

# Informateur

## Edito

### Compte à rebours

Les vacances sont belles et bien terminées. Après l'apesanteur euphorisante de ce bel été caniculaire qui a enfin vu la formation de notre gouvernement, près de deux mois après les élections (une rapidité toute relative... qui nous promet de belles discussions lors de ce mandat législatif !), nous nous détournons de la fumée des barbecues pour affronter celle des transports en communs et des embouteillages interminables (essaye de me trouver une seule autoroute en Communauté française qui n'est pas en travaux actuellement !). Ces petits inconvénients de la vie quotidienne ne sont qu'un mal à passer pour gagner du temps très prochainement. Du temps que nous affrontons positivement en ces belles résolutions qui riment avec le mois de septembre.

Certains se disent peut-être « Cette année, je lance tel projet, je m'inscris à ce cours du soir qui m'intéresse depuis des mois, je fais du sport, je crée une nouvelle cellule à J&S, je retape mon kot et je pars à l'étranger ! ». Mais pas toujours facile de hiérarchiser ses priorités, de gérer son temps...

En tant que responsable J&S, les questions de rythme, et de gestion du temps sont primordiales : « Comment élaborer le planning d'un séjour ? Comment respecter les besoins des enfants ? Comment caser toutes mes réunions ? ... ». Autant de questions essentielles qui peuvent devenir sources de stress et d'anxiété.

Dans cet Informateur, nous te proposons de prendre le temps de s'intéresser au temps...

Marie-Pierre



Who's Who ? PIPSA P2

### DOSSIER : AU FIL DU TEMPS

Et si c'était vrai... P3

Mon temps, c'est ma vie P4 et 5

Le bon vieux temps P6 et 7

Au rythme des Jhan ... P8

Passer du BON temps... P10 et 11

Sophrologie P12 et 13

Monochrome ou Polychrone P15

MOUVEMENT P16



**N°45** Trimestriel des formateurs et responsables de Jeunesse & Santé, le service jeunesse de la Mutualité Chrétienne - 3<sup>e</sup> trimestre 2003

Éditeur responsable : Éric Olbregts, Chée de Haecht 579, 1030 Bruxelles

Bureau de dépôt : Bruxelles X - exp.: J&S, chée de Haecht 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles

# Who's Who?

## PIPSA

**PIPSA est un centre de référence, en Communauté française, des jeux et outils pédagogiques susceptibles de soutenir des démarches actives en Promotion de la santé.**

**P**IPSA centralise le kit pédagogique, la brochure autour de laquelle un processus d'animation est développé, l'exposition interactive, le module d'animation, les jeux de table, le théâtre forum...

Ce centre de référence te permet de trouver des outils pédagogiques au travers d'une recherche rapide (ex : nom de l'outil, thème traité, type de support, publics ciblés, nombre de participants). Pour chaque outil, une fiche est réalisée. Elle reprend des données techniques (nom, prix, année de production, concepteur, disponibilité), elle met en avant les objectifs poursuivis, l'utilisation proposée, des conseils pour l'usage ainsi que l'avis de la cellule des experts.

### Pour qui ?

Les enseignant(e)s, animateurs(trices) dans le milieu associatif, éducateurs(trices), assistants sociaux, travailleurs de maison médicale, de centre PMS, de Service de Santé Mentale,...

### Pourquoi un centre de référence ?

La promotion de la santé suppose la participation des publics auxquels elle s'adresse. Pour soutenir leurs projets, les « éducateurs » (au sens large du terme) recherchent des outils pédagogiques nouveaux, participatifs, originaux et fiables, sus-

ceptibles de répondre aux exigences d'un public diversifié. Selon l'âge, l'appartenance culturelle, les ressources économiques, les conditions de logement et d'environnement, les expériences de vie,... les représentations de la santé et les

intérêts pour la santé divergent. PIPSA offre aux relais de terrain un centre de référence capable de répondre aux demandes d'outils pédagogiques, pertinents, efficaces, valides...et participatifs.



### Une démarche de qualité

La recherche, la critique et l'évaluation des outils s'effectuent via un comité d'experts. Celui-ci se compose de professionnels (de la pédagogie, du jeu, de la santé) et d'utilisateurs des outils.

#### Une Cellule d'experts

Grâce au rassemblement des savoirs et à la complémentarité des points de vue, **PIPSA** offre aux utilisateurs un avis compétent et circonstancié sur les outils disponibles. Situé en dehors des lobbys commerciaux et intéressés, son avis garantit l'éthique des messages délivrés.

#### Les Niuozes

L'actualité des outils pédagogiques, des formations, des colloques en Promotion de la santé. Les Niuozes sont diffusées gratuitement par e-mail à intervalle régulier. Elles permettent d'être informé à temps des

différentes initiatives. Tu peux t'y inscrire si tu le souhaites.

#### Un concours annuel

Par un appel aux projets, les relais actifs en Promotion de la santé seront invités à créer de nouveaux outils pédagogiques selon les priorités du Plan quinquennal de la Communauté française. Le premier prix de ce concours permettra la réalisation totale ou partielle de l'outil ainsi que sa diffusion et sa promotion.

### Accessibilité du centre

Sur rendez-vous. Permanence téléphonique tous les matins de 9 à 12H.

#### Consultation des jeux et des outils :

Sur place après rendez-vous  
*Remarque :* Les bureaux de PIPSA étant situés à Bruxelles, nous te conseillons d'effectuer ta recherche sur Internet, et lorsque tu as sélectionné l'outil recherché, rends-toi au CLPS (Centre Local de Promotion de la Santé) de ta région, afin de l'avoir en prêt. Ces CLPS mettent à disposition de tout un chacun des informations, de la doc, des conseils méthodologiques, ... nécessaires à tout projet de promotion de la santé.

### Renseignements et Infos

Anne Fenaux, Catherine Spièce  
rue Saint-Jean, 32-38  
1000 Bruxelles  
Tél. : 02/ 515 05 85 -  
515 05 04  
WWW.PIPSA.ORG

## Et si, c'était vrai...

**Le rythme en séjour est trépidant. On court, on lutte pour mettre 26h dans 24.**

**Tout ça au nom de l'efficacité et du rendement.**

**Résultat : énervement, stress et angoisse. Et si pour une fois on jetait nos montres ? Et si pour une fois, on prenait le temps...**

10h du matin, on embarque dans un car, direction la mer. Tout le monde est un peu sur les nerfs, on crie, on court. On a déjà une demi-heure de retard. Sur l'autoroute, on avance pas. Ah, les joyusetés des embouteillages, des files. « Madame, je dois faire pipi ! ». Et fatalement, c'est un car sans toilette. On s'arrêtera à la prochaine station-service. Comme si on avait du temps à perdre ! Et puis, moi c'est Alice, pas madame !

