

# J&S *info*



## LA PEUR *La peur*



N°122 - TRIMESTRIEL DES ANIMATEURS DE JEUNESSE & SANTÉ,

LE SERVICE JEUNESSE DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE - 4E TRIMESTRE 2005

Editeur responsable: Éric Olbregts, Chée de Haecht 579 - BP40 - 1031 Bruxelles  
Bureau de dépôt: Bruxelles X - exp.: J&S, chée de Haecht 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles

## Au menu

Ça se passe (l'été) à J&S 4

T'as fait quoi de tes vacances? T'es parti où? Pour ma part, je me suis rendu sur la planète J&S et en dehors des séjours et des plaines, il s'y est déroulé plein de choses. Petit compte rendu.

### DOSSIER

« La peur » 9-15

La peur de A à Z, le grand méchant loup, la peur du point de vue des enfants, la peur comme moteur ou le sens de la peur dans notre société. Un menu raisonnable, qui ne se veut pas exhaustif juste suggestif... d'animations à venir.



Tu as entre les mains le J&S Info. Mais pourquoi reçois-tu cette revue tous les trimestres, te demandes-tu? Que tu viennes

d'entamer ta formation, que tu sois animateur durant les vacances ou que tu sois hyper investi en tant que responsable, tu fais partie de la grande famille de Jeunesse & Santé. C'est à ce titre que tu reçois le « J&S Info », dont les objectifs sont de t'informer sur la vie du mouvement et ses actualités, te donner des idées d'activités, t'outiller pour tes animations, t'informer de la pédagogie et des enjeux de Jeunesse & Santé... Les pages qui suivent sont les tiennes, alors, n'hésite pas à les investir.

## Contacts

Tu as un message à faire passer aux animateurs J&S? Tu veux donner ton avis sur le «J&S Info»? Tu as une super photo à nous envoyer? Tu as vécu une activité extraordinaire? Tu as envie de faire partager ton expérience, nous donner ton témoignage, exprimer un coup de gueule, une bafouille, un merci, une déception, un enthousiasme? ... Contacte-nous!

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](mailto:j&s@mc.be)  
<http://www.jeunesseetsante.be>

## Le chiffre du trimestre

361



C'est le nombre de jours qu'ils restent avant le Congrès 2006. Le compte à rebours commence...tic tac, tic tac,...

Coordination: François Galand  
Éditeur responsable: Éric Olbregts  
Illustrations: Aster  
Photos: J&S Anderlues, J&S Bruxelles, J&S Tournai, J&S Walcourt, archives Secrétariat National.  
Graphisme et mise en page: Marie-Hélène - Signatures Européennes  
Impression: Hayez

Ont collaboré à ce n°: Samuel Drion, Éric Olbregts, Jean-Charles Quertinmont, François Jacob, Julie, Virg', Sébastien, Marie-Pierre Zovi et François Mister Cool.

J&S Info n°122, 4<sup>e</sup> trimestre 2005. Édité à l'attention des animateurs de Jeunesse & Santé asbl, partenaire 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 et d'Aide pour l'Emploi des Régions Wallonne et Bruxelloise.

Imprimé sur du papier recyclé!

## Les sections régionales Jeunesse & Santé

- **ANDERLUES** (Charleroi, La Louvière, Thuin); rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues - Tél 071/54.84.02 (34) - Fax 071/54.83.07
- **ARLON**; rue Netzer 23 - 6700 Arlon - Tél 063/21.17.21 - Fax 063/21.77.64
- **BRABANT WALLON**; Bd. des Archers 54 - 1400 Nivelles - Tél 067/89.36.46 - Fax 067/89.36.60 - [www.jsbw.be](http://www.jsbw.be)
- **BRUXELLES**; bd. Anspach 111-115 - 1000 Bruxelles - Tél 02/501.58.20 - Fax 02/501.58.19 - [www.jsbruxelles.be](http://www.jsbruxelles.be)
- **DINANT**; Av. des Combattants 20 - 5500 Dinant - Tél : 082/21.36.64 - Fax : 082/21.36.99. - [www.jsdinant.be](http://www.jsdinant.be)
- **LIEGE**; place du XX Août 38 - 4000 Liège - Tél 04/221.74.41 - Fax 04/221.74.21
- **MONS**; rue des Canoniers 1-3 - 7000 Mons - Tél 065/40.26.52 - Fax 065/40.26.00
- **MOUSCRON**; rue St-Joseph 8 - 7700 Mouscron - Tél 056/39.15.23 - Fax 056/39.15.70
- **NAMUR**; rue des Tanneries 55 - 5000 Namur - Tél 081/24.48.14 - Fax: 081/24.49.97
- **TOURNAI**; rue St-Brice 44 - 7500 Tournai - Tél 069/25.62.67 - Fax 069/21.25.65 - [www.jstournai.be](http://www.jstournai.be)
- **VERVIERS**; rue Laoureux 25-29 - 4800 Verviers - Tél 087/59.61.32 - Fax 087/30.51.10
- **WALCOURT**; Rue Notre-Dame 1 - 5650 Walcourt - Tél : 071/66.06.66 - Fax 071/61.45.98
- **EUPEN**; Klosterstrasse, 74 - 4700 Eupen - Tél 087/59.61.31 - Fax 087/59.61.33

## ÉDITO

Combien étaient-ils cet été ? Combien de jeux imaginés et animés ? Combien d'enfants dans nos séjours et plaines ? Combien de sourires ? De moments dont on se souviendra longtemps encore ? De délires plus dingues les uns que les autres ? De nuits souvent trop courtes ? Combien de bricolages ? Combien de « mais où ai-je mis le matos du prochain jeu » ?

Après tout peu importe, vous étiez là une fois de plus, une fois encore et je l'espère de nombreuse fois à venir. Oui, c'est bien de vous que je parle, les animateurs de J&S, les jeunes filles et garçons qui un peu fous partez sur les routes de Belgique et du rêve pour emmener petits et grands, valides et moins valides, en vacances découvrir le monde, les autres et eux-mêmes. Alors pour tout cela et on ne se lassera jamais de vous le dire : BONNE ANNEE... Euh non... En fait oui ça aussi mais surtout MERCI.

Mais qui dit fin de saison, dit nouvelle année J&S en vue. Les évaluations à peine digérées, il est temps de reprendre les routes j&siennes que ce soit en formation, en projet ou en animation. Tous les moyens sont bons pour arriver à destination. Une fois encore ce J&S info te propose, après l'évocation de souvenirs estivaux, quelques balises pour trouver ton chemin d'animateur.

Hey ! Bonne année... flûte encore trop tôt... Bonne route alors comme dirait le plus futé des bisons.

François Mister Cool

## BRÈVES



- ◆ Les plaquettes « santé », après moult péripéties, sont terminées et seront sans doute très bientôt dans tes mains. Elles te diront tout, tout, tout sur la santé à J&S... Plus de nouvelles au prochain épisode.
- ◆ Tu en as peut-être déjà entendu parlé... ? Ce machin-là qu'on appelle Congrès... Oui ? Tant mieux car si tu as des idées de logos ou de slogans envoie-les à François au Secrétariat National : francois.galand@mc.be.
- ◆ Il semblerait que cela devienne une habitude : nouvelle arrivée au Secrétariat National. C'est **Samuel Dufranne le nouveau coordinateur pédagogique**... Il est tellement cool que vous pouvez l'appeler Junior. N'est-ce pas déjà fort sympathique de sa part ? On te souhaite bien du plaisir à J&S !



## WWW. ÇA SE PASSE (L'ÉTÉ) @ J&S

### TROISIÈME ÉDITION DU TOURNOI DE FOOTBALL DE J&S MONS

Le dimanche 26/06 a eu lieu le désormais traditionnel tournoi de foot de J&S Mons.

Fort de la réussite de ses deux premières éditions, l'équipe organisatrice s'était lancée un défi: passer de 12 à 16 équipes tout en gardant l'esprit convivial propre à J&S Mons.

Pour ce faire, il fallait ratisser large et jouer de toutes ses relations : J&S, amis, maisons de jeunes, équipes de mini-foot ...

A la plus grande joie de l'équipe organisatrice, il n'a pas fallu très longtemps pour que l'objectif soit atteint. Il a même fallu refuser des équipes ! Mais bon, tout allait trop bien...

Un mois avant la date fatidique, un coup de téléphone nous annonce que nous ne pouvons pas utiliser les installations habituelles de l'adeps, en travaux. Coup dur !

Heureusement, il en faut plus pour décourager les habitants de la cité du Doudou et grâce à l'intervention de Benjamin Adamzyck, un des organisateurs, le problème trouva solution.

Le club de football de Nimy-Maisières acceptait de nous accueillir dans ses installations.

Rendez-vous était donc fixé le dimanche 26/06, dès 9h. Dieu merci, le soleil avait bien reçu l'invitation et la journée a pu débuter sous les meilleures auspices.

Avec une moyenne de 5 matchs de 20 minutes par équipes, tous les amateurs de foot ont été rassasiés. De plus, loin d'être des manchots, la plupart des équipes pratiquaient un très bon football. La finale fut d'ailleurs très disputée et engagée, signe de l'intérêt que portaient les joueurs au tournoi. Les vainqueurs ? L'équipe de l'un de nos animateurs : Guillaume Moucheron.

Faits marquants de cette édition : la coupe du fair-play remise à l'équipe de J&S Mouscron, (dirigée de main de maître par notre cher président Babar) ; la participation d'une équipe de jeunes handicapés d'un centre de la région ; des animations de psychomotricité pour les 3-6 ans ; un stand de sensibilisation sur la thématique de l'eau et j'en passe...

Le tout saupoudré de BBQ, musique et bière ! Que faut-il de plus pour passer une journée agréable ? Je vous le demande ! (les strip-teaseuses et autres chippendales, c'est pour l'année prochaine).

La journée s'est alors clôturée comme il se doit : remerciement, rangement et buvette... Mon petit doigt me dit qu'une 4<sup>e</sup> édition est déjà annoncée...alors si vous ne voulez pas mourir idiot : à l'année prochaine !

*Pour l'organisation, François Jacob  
Animateur Permanent J&S Mons*

### THE PÉDALOS RUN

C'est donc sous un soleil de plomb, sous 35° à l'ombre que la "Pédalos Run" a eu lieu. Les transats étaient dépliés, et tout le monde pouvait parcourir les berges du canal, pied nus, sur un magnifique sable couleur d'or !! Les glaces à l'eau se sont vendues par milliers et le canal (fraîchement éclairci pour l'occasion) servait de magnifique piscine naturelle pour qui voulait ... Le rêve, quoi !!

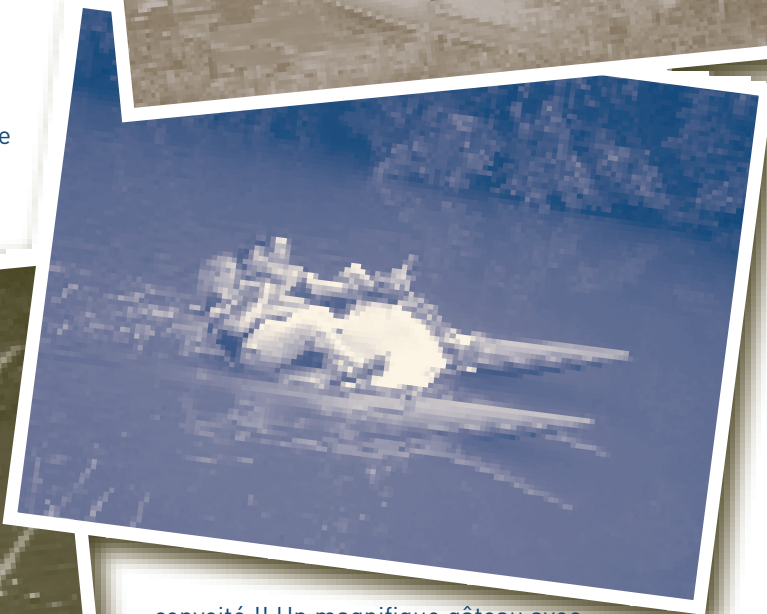
Un rêve en effet, bien loin de la réalité, mais qu'est ce qu'on s'est marré tout de même !! L'essentiel était réuni : des pédalos (des Hydro Speed 2000 Turbo s'il vous plait !), un canal (on ne peut plus



clair !!), des gens (beaucoup, beaucoup de gens), une sono et ... une ambiance 100% J&S. Que demander de plus ? Un petit peu plus de soleil me direz-vous, mais bon vous n'allez tout de même pas vous plaindre ?! Il n'a même pas plu, personne n'a été mouillé ! Sauf, je vous l'accorde, les pt'its malins qui se sont mis à l'eau, mais sinon ?!



Je pense que les Z'anymacteurs peuvent être fiers de leur projet, qui a tout de même remporté un vif succès !! Les inscriptions étaient quasiment combles, avec un public



convité !! Un magnifique gâteau avec un superbe pédalo en pain d'épice concocté par notre infirmière en chef !

Et voilà qui a clôturé cette journée. Journée de détente après les examens pour certains, mais aussi journée de retrouvailles juste avant les plaines, qui ont commencées pour d'autres, le lendemain !!

Virg'

tout à fait cosmopolite : des formateurs, des 1<sup>ère</sup> et des 2<sup>e</sup>, des patronnés, des amis et même des enfants issus des plaines J&S !!



Mais avec une eau à plus de 25°... C'est bon j'arrête de blaguer !! [ajouter un smiley]. La course en elle-même a été la source de franches rigolades parce qu'entre des coulés, des rescapés et des blessés on a assisté à : une ascension de banane géante ratée, une équipe de p'tits qui ont pédalés sans relais, un assaut de J&S Tournai sur J&S Bruxelles, un trajet direction l'hosto des suites de l'assaut, un concours de "Miss t-shirt mouillé" à l'encontre de notre volonté et de plein de fous rires de la part de tout le monde !

Et pour terminer, les "plus p'tits" (ainsi que les plus courageux) se sont vus remettre le trophée tant





## WWW. ÇA SE PASSE (L'ÉTÉ) @ J&S

### KILOKIRI : SÉJOUR INOUBLIABLE...

Après 4 mois d'absence, nous nous retrouvons, à Merlemont, pour le second séjour «KILOKIRI». Les jeunes participants paraissent très heureux de nous revoir et semblent moins peinés de quitter leurs parents. Ils accueillent les activités et les promenades proposées avec enthousiasme. Une balade dans le village, la découverte de la faune et de la flore dans les champs et

les bois avoisinants, en cherchant à rendre la joie aux lutins et la nièce Julie à l'oncle Robert, nul ne s'ennuya. Car en plus de tout cela nous dûmes braver nuages et pluie qui étaient au rendez-vous.

Il est difficile de faire passer le message du but de «KILOKIRI». Ce n'est pas un séjour pour MAIGRIR mais pour apprendre à manger et à vivre

différemment. Pendant ces 4 jours, nous tentons de leur apprendre à goûter différents aliments, à boire de l'eau, à occuper leurs temps libres autrement qu'en regardant la TV ou en jouant à l'ordi ou au game boy. La bonne volonté des enfants ne suffit pas à la réussite du projet. Il est important que les parents s'investissent à 200%, car un enfant ou un ado seul n'y arrivera pas. Si chacun parvient à remplacer les boissons sucrées par de l'eau, si les collations deviennent fruits ou yaourts et les temps libres balades et activités au grand air, nous serons sur la bonne voie.

Merci à nos cuistots pour leur remarquable travail. Tendres pensées à notre responsable, ELISE, partie prodiguer son savoir sous d'autres cieux. A vous tous, merci, c'est super de travailler en interfédé.

*Julie M.*

### KILOKIRI 'LE RETOUR'



## LE J&S'TIVAL : LE FESTIVAL DE MUSIQUE DE J&S MONS

Évènement marquant la fin d'une saison d'animation, le J&S'tival a été conçu pour répondre à deux objectifs : réunir une dernière fois les animateurs de J&S Mons pour les remercier de leur engagement pendant l'été et promouvoir des groupes amateurs de la région, le tout dans un esprit convivial et festif. Cette année encore, toute l'équipe organisatrice peut être fière d'avoir atteint ses objectifs. La troisième édition fut en effet un succès et ce, malgré la venue de cette perturbatrice qu'est madame la pluie. Petit rappel des faits...

Le J&S'tival 2005 a eu lieu le samedi 20 août, dans les locaux de la plaine de jeux d'Obourg. A l'initiative de la cellule « qui change de nom à chaque réunion », ce festival a, depuis trois ans, pris sa place dans le cœur des j&siens grâce à un subtil dosage de simplicité et de professionnalisme. Pour y arriver, une bonne dizaine d'animateurs se sont réunis régulièrement depuis plusieurs mois. C'est qu'un festival, ça ne s'organise pas en claquant des doigts ! Cela demande pas mal de travail. Voyez plutôt : trouver un lieu, des groupes, du matériel (scène, sono, tentes...), un brasseur, réunir des

bénévoles, les autorisations, faire de la pub, établir un budget... et surtout : coordonner tout ça !

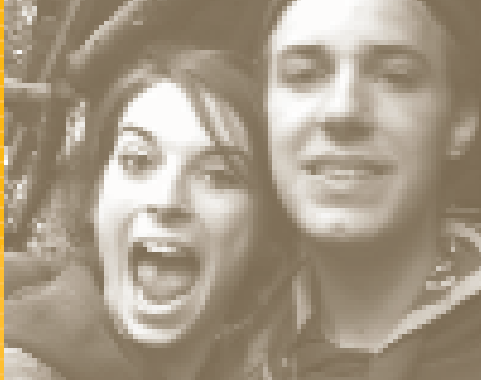
Cette année, la programmation comprenait 5 groupes (un groupe ayant déclaré forfait le matin même) et 3 dj's. Les spectateurs ont ainsi eu l'occasion d'écouter, dès 16h, du rock avec Restless et RAF, du métal avec Blow up et du rock paillard avec les chouchoux du festival : les Blancs Mouchons. Vers 23h, place à la boule à facette avec un mix drum&bass pas piqué des vers offert par Dj Sandy. La soirée s'est ensuite prolongée jusqu'aux petites heures avec notre j&sien Dave et son acolyte Greg pour un mix electro. Le lendemain, les plus braves ont passé une agréable journée rangement, malheureusement indispensable à ce genre d'évènement.

Fait intéressant, le festival était gratuit et ne proposait que des groupes amateurs, qui ne sont pas rémunérés pour jouer. Interdiction donc de se prendre la tête, qu'on se le dise !

Ps : Madame la pluie, l'année prochaine, restez chez vous !

*Pour toute l'équipe organisatrice  
François Jacob*





## WWW.ÇA SE PASSE(L'ÉTÉ)@J&S

### QUELLE JOURNÉE COLORÉE !

Ce 17 septembre se passait à Agimont le 1<sup>er</sup> MEGA PAINT-BALL organisé par J&S Walcourt...

Tout le monde était sur le pied de guerre en ce samedi matin pour accueillir les autres fédés pour une journée qui s'annonçait sous les meilleurs auspices. En effet, prenez un soleil radieux colorant le ciel bleu de Belgique, ajoutez une quarantaine d'animateurs motivés, et vous obtenez une activité réussie.

Les animateurs de Dinant, Walcourt et Namur, ainsi que Sam jr et François du national, étaient présents pour venir s'adonner aux joies du paint-ball. Certains se rendirent compte que c'était quand même une épreuve éprouvante, surtout après un vendredi soir difficile passé aux fêtes de Wallonie...

La matinée commença directement en fanfare par des matchs de paint-ball. 2 équipes s'affrontaient sans pitié pour remporter la victoire. Par exemple, lors de la première épreuve, l'équipe verte était postée dans une ferme qu'elle devait défendre bec et ongle contre l'équipe noire qui partait à l'assaut de celle-ci. Chaque fois qu'un joueur est touché par une balle de couleur (d'où le nom « paint-ball »), il est éliminé de l'épreuve et doit attendre la prochaine pour rejouer.

Après 5 épreuves, le repos des guerriers fut bien mérité. Un délicieux barbecue avait été préparé joyeusement par des intendants très sympas. L'après-midi débuta par la fin du paint-ball suivi d'un jeu à poste plus cool pour permettre de souffler un peu. Ensuite une petite ballade du style parcours en forêt concluait la journée...

Le soir, les esprits reposés, les animateurs ressassaient leurs souvenirs de la journée autour d'un petit apéritif et d'un grand spaghetti. C'était aussi l'occasion de sympathiser avec les autres fédés et de partager nos souvenirs de l'été. Finalement, pour bien terminer la journée, une grande partie d'entre nous partirent aux fêtes de Wallonie pour ponctuer une activité mémorable, qui sera certainement à refaire dans 2 ans...

*Sébastien*



▶ LES PHOBIES DE A À Z...

*Peur des araignées, des robinets ou des tartes ? La phobie à toutes les sauces, qui a dit que les scientifiques n'avaient pas d'imagination ? Heu... la mayonnaise à part s'il vous plait.*

**A**blutophobie : peur de se laver, de prendre un bain.

**B**romidosiphobie : peur des odeurs du corps.

**C**enophobie : la peur des idées.

**D**idaskaleinophobie : la peur d'aller à l'école

**E**uphobie : la peur de recevoir de bonnes nouvelles

**F**rancophobie : la peur du Français, de la culture française

**G**ynophobie : la peur des femmes

**H**eliophobie : la peur du soleil

**I**atrophobie : la peur des médecins

**J**apanophobie : la peur des Japonais

**K**athisophobie : la peur de s'asseoir

**L**ogizomechanophobie : la peur des ordinateurs

**M**aigerocophobie : la peur de cuisiner

**N**ucleomituphobie : la peur des armes nucléaires

**O**nomatophobie : la peur d'entendre certains mots ou noms

**P**anophobie : la peur de tout

**Q**uestcequelleveutriendirecettelistephobie : la peur de lire cette liste jusqu'au bout

**R**ussophobie : la peur des Russes

**S**ophophobie : la peur d'apprendre

**T**elephonophobie : la peur des téléphone

**U**rophobie : la peur d'uriner

**V**enustraphobie : la peur des jolies femmes

**W**allonphobie : la peur des Wallons

**X**anthophobie ; la peur de la couleur jaune

**Y**aquandmemepasmoyennequesoitvraitoutçaphobie : la peur de se dire que le contenu de cette liste est véritable

**Z**eusophobie : la peur des dieux ou de Dieu himself

## ▶ LE SÉJOUR HANTÉ

*Juliette s'inquiète, Jean voit des loups partout, Balthazar a des idées noires, Sam se tracasse, Lucien a la frousse... mais comment je vais faire moi pour mon jeu de nuit sur les vampires ?*

Et oui, le jeu de nuit est parfois encore perçu comme l'incontournable de toute animation en camp. Mais pas toujours facile de savoir par quel bout le prendre... et si vous rajeunissiez de quelques années pour comprendre ce qui se passe dans le tête de nos mômes ?

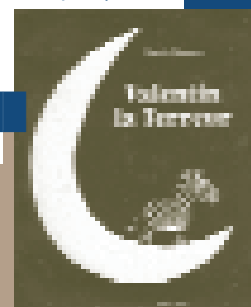
### Machine à remonter le temps....

Par une recette miracle, vous redevenez un tout petit bébé... Tout paraît énorme autour de vous ! La petite main du grand frère de 3 ans est aussi grande que votre tête (vous n'arrivez même pas à la voir en entier), les babines du caniche sont monstrueuses et bouffent tout votre paysage, le pot de fleur est plus grand que vous et en plus, vous ne maîtrisez rien de cet environnement (vous venez à

peine de comprendre le chemin de votre doigt à votre bouche, il ne faut pas en plus vous demander d'attraper le hochet qui fait un bruit à vous transpercer les tympans !).

Les années passent, vous devenez un petit enfant avec vos repères, votre structure, vos habitudes rassurantes. L'histoire de vos parents ponctue la fin des journées et le début des nuits, votre doudou partage vos rêves, les mêmes copains se retrouvent tous les jours à l'école... Vous avez compris depuis quelque temps déjà que lorsque vous ne voyez plus

### UNE PEUR ENFANTINE TRANSPOSABLE



Les origines de l'émotion « peur » sont souvent liées à la méconnaissance, à l'ignorance. C'est bien connu, on a peur de ce qu'on ne connaît pas ou l'on ne comprend pas!

**Ainsi, les mêmes mécanismes s'appliquent chez les adultes et peuvent parfois entraîner des comportements inadaptés.**

Michael Moore, célèbre réalisateur anti-buschien a dit que « **L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine et la haine conduit à la violence. Voilà l'équation** ». C'est ainsi que grand nombre de gouvernements dictatoriaux ont utilisé de ce mécanisme pour forcer leurs populations aux actes les plus insensés. La sous-information, la haine envers l'autre sont employés comme mécanismes de pouvoir absolu.

Si on fait un parallélisme « en raccourci » et « vite fait » sur votre pouvoir d'animateur par rapport aux enfants, votre rôle est d'en faire des citoyens responsables, actifs et critiques... donc, de leur fournir des clés pour décoder et comprendre la réalité, pas pour la craindre !



## ▶ LE SÉJOUR HANTÉ

vosre maman, elle existe toujours et reviendra plus tard. Mais on vous amène à un concert et vous ne comprenez pas qui sont ces grands messieurs à l'air méchant qui crient très fort. Lorsque vous vous promenez dans la rue, vous avez du mal à saisir où courent tous ces gens et que font toutes ces voitures...

Et puis un jour, on vous dit que vous êtes grand et vous partez au camp ! Mais qui sont tous ces gens ?

### Question de point de vue

Vous grandissez... et avec les mois, les années, votre expérience change. La peur est une émotion qui informe l'organisme d'un danger potentiel. Ce qui peut paraître dangereux à un enfant de 7 ans ne l'est plus pour une personne de 17 ans. **La peur est totalement subjective** ! Les objets inconnus qui font une peur bleue à bébé deviennent des éléments familiers pour un jeune enfant. En 10 ans, différentes situations et plusieurs expériences ont été expérimentées. Un « bouh » tonitruant n'a plus la même signification. Ce qui est irréaliste pour certains (un enfant ensanglanté pour un jeu de nuit, c'est forcément une blague !) est complètement réel pour d'autres (le fait observé déclenche l'émotion de peur, voir de terreur ou panique absolue). La nuit, qui peut paraître calme et reposante pour certains est pour d'autres une obscurité piégeante et le moment de tous les dangers.

L'âge est un critère de différenciation et d'inégalités par rapport à la peur (puisque le temps permet d'accumuler les expériences), mais il est évidemment loin d'être le seul ! Le vécu familial, le contexte scolaire, les événements positifs ou négatifs (une histoire de grand méchant loup n'est pas perçue de la même façon par un enfant qui s'est déjà grièvement fait mordre par un gros chien) jouent un rôle prépondérant. A l'animateur de comprendre les craintes et les besoins de chaque enfant et d'en tenir compte dans ses attitudes.

### Adapter son animation

Alors, faut-il jouer avec la peur des enfants, une émotion profonde qui peut laisser des séquelles indélébiles ? De jour ou de nuit, la tentation est grande tant les mises en scène spectaculaires et déguisements macabres délient l'imagination de chaque animateur.

Mais pour un petit bout, simplement le fait de se retrouver loin de chez lui, de ses repères, de ses

parents... fait du lieu de séjour un endroit hanté et propice à des événements inconnus, déstructurants et effrayants.

Plutôt que d'organiser un enlèvement collectif avec des hommes cagoulés pour le jeu de nuit, prévoyez une promenade calme à la tombée du jour. Installez-vous dans une clairière, au milieu d'un bois et admirez le soleil qui laisse sa place à la lune. Écoutez les bruits de la forêt, essayez de les reconnaître, imitez-les. Ces temps d'animation en tant que tels seront bien plus bénéfiques aux enfants qu'une expérience traumatisante qui n'est toujours pas évacuée des années plus tard.

Marie-Pierre

BOUH !

Presque tous les enfants passent par la peur du noir. Dans l'obscurité, impossible de contrôler son environnement, de vérifier qu'aucun monstre ne rôde, