompagner pour reprendre votre liberté! ●

Retrouvez l'intégralité de cette interview sur femina.ch.

Peut-on éduquer sans violence ?

Héloïse Junier SH/ Mars 2016

Une vague éducative d'un nouveau genre émerge, rejetant aussi bien l'autoritarisme que le laxisme.

Mardi, 19 h 30. Mathéo, 3 ans, refuse de manger l'assiette de légumes que sa mère a mis un temps fou à lui concocter. Le ton monte. Plus sa mère insiste, nerveuse, plus l'enfant rechigne et se raidit. Le père intervient, il élève la voix, sermonne son fils, le prive de dessert et le menace de l'envoyer au lit s'il n'obéit pas. Mathéo pleure puis, à son tour, se met à crier. Excédé, son père lui donne une fessée assortie d'un « *Ça t'apprendra à faire des caprices ! Tu es un méchant garçon.* » Sidéré, Mathéo baisse la tête et ne dit plus un mot, tandis que ses parents achèvent leur repas... dans le silence. En l'espace d'une dizaine de minutes, les parents de Mathéo ont pratiqué l'humiliation, la menace, la punition et la fessée. Autant de choses qu'ils n'auraient pas le droit, sur le plan juridique, de faire subir à un adulte. La grande majorité des chercheurs en neurosciences les considèrent aujourd'hui comme des maltraitements émotionnels et physiques, néfastes pour le bon développement intellectuel et affectif de l'enfant (1). La tentative d'une loi antifessée, en 2009, sous l'impulsion de la députée de Paris Edwige Antier, atteste de ces nouvelles aspirations. Entre autoritarisme et laxisme, une pratique éducative intermédiaire, non violente et respectueuse des besoins de l'enfant comme de ceux de ses parents, est-elle réellement envisageable ou délibérément utopique ?

Aux États-Unis, un mouvement d'éducation bienveillante, connu sous le nom de l'« *attachement parenting* » séduit de plus en plus de nouveaux parents insatisfaits par l'autoritarisme et le laisser-faire. Ce mouvement se rapproche du style d'éducation démocratique, distinct du style autoritaire, permissif ou encore négligent, évoqués par la psychologue américaine Diana Baumrind . Si, dans nos contrées, cette vague éducative demeure marginale, elle gagne néanmoins du terrain. Les ouvrages, articles de presse, conférences filmées et ateliers de parents ne cessent de se multiplier, touchant de plus en plus d'éducateurs, parents et enseignants. L'éducation bienveillante s'inspire de l'héritage des pédagogues tels que Maria Montessori et Célestin Freinet et des travaux plus récents sur la communication non violente du psychologue Marshall Rosenberg (2). Rompant avec certains postulats psychanalytiques, elle s'inscrit dans le champ de la psychologie positive, à dominante comportementale et alimentée par celui des neurosciences affectives. L'intrication de ces mouvements a changé la vision de l'enfant : il n'est plus perçu comme un être manipulateur qu'il faut redresser sous peine qu'il devienne tyrannique, mais comme un individu vulnérable, au cerveau immature et à la bonté naturelle, qui nécessite d'être accompagné avec bienveillance pour bien s'épanouir. L'engouement est tel qu'en 2008, le Conseil de l'Europe a encouragé les États membres à pratiquer la parentalité positive (3). Mais concrètement, comment se concrétise-t-elle au quotidien ?

Éviter le rapport de force

Il s'agit tout d'abord de maintenir un cadre éducatif dans le respect de l'enfant et de ses besoins fondamentaux, tout en gardant à l'esprit que « *toute critique, toute agression exprime un besoin non satisfait* (4) ». Le premier palier consiste à comprendre l'enfant et son comportement, et à conserver une posture

empathique : « *Pourquoi ne mange-t-il pas son assiette de légumes ? Je sais que ce n'est pas pour me blesser qu'il ne mange pas ce que je lui ai préparé, mais parce qu'il lui manque quelque chose à cet instant T. Je vais donc essayer de comprendre de quoi il s'agit au lieu de me braquer et d'impulser un rapport de force.* »

Cette posture empathique aide à désamorcer la crise. Mais elle ne suffit pas à éduquer. C'est pourquoi les défenseurs de l'éducation positive, comme la psychiatre Catherine Gueguen, insistent sur l'importance de fixer des limites claires à l'enfant, et d'appliquer des sanctions si les bornes sont dépassées. Les limites éducatives sont les mêmes que dans une éducation autoritaire, mais appliquées différemment : il ne s'agira pas, par exemple, de préparer le plat préféré de Mathéo pour compenser le fait qu'il ne mange pas ses légumes. Néanmoins, il pourra manger son dessert et terminer son repas serein, sans être sous la pression des adultes. Les punitions humiliantes, qui viennent soulager l'adulte, sont remplacées par des sanctions circonstanciées, liées à l'action commise : « *À présent que tu es calmé, tu vas ramasser les légumes que tu as jetés par terre quand tu étais énervé.* »

Renoncer à devenir un parent parfait

La parentalité positive consiste également à conserver une posture positive, c'est-à-dire à se focaliser sur les points forts de l'enfant, sur ce qu'il fait de bien, plutôt que sur ses erreurs. Grâce à l'action de l'ocytocine, hormone de l'attachement, câliner et complimenter un enfant permet de le nourrir sur le plan affectif, de le valoriser, de diminuer son niveau de stress, et ainsi de le rendre plus enclin à appliquer les règles des adultes. Enfin et surtout, insistent ses promoteurs, se lancer dans la parentalité positive, c'est faire tomber la pression, renoncer une fois pour toutes à devenir un parent parfait et à élever un enfant parfait. Tout un programme...

Toutefois, cette approche de la parentalité n'est pas exemptée de critiques. On lui reproche d'être utopique, trop théorique et déconnectée de la réalité du quotidien et des contraintes qui le caractérisent. Pour d'autres, la parentalité positive demeure un concept flou, qui ne fait que cultiver un sentiment de culpabilité et d'impuissance chez les éducateurs naturellement imparfaits. D'autres encore la trouvent trop dogmatique. Par-delà ces débats, elle propose toutefois des ressources utiles à bien des parents.

L'éducation positive alimentée par les neurosciences

La petite zone cérébrale située au-dessus de nos orbites, nommée le cof (cortex orbito-frontal), joue un rôle essentiel dans notre capacité à gérer nos émotions, à être empathique, à développer notre sens moral. Sa bonne maturation est indispensable pour vivre sereinement en société, explique la pédiatre Catherine Gueguen, auteure de *Vivre heureux avec son enfant. Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives* (2015). Or, des chercheurs ont souligné que plus l'entourage de l'enfant pratiquait l'humiliation et la punition, plus la maturation de cette zone ralentissait. À l'inverse, plus l'entourage se montrait chaleureux et empathique, plus cette zone mûrissait. Les humiliations verbales peuvent engendrer chez l'enfant de l'agressivité, de la violence, de la délinquance, une réduction du volume de

l'hippocampe, voire des troubles psychiatriques. Un enfant élevé avec empathie et compréhension aura plus de chances de devenir empathique. Une étude du profil de 2 641 enfants recevant en moyenne deux fessées par mois de la part de leurs parents montre qu'à 5 ans, ces enfants ont davantage tendance à attaquer les personnes et à détruire leurs objets et ceux des autres.

Héloïse Junier

Catherine Gueguen, *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Robert Laffont, 2014.

Marshall Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non violente*, 2e éd., La Découverte, 2005. Voir la plaquette explicative téléchargeable sur le site du Conseil de l'Europe www.coe.int/fr/

Marshall Rosenberg, *op. cit.*

«On a longtemps sous-estimé les dommages psychiques sur le long terme»

La France a finalement adopté une loi interdisant les «violences éducatives ordinaires». C'est un texte qui était attendu de longue date par les associations de défense des droits de l'enfant. La loi interdisant les «violences éducatives ordinaires» a finalement été votée définitivement par le Parlement, après un ultime passage au Sénat. Adopté à l'unanimité, le texte inscrit dans le Code civil que «l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques.»

C'est le résultat d'un long combat, qui fait de la France le 56^e État à interdire ce type de violences. En 2016, déjà, l'interdiction de la fessée faisait partie d'une loi déposée alors par le pouvoir socialiste. Elle avait cepen-

dant été retoquée par le Conseil Constitutionnel, considérant que cette disposition n'avait pas à être intégrée dans une loi «Égalité et Citoyenneté», avec laquelle elle n'avait pas de lien évident.

Quarante ans après la Suède

Cette fois, la loi a donc bel et bien été adoptée. Quarante ans après la Suède, le recours à la correction devient donc enfin obsolète en France. Le texte, adopté à main levée à l'unanimité, inscrit notamment dans le Code Civil que «l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques.»

Si le combat a été aussi long dans l'hexagone, c'est qu'il vient à l'encon-

tre d'un certain nombre de préjugés et d'idées reçues concernant les châtiments corporels. «Beaucoup de gens estiment encore qu'une fessée de temps en temps, cela ne fait pas de mal'», regrette Myriam Bendriss, porte-parole de la fondation pour l'Enfance, en pointe dans ce combat. Selon cette association, 85% ont déjà eu recours à des «violences éducatives», et plus de 50% des parents ont déjà frappé leur enfant avant l'âge de deux ans.

«On a longtemps eu tendance à sous-estimer les dommages psychiques sur le long terme liés à ce genre de pratiques», regrette Myriam Bendriss. L'interdiction de la fessée a ainsi longtemps fait l'objet de réticences de la part de formations politiques de

droite, estimant qu'il s'agissait là d'une atteinte de la part de l'État, à la liberté des parents d'éduquer leurs enfants comme bon leur semble.

Liberté éducative

La loi finalement adoptée ne contient pas de dimension explicitement répressive ou coercitive. Elle ne prévoit ainsi ni nouvelle amende ni sanction en cas de maltraitance. «Il s'agit davantage de promouvoir la prévention, et la pédagogie vis-à-vis des parents», complète Myriam Bendriss.

Un diplôme universitaire d'accompagnement à la parentalité sera lancé en septembre 2019 pour les pédiatres, et la formation des assistantes maternelles devra intégrer la préven-

tion de ces violences. Un rapport doit être remis au gouvernement pour établir les meilleures manières de promouvoir la défense des droits des enfants en la matière.

Objectif: faire comprendre aux parents que la liberté éducative s'arrête là où les droits des enfants ne sont plus respectés. Pour la France, c'est aussi l'occasion de se mettre en conformité avec les traités internationaux, alors que le pays a été épinglé plusieurs fois par les instances internationales sur ce thème.

«Cette année, ce sont les 30 ans de la Convention internationale des droits de l'enfant, et la France pourra dire qu'elle respecte cette Convention», se réjouit Myriam Bendriss.

BENJAMIN MASSE

Laissez les enfants s'ennuyer!

Entre les écrans et les activités extrascolaires, les enfants ont de moins en moins le temps de s'ennuyer. Et pourtant, l'oisiveté possède des vertus insoupçonnées de nombreux parents...

TEXTE SUZI VIEIRA

«Mamaaaan, qu'est-ce que j'peux faire, j'sais pas quoi faire!» «Papa, je m'ennuie, tu joues avec moi?» Tous les parents connaissent ces moments pénibles, quand l'un de leurs enfants vient les voir la mine boudeuse et dépitée, le ton plaintif. Des phrases répétées comme une rengaine, qui expriment la lassitude de celle ou celui qui les prononce.

Face aux jérémiades de nos bambins, nous avons tendance à parer au plus vite à leur désœuvrement, en leur proposant des solutions toutes faites: «Pourquoi ne jouerais-tu pas avec tes petites voitures? La ferme Playmobil que tu as eue à Noël? Va faire un peu de trottinette! Du vélo? Lis un livre!» Avant de capituler: «Tu veux regarder un dessin animé en attendant que j'aie fini de préparer le dîner?»

Mais que se passerait-il si on laissait les enfants s'ennuyer de temps en temps? Quel serait l'impact de ces instants de «vide» sur leur développement?

La porte de l'autonomie

«La plupart des parents sont angoissés devant l'inactivité de leur bambin. Pour eux, si un enfant est inactif, il perd son temps», explique Anne Jeger, psychologue clinicienne à Lausanne. Abonnement à la patinoire, virées en luge, cours de sport, éveil musical... Ils sont souvent persuadés qu'il faut occuper les enfants, leur proposer des tas d'activités pour les aider à grandir, à développer leurs facultés cognitives, physiques, sociales et culturelles. Pourtant, l'ennui aussi est nécessaire au développement des petits. Et l'oisiveté a plus de vertus que l'on ne le croit, insiste la psychanalyste Sophie

Marinopoulos, auteure des *Trésors de l'ennui* (Ed. Yapaka). L'ennui ouvre à l'enfant la porte de l'autonomie. «C'est un moment qui va lui permettre d'aller puiser en lui-même. Il va devoir penser, rechercher une idée pour créer quelque chose ou organiser ce temps qui lui est laissé et qui, pour une fois, n'est pas pris en charge par les adultes.»

Les parents souhaitent tous faire de leurs enfants «des êtres autonomes, capables de prendre des initiatives et de penser par eux-mêmes», rappelle pour sa part le D^r Teresa Belton, qui enseigne les sciences de l'éducation à l'Université d'East Anglia, en Angleterre. «Mais si vous remplissez l'agenda de vos enfants à leur place, cela ne leur apprendra rien d'autre que la dépendance!»

Un tremplin pour la créativité

L'ennui est aussi un tremplin pour la créativité. C'est même prouvé scientifiquement! Des universitaires britanniques ont en effet étudié la question en 2014 en proposant à des enfants d'effectuer d'abord une activité pénible (en l'occurrence, recopier à la main une longue liste de numéros de téléphone), avant de leur demander de lister tout ce qu'il était possible de faire avec deux gobelets. Les enfants qui avaient recopié tous les numéros de téléphone trouvaient bien plus d'idées que ceux qui n'avaient pas eu à se soumettre à cette première étape.

C'est que lorsque l'on est engagé dans une activité cognitive intense, une seule partie du cerveau s'active, alors que quand l'enfant s'ennuie, plusieurs zones du cerveau se mettent en relation. Voilà pourquoi l'ennui ➔ **Page 83**



L'ennui permet de
développer son monde
intérieur et de se préparer
pour affronter l'avenir.





PHOTO DR

Anne Jeger,
psychologue
clinicienne
à Lausanne

→ développe la créativité, tout comme la curiosité et le sens de l'observation. «L'ennui oblige à puiser dans ses propres ressources pour penser, avoir des idées, s'inventer des occupations, rêvasser...», confirme Anne Jeger. «C'est dans cet espace du «rien faire» que l'enfant va apprendre à déterminer seul ce qu'il a envie de faire, découvrir ce qu'il aime, qui il est, développer son imagination», et explorer ses aspirations pour «quand il sera grand». Nombreux sont en effet les artistes, écrivains ou scientifiques qui témoignent que ce sont les moments d'ennui qui leur ont permis, dans l'enfance, de se trouver une passion.

Un incontournable dans l'éducation

Au centre de vie enfantine la Nanosphère, à Lausanne, qui accueille des enfants de 3 mois à 4 ans, on organise chaque mois une «journée de l'ennui». «Ce jour-là, on vide les salles de tous les jouets», raconte Eve L'Eplattenier, directrice de la structure. «Dans notre société, on a tendance à suroccuper les enfants. Bien sûr, il est essentiel de les stimuler pour les éveiller, mais il ne faut pas oublier que l'ennui peut aussi être une expérience formatrice.»

D'abord désœuvrés, certains enfants de la Nanosphère laissent leur esprit vagabonder, puis commencent à s'imaginer une histoire; d'autres se mettent à faire des jeux de rôle ensemble. «La salade de chaussettes* est un grand classique de ces journées, rapporte Eve L'Eplattenier. Le résultat est très positif. L'inactivité les pousse à trouver des occupations de façon autonome ou en groupe, ce qui renforce la confiance en soi.»

Mais attention, ne nous méprenons pas, tempèrent les spécialistes: s'il est important de laisser votre enfant s'ennuyer de temps à autre, hors de question de lui infliger des heures d'ennui et de supprimer toutes ses activités sportives ou artistiques pour autant! La construction d'un sujet passe d'abord par l'expérience, l'interaction avec les adultes et les autres en-

fants, la découverte du monde et de la culture. Et ce sont bien les rencontres antérieures, les images et les ressources que l'enfant a accumulées qui vont lui permettre de transformer son ennui en pensée, imagination, autonomie.

Construire sa maison intérieure

Dans un article publié en 2014, la philosophe Alexandrine Schniewind, qui enseigne à l'Université de Lausanne, a montré que l'ennui fait directement référence au rapport au temps de l'enfant. «Le mot allemand pour ennui exprime bien le lien à la temporalité: *Langeweile*, c'est le temps qui est long, qui s'étire à l'infini», écrit-elle. L'expérience de l'ennui apprend donc à l'enfant qu'il ne peut pas exiger tout, tout de suite, et doit alors être capable d'attendre.

«Personne n'aime s'ennuyer. Pourtant, avoir un peu de temps vide permet à chacun, enfant comme adulte, de se ressourcer, de se recentrer sur soi», conclut la psychologue clinicienne Anne Jeger. Et d'ajouter: «En s'ennuyant, l'enfant va développer sa capacité à avoir une vie intérieure riche, à devenir un bon compagnon pour lui, sans avoir sans cesse besoin de stimulations extérieures ni des autres pour se sentir bien. Il va construire sa maison intérieure. Et ça, c'est utile pour la vie entière.» ●

* Les enfants enlèvent leurs chaussettes et les mélangent pour s'amuser.

À LIRE AUSSI

Nos suggestions

«Je m'ennuie», Michael Ian Black, illustré par Debbie Ridpath Ohi, Ed. Seuil Jeunesse. Une petite fille s'ennuie tellement que lorsqu'elle rencontre une patate, elle lui propose de jouer avec elle... A partir de 4 ans.

«Je m'ennuie, j'sais pas quoi faire...», Muzo, Ed. Actes Sud Junior. Toute seule, sans son frère Théo, Léa tourne en rond. Et si c'était une bonne chose? Avec les conseils du docteur Muzo en fin d'ouvrage. Pour les 6-9 ans.

«Les trésors de l'ennui», Sophie Marinopoulos, Ed. Yapaka. Disponible gratuitement en ligne sur le site yapaka.be. Psychologue, Sophie Marinopoulos questionne les transformations contemporaines qui nous ont fait oublier les bienfaits de l'ennui.

Qu'est-ce que l'autisme ? Un siècle de débats

Jacques Hochmann SH/ Mai 2020

De l'« idiotie » aux « troubles du spectre autistique », ce diagnostic traverse une histoire tourmentée : né dans le sillon de la pédopsychiatrie et de la psychanalyse, il se diversifie et se transforme au gré d'oppositions tant scientifiques que sociales et politiques.

La notion d'autisme émerge tout au long des 19^e et 20^e siècles dans des travaux, parfois reliés et parfois indépendants les uns des autres. À l'origine, il y a ceux que l'on appelait les « idiots ». En grec ancien, ce terme a un sens voisin de celui d'autisme et désigne aussi un repli sur soi. Dès le début du 19^e siècle, ils firent l'objet de nombreux débats, dont un exemple fameux est celui déclenché par Victor, un « enfant sauvage » d'environ 10 ans, retrouvé errant nu, sans langage, dans les bois de l'Aveyron. Pour le psychiatre Philippe Pinel, c'était un « idiot congénital » abandonné par ses parents et incurable de naissance. Pour un jeune médecin, Jean Itard, qui a entrepris de l'éduquer, son mutisme et son caractère « sauvage » étaient liés à l'« *absence de commerce réciproque* » avec l'environnement et pouvaient être corrigés par des méthodes éducatives. D'où un autre débat où s'illustra un éducateur, Édouard Seguin, qui soutenait contre les médecins que ces enfants relevaient non de la médecine mais d'une éducation spécialisée, où l'activité de l'enfant était sollicitée par des exercices adaptés à son niveau de développement. Après avoir émigré aux États-Unis, É. Seguin a contribué à la création d'un certain nombre d'écoles pour les « retardés mentaux ». Parmi eux, on avait détecté des « idiots savants », apparemment déficients intellectuels mais qui étonnaient par des compétences hors du commun : une mémoire exceptionnelle, des capacités étonnantes en calcul mental.

L'invention de l'« autisme »

Le mot « autisme » a été créé en 1911 par le psychiatre suisse Eugen Bleuler pour désigner l'un des symptômes d'un trouble mental de l'adulte jeune : la schizophrénie, où le sujet se désintéresse du monde extérieur et se retire dans ses rêveries ou son délire. Il a ensuite été employé pour décrire des troubles observés chez les enfants. La première à l'utiliser dans ce cadre est une psychiatre russe, Grunia Efimovna Sukhareva, qui décrit en 1926 cinq jeunes garçons qu'elle nomme « schizoïdes » : ils sont supérieurement intelligents, mais leur intelligence est abstraite, et ils s'intéressent presque exclusivement à certains sujets très particuliers, comme l'astronomie ou les dinosaures. Ils ont parfois des talents en musique ou en dessin. Leur vie affective est « *aplatie* », selon G. Sukhareva. La psychiatre parle de leur « *attitude autistique* » qui les isole des autres.

À la même époque, à Vienne, le pédiatre Erwin Lazar reçoit nombre d'enfants anormaux dans le cadre d'un centre de pédagogie curative (*Heilpädagogik* en allemand), dans un but de diagnostic et d'orientation. Il les classe en types et parle à propos de certains de « psychopathie » et d'« autisme ».

Après sa mort, en 1932, une psychologue de son équipe, Anni Weiss, poursuit son travail et décrit trois ans plus tard, dans une revue américaine, le cas d'un enfant très semblable à ceux de G. Sukhareva. Ce garçon est normalement intelligent mais semble socialement « idiot ». Il montre une incapacité à manifester ses émotions et à saisir le langage émotionnel non verbal d'autrui. Victor Frankl, un psychiatre de la même équipe, qui deviendra le mari de A. Weiss, a observé les mêmes troubles chez d'autres enfants. Juifs tous deux, ils doivent cependant quitter le centre de pédagogie curative après l'Anschluss et se réfugier aux États-Unis. Ils y sont accueillis par le pédopsychiatre Leo Kanner qui dirige, à Baltimore, dans un service de pédiatrie, une unité d'observation analogue à celle de Vienne. Ce sont vraisemblablement V. Frankl et A. Weiss qui ont apporté à L. Kanner les premiers éléments pour reconnaître et conceptualiser définitivement l'autisme infantile. Parallèlement, le centre de pédagogie curative de Vienne est repris par le psychiatre autrichien Hans Asperger, qui développera sa propre conception de l'autisme. Celle-ci restera cependant longtemps éclipsée par les travaux de L. Kanner (*encadré ci-dessous*).

L. Kanner décrit en effet, dans un article publié en 1943, un syndrome affectant les enfants dès leur naissance, marqué par « *un trouble inné du contact affectif* » et qu'il nomme « autisme infantile précoce ». Du fait de ce trouble initial, dit L. Kanner, le développement des enfants est ensuite marqué par quatre symptômes principaux : l'isolement (ils sont indifférents aux autres), l'immuabilité (ils ne supportent pas les changements ni l'imprévu, et imposent une rigidité à leur environnement), les stéréotypies (des gestes ou des comportements répétitifs, un intérêt restreint pour des objets particuliers), des troubles du langage (soit absent, soit anormal par son énonciation – une voix mécanique – et par ses énoncés – la répétition en écho, l'évitement de la première personne du singulier, des phrases en refrain, la difficulté à comprendre le sens figuré des mots pris au sens propre). Certains peuvent présenter des crises d'angoisse majeure, lors de menus changements ou s'ils perdent un objet fétiche auquel ils sont anormalement attachés. Ils peuvent aussi s'automutiler. L. Kanner insiste sur le fait que ces enfants ne sont pas des schizophrènes et n'évoluent pas vers la schizophrénie. Même si certains d'entre eux semblent manifester un déficit intellectuel, ils ne sont pas, selon lui, des arriérés mentaux, les tests existants n'étant pas adaptés à la mesure de leur intelligence particulière. L'article de L. Kanner – écrit en anglais – connaît une rapide diffusion. Le syndrome, qui a pris le nom d'« autisme de Kanner », est désormais reconnu dans le monde entier. L. Kanner crée une revue spéciale qui lui est consacrée. La multiplication des études cliniques amène à reconnaître aux côtés de l'autisme typique des formes atypiques apparues plus tardivement ou incomplètes.

Du syndrome aux troubles

Les premiers à proposer un traitement de l'autisme sont des psychanalystes. Se fondant sur la différenciation entre autisme et arriération mentale, ils espèrent arracher les autistes aux institutions pour arriérés, qui sont devenues des garderies sans ambition éducative où, aux États-Unis, sévit une perspective eugénique qui pousse à la stérilisation voire à la castration. De leur point de vue, l'optique

« organiciste » – référée uniquement à des facteurs neurobiologiques ou génétiques – encourage l'enfermement des autistes dans ces institutions. En réaction, les psychanalystes se convertissent massivement à l'étude quasi exclusive de facteurs psychologiques. Ils veulent voir dans l'autisme l'effet d'un trouble des interactions précoces entre la mère et l'enfant lié à des difficultés inconscientes qu'aurait celle-ci à s'occuper de son enfant. Tous les psychanalystes ne partagent cependant pas cet avis. Ainsi Margaret Mahler, une analyste et chercheuse américaine d'origine hongroise, admet que du fait d'une constitution anormale, l'enfant serait resté fixé ou aurait régressé à un stade précoce autistique du développement où il n'aurait pas conscience d'autrui. Néanmoins, l'insistance de beaucoup d'autres psychanalystes sur des facteurs psychologiques et sur le rôle pathogène des parents a été mal perçue. Se sentant culpabilisés, les parents se sont élevés contre la psychanalyse et notamment contre une de ses figures controversées : Bruno Bettelheim, un éducateur d'origine autrichienne inspiré par les thèses freudiennes. Celui-ci a développé à Chicago, dans une école spécialisée, un programme d'accompagnement visant à réconcilier les enfants autistes avec le monde environnant. Cette initiative a servi de modèle à de nombreuses institutions. Mais dans certains des cas qu'il a publiés, B. Bettelheim a mis en cause de manière unilatérale la psychopathologie maternelle.

Luttes pour la reconnaissance

À l'inverse, Bernard Rimland, psychologue et père d'un enfant autiste, publie un ouvrage où il défend une origine biologique de l'autisme. Il fonde en 1965 avec Ruth Sullivan, elle aussi mère d'un enfant autiste, l'Autism Society of America, un groupe de pression qui milite pour que ce handicap fasse l'objet d'une reconnaissance spécifique. Des associations analogues se créent un peu partout. Après avoir fondé des institutions spéciales, elles se convertissent de plus en plus à l'approche dite de la normalisation, qui demande l'inclusion des autistes dans la société ordinaire et notamment à l'école. Elles réclament un diagnostic précoce, ainsi qu'une différenciation de l'autisme de l'arriération mentale et de toute forme de psychose. Sous leur pression, les diagnostics d'autisme se multiplient – tandis que diminue le nombre d'enfants décrétés arriérés. C'est alors qu'une psychiatre anglaise, elle-même mère d'autiste, Lorna Wing, prenant en compte la réticence des parents à voir regroupés sous une même dénomination des enfants d'intelligence normale voire supérieure, bien insérés socialement, et des enfants en apparence déficients mentaux (éventuellement sans langage, avec des troubles sévères du comportement et une évolution vers la grande dépendance), propose une nouvelle distinction. Retrouvant la thèse oubliée d'H. Asperger, et ignorant apparemment les travaux antérieurs de G. Sukhareva et de l'école d'E. Lazar, elle publie en 1981, sous le nom de syndrome d'Asperger, un certain nombre de cas d'enfants intelligents, ayant parfois des capacités exceptionnelles, qui ont acquis précocement le langage mais qui présentent de manière plus ou moins marquée les autres signes de l'autisme (troubles de la communication, troubles de la socialisation, imagination

stéréotypée, fixée sur des intérêts restreints). Ils ont souvent, en plus de leur maladresse sociale, une maladresse motrice. Faut-il les considérer comme des autistes de haut niveau ou forment-ils une population différente ?

Des recherches et des débats passionnés

Au bout du compte, ils sont inclus dans l'autisme, dont tous les aspects typiques ou atypiques, de haut niveau ou de bas niveau, sont désormais rassemblés, depuis les années 1980, dans les troubles du spectre autistique (TSA), caractérisés par des difficultés plus ou moins importantes sur deux dimensions : la socialisation et la communication d'une part, l'imagination plus ou moins rigide d'autre part.

On assiste alors, du fait d'un meilleur dépistage, mais aussi de l'élargissement des critères diagnostiques, aussi bien vers le bas que vers le haut, à une multiplication considérable du nombre de sujets relevant du spectre. Alors qu'une étude anglaise de 1966 utilisant les seuls critères de L. Kanner évaluait le taux à cinq pour 10 000, on parle aujourd'hui, dans une étude californienne, de un pour 60 ! Le spectre autistique est devenu un phénomène de société popularisé par le cinéma et les séries télévisées. Le nom « Asperger », compromis avec le programme d'élimination des enfants anormaux sous le régime nazi, a disparu du système américain de classification des troubles mentaux (*encadré ci-dessous*). L'autisme a fait et continue de faire l'objet de nombreuses recherches et de débats passionnés. Jusqu'aux années 1980, les thérapies proposées étaient en majorité d'inspiration psychanalytique, le plus souvent au sein d'institutions psychiatriques légères (hôpitaux de jour) alliant des soins individuels et groupaux et des activités d'éveil. On a vu depuis, souvent à la demande des associations de parents, apparaître d'autres formes de traitement visant plus directement une éducation adaptée. Les causes de l'autisme restent cependant toujours énigmatiques. Il n'y a pas, pour l'heure, de test biologique de l'autisme : le diagnostic repose sur la seule observation consensuelle des symptômes. Il n'y a pas non plus de médicament spécifique de l'autisme. Entre les méthodes comme entre les approches théoriques, d'âpres combats se sont déroulés, nuisant parfois à l'avancée des connaissances. Beaucoup d'auteurs s'orientent aujourd'hui vers des approches intégratives, permettant de dépasser l'opposition entre causalité biologique et facteurs psychologiques. Ils s'efforcent aussi de relier soin relationnel, éducation et pédagogie dans une perspective d'inclusion scolaire et sociale.

Syndromes d'Asperger et de Kanner

Suite à l'Anschluss, l'annexion de l'Autriche par l'Allemagne nazie à la fin des années 1930, le centre de pédagogie curative de Vienne est resté actif et a développé sa propre conception de l'autisme,

sous la direction du pédiatre catholique Hans Asperger. En 1944, il a publié sa thèse d'habilitation pour devenir professeur, qu'il a intitulé « Les psychopathes autistiques pendant l'enfance », où il rapporte quatre cas sans retard intellectuel apparent, lesquels ressemblent étroitement à ceux décrits par la psychiatre Grunia Efimovna Sukhareva et la psychologue Anni Weiss (qu'il ne cite pas). Il les attribue, comme A. Weiss, à « *une perturbation des relations vivantes avec l'environnement* ». Contrairement à l'article de Leo Kanner, la thèse d'Asperger, comme d'ailleurs les travaux de G. Sukhareva, reste longtemps ignorée – faute d'être diffusée en anglais notamment. Cela n'a pas été sans conséquence pour la perception que l'on pouvait avoir de l'autisme. Alors que G. Sukhareva comme H. Asperger avaient une vision plutôt optimiste de l'évolution, la plupart de leurs cas s'intégrant normalement voire brillamment dans la société – un des cas d'Asperger a fait une carrière universitaire par exemple –, L. Kanner considère que, à part quelques *success stories*, la majorité des siens ne peut vivre de manière autonome. L'autisme apparaît ainsi comme un handicap sévère.

L'affaire Asperger

On a longtemps cru qu'en décrivant ses psychopathes autistiques et leur évolution globalement favorable, Hans Asperger avait cherché à faire échapper un certain nombre d'enfants au programme nazi d'élimination des anormaux. Des recherches historiques récentes, entreprises par l'historien autrichien Herwig Czech, ont montré qu'Asperger, bien que n'ayant pas adhéré au parti nazi, a participé au moins indirectement à l'élimination des enfants considérés comme déficients mentaux.



Dans son livre *Les Enfants d'Asperger* (2019), une historienne américaine, Edith Sheffer, elle-même mère d'un enfant étiqueté autiste, accentue cette mise en cause. Bien qu'Asperger ait poursuivi sans encombre, après la guerre, sa carrière de professeur de pédiatrie dans les villes de Salzbourg puis de Vienne, E. Sheffer considère que sa description des « psychopathes autistes » est un pur produit de l'idéologie nazie, qu'il n'a d'ailleurs jamais condamnée clairement. Asperger, en notant chez les autistes un manque de « *Gemüt* », terme qu'on a traduit par « sensibilité », placerait ces derniers en marge du « *Volk* » germanique caractérisé par sa sensibilité et son sens du collectif. Une étude attentive du texte d'Asperger amène à relativiser ce point de vue peut-être excessif. Quoi qu'il en soit, le nom « Asperger » a disparu de la dernière édition de la classification américaine des troubles mentaux, où seuls figurent désormais les troubles du spectre autistique, sans nom propre associé.

Jacques Hochmann

Professeur émérite de psychiatrie à l'université Lyon-I, médecin honoraire des hôpitaux de Lyon, auteur de *Histoire de l'autisme* (Odile Jacob, 2009) et de *Pour soigner l'enfant autiste* (Odile Jacob, 2013).



HUILES ESSENTIELLES Le mini guide

Hyper actives, les huiles essentielles savent (presque) tout faire. Retour sur leur mode d'emploi et les quelques incontournables à absolument avoir dans son placard.

PAR ISABELLE DELALEU.



GOUTTES OU MILLILITRES ?

La posologie est indiquée en gouttes. Selon la fluidité des huiles, 1 millilitre (ml) contient entre 20 et 35 gouttes. Pour trouver l'équivalence, consultez un site spécialisé : aroma-zone.com.

HUILES ESSENTIELLES mode d'emploi

Totalement naturels mais aussi puissamment actifs, ces concentrés aromatiques de plantes doivent être utilisés en toute sécurité. Le docteur Françoise Couic-Marinier, pharmacienne spécialisée en aromathérapie et auteure d'un guide sur le sujet, nous livre ses explications.

LES HUILES ESSENTIELLES, C'EST QUOI ?

Extraites des plantes (généralement par distillation), les huiles essentielles sont des concentrés liquides volatils, odorants et riches en principes actifs. Chaque huile contient un très grand nombre de molécules, de familles différentes, ce qui lui confère des caractéristiques thérapeutiques variées. Chacune est définie en fonction de son « chémotype », sorte de carte d'identité chimique de la plante : une notion essentielle établie en 1975 par le français Pierre Franchomme, fondateur de l'École internationale d'aromathérapie.



COMMENT LES FABRIQUE-T-ON ?

Les huiles essentielles peuvent être issues de diverses parties de la plante : ses feuilles, ses racines, ses graines, ses fleurs, ses fruits ou son bois... Ces précieux « concentrés » sont obtenus par distillation à la vapeur d'eau (dans un alambic) ou, pour les agrumes, par extraction à froid (avec une presse mécanique) des écorces. Aucun solvant ni ajout ne doit entrer dans leur composition pour qu'elles soient 100 % pures.

POURQUOI SONT-ELLES EFFICACES ?

La moitié des médicaments allopathiques sont encore issus des plantes : elles-ci contiennent des molécules actives capables de soigner divers maux. Si les connaissances sont restées longtemps empiriques (certaines plantes et huiles essentielles sont utilisées depuis des millénaires),

les études scientifiques (plus de 2 000) apportent régulièrement la preuve de leurs effets thérapeutiques.

COMMENT FAUT-IL LES PRENDRE ?

Elles peuvent s'administrer :

- **par voie cutanée** (déposées sur la peau, pures ou fréquemment mélangées à une huile végétale, en massage ou dans un bain ajoutées à un produit neutre) ;
- **par voie respiratoire** (à humer) ;
- **en diffusion** avec un appareil diffuseur (en magasins bio ou en pharmacies). Il propage l'huile dans l'atmosphère entre 5 et 10 min., jamais plus ;
- **par voie orale** (déposées sur un sucre, un comprimé neutre, dans une boulette de mie de pain, un peu de miel ou d'huile). Cependant, on s'informe sur leur utilisation. En revanche, n'hésitez pas à les associer car elles agissent en synergie. ●

2 LIVRES POUR EN SAVOIR PLUS

• *Huiles essentielles : le guide complet pour toute la famille*, de Françoise Couic-Marinier et Rachel Frely, éd. Solar, 2019, 23,90 €



• *Mon cahier green power : cocoonez-vous en mode green*, d'Adeline

Gadenne et Françoise Couic-Marinier, éd. Solar, 2019, 7,90 €. Françoise Couic-Marinier tient aussi un blog consacré aux huiles essentielles :

au-bonheur-dessences.com



7 clés pour une vraie sécurité

Les huiles essentielles, comme tout produit puissamment actif, ne sont pas inoffensives ! Il convient donc de les utiliser avec vigilance.

1. Respecter la voie d'administration.

Certaines ne s'avalent pas, d'autres ne se diffusent pas ou ne doivent pas être appliquées sur la peau.

2. **Ne jamais augmenter la dose** en croyant, à tort, que l'efficacité en sera décuplée, mais respecter le dosage indiqué.

3. **Ne pas remplacer une huile essentielle par une autre** qui semble « proche » (par exemple, le thym à thymol et

le thym à linalol, différents, n'ont pas les mêmes indications).

4. **Faire un test avant toute utilisation d'une huile nouvelle** : verser 1 ou 2 gouttes sur le pli du coude et vérifier qu'aucune réaction n'apparaît en 20 minutes environ.

Les personnes très allergiques attendront 24 à 48 heures.

5. **Se renseigner auprès d'un professionnel de santé** si on prend un traitement médicamenteux (ponctuel

ou au long cours, traitement anticoagulant par exemple), ainsi qu'en cas de maladie grave : asthme, épilepsie, cancer (notamment hormono-dépendant), hypo ou hyperthyroïdie, insuffisance rénale, hépatite, ulcère de l'estomac...

6. **Surveiller les contre-indications, notamment d'âge.** Elles varient parfois selon les laboratoires, mais chez l'enfant

de moins de 7 ans et la femme enceinte, la plus grande vigilance s'impose et, dans le doute, mieux vaut toujours s'abstenir.

7. **Demander conseil si besoin**, éviter les informations sans source fiable sur Internet, et s'offrir plutôt un guide réalisé par un professionnel, en respectant attentivement les consignes et les précautions d'emploi.



HUILES ESSENTIELLES

les 8 Indispensables

1 L'ARBRE À THÉ (TEA TREE)

Le roi des anti-infectieux

PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

Melaleuca alternifolia.

Organe producteur

Feuilles.

Vertus

Fortement

anti-infectieuse, antiseptique, antivirale et antimycosique, cette huile essentielle n'irrite pas la peau et les muqueuses - des utilisations buccales et gynécologiques sont possibles.

Interdite

À l'enfant de moins de 3 ans, à la femme enceinte avant 6 mois de grossesse révolus.



La petite histoire : ne vous fiez pas à son nom, cet arbuste australien n'a rien à voir avec le thé ! Le capitaine Cook et son équipe, qui accostèrent sur les côtes australiennes vers 1770 et le découvrirent, l'auraient consommé en tisane et baptisé ainsi. Les Aborigènes l'utilisaient déjà traditionnellement pour soigner le rhume et la fièvre, en respirant les feuilles écrasées ou en les laissant infuser dans l'eau.

INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire** : oui, sauf chez le bébé et l'enfant.
- **Cutanée** : oui, mais fortement diluée chez l'enfant (de plus de 3 ans).
- **Orale** : oui, mais en faible quantité chez l'enfant de 3 à 12 ans.

Précautions

Son odeur n'est pas très agréable, il ne faut pas hésiter à la rincer quand on l'utilise sur la peau (contre l'acné des adolescents, par exemple). Utilisée pure, elle peut assécher l'épiderme : vous pouvez la diluer.

RECETTES

- **Acné** : versez 1 goutte dans le produit de nettoyage de la peau ou appliquez 1 goutte mélangée avec 1 goutte de lavande vraie directement sur les boutons.
- **Aphes** : ajoutez 1 goutte sur le dentifrice ou dans le bain de bouche (1 à 3 fois/jour).
- **Mycose ou infection vaginale** : versez

30 gouttes dans 100 ml de gel pour l'hygiène intime, à utiliser pour la toilette.

- **Mycose de l'ongle ou pied d'athlète** : appliquez 1 goutte pure ou diluée dans une crème antimycosique ou dans un peu d'huile végétale de noyaux d'abricot (8 à 15 jours).

L'astuce

de Françoise Couic-Marinier, pharmacienne

L'huile essentielle d'arbre à thé est parfaite pour désinfecter en profondeur le linge douteux (couches lavables, torchons, chaussettes très sales...) ou contaminé (en cas de teigne ou gale, par exemple). Versez 10 gouttes dans un bouchon de lessive.

2 LE CITRON JAUNE

Tonus, digestion... et beauté

PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

Citrus limonum.

Organe producteur

Peau.

Vertus

Antifatigue, anti-stress et anti-lépre, l'huile essentielle de citron prévient les troubles digestifs et les infections ORL et nettoie l'organisme : une incontournable de l'hiver ! Elle est parfaite en voyage, contre le mal des transports. C'est également une alliée de votre beauté, pour blanchir les dents, lutter contre la cellulite !

Contre-indication

Ne pas utiliser chez le bébé de moins de 3 mois. C'est la seule huile essentielle autorisée tout au long de la grossesse. On ne prend pas un avis médical par précaution quand on est enceinte, même pour tout traitement.



La petite histoire : originaire de Chine et d'Inde, cet agrume anti-scorbut est arrivé en Europe au Moyen Âge. Il est cultivé dans tout le bassin méditerranéen.

INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire :** oui (chez l'enfant et le bébé de plus de 3 mois, 5 min. maximum de diffusion hors de leur présence).
- **Cutanée :** oui, sauf chez le bébé et l'enfant de moins de 5 ans.
- **Orale :** oui, sauf chez le bébé et l'enfant de moins de 5 ans.

Précautions

Attention, l'huile essentielle de citron est photosensibilisante : on évite de l'utiliser sur la peau (et même par voie orale) pendant 3 heures au moins avant d'aller au soleil !

RECETTES

- **Digestion difficile :** diluez 1 goutte dans 1 cuil. à café d'huile végétale, à prendre avant le repas (1 à 2 fois/jour).
- **Nausées (y compris de grossesse) et mal des transports :** déposez 1 goutte sur un support oral (pain, miel, comprimé neutre...) et laissez fondre dans la bouche. En cas de voyage, prenez-le avant le départ, et renouvelez si besoin.
- **Renforcer vos ongles fragiles :** mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de citron avec 10 ml d'huile (olive ou amande douce). Appliquez sur les ongles, laissez agir 5 min puis essuyez.
- **Stress, fatigue et moral en berne, problèmes de sommeil :** diffusez 5 gouttes pendant 5 minutes avant de vous coucher (pendant une semaine).



L'astuce

de Françoise Couic-Marinier, pharmacienne

Parfaite pour l'hygiène buccale, elle attaque la plaque dentaire mais n'abrase pas les dents (au contraire du jus de citron) : on peut en mettre 1 goutte sur son dentifrice avant le brossage, pour blanchir les dents, désinfecter la bouche et rafraîchir l'haleine.



Le bon produit :

Une formule bio et un format XXL (30 ml) pour une utilisation intensive. Huile essentielle de citron, Aroma Zone, 15 € sur aroma-zone.com



3 EUCALYPTUS RADIÉ

Mieux respirer

L'astuce

de Françoise Couic-Marinier, pharmacienne

Je recommande cette huile essentielle à l'odeur fraîche et douce en diffusion pour **assainir les pièces à vivre l'hiver** : diffusez 5 gouttes pendant 5 minutes, chaque jour, surtout en période de contagion ; dans la voiture, déposez 2 gouttes sur un petit galet de céramique.

PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

Eucalyptus radiata.

Organe producteur

Feuilles.

Vertus

Hormis son action contre la fièvre, elle est **excellente pour les voies hautes du système respiratoire**, qu'elle désinfecte en douceur en plus d'être **expectorante et tonique**. Elle est parfaite pour soulager le rhume, la grippe, la bronchite, la sinusite et l'otite des plus jeunes.

Interdite

Aux enfants de moins de 6 ans, à la femme enceinte avant 6 mois de grossesse révolus (ensuite, seulement en curatif), aux personnes asthmatiques, insuffisantes respiratoires ou atteintes de bronchite chronique.



La petite histoire : il n'y a pas que les koalas qui se régalent des feuilles très odorantes de ce grand arbuste : fraîches, elles sont utilisées par les Australiens pour faire baisser la fièvre et panser les plaies.

INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire** : oui, sauf chez les moins de 6 ans. En diffusion hors de la présence de l'enfant.
- **Cutanée** : oui, chez l'enfant de plus de 6 ans.
- **Orale** : oui, sauf chez l'enfant de moins de 7 ans.

Précautions

Elle est bien tolérée, mais certaines de ses molécules actives peuvent interagir avec des médicaments : en cas de traitement, prenez conseil auprès d'un aromathérapeute.

RECETTES

- **Fièvre** : diluez 10 gouttes dans une tasse de lait en poudre (ou du produit pour le bain neutre) mélangée à de l'eau chaude et utilisez en bain de pieds 10 min ; ensuite, appliquez 5 gouttes pures en massage sur la plante des pieds.
- **Grippe et rhume** : appliquez 2 gouttes mélangées à 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara sur le sternum (2 ou 3 fois/jour pendant 2 à 3 jours).
- **Otite** : appliquez 2 gouttes autour du lobe de l'oreille (2 ou 3 fois/jour pendant 3 jours).



Bio... et très économique
Huile essentielle d'eucalyptus radié (10 ml), Phytosun Arômes, 4,42 €. Liste des points de vente sur phytosunaroms.com



4 GAULTHÉRIE (WINTERGREEN)

La parade anti-douleurs

PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

Gaultheria procumbens ou *Gaultheria fragrantissima*.

Organe producteur : Feuilles.



Effets

est un excellent **antidouleur** et **anti-inflammatoire**, réputé chez les sportifs.

Contre-indication

l'enfant de moins de 7 ans, à la femme enceinte ou allaitante, aux asthmatiques, aux personnes sous anticoagulants ou allergiques à l'aspirine.

La petite histoire : la gaulthérie couchée est originaire du Canada, la gaulthérie odorante des contreforts de l'Himalaya, celle du Yunnan... de Chine. Mais toutes ont les mêmes actifs ! Elles sont utilisées contre les douleurs de type rhumatismal... et sentent « le cabinet du kinésithérapeute » !

INDICATIONS

Voies d'administration

- Respiratoire : non.
- Cutanée : oui, mais fortement diluée (5 % maximum) chez l'enfant (après 7 ans).
- Orale : non.

Précautions

Il ne faut pas en abuser car un petit flacon de 10 ml équivaut à 14 g d'aspirine !

RECETTES

- **Claquage ou mal de tête :** mélangez 1 goutte avec 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, directement sur le point douloureux (sans vous approcher des yeux).
- **Douleurs d'arthrose :** diluez 3 gouttes dans autant d'huile végétale et massez les zones concernées (3 fois/jour).
- **Préparation à l'effort ou courbatures :** diluez 30 gouttes dans 10 ml d'huile végétale (calophylle ou arnica) et massez les zones fragiles.

L'astuce

de Françoise Couic-Mariner, pharmacienne

Un cor ou un durillon ? Déposez une goutte directement sur la corne, qu'elle fera disparaître. Pour une verrue, déposez 1 goutte + 2 gouttes d'huile essentielle de citron chaque jour à l'aide d'un Coton-Tige, jusqu'à disparition.

5 L'HÉLICHRYSE ITALIENNE (IMMORTELLE)

L'amie de ma peau

PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

Helichrysum italicum.

Organe producteur

Sommités fleuries.

Vertus

C'est l'huile essentielle miracle pour la peau : elle **fait disparaître les hématomes** (bleus, bosses, contusions) - elle est cinquante fois plus efficace que l'arnica - , **améliore la circulation** (couperose, maladie de Raynaud, varicosités), **atténue les cicatrices**, même anciennes ou colorées, ainsi que **les rides et les cernes** ! Elle est également efficace pour calmer un choc psychologique.

Interdite

À l'enfant de moins de 12 mois, à la femme enceinte avant 6 mois de grossesse révolus (en cas de troubles circulatoires seulement), aux personnes hémophiles ou sous traitement anticoagulant si sa bonne qualité n'est pas certaine (elle risque alors de fluidifier le sang).



La petite histoire : cette plante du pourtour méditerranéen doit son nom aux mots grecs hélios (« soleil ») et chrysos (« doré »), référence à ses fleurs jaune d'or. Les Romains en faisaient des couronnes pour ceindre la tête de leurs dieux. Sa récolte se fait encore parfois de façon traditionnelle, à la serpe.

RECETTES

- **Coups, bosses** : déposez 1 ou 2 gouttes pures sur la zone endommagée pour résorber l'hématome. Même chose pour les cicatrices (aussi longtemps que nécessaire).
- **Troubles de la circulation** : mélangez quelques gouttes dans une crème ou un peu d'huile végétale, puis massez les zones concernées 1 à 2 fois/jour, aussi longtemps que nécessaire.
- **Choc émotionnel** : respirez directement le flacon.

INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire** : oui, en cas de choc (pas chez l'enfant de moins de 7 ans).
- **Cutanée** : oui, à partir de 12 mois (ne pas l'utiliser trop fréquemment chez l'enfant de moins de 7 ans).
- **Orale** : non (sauf sur avis médical).

Précautions

Attention à la qualité ! Celle produite en Corse (ou dans le sud-est de la France) reste encore la plus réputée (sa qualité varie beaucoup selon ses lieux de production). Elle est plus chère, mais mieux vaut y mettre le prix !



L'astuce

de Françoise Couïc-Marinier, pharmacienne

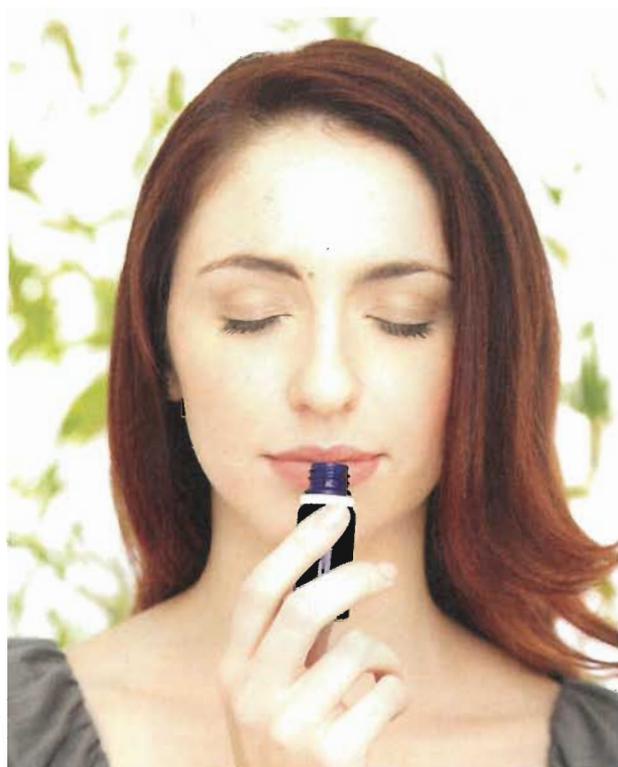
Pour estomper cernes et ridules, composez ce soin « maison » : 2 gouttes d'hélichryse + 10 ml de gel d'aloë vera, à mettre dans un roll-on vide avec une petite bille en métal (esprit-nature.fr).





6 LA LAVANDE VRAIE (OU FINE, OU OFFICINALE)

Retrouver la sérénité



PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

Lavandula angustifolia ou
lavandula vera.

Organe producteur

Commissés fleuriers.

Vertus

Apaisante, réconfortante, calmante, c'est une huile de choix contre le stress et pour favoriser le sommeil. Elle calme les brûlures. Elle permet également de traiter certains problèmes de peau tels que l'acné et le psoriasis. Enfin, elle est efficace pour lutter contre les poux grâce à son action antiparasitaire.

Contre-indication

À la femme enceinte avant 3 mois de la grossesse révolus, au bébé de moins de 6 mois.

La petite histoire : fleur indissociable du bassin méditerranéen, la lavande était déjà utilisée par les Romaines pour parfumer les bains et assainir le linge (lavande vient du mot latin lavare, qui signifie « laver »). En Provence, on la distille depuis le Moyen Âge.

RECETTES

- **Brûlures et coups de soleil :** déposez quelques gouttes sur la brûlure. Pour les coups de soleil, diluez dans un peu de gel d'aloë vera ou d'huile de calophylle, et appliquez 3 fois/jour jusqu'à disparition.
- **Difficultés d'endormissement, agitation :** versez 10 gouttes dans un diffuseur, pendant 5 minutes avant de vous coucher, ou 2 gouttes sur votre oreiller ou sur un mouchoir posé sur la table de nuit (ou sur le doudou).
- **Stress et anxiété :** posez 2 gouttes sur le plexus solaire, puis massez doucement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire :** oui.
- **Cutanée :** oui (diluée dans une huile végétale chez le bébé de plus de 6 mois et l'enfant).
- **Orale :** non (sauf sur avis médical).

Précautions

Son odeur, que chacun connaît, peut réactiver les émotions liées au passé : certains la détestent, d'autres peuvent avoir envie de pleurer. On peut alors la remplacer par l'huile essentielle de petit grain bigarade, aussi douce et apaisante mais moins « typée ». À l'achat, on choisit l'huile essentielle française pour sa qualité.

L'astuce

de Françoise Couic-Marinier,
pharmacienne

Elle est utile contre les poux, qu'elle éloigne, mais il ne faut pas en abuser : 2 gouttes, utilisées pour masser tempes et nuque ou pour parfumer le « chouchou » des petites filles, suffisent.



Le bon produit

Bio et grand format dans un flacon de 30 ml, pour une utilisation fréquente. Huile essentielle de lavande vraie, PuresSENTIEL, 19,90 € sur puresSENTIEL.com



7 MENTHE POIVRÉE

Le coup de fraîcheur pour digérer

L'astuce

de Françoise Couic-Marinier, pharmacienne

Elle soulage le mal de tête grâce à ses vertus vasoconstrictrices mais aussi son effet « froid » immédiat, qui anesthésie : posez 1 goutte pure sur le front et les tempes (loin des yeux), 2 à 3 fois/jour en cas de crise.

PROPRIÉTÉS

Nom latin

Mentha x piperita.

Organe producteur

Sommités fleuries.

Vertus

Formidablement efficace contre les douleurs digestives (y compris les coliques et les nausées, comme celles de la grossesse), elle a aussi une forte action anti-douleur (en cas de choc ou de mal de tête), et c'est un excellent booster de performances.



Interdite

À l'enfant de moins de 7 ans, à la femme enceinte car elle est abortive et convulsive pour l'embryon (même à petite dose), aux personnes hypertendues.

La petite histoire : huile essentielle la plus vendue (juste après la lavande vraie), son odeur est synonyme de fraîcheur... Breuvage sacré des Hébreux ou astuce « bonne haleine » des Romains : on l'adore et la cultive depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales.

RECETTES

- **Choc ou coup :** versez 1 ou 2 gouttes sur la zone concernée pour calmer la douleur.
- **Digestion perturbée :** versez 1 goutte dans un peu d'huile végétale (ou sur un comprimé neutre, de la mie de pain, du miel) avant le repas (1 à 2 fois/jour). En prévention d'une soirée « difficile » (alcool, graisses), versez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 1 goutte d'huile essentielle de citron et 1 goutte d'huile essentielle de romarin à verbénone sur un support oral (miel, comprimé neutre...), à prendre avant de partir, puis au retour et le lendemain (jusqu'à 4 fois/jour).
- **Mauvaise haleine :** versez 1 goutte sur votre dentifrice ou dans un bain de bouche (1 à 3 fois/jour).

INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire :** oui, sauf chez le bébé, l'enfant et la femme enceinte, chez lesquels elle est rigoureusement interdite.
- **Cutanée :** oui, mais de préférence diluée.
- **Orale :** seulement chez l'adolescent et l'adulte, et après avis d'un professionnel compétent chez l'enfant de plus de 7 ans et le senior (jamais chez le bébé et la femme enceinte).

Précautions

Elle doit être utilisée avec précaution chez le senior, la personne âgée et polymédiquée. **Attention**, la dose toxique est rapidement atteinte (une dizaine de gouttes en une prise par voie orale). Utilisez-la avec modération !

8 RAVINTSARA

Un antiviral incontournable



PROPRIÉTÉS

Nom scientifique

*Cinnamomum camphora cineoli-
erum.*

Organe producteur

Les feuilles.

Vertus

Cette huile essentielle désinfecte les voies respiratoires, et des études ont montré qu'elle était l'antiviral le plus puissant au monde ! On en usera pendant toute la mauvaise saison, en préventif et curatif, compris chez l'enfant. **Tonique**, elle aide aussi à récupérer en cas de fatigue ou convalescence.

Contre-indication

Chez l'enfant de moins de 3 ans, à la femme enceinte avant 3 mois de grossesse révolus (on ne l'utilisera, ensuite, qu'en curatif).

La petite histoire : ne confondez pas ce camphrier (originaire de Chine et importé à Madagascar) avec le ravensara aromatique, bien que leurs noms se ressemblent ! En malgache, ravintsara signifie « bonne feuille qui soigne tout »... et c'est effectivement une indispensable !



INDICATIONS

Voies d'administration

- **Respiratoire :** oui, sauf chez l'enfant de moins de 3 ans.
- **Cutanée :** oui, sauf chez l'enfant de moins de 3 ans.
- **Orale :** oui, sauf chez l'enfant de moins de 7 ans.

Précautions

Certains de ses composants actifs peuvent interagir avec les médicaments : en cas de traitement, prenez conseil auprès d'un praticien compétent.

L'astuce

de Françoise Couic-Marinier, pharmacienne

Crise d'herpès ?

déposez 1 goutte (associée à 1 goutte d'huile essentielle de niaouli) sur les vésicules 5 fois par jour pendant 3 jours.

RECETTES

- **Coup de fatigue de la mi-journée :** appliquez 1 ou 2 gouttes sur les poignets et massez.
- **Grippe, syndrome grippal, rhume :** appliquer 2 gouttes (pures ou associées à autant d'huile essentielle d'eucalyptus radié) sur le sternum, la plante des pieds (chez l'enfant), derrière l'oreille ou sur les poignets et massez (2 fois/jour en préventif et jusqu'à 5 fois/jour en curatif).



C'est nouveau!

Des huiles essentielles présentées en perles : pas de goût, pas de risque de surdosage ! Perles d'huiles essentielles (1 perle = 1 goutte), ravinstara, Pranarôm, 8,95 €. Liste des points de vente sur pranarom.com

Bricolage

La pizza pour compter (inspiration Montessori)

Bricolage - A partir de 3 ans

Apprendre à reconnaître les chiffres et à compter sous forme de jeu n'aura jamais été aussi ludique et appétissant grâce à cette activité d'inspiration Montessori.

- **Durée** : 30 minutes

Matériel pour réaliser "La pizza pour compter (inspiration Montessori)"

- 2 disques de carton épais
- du ruban auto-agrippant
- 1 feuille de papier rouge
- 1 feuille de papier jaune
- 1 feuille de papier bordeaux
- de la colle à papier
- de la colle chaude
- 1 compas
- une règle
- un cutter ou scalpel de loisirs créatifs
-



Etape 1 : Si vous n'avez pas encore de disque de carton, découpez 2 disques de taille identique dans un carton assez épais. Ici, les disques mesurent 21,5cm.

Etape 2 : Avec le compas, tracez un cercle de 19,5cm de diamètre sur la feuille de papier rouge et découpez-le. Ce sera notre future sauce tomate. Réduisez encore le diamètre de votre compas afin de tracer un cercle de 18cm de diamètre sur la feuille jaune et découpez-le. Ce sera notre base de fromage.



Etape 3 : Sur les 2 disques en carton, tracez de manière à figurer 6 parts identiques.

Etape 4 : Retournez l'un des disques en carton et collez-y d'abord le disque rouge puis, par-dessus, le disque jaune.

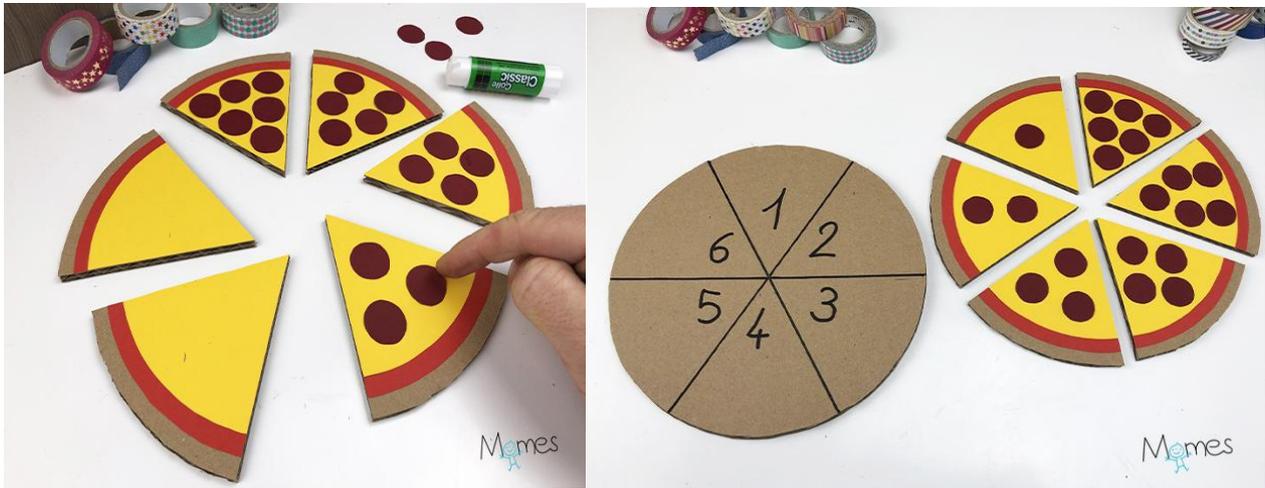


Etape 5 : Retournez de nouveau le disque en carton et découpez les parts en suivant les tracés.



Etape 6 : Tracez et découpez 21 petits cercles de 2cm de diamètre dans la dernière feuille de couleur. Ils seront nos tranches de peppéroni.

Etape 7 : Collez les rondelles de peppéroni en les répartissant sur les parts de pizza. D'abord 6 sur la première part, puis 5 sur la deuxième, puis 4, puis 3, 2 et enfin 1 seule rondelle sur la dernière part.



Etape 8 : Sur le second disque en carton, inscrivez les chiffres de 1 à 6 en les répartissant sur les parts.

Etape 9 : Collez un morceau de ruban auto agrippant au dos de chaque part de pizza et son morceau complémentaire sur le disque de carton.



Comment utiliser notre pizza pour compter d'inspiration Montessori ?

Présentez à l'enfant le disque avec les chiffres d'un côté et les parts de pizza de l'autre côté.

Demandez-lui s'il reconnaît les chiffres sur le disque en carton puis de retrouver quelle part de pizza comporte le bon nombre de rondelles de peppéroni qui correspond à ce chiffre.

L'enfant positionne alors la part de pizza qui correspond au chiffre et continue jusqu'à recomposer entièrement la pizza.

Vous pouvez également inverser le jeu en faisant compter les rondelles sur une part, demander à l'enfant de la soulever puis de découvrir le chiffre qui correspond.

Le jeu de pêche à la ligne



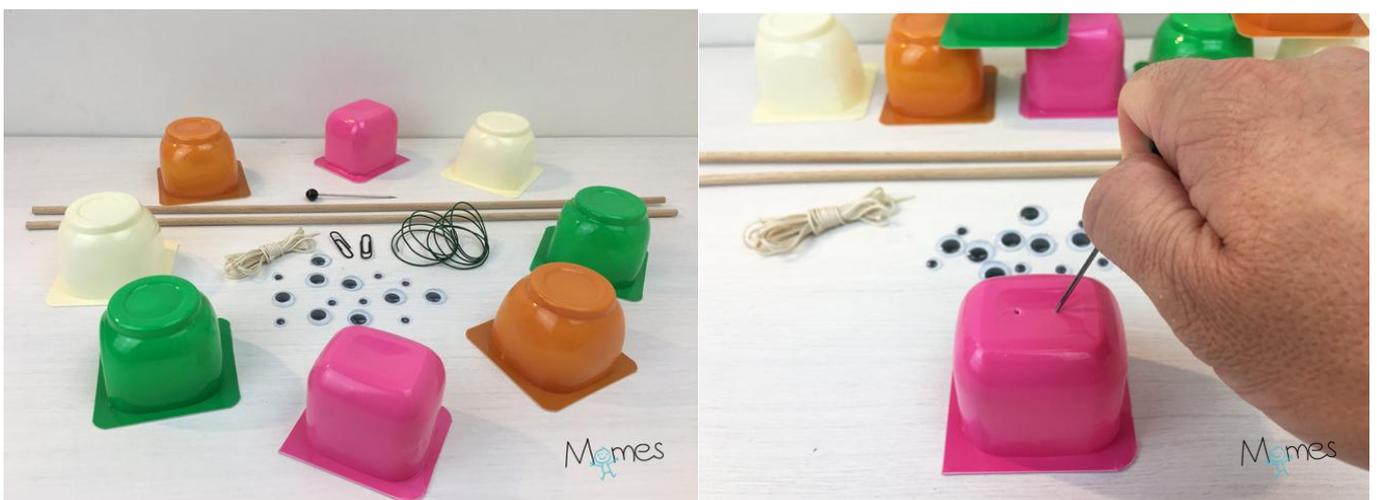
Bricolage - A partir de 3 ans

Pour un anniversaire, une kermesse ou tout simplement le plaisir de jouer en famille, le jeu de pêche à la ligne remporte toujours un franc succès ! En plus, notre tuto est une façon de recycler les pots de crème dessert vraiment amusante. A vos hameçons !

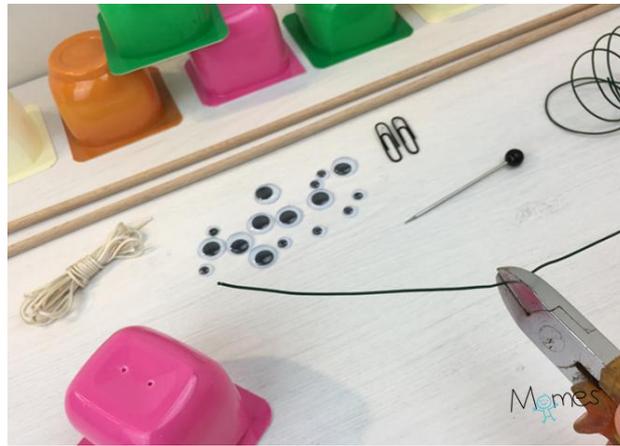
Matériel pour réaliser : Le jeu de pêche à la ligne"

- 8 pots de crème dessert
- 2 trombones
- de la ficelle
- du fil de fer
- 2 bâtons fins (longueur environ 50cm)
- 8 paires d'yeux mobiles
- 1 grosse épingle

Commencez par rassembler devant vous le matériel nécessaire à la réalisation de ce brico afin de vérifier que vous avez bien tout ce qu'il faut.



Étape 1 : Utilisez la grosse épingle pour percer deux petits trous dans le fond des pots.



Étape 2 : Découpez 8 morceaux de fil de fer d'une longueur d'environ 10 à 12cm

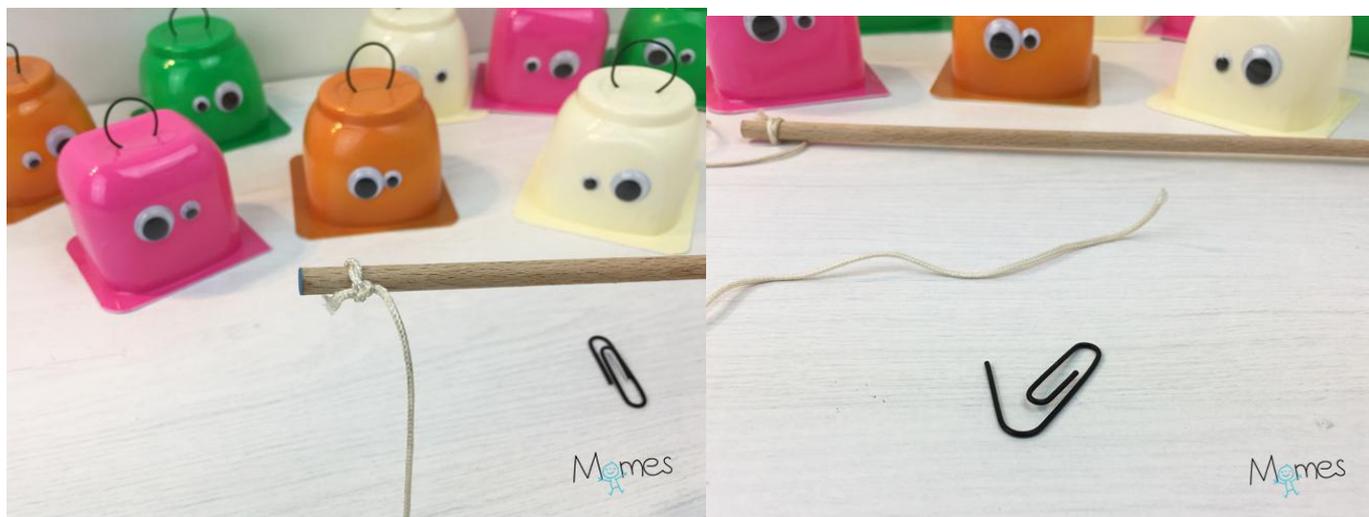


Insérez les deux extrémités du fil de fer dans les petits trous du pot, par l'extérieur, puis assemblez-les en les croisant par l'intérieur.

Étape 3 : Collez une paire d'yeux mobiles sur chaque pot. Ici, ce sont des yeux adhésifs donc il n'est pas nécessaire d'ajouter de colle mais, si vous les fabriquez selon notre super tuto disponible juste ici, il vous faudra utiliser une colle adaptée au plastique.



Étape 4 : Nouez un morceau de ficelle à l'extrémité d'un bâton en faisant 2 ou 3 noeuds pour qu'elle ne glisse pas.



Dépliez légèrement le trombone avant de nouer l'autre extrémité de la ficelle sur la boucle supérieure.

Répétez l'étape 4 afin réaliser la seconde canne à pêche.



Si vous souhaitez jouer à plus de deux joueurs, il suffit de fabriquer autant de cannes que nécessaire.

Et voilà ! Tout est prêt pour une partie de pêche amusante et colorée ! C'est celui qui parvient à pêcher le plus de poissons qui gagne la partie.



MAMAN ON VEUT DES GLACES ! Momes

C'est les vacances d'été et il fait très chaud. Que diriez-vous d'une bonne glace ? Mais pour cela, il faut d'abord trouver le chemin. Réussissez à sortir du labyrinthe et vous pourrez vous régaler... Miam



Recette de biscuits Pépito® maison

Recette - 6 ans

On a tous des souvenirs de goûters avec quelques biscuits incontournables comme les Pépito®. Saviez-vous qu'il était très facile de les réaliser maison ?

- Temps de préparation : 1 heure et 30 minutes
- Temps de cuisson : 18 minutes

Ingrédients

- 140g de beurre mou
- 90g de sucre glace
- 30g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 240g de farine
- 150g de chocolat pâtissier
- de l'extrait de vanille
- 1 pincée de fleur de sel

Recette Recette de biscuits Pépito® maison

Après la recette ultra facile et délicieuse des Barquettes maison, après la non moins facile et délicieuse recette des Choco BN® maison, nous avons décidé de vous offrir la possibilité de réaliser un autre biscuit incontournable de notre enfance : le Pépito® !



Commencez par peser et regrouper tous les ingrédients nécessaires à la réalisation de nos biscuits.



Étape 1 :

Dans un saladier, travaillez le beurre mou avec une cuillère pour lui donner la consistance d'une pommade puis incorporez le sucre glace.

Ajoutez l'œuf entier, la pincée de fleur de sel puis la poudre d'amande. Mélangez bien.

Enfin, incorporez la farine jusqu'à obtenir un mélange homogène puis formez une boule avec la pâte.



Emballez la boule de pâte dans du film alimentaire puis réservez-la au réfrigérateur pendant 30mn minimum.



Étape 2 :

Quand la pâte est bien froide, farinez votre plan de travail puis étalez-la pour obtenir une épaisseur d'environ 5mm.

Avec un verre ou un emporte-pièce, découpez des cercles de pâte et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.



Enfournez à 190°C pendant 18 minutes. Il faut que vos biscuits soient joliment dorés.

Quand ils sont cuits, laissez les biscuits refroidir et profitez-en pour faire fondre le chocolat au bain-marie.



Étape 3 :

Quand le chocolat est fondu, prenez délicatement un biscuit et plongez-le, face du dessus, dans le chocolat fondu. Prenez le temps de bien laisser le surplus de chocolat s'égoutter et posez le biscuit sur le côté avant de renouveler l'opération pour chaque biscuit.



Avant que le chocolat ne soit trop figé, utilisez une fourchette pour marquer le chocolat dans un sens puis dans l'autre.



Et voilà ! Vous venez de réaliser vos premiers Pépito® maison !

Cartes postales pour reprendre du souffle

Etre confinés en famille relève du défi ! Alors voici quelques images à s'envoyer pour continuer à :

aller se promener (tout en respectant les règles sanitaires)... *un essentiel pour* se faire du bien, se changer les idées, se dérouiller les jambes, observer le monde, courir, crier un peu aussi, se fatiguer physiquement, oxygéner son cerveau, se défouler, aérer ses pensées, redécouvrir son quartier et les alentours, sentir le vent sur son visage, sourire en croisant (de loin) un voisin, écouter le champ des oiseaux, prendre une grande inspiration, observer les fourmis,...

ouvrir grand les fenêtres... *un essentiel pour* se réveiller, laisser entrer les couleurs du printemps, se donner un grand bol d'air et de frais, écouter le bruissement des feuilles, sentir le vent sur ses joues, papoter avec son voisin, entendre le bruit du monde, applaudir à 20h tous les héros du quotidien, profiter du soleil, écouter les oiseaux chanter, accueillir un peu du monde extérieur, attraper les étoiles, observer la lune,...

déployer des trésors d'imagination pour avoir une petite bulle rien que pour soi de temps en temps... *un essentiel pour* se plonger dans un film sans entendre personne, se reposer de ses compagnons de confinement, rêver tout seul, se vider du trop-plein de ceux dont on partage le quotidien, reprendre ce livre que l'on n'a jamais eu le temps de finir, prendre un bain, écouter de la musique avec des oreillettes, appeler un(e) ami(e),...

allumer les écrans de temps en temps *un essentiel pour* apprendre, découvrir, s'amuser avec les copains, suivre le travail de l'école, rester en lien avec mamie et papi,... **et les éteindre régulièrement**... *un essentiel pour* aller se promener, regarder par la fenêtre, lire, jouer, rêver, papoter, se connecter à son imagination,...

Etre confinés en famille, c'est aussi...



ALLER se promener*

Un essentiel pour se faire du bien, se changer les idées, se dérouiller les jambes, observer le monde, courir, crier un peu aussi, se fatiguer physiquement, oxygéner son cerveau, se défouler, aérer ses pensées, redécouvrir son quartier et les alentours, sentir le vent sur son visage, sourire en croisant (de loin) un voisin, écouter le chant des oiseaux, prendre une grande inspiration, observer les fourmis,...

*Tout en respectant les règles sanitaires

yapaka.be

Etre confinés en famille, c'est aussi...

Ouvrir
grand
les fenêtres
(Matin-Midi-Soir)



Un essentiel pour se réveiller, laisser entrer les couleurs du printemps, se donner un grand bol d'air et de frais, écouter le bruissement des feuilles, sentir le vent sur ses joues, papoter avec son voisin, entendre le bruit du monde, applaudir à 20h tous les héros du quotidien, profiter du soleil, écouter les oiseaux chanter, accueillir un peu du monde extérieur, attraper les étoiles, observer la lune,.... yapaka.be

Etre confinés en famille, c'est aussi...

déployer des trésors d'imagination
pour avoir une petite bulle
rien que pour soi
de temps en temps



Un essentiel pour se plonger dans un film sans entendre personne, se reposer de ses compagnons de confinement, rêver tout seul, se vider du trop-plein de ceux dont on partage le quotidien, reprendre ce livre qu'on n'a jamais eu le temps de finir, prendre un bain, écouter de la musique avec des oreillettes, appeler un(e) ami(e),... yapaka.be

Etre confinés en famille, c'est aussi...



Allumer les écrans
de temps en temps

Un essentiel pour
apprendre, découvrir,
s'amuser avec les copains,
suivre le travail de l'école,
rester en lien avec mamie et papi,...



et les éteindre
régulièrement

Un essentiel pour
aller se promener,
regarder par la fenêtre,
lire, jouer, rêver, papoter,
se connecter à son imagination,...

yapaka.be

Parents - enfants (dé)confinés... Comment ne pas péter les plombs?

Enfants 0-5 ans :

- *Activités créatives et jeux :*
 - [Des jeux de plateaux à imprimer \(link is external\)](#)
 - www.jeuxetcompagnie.fr/20-idees-amusantes-pour-les-tout-petits/(link is external)
 - www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/depliant_jeu_2018_web.pdf(link is external)
 - www.facebook.com/groups/157960161988142/(link is external)
 - www.unjourunjeu.fr/loisirs-creatifs/activites-creatives-tout-petit/(link is external)
 - [Claude Ponti, auteur et illustrateur, propose aux enfants de compléter un petit carnet de dessins](#)
 - [Fabriquer de la plasticine maison](#)(link is external)
 - [Réaliser des fleurs en papier qui s'ouvrent dans l'eau](#)(link is external)
 - Apprendre à dessiner [des animaux](#)(link is external), [des moyens de transport](#)(link is external) (5-8 ans)
- *Faire des cabanes (pour que chacun puisse avoir un espace à lui, et pourquoi pas dans le salon) :*
 - www.jeuxetcompagnie.fr/cabane-interieure-10-idees-creatives/(link is external)
- *Bouger :*
 - <https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/>(link is external)
 - <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>(link is external)
 - [Faire un parcours dans la maison](#)(link is external) (proposé par l'ADEPS)
 - [Faire une course d'orientation dans la maison](#)(link is external) (proposé par l'ADEPS)
- *Activités musicales*
 - [Fabriquer des instruments de musique](#)(link is external)
 - Danser, chanter, faire un spectacle
- *Contempler*
 - [Le Ligueur propose 3 manières d'utiliser les fenêtres de manière ludique et ingénieuse](#)(link is external)
- *Cuisiner :*
 - www.mamanpurlavie.com/alimentation/pratiques-alimentaires/12763-cuisiner-avec-des-enfants-de-2-et-3-ans.shtml(link is external)
- *Découvrir et expérimenter*
 - [Le](#)(link is external) "lait magique"(link is external)
 - [Fabriquer une loupe à insectes avec une simple bouteille en plastique](#)(link is external)

[external\)](#)

[Découvrir les étoiles et fabriquer son propre projecteur à constellations\(link is external\)](#)

- *Lire :*

[Le centre de lecture publique met tous ses livres à disposition gratuitement\(link is external\)](#)

[L'école des loisirs : albums filmés gratuits\(link is external\)](#)

- *Podcasts audio (d'histoires), radio enfants :*

www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php(link is external)

www.radiopommedapi.com/(link is external)

www.lemonde.fr/televvisions-radio/article/2020/03/28/enfants-confines-des-histoires-a-ecouter_6034725_1655027.html(link is external)

[La grande histoire de Pomme d'Api\(link is external\)](#) (20 épisodes)

- *Méditation/Relaxation :*

https://www.youtube.com/results?search_query=m%C3%A9ditation+pour+les+tout+petits(link is external)

["Le yoga des petits chats" : d\(link is external\)es postures de yoga à imprimer \(link is external\)](#)

- *Se déguiser*

[Idées de déguisements pour enfants à partir de cartons, vieux t-shirts...\(link is external\)](#)

Utiliser les vêtements de papa ou maman

Enfants 6-12 ans :

- *Activités créatives et jeux :*
 - [Un escape game à imprimer\(link is external\)](#)
 - [Un escape game à imprimer \(à partir de 10 ans\)\(link is external\)](#)
 - [Des jeux de plateau à imprimer\(link is external\)](#)
 - [www.facebook.com/groups/157960161988142/\(link is external\)](http://www.facebook.com/groups/157960161988142/)
 - [m.facebook.com/groups/2965857150188394?view=permalink&id=2986395794801196\(link is external\)](https://m.facebook.com/groups/2965857150188394?view=permalink&id=2986395794801196)
 - [www.familiscope.fr/activites-enfants/bricolages/\(link is external\)](http://www.familiscope.fr/activites-enfants/bricolages/)
 - [www.hugolescargot.com/activites-enfants/\(link is external\)](http://www.hugolescargot.com/activites-enfants/)
- *Faire des cabanes à l'intérieur avec trois fois rien (pour avoir un petit espace à soi) :*
 - [www.jeuxetcompagnie.fr/cabane-interieure-10-idees-creatives/\(link is external\)](http://www.jeuxetcompagnie.fr/cabane-interieure-10-idees-creatives/)
- *Faire des coloriages :*
 - [Coloriages de peintures célèbres\(link is external\)](#)
 - ["Colorie, c'est du belge\(link is external\)"\(link is external\)](#)
- *Faire du sport, bouger :*
 - [Une série de petits échauffements simples \(link is external\)\(proposé par l'ADEPS\)](#)
 - [Faire un parcours dans la maison\(link is external\) \(proposé par l'ADEPS\)](#)
 - [https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/\(link is external\)](https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/)
- *Podcasts audio :*
 - [play.acast.com/s/mythes-et-legendes\(link is external\)](https://play.acast.com/s/mythes-et-legendes)
 - [www.franceinter.fr/emissions/les-odyssees\(link is external\)](http://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssees)
 - [www.telarama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php\(link is external\)](http://www.telarama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php)
 - [www.lemonde.fr/televvisions-radio/article/2020/03/28/enfants-confines-des-histoires-a-ecouter_6034725_1655027.html\(link is external\)](http://www.lemonde.fr/televvisions-radio/article/2020/03/28/enfants-confines-des-histoires-a-ecouter_6034725_1655027.html)
 - [www.petitsmo.fr/au-pays-des-monstres\(link is external\)](http://www.petitsmo.fr/au-pays-des-monstres)
 - [Une histoire et Oli\(link is external\)](#)
 - [Mythes et légendes\(link is external\)](#)
 - [La voix haute \(145 épisodes\)\(link is external\)](#)
 - [Des enfants racontent leur confinement\(link is external\)](#)
- *Lire :*
 - [Le centre de lecture publique met tous ses livres à disposition gratuitement\(link is](#)

[external\)](#)

[Whisperies met ses livres audio à disposition gratuitement\(link is external\)](#)

- *Contempler*

[Le Ligueur propose 3 manières d'utiliser les fenêtres de manière ludique et ingénieuse\(link is external\)](#)

- *Se déguiser*

[Idées de déguisements pour enfants à partir de cartons, vieux t-shirts...\(link is external\)](#)

Utiliser les vêtements de papa ou maman

- *Faire des tours de magie :*

[www.familiscope.fr/activites-enfants/tours-de-magie/\(link is external\)](#)

- *Créer un souvenir écrit (dans un journal) ou visuel (courtes vidéos, photos...) chaque jour pour garder trace de ce qui s'est produit, de ce que ça a fait vivre à chacun... Ce récit peut être individuel ou collectif.*

[\(Dés\) confinés : un jeu familial pour vivre mieux et préparer le futur\(link is external\)](#)

- *Organiser un dîner presque parfait (chaque jour un enfant prépare le repas, décore, dresse une jolie table, propose une petite animation...)*

- *Pleine conscience – Méditation :*

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>(link is external)

[\(link is external\)](https://www.youtube.com/results?search_query=m%C3%A9ditation+pour+les+enfants+(link is external))

- *Expériences "scientifiques" :*

<https://kidiscience.cafe-sciences.org/experiences-a-la-maison/>(link is external)

www.familiscope.fr/activites-enfants/experiences/(link is external)

[Créer un jeu vidéo ou un petit film d'animation grâce à Fablabke\(link is external\)](#)

<https://curiokids.net/fais-tes-experiences/>(link is external)

<https://www.wikidebrouillard.org/wiki/Explore?page=3>(link is external)

- *Faire des découvertes, apprendre :*

www.youtube.com/channel/UCLmlUMA_bGiMWWgFDwfNDgw/featured(link is external)

www.natagora.be/download/43304(link is external)

[Découvrir les étoiles et fabriquer son propre projecteur à constellations\(link is external\)](#)

[Découvrir la web série du centre Pompidou sur la créativité et la création\(link is external\)](#)

[Petit malabar : découvrir les grands éléments naturels \(océans, montagnes...\)\(link is](#)

[external\)](#)

[Revoir l'intégralité des émissions "C'est pas sorcier"\(link is external\)](#)

[Jamy de l'émission "C'est pas sorcier" partage un savoir par jour pendant tout le confinement\(link is external\)](#)

[Une réponse d'une minute à 150 questions que se posent les enfants\(link is external\)](#)

- *Visites virtuelles de musées/de monuments :*

www.naturalsciences.be/fr/news/item/6229(link is external) (musée des sciences naturelles)

www.museumpassmusees.be/fr/articles/8-visites-virtuelles-des-musees-de-belgique(link is external)

museosphere.paris.fr/mode-demploi(link is external)

www.sortiraparis.com/arts-culture/exposition/articles/211822-coronavirus-des-monuments-parisiens-accessibles-en-visite-virtuelle(link is external)

- *Comprendre et décoder l'actualité :*

www.rtbef.be/auvio/recherche?q=les+niouzz(link is external)

podcast.ausha.co/maman-j-ai-rate-l-actu(link is external)

www.arte.tv/fr/videos/RC-014082/arte-journal-junior/(link is external)

- *Cuisiner*

www.hugolescargot.com/activites-enfants/recettes/(link is external)

www.familiscope.fr/videos/recettes-pour-enfants/(link is external)