A la station-service, ils veulent tous aller aux toilettes. « Ok, mais vous avez 5 min chrono, après le car redémarre. » Je regarde ma montre. Horreur, là on a carrément 2 heures de retard. Le gérant qui nous attendait pour manger va être furieux. Heureusement, le reste du trajet se déroule sans encombre. A peine arrivé au centre, on passe à table, histoire de ne pas perdre trop de temps. Il est 16h, je leur laisse 30 minutes pour s'installer dans les chambres. Après on ira à la mer, les enfants ont quand même payé pour ça ! Départ pour la grande bleue, on n'a pas le temps de traîner, il faut qu'on soit de retour dans 3/4 d'heure. « Non, ne vous mouillez pas, ça ne sert à rien, on part dans 5 minutes ! » Je n'ai pas cessé de leur rappeler l'horaire et malgré ça, on est en retard de 15 minutes pour les douches. Tant pis chaque équipe

n'aura que 10 minutes pour se doucher. Il faut absolument qu'on soit à l'heure au repas.

Je prends moi-même en charge les douches. C'est pratique il y a une vanne qui commande toutes les arrivées d'eau. « Vous êtes prêts ? J'ouvre l'eau. Je ferme. On se savonne. J'ouvre de nouveau l'eau. On se rince. On sort de la douche. Au suivant ! » Mes animateurs qui prétendaient que ce n'était pas possible les douches en 10 minutes. J'ai mis moins de 6 minutes. Comme quoi... Bon, pas le temps de rêvasser, il est l'heure d'aller manger.

Maintenant, il faut préparer la veillée. Il est impératif qu'elle commence à l'heure. Pas question d'être en retard, les enfants doivent être au lit tôt pour être en forme demain. Je dois un peu mettre la pression aux animateurs mais la veillée commence dans les temps, je l'arrête à l'heure prévue et les enfants sont au lit à l'heure inscrite au planning.

Réunion avec l'équipe, on passe en revue la journée d'aujourd'hui et celle de demain. Tout le monde a bien en tête l'horaire de demain. Bon, maintenant, tout le monde au lit. On se lève à 7h00 demain pour être prêt à réveiller les enfants et ne surtout pas être en retard au déjeuner ! Bonne nuit.

Je sors du sommeil péniblement. Tout est calme. Quelle heure est-il ? Plus de montre, plus de gsm. Je me lève. Pas moyen de trouver quoi que ce soit qui donne l'heure. Et le pire de tout, c'est que je m'en fous. Tout le monde dort encore, c'est qu'il est trop tôt pour se lever. Je m'installe dans le local de veillée, prête à accueillir les lève-tôt. Ils arrivent un à un, souriants, détendus. On papo-

te, certains lisent, d'autres jouent calmement. Lorsque le local est pratiquement complet, je vais réveiller les derniers dormeurs.

On va déjeuner calmement. On prend le temps de discuter, de faire connaissance. On profite pleinement de ce moment convivial. Ensuite, on se met en route pour l'activité du matin. Toute l'équipe s'est mise d'accord : on va faire le grand jeu prévu, il se terminera quand il sera fini. On va pas se presser et empêcher les enfants d'avoir le plaisir de résoudre le mystère de l'île aux pirates. La cuisine nous a préparé un pique-nique comme ça on a tout notre temps.

Les enfants ont adoré la chasse au trésor. Ça a pris du temps pour qu'ils accrochent au thème mais maintenant, ils sont à fond dedans. On traîne sur la plage et ils parlent tous de « Pitt le pirate au grand cœur ». On va rentrer prendre une bonne douche. Une douche détente et relaxation. On a rogné sur l'après-midi mais comme ça chacun pourra prendre son temps pour se laver. On mettra de la musique et des huiles parfumées.

Le dernier jour est déjà là. On a tous passé de supers vacances. On est en forme et détendu, prêt à reprendre notre folie quotidienne. Même lors d'un séjour, on peut prendre le temps. Tant pis si on ne fait pas un grand jeu parce qu'on a traîné sur la plage, si on ne fait pas de veillée parce qu'on a pris un moment de détente lors de la douche... « Tous les blancs ont une montre, mais ils n'ont jamais le temps », dit un proverbe africain. Et bien, le temps, ça se prend !

Marie-Ange

### Mon temps, c'est ma vie...

**En tant que coordinateur de séjour, on me dit qu'une de mes missions est l'organisation du planning et la gestion du temps... qu'est-ce que c'est que ça ?**

Pour qu'un séjour se passe au mieux, quelques principes sont incontournables :

- ❶ Avant tout, se dire qu'un séjour Jeunesse & Santé, c'est les vacances ! Et vacances, ça signifie aussi changement de rythme et « décompression » pour tous (enfants et animateurs). « No stress, be cool ».
- ❷ Goûter pleinement et sans contrainte horaire ce que l'on fait, c'est se ressourcer et c'est bon pour la santé !
- ❸ Faire preuve de bon sens, de respect, en n'oubliant pas que toutes les personnes évoluant dans l'entourage du séjour J&S ne sont pas elles, en vacances...  
Il y a : le gérant du centre, les voisins éventuels, le personnel de cuisine et de nettoyage, les parents (dans le cadre de plaines de jeux et stages), les transporteurs (car, train, avion, bateaux, ...)...  
Le tout est de trouver une harmonie entre un horaire souple de vacances et leurs heures de travail...

#### Recette-Minute

Une fois ces trois principes intégrés, une pincée d'organisation, un zeste d'anticipation et la faculté de savoir dire « Non » (avec le sourire) sont les ingrédients qui feront que pour toi, la question de la gestion du temps ne sera plus un problème.

#### Une pincée d'organisation

– Préalablement au séjour, prévois au moins deux ou trois réunions

avec tes animateurs où vous planifierez ensemble les activités du séjour, de la plaine. Avoir une vue générale sur l'ensemble du planning est important. Tu peux prévoir plus d'activités que nécessaire afin d'avoir la possibilité de changer sur place en fonction : de la météo, du goût et du plaisir des enfants, des opportunités de découverte sur place, des compétences (ou lacunes...) des animateurs, ...

Dans ton planning, tu peux également prévoir des « espaces temps libres », pour jouer, ne rien faire, papoter, refaire le monde, se reposer, profiter, ... si ce temps est « planifié », il est aussi important que les activités rigoureusement préparées.

– Délègue quelques unes de tes responsabilités à ton adjoint (ou un autre membre de l'équipe d'animateurs) afin de ne pas te surcharger. Ex : préparation des malles pédagogiques, gestion de la boîte de soins ou de l'infirmerie, comptabilité, ...

#### Un zeste d'anticipation

Ce qui est fait n'est plus à faire...

Ce qui est connu n'entraîne pas de mauvaises surprises...

– Renseigne-toi sur les heures de repas du bâti-

ment dans lequel tu te trouves. Si tu es en « autogestion », fixe-les avec l'équipe.

– Contacte le coordinateur qui t'a précédé dans le même type de projet, et tire profit de son expérience.  
– Envisage et anticipe les solutions à des petits problèmes qui pourraient survenir :

Ex :

- un enfant se blesse ou est malade: mémorise le n° de téléphone du médecin le plus proche, les n° d'urgence, ou confectionne un mini annuaire téléphonique.
- un animateur se désiste pendant le séjour : il rentre chez lui et tu te retrouves avec une personne en moins ! Prévois une liste d'animateurs susceptibles de remplacer



## Mon temps, c'est ma vie...

« au pied levé ». Attention, il s'agit d'une espèce en voie de disparition à chuchoter particulièrement...  
- rupture de stock : pour éviter ce genre de désagréments, vérifie bien tes malles de matériel et ta boîte de soins avant de partir.

*Savoir dire « non » sans (trop) de modération*

« Non » est un mot magique qui se dit avec le sourire. Si tu veux retrouver un peu de temps, use et abuse-en à volonté !

- Si un visiteur impromptu (et indésirable) te demande « vous avez une minute ? », réponds « pas actuellement ». Ainsi, il se débrouillera seul, et s'il a vraiment besoin de toi, il insistera et prendra rendez-vous pour un moment qui te convient.

- Si on te confie des tâches importantes supplémentaires, ne réponds pas « oui » d'emblée... donne-toi du temps pour examiner la demande et réserve ta réponse définitive. Cela te laissera la possibilité d'envisager tous les aspects de la situation (tes ressources et moyens disponibles, tes tâches en cours, ta réelle motivation à assumer cette nouvelle responsabilité, ...).

- Dis non aux réunions inutiles. Certaines décisions peuvent se prendre sans organiser une réunion, s'il s'agit d'une question organisationnelle. La démocratie à J&S n'en sera pas remise en cause pour autant...

- N'aide pas systématiquement les autres à tes propres dépens. Cherche avec le demandeur d'autres personnes ressources plus disponibles que toi.

- Dis non aux lectures inutiles, aux inondations d'infos quelconque, aux envahisseurs de boîtes aux lettres électroniques ou autre... décommande tes abonnements qui ne te sont pas nécessaires.

- Évite l'usage abusif de ton GSM ou téléphone. Utilise ton répondeur, ta boîte vocale, et relève tes messages fréquemment pour donner suite à ceux que tu estimes importants.

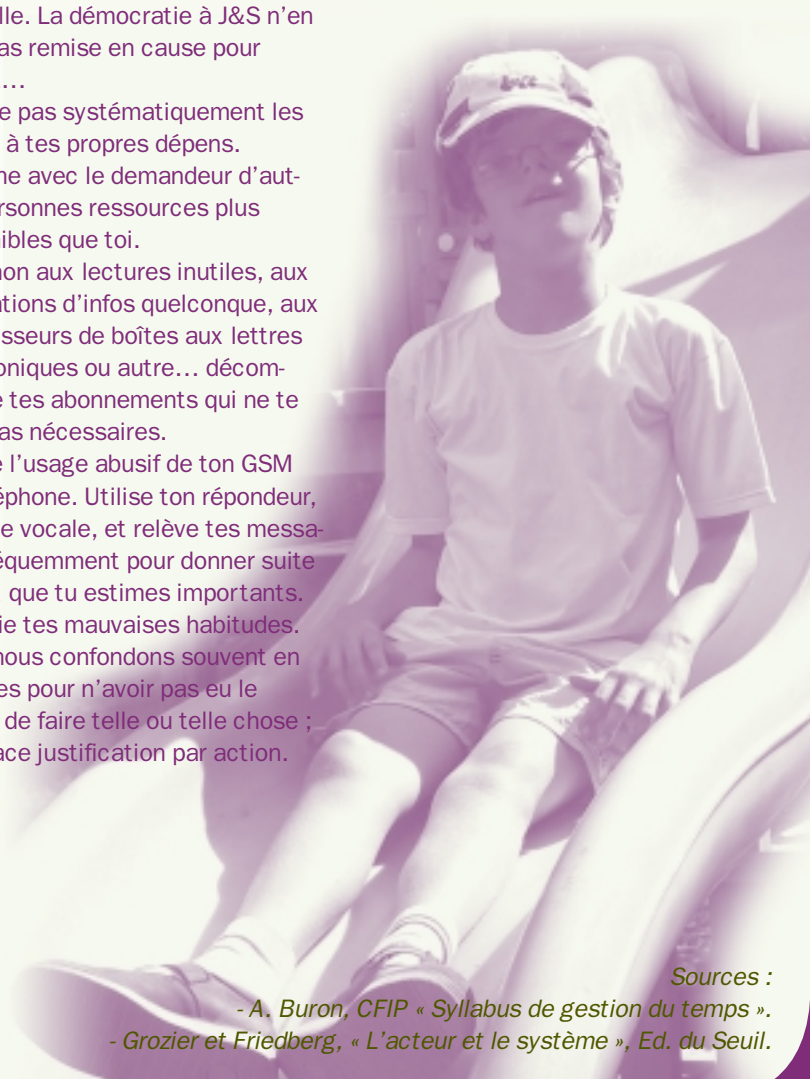
- Oublie tes mauvaises habitudes. Nous nous confondons souvent en excuses pour n'avoir pas eu le temps de faire telle ou telle chose ; remplace justification par action.

Alors, outillé pour gagner du temps et pouvoir savourer l'instant présent ?

A toi d'essayer sans oublier d'ajouter dans ta valise une dose d'écoute, un brin d'humour, un carnet de note et un crayon. Et pour la route, une petite pensée à méditer :

« *Ceux qui emploient mal leur temps sont les premiers à se plaindre de sa brièveté* » (Jean de la Bruyère).

*Nathalie Boucher*



Sources :

- A. Buron, CFIP « Syllabus de gestion du temps ».

- Grozier et Friedberg, « L'acteur et le système », Ed. du Seuil.

### Le bon vieux temps

**La rédaction de cet article a débuté le dimanche 10 Août 2003 à 14h 56' 14"... Et il est bien évident que cette information ne présente absolument aucun intérêt !**

J'aurais tout aussi bien pu écrire : « La rédaction de cet article a débuté sous un soleil de plomb, en écoutant un album de Tom Waits, et en tentant de faire abstraction des beuglements agressifs s'élevant d'un jardin voisin ». Ce n'est pas vraiment un renseignement plus indispensable, mais ça situe d'avantage le contexte et peut-être l'état d'esprit... Et oui, on ne détrône pas si facilement la sacro-sainte information temporelle, l'inévitable date dans la marge (tracée en rouge à 3 cm du bord de la feuille). La même incontournable date que l'on retrouve en bonne place dans les éléments identifiant mails et fichiers. Expéditeur, destinataire, et date, c'est à partir de cela que l'on classe (avec un peu de mauvaise foi, oublions la mention « sujet » tout à fait secondaire). Et pourquoi, ne pourrions-nous pas remplacer la date par une info sur la météo, « ensoleillé », « nuageux »,... J'admets que cela ne permettrait peut-être pas de percevoir aussi clairement les interactions des messages entre eux. Dans ce cas, la mention de l'humeur de l'expéditeur, « énervé », « joyeux »,... pourrait faire l'affaire, et apporterait sûrement un autre regard cohérent sur les liens entre les différents messages. Tout

cela semble absurde et démontre si nécessaire à quel point nous laissons à nos horloges une place de choix. Trop de place, peut-être ? Alors rien de tel qu'une bonne petite rébellion, un chouia de remise en question de ce tyran...

#### 1<sup>ère</sup> attaque sournoise :

**Le temps est net, précis, scientifique, cartésien, sa mesure est sans ambiguïté, ...** Il mérite bien son statut de 4<sup>e</sup> dimension. Un repérage dans l'espace et dans le temps permet d'identifier sans confusion possible un événement. Incontournable ! Et pourtant, combien sont-ils à s'être déjà amusé à faire vaciller cette tranquille assurance. Un exemple amusant consiste à démontrer que le temps qui s'écoule entre 16h et 17h est infini. En effet si l'on divise cette heure par 2, puis la demi-heure obtenue par 2 également, puis le quart d'heure,... et ainsi de suite, le résultat obtenu sera toujours divisible par 2, à l'infini... Cette heure se décompose ainsi en une addition infinie de durées... et le résultat d'une addition infinie, ne pourra être qu'infini... Voilà donc notre heure infinie ! (si l'on n'a toujours pas un mal de tête on peut aussi se laisser aller à imaginer que l'on peut faire la même manipulation avec chacune des durées que nous additionnons, que l'on peut elles-mêmes dès lors considé-

rer comme infinies, et l'on se retrouve bien embarrassé devant notre heure qui contient maintenant une infinité de durées infinies...).



#### 2<sup>e</sup> attaque espieuse :

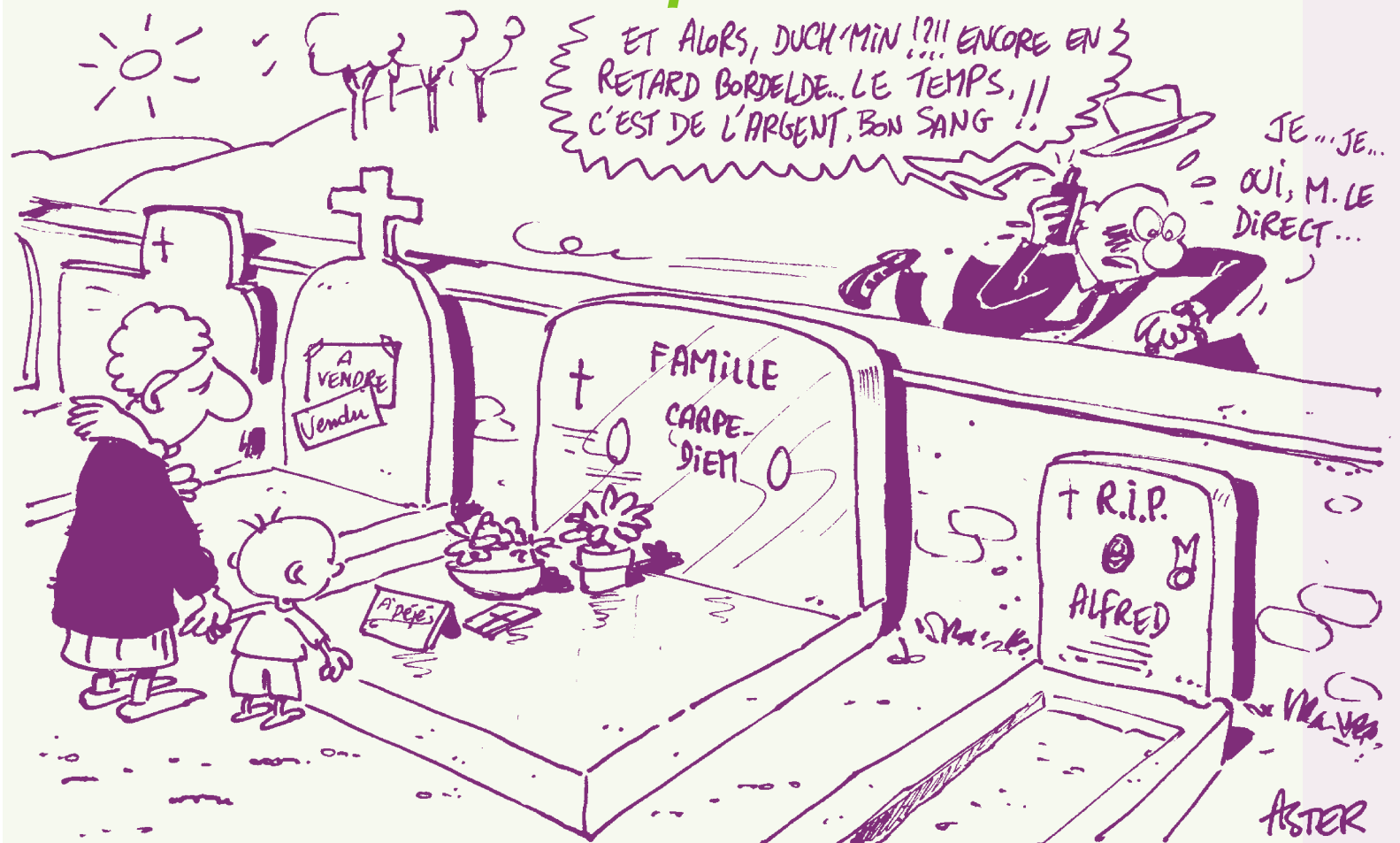
**Il faut vivre l'instant présent !** OK, docilement je me mets donc à sa recherche. Il est actuellement entre 15h et 16 h. Laissons tomber les minutes passées, et les minutes à venir, et concentrons nous sur celle qui est en train de s'écouler. Evacuons-en de même manière les secondes passées et celles à venir, et ainsi de suite,... et nous voilà reparti pour la grande transe. J'ai beau disséquer à tour de bras, jusqu'aux nano secondes, et plus loin encore, je ne trouve que des durées dont une partie est passée et l'autre à venir, quant à ce présent qui devrait être l'interface entre les deux je n'en vois pas la moindre trace ! J'avais déjà une heure infinie sur les bras, me voici maintenant face au constat que le présent n'existe pas...

#### 3<sup>e</sup> attaque et changement de tactique :

**Il ne faut pas perdre son temps, d'autant que, comme chacun sait, le temps c'est de l'argent.**

Voilà qui illustre admirablement notre époque et l'avènement de « l'économie en temps réel ». En effet, la fin du XX<sup>e</sup> siècle a offert une nouvelle jeunesse à cet adage poussièreux avec l'invention merveilleuse du « just in time », et autres « flux tendus ». De quoi s'agit-il ? Partant de l'idée génialissime (!) que le bien-être d'une population se mesure à son taux de croissance économique, on en est venu à penser qu'il ne suffisait plus à une entreprise de faire des profits, mais qu'il était vital que ceux-ci croissent en continu. Ce qui nécessite qu'elle soit chaque jour plus rentable. Et lorsque la technologie n'a plus permis, dans certains secteurs, de progrès

## Le bon vieux temps



immédiats des outils de production, un petit malin s'est dit que faute de pouvoir raccourcir le temps de production, il restait pas mal de durées que l'on pouvait triturer en amont et en aval de la chaîne. Et hop, voilà le « flux tendu », plus de stockage des matières premières, plus de stock de produits finis, les matériaux entrent en continu suivant un flux ajusté précisément sur les besoins de la production, qui se calque elle-même sur les carnets de commande. Plus de perte de temps, plus de perte d'espace, plus de perte d'argent... Une idée qui a si bien fait son chemin, qu'on pourrait de plus en plus souvent se demander dans quelle mesure elle nous contamine, nous poussant à mener l'ensemble de

notre vie en flux tendu. Pas de stock, pas de perte de temps, juste de quoi satisfaire les besoins immédiats de la machine ! Et j'avoue que l'idée me fait peur...

### ... et le coup de grâce

Derrière cet ensemble hétéroclite de considérations hasardeuses, se cache (difficilement) une autre idée que je me fais du temps. Un temps qui n'est pas précis, directif et sûr de son bon droit. Un temps relatif, ressenti, qui nous permet de percevoir un dimanche soir au retour d'une formation que ce week-end a duré infiniment plus longtemps que le précédent, parce que ce temps là a été riche et nourri de tas d'expériences... Un temps qui n'est pas fait de l'addition de minutes et de

secondes, qui prend sa valeur et son existence par ce qu'il nous permet de vivre. Un temps qui ne nous dirige pas à coup de slogans : « vis l'instant présent », « ne perds pas de temps », « ne mets pas tes doigts dans ton nez » (Oups, je m'égarer !)... Un peu de poésie, que diantre ! Sus aux Filofax ! « Perdre son temps », « gagner du temps », oui, c'est sans doute possible, mais ça ne correspond pas toujours à ce que l'on est tenté de plaquer sur ces expressions.

... Ceci étant, je tiens à préciser que je décline toute responsabilité si vous décidez demain d'arriver en retard à tous vos rendez-vous !

Eric

### Au rythme des Jhan ...

Il s'agit donc de vivre intensément, 24h sur 24 « côte à côte ». Ce type de séjour demande beaucoup d'énergie et la fatigue se fait donc vite ressentir. Tant pour les animateurs que pour les enfants la fatigue est un ennemi !

Pour l'animateur, elle l'empêche d'être patient et à l'écoute des besoins: qualité indispensable face aux enfants !

Pour l'enfant, elle engendre bien souvent des sautes d'humeur, des coups de cafard, de l'irritabilité, des crises de nerfs, la multiplication des crises d'épilepsie (chez les personnes qui en souffrent ...).

Comment aménager au mieux un séjour, tant pour les animateurs que pour les enfants ?

Et lorsqu'il s'agit d'un séjour en intégration (accueil d'enfants valides et handicapés), comment s'organiser ?

#### La préparation du séjour

Dans l'élaboration du planning, il est nécessaire de varier les activités extérieures / intérieures, reposantes / fatigantes, en petits / grands groupes, les excursions,...

Un placement judicieux est également gage de succès.

**Quel animateur ne s'est-il pas posé la question des rythmes et des horaires lors d'un séjour Anijhan ? Un séjour, c'est vivre plusieurs jours avec un groupe d'enfants ou de jeunes et une équipe d'animateurs. Chacun a envie d'avoir sa place dans le groupe et également d'avoir ses moments d'intimité.**

Préparer les activités bien avant le camp, c'est également un gain d'énergie considérable et du temps pour être proche des enfants.

Lorsqu'il s'agit d'un séjour en intégration (enfants valides et moins valides), il est important d'organiser les choses pour que le séjour ne se déroule pas complètement à deux vitesses : temps communs où l'esprit de solidarité et amitié s'installe, mais aussi temps spécifiques où les enfants valides se retrouvent entre eux pour des activités stimulantes et défoulantes.

#### Aménager des temps « libres »

Animer, animer,... oui mais il est important de laisser le temps à chacun de souffler. Durant ces « temps libres », certains animateurs iront fumer une cigarette, se rueront sur leur gsm, se jetteront sur du chocolat ou des bonbons, tandis que d'autres figuleront leur activité, ou

resteront jouer avec les enfants.

Certains enfants aimeront rester seuls et inspecter chaque recoin de l'aire de jeu, d'autres resteront en compagnie de l'adulte, d'autres encore ne quitteront pas des mains le ballon que tout le monde convoite! Le tout est de bien « organiser » ce temps libre. Paradoxal ? Et bien non, pas du tout ! Loin d'être des « chacun fait ce qu'il veut », un temps libre doit être aménagé afin que l'encadrement, la sécurité et le bien-être de tous soient garantis pendant que certains soufflent.

#### En soirée

Même si une super veillée ou une activité extraordinaire est prévue, il est important de ne pas « obliger » l'enfant si celui-ci a besoin de sommeil. Il ne faut pas non plus hésiter à l'amener dans sa chambre avant la fin de l'activité, mais il devient alors nécessaire de réfléchir comment aménager son besoin de repos et quelles sont les activités qui sont, pour lui, les plus bénéfiques. Pour que chacun puisse vivre les activités de soirée, celles-ci ne doivent pas commencer trop tard.

De la préparation, de l'organisation, une écoute attentive des besoins de chacun... permettront de vivre un séjour à un (des) rythme(s) respectueux et bienveillant pour tout un chacun.

**Christine Foucart**

Fiche extraite de la farde « Animons des enfants extra-ordinaires », boîte à outils pour l'animation de jeunes handicapés.



## A la recherche du temps perdu...

Les temps sont courts à celui qui pense, et interminables à celui qui désire.

*Alain, Histoire de mes pensées*

Le temps est un grand maître, il règle bien des choses.

*Pierre Corneille, Sertorius*

Le temps dont nous disposons chaque jour est élastique ; les passions que nous ressentons le dilatent, celles que nous inspirons le rétrécissent et l'habitude le remplit.

*Marcel Proust, A l'ombre des jeunes filles en fleurs.*

Le regret qu'ont les hommes du mauvais emploi du temps qu'ils ont déjà vécu ne les conduit pas toujours à faire de celui qui leur reste à vivre un meilleur usage.

*Jean de la Bruyère, les Caractères*

Oserai-je exprimer ici la plus grande, la plus importante, la plus utile règle de toute éducation ? Ce n'est pas de gagner du temps, c'est dans perdre.

*Jean-Jacques Rousseau, Émile ou De l'éducation*

**La notion du temps est un concept qui concerne et intéresse tout le monde ! Nous vivons avec, en permanence, 24h sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, ...**

**Ce concept a fait couler beaucoup d'encre : mathématiciens, philosophes, poètes, ... s'y sont penchés et ont publié des théories fondatrices de notre société.**

**En vrac, nous te livrons une série de pensées, proverbes, citations... à méditer ou remballer !**

J'ai demandé du temps au temps,  
Et le temps m'a répondu  
Qu'avec le temps j'aurai  
Du temps et le temps d'en avoir

*Copleria flamenca, traduction de Robert J.Vidal*

**Bannissons de notre vocabulaire le classique « Dépêche-toi »...  
Disons plutôt « Prends ton temps ».**

- Prends ton temps pour travailler, c'est le prix du succès
- Prends ton temps pour réfléchir, c'est la source de la force
- Prends ton temps pour jouer, c'est le secret de la jeunesse éternelle
- Prends ton temps pour lire, c'est la base du savoir
- Prends ton temps pour être amical, c'est la clé du bonheur
- Prends ton temps pour aimer, c'est le sel de la vie
- Prends ton temps pour être content, c'est la musique de l'âme

*Texte d'origine irlandaise, extrait de « Maîtrisez votre temps », Lothar / Seiwert, Ed. « Les éditions d'organisation ».*

Les Humains disent que le Temps passe.  
Le Temps dit que les Humains passent.

*Proverbe sanscrit*

Le temps c'est de l'argent. Sur les tempes.

*Robert Sabatier, Le Livre de la déraison souriante.*

### Passer du BON temps...

**« Pour moi, les vacances, c'est me coucher quand je veux, me lever quand je veux... » (Eric, animateur J&S) ; « On court toute l'année, du matin jusqu'au soir alors quand je suis en vacances, ne me parlez pas d'horaire, de planning et d'agenda... » (Marie, animatrice J&S) ; « Un réveil ? Une montre ? Mais pour quoi faire ? » (Animateur inconnu mais philosophe)...**

6h30 : à la mer ou en Ardenne, peu importe le décor. Les premiers mouvements s'esquissent dans les sacs de couchage, les premiers bruissements de voix aussi : « Eh Marvin, tu dors ? ».

M : « Non... Ouf!i !<sup>1</sup> Comme on a fait chambard...presque nuit blanche ! »

Le dialogue se poursuit et bientôt une petite flatulence s'échappe et nos deux camarades s'esclaffent le plus discrètement possible.

6h49 : Mais pas suffisamment car une chambre plus loin, Marie se retourne, chausse ses tongs et pousse une tête en baillant dans l'entrebâillement de la porte puis une gueulante « Marvin, Kévin, suffit maintenant ! Vous avez vu l'heure ! Il faut attendre la musique de réveil pour se réveiller ! »

6h59 : Marie prend sa douche parce qu'elle ne sait pas commencer sa journée sans une bonne douche et un bon café...

7h28 : Marie, fraîche et pimpante entre en trombe dans la chambre

d'Eric qui ronfle encore malgré les grincements des lits sur lesquels Kévin et Marvin jouent au trampoline... « Eric grouille-toi, il faut mettre la musique de réveil, moi je comprends rien à la sono ».

7h32 : les notes tonitruantes d'une musique scandant le nom d'un affreux petit chien mexicain retentissent dans tout le bâtiment, achevant d'éveiller ceux qui ne l'étaient pas encore par les cris, les rires et les sauts de Kévin et Marvin qui, voyant arriver Marie dans leur chambre, les cheveux encore mouillés de sa douche, se mettent à râler parce que, à la maison, maman leur donne un bain le matin et qu'ici, il se lavent au lavabo et prennent une douche le soir, à dix gars pour sept pommeaux et qu'elle est rythmée par les : « Bon je laisse couler une minute pour vous mouiller... Voilà ! vous faites bien mousser votre gant de toilette et vous frottez derrière les oreilles... attention maintenant je remets de l'eau pour vous rincer... Kévin dépêches-toi tu as encore de la mousse plein les cheveux... Voilà... c'est fini vous pouvez vous sécher... Kévin grouilles-toi... Tant pis pour tes cheveux il fallait te dépêcher... Aller vite c'est bientôt le souper !!! »<sup>2</sup>

Cet été, dans quel séjour, dans quelle plaine, l'équipe n'a pas rythmé sa journée par « Chihuahua » ? Qui n'a pas houspillé les enfants pour absolument terminer ce grand



jeu parce qu'il permet de trouver la clé principale du thème et délivrer la princesse ? Qui n'a pas fait courir les enfants pour être à l'heure pour le repas sinon le gérant va faire la tête parce que les côtelettes sont trop cuites ?

Oui, le groupe et la vie en collectivité impliquent des impératifs qui entraînent quelques désagréments. Mais je reste en question quand une équipe de camp définit une grille-horaire pour un séjour et qu'elle cherche à **occuper** par des jeux, des veillées, des bricolages...la majorité de ses plages. Ce qui m'inquiète, c'est que les soucis de « *Bien faire* » par la mise en place d'une structure parfois rigide vient prendre le pas sur le soucis de « *Bien-Être* » des enfants (et des animateurs ?). Surtout

## Passer du BON temps...



responsables, ils doivent se débrouiller pour que chacun y arrive... Que risquerait l'équipe d'animation à proposer que chacun soit garant du sommeil et du repos de son copain ? Comment peut-on imaginer des manières de fonctionner avec les enfants pour les rendre « co-constructeurs » de la structure de leurs vacances ? Sans doute devrions-nous assumer le petit plus de liberté inhérent à tout processus de création... Sans doute aussi rencontrerions-nous un peu la confusion et le fouillis de ceux qui cherchent et qui inventent ? Sûrement que nous, les adultes, serons habités par la crainte de celui qui ne contrôle plus tout à fait ce qui se passe...

Marvin sont capables de faire des bêtises, ils savent aussi ne pas en faire et bien s'amuser sans elle...

Rythme, lenteur, tempo, cadence, allure..., chacun chemine de manière personnelle. Les animateurs sont aussi là pour offrir l'opportunité à chaque enfant d'être respecté. Peut-être devraient-ils commencer par s'autoriser à sortir du tourbillon qu'ils se construisent eux-mêmes (je connais plus d'un d'entre-nous qui a sauté un repas ou une heure de sommeil pour qu'une activité soit prête à l'heure...) et essayer de laisser le lapin blanc d'Alice au pays des merveilles qui sommeille en eux un peu sommeiller ...

Riquet

lorsque ceux-ci sont définis comme une priorité majeure...

Ce sont nos habitudes qu'il faut, à mon sens, interroger, et en fonction de nos objectifs de départ, remettre à minima en question. Mais si on a toujours fonctionné avec une musique pour rassembler les gosses à heures fixes et que ça marche, pourquoi changer ? Et puis, tant qu'ils sont propres, qu'est-ce que ça fait si les douches sont prises comme dans une prison ?

Je me demande ce qu'il se passerait si le « deal » était pris en début de séjour avec chaque enfant qu'ils doivent au moins prendre une douche par jour mais que, comme ils sont solidaires et

« *Vacances : période durant laquelle les écoles, les facultés rendent leur liberté aux élèves, aux étudiants* ».<sup>3</sup> Je pense qu'il est important d'essayer de redécouvrir le sens du mot **LIBRE**, dans l'expression « temps libre »... Sans écrire une éloge à la glandouille (quoique...) je pense que c'est aussi d'une question de confiance mutuelle qu'il s'agit... Quand Kévin et Marvin ont fini leurs devoirs et que maman leur demande d'aller jouer pendant qu'elle prépare le souper, ils n'ont pas d'animateur qui débarque dans le salon ou le jardin pour construire une cabane, faire une partie de cache-cache, dessiner des voitures de course ou lire une bédé... Et maman sait aussi que, même si Kévin et

- 1 Vous noterez cependant qu'il s'agit d'un camp liégeois, il faut toujours que je m'inspire d'un fond d'expérience...
- 2 Lisez ça tout seul, très vite en parlant fort... ça ne vous rappelle rien ?
- 3 Le petit Robert 1984, (il est vieux, je vais bientôt m'en acheter un nouveau...), p 2057 . C'est moi qui souli-gne...

### La sophrologie

*La vie d'animateur J&Sien est stimulante voire carrément amusante mais elle est aussi parfois source d'angoisse et de stress.*

*Pour mieux gérer ton stress, J&S te propose une formation en sophrologie ! Mais qu'est-ce que c'est que ça ? Quelques explications s'imposent.*

**E**thymologiquement et selon l'inventeur du mot, la sophrologie provient des mots grecs : sos ou HARMONIE, phren ou CONSCIENCE et logia ou ETUDE.

La sophrologie est donc l'étude de la conscience de l'être en vue de son harmonie.

La sophrologie a été créée en Espagne, en 1960, par un neuropsychiatre colombien, étudiant en Espagne : Alfonso CAYCEDO. Elle propose une nouvelle conception de l'être humain, le considérant comme un tout indivisible.

Dans un état privilégié, entre veille et sommeil, grâce à la sophrologie, la personne va pouvoir stimuler de manière autonome différentes capacités en lui peu exploitées : se détendre, se concentrer, gérer son stress et ses émotions, mémoriser, créer, se dépasser etc..., c'est à dire de développer sa qualité de vie dans tous ses aspects physiques et psychiques dans un but d'harmonie.

Le stress et ses conséquences psychosomatiques altèrent souvent notre qualité de vie :

dépression, angoisses, manque de confiance, agressivité. Le stress augmente aussi nos dépendances à différentes compensations : médicaments, alcool, tabac etc...

Pratiquer la sophrologie, c'est aussi apprendre à relativiser et à mettre en valeur le positif. On développe ainsi son bien-être. Les enfants comme les adultes sont sujets au stress. Il est tout à fait possible de pratiquer la sophrologie avec les plus jeunes. Pas besoin non plus d'une longue formation, quelques exercices simples peuvent t'aider à gérer ton stress, celui de ton équipe ainsi que celui des enfants.

Marie Ange

**Formation  
sophrologie :  
du 07 au 09  
novembre 2003, à  
Heer-sur-Meuse,  
avec Sabine  
Lhermitte.**

**Infos :  
02/246.49.82.**

### Le stress, c'

Le mot "STRESS", a été inventé par le Pr Hans SELYE, célèbre physiologiste canadien. Il définit le stress comme le "Syndrome Général d'Adaptions", c'est-à-dire que c'est la réponse physiologique de l'organisme, face à une situation non programmée.

Lorsque nous sommes face à une situation qui n'a pas été encore programmée par notre organisme, notre corps va réagir par un stress.

Rappelez-vous, lorsque le professeur de mathématiques cherchait d'un regard circulaire et inquisiteur dans la classe la future victime, la future proie pour la démonstration au tableau du théorème de Pythagore, rappelez-vous comment votre cœur battait, rappelez-vous comment les sueurs froides et chaudes à la fois, glaçaient vos mains, réchauffaient vos oreilles, vos genoux qui tremblaient, votre diaphragme qui se "nouait" ... Et bien, le stress n'était pas le professeur, mais la réaction de votre organisme face à cette situation. Mais attention, ce mot "stress" n'a pas qu'une connotation négative.

Rappelez-vous, lorsque ce cours de mathématiques enfin achevé sans y avoir été la victime, vous êtes sorti(e), rappelez-vous que vous êtes tombé(e) nez-à-nez avec ce qui allait devenir votre futur premier flirt... Rappelez-vous ce moment, où pour la première fois de votre vie peut-être, votre cœur s'est emballé, votre souffle est devenu plus court et plus rapide, où vous avez bégayé(e), où votre diaphragme s'est noué, où la chaleur est montée à votre visage...

Bien que ce deuxième exemple fût certainement plus agréable à vivre, le stress, lui, aura été pratiquement équivalent.

Donc nous pouvons dire que deux causes si différentes ont entraîné une situation de stress pratiquement équivalente.

Ainsi, ce ne sont ni le professeur de mathématiques, ni le futur flirt qui vont être définis comme étant le stress, mais bien la réaction de notre corps.

Aussi à l'inverse, un même stimulus stressant va déclencher chez des personnes différentes, des types de réactions différentes. Certains vont être

## Exercice de Sophrologie

### Découvrir son corps : « Le Polichinelle »

## est quoi ?

pris de panique, d'autres vont se "sentir pousser des ailes". Aussi, le même stimulus stressant survenant à des moments différents de la vie, n'aura pas la même conséquence sur le corps.

#### But de l'exercice

Il s'agit de faire connaissance avec le corps, notre ami, et de savourer dans la détente et la récupération.

#### Quand le pratiquer ?

N'importe quand : midi ou soir, en rentrant de l'école, après une activité, ...

5 à 7 minutes d'exercice suffisent. Il vaut mieux répéter les exercices que les faire durer trop longtemps.

#### Comment le faire ?

Enlève tes chaussures et soit à l'aise dans tes vêtements. Debout, sautille sur place comme un polichinelle, comme un pantin désarticulé. Les épaules sont souples, tout le corps est relâché. Dès que tu en as assez, arrête-toi de sautiller et allonge-toi sur la moquette ou sur un tapis. Ferme les yeux, repose-toi. Pense à ton corps. Que sens-tu ? Raconte tes sensations. Après quelques minutes, lorsque tu es bien calme, étire-toi comme si tu venais de dormir. Tu te réveilles en pleine forme. Ouvre alors tes yeux et explique ce qui t'a plu le plus.

Source : « Comment relaxer vos enfants de 7 à 14 ans », Dr Yves Davrou, Ed. Retz, Collection pédagogie pratique.



### Gros cailloux et peccadilles

Un jour, un vieux professeur de l'école nationale d'administration publique fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps, à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies commerciales.

Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour faire «passer sa matière».

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un lentement, puis leur dit : «Nous allons réaliser une expérience».

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot (de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui.

Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement un par un dans le grand pot.

Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

«Est-ce que ce pot est plein ? »

Tous répondirent : «Oui».

Il attendit quelques secondes et ajouta : «Vraiment ?»

Alors, il se pencha à nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brasa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot.

Le professeur leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda :

«Est-ce que le pot est plein ?». Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : «Probablement pas !»

«Bien »répondit le vieux prof.

Il se pencha à nouveau et cette fois, sortit de sous la table, une chaudière de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : «Est-ce que le pot est plein ?»

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : «Non!».

«Bien !», répondit le vieux prof.

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda «Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?».

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : «Cela démontre que même lors-

qu'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire». «Non, répondit le vieux prof, ce n'est pas cela ! La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite. »

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : «Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos amis ? Réaliser vos rêves ? Apprendre ? Défendre une cause ? Faire de la musique ? Ou ... tout autre chose ?».

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire ...

«Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier, sinon on risque de ne pas réussir ... sa vie !

Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable) on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question :

«Quels sont les gros cailloux dans ma vie ? «Et mettez-les en premier dans votre pot !

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle .

*(Extrait de la revue ENSEMBLE N° 34, publiée par l'Asbl Créasol)*

## Monochrome ou Polychrone, c'est grave docteur ? !

*Certaines personnes ont pour philosophie le célèbre «carpe diem». D'autres, par contre, ont du mal à envisager d'avancer dans la vie sans savoir précisément où elles vont...*

### Clan A

D'un côté, il y a les créatifs insoucieux. Arriver en retard à une réunion ? Ben oui, et alors ; n'y a-t-il pas toujours une marge de manœuvre autorisée... ? !

Leurs vacances se déclinent sur le mode de l'aventure, et leur chemin défile suivant leurs intuitions, le hasard ou les rencontres.

L'imprévu est une réalité qui fait partie du quotidien et qui pimente la vie...

Le formateur ou coordinateur «Polychrone» débordera souvent lorsqu'il anime une réunion (c'est à ce moment que les échanges sont les plus intéressants). Il se base plus sur les attentes et besoins des participants que sur un programme planifié préalablement, clair et précis.

### Clan B

De l'autre côté, il y a les rigoureux qui ne comprennent pas pourquoi le quart d'heure académique a été inventé. Les réunions se doivent de commencer à l'heure et se dérouler selon le timing annoncé. Les arrivées tardives sont considérées comme non respectueuses et «je m'en foutiste». «Time is money», et dans un planning chargé, l'horaire doit être respecté.

Les «Monochrome» respectent les règlements à la lettre, prévoient précisément leur itinéraire lorsqu'ils partent en voyage et détestent les imprévus.

### Issue du match

Bien évidemment, des monochrones peuvent être extrêmement créatifs, et des polychrones extrêmement productifs. Bien évidemment, il ne s'agit pas d'affronter caricaturalement deux manières de se frotter au temps... Mais il faut se rendre à l'évidence : le rapport au temps est individuel, personnel et culturel. Il est façonné par notre éducation, nos expériences, nos parcours de vie, nos choix.

Il se marque déjà petit, lorsque enfant, on jouait dans la rue (la voisine doit absolument rentrer à 18h pour le souper – et le mardi, c'est des spaghettis ! Moi, je sais pas ce que je vais souper, et ça sera probablement entre 18h30 et 20h...), mais également à l'école (les réactions face au son de la cloche qui rameute les troupes...), lorsqu'on devient animateur, formateur, coordinateur (quel casse tête de tenir un horaire avec des animateurs qui n'en font qu'à leur tête...), avec des profs, entre collègues...

Et à 15 ans, est-ce qu'une année, un mois,... a la même valeur qu'à 55 ans ? D'un côté, on compte les mois qui nous rapprochent de la majorité, de l'autre, on oublie les années qui

nous éloignent du début de celle-ci... Et que dire de l'horloger suisse ou de l'étudiant sénégalais ? Lorsque l'on doit marcher deux heures sur des chemins non asphaltés pour se rendre à son lieu de travail, lorsque la projection d'un documentaire est suspendue pour cause de coupure d'électricité, lorsqu'on est dépendant des conditions climatiques pour satisfaire ses besoins primaires, ... est-ce que «24h» signifie la même chose qu'un créateur de coucou dans un pays industrialisé ?

On pourrait remonter loin dans ces comparaisons (évitons de parler de la récente proximité de la planète Mars, qui pourra peut-être enfin être visitée d'ici une trentaine d'années !!! Si loin et si proche à la fois...).

Que ça soit d'un point de vue planétaire, ou dans la vie poche et quotidienne, nous avons tous notre propre relation avec le temps qui passe... des manières d'être qui peuvent engranger des conflits, ou au contraire, une prise de conscience de la différence, et une mise en place de conciliations afin de respecter le bien-être de chacun.

Marie-Pierre



# Mouvement

## Animons des enfants extra-ordinaires !

L'animation d'enfants handicapés, ça intéresse et concerne beaucoup d'animateurs à Jeunesse & Santé. Nous accueillons des dizaines et des dizaines d'enfants à travers de nombreux séjours en Belgique ou à l'étranger. Sans compter toutes les plaines de jeux qui font de plus en plus d'intégration !!!

Cependant, beaucoup d'animateurs se sentent parfois démunis face à ce public spécifique, et se posent beaucoup de questions avant de se lancer dans l'aventure : « Je n'ose pas... », « Serai-je à la hauteur ? », « Comment entrer en relation avec cet enfant qui n'utilise pas le langage courant ? », « Comment s'organiser ? », « Qu'est-ce qui change par rapport à un séjour 'valide' ? », « Qu'est-ce que je peux proposer comme animations ? », ...

Pour que les animateurs expérimentés puissent se rappeler rapidement certains éléments indispensables au bon déroulement d'un séjour, et pour lever les appréhensions d'animateurs voulant se lancer dans l'animation d'enfants handicapés, nous éditons une boîte à outils regorgeant d'infos sur le sujet.

### Qu'est-ce que je vais trouver dans cette boîte à outils ?

Des infos, des pistes de réflexion, des trucs et ficelles, des outils et références, des idées d'activités, ... ainsi que tout ce que tu trouveras utile d'y mettre. Bien évidemment, il ne s'agit pas de recettes toutes faites, prêtes à consommer, mais des pistes que chaque animateur devra adapter en fonction de l'équipe d'animation, des enfants accueillis, des objectifs du groupe, de ses attentes, de sa personnalité, ...

La farde est composée de 5 grandes rubriques : Une approche organisationnelle (que mettre en place pour un accueil optimal, ...), une approche relationnelle

(comment entrer en relation avec l'enfant, ...), outils, techniques et manutention (langages alternatifs, conseils de manutention,...), animations (qu'est-ce que je peux proposer comme activités,...).

Les fiches qui composent la farde ne sont qu'un début... elles sont destinées à être complétées, étoffées, enrichies, en fonction de ton expérience, ton vécu.

Si tu es intéressé par cette farde, contacte ton permanent ou le Secrétariat National au 02/246.49.85.

## Formations

### à ne pas louper !

C'est reparti pour une année palpitante en formations de tout genre !!!

Le mois de Novembre, d'habitude si gris, si triste et si pluvieux, sera cette année joyeux et coloré !

En effet, toute une série de formations sont organisées pour répondre à tes besoins et tes attentes :

**Sophrologie, Contes, Percussions et dans africaine, Nature, Jeux coopératifs, ... Mais également Bienveillance, Analyse transactionnelle, PNL (Programmation Neuro-Linguistique), Santé, Ados, Gestion de conflits, ... et des tas d'autres !**

Certaines de ces formations se remplissent très vite ! Ne tarde donc pas à nous renvoyer ton bulletin d'inscription (pages centrales du Programme de Formations que tu as reçu début septembre). Si tu as des questions, si tu souhaites plus d'infos, contacte ton permanent régional ou Barbara au 02/246.49.82 (j&s@mc.be).



### Contact

Jeunesse & Santé  
Chée de Haecht 579, BP40  
1031 Bruxelles  
Tél : 02/246.49.81  
Fax : 02/243.20.52  
E-mail : j&s@mc.be  
<http://www.jeunesseetsante.be>

### Coordination

Marie-Pierre Zovi

### Éditeur responsable

Eric Olbregts

### Illustrations

Aster

### Photos

Archives J&S

### Graphisme et

mise en page

Signatures Européennes

### Impression

Hayez

### Traitement de texte

Marie-Pierre Zovi

### Ont collaboré à ce n°:

Nathalie Boucher,  
Marie-Ange Foret,  
Christine Foucart, Eric Henrard,  
Sabine Lhermitte, Eric Olbregts,  
Muriel van der Heyden,  
Marie-Pierre Zovi.

INFORMATEUR 45

3<sup>e</sup> trimestre 2003,  
Édité à l'attention des formateurs  
et responsables de l'asbl  
Jeunesse & Santé, service  
jeunesse des Mutualités  
chrétiennes. Jeunesse & Santé  
participe à la politique de la  
jeunesse et de l'enfance de la  
Communauté française, ainsi  
qu'aux programmes de résorption  
du chômage des Régions  
wallonnes et bruxelloises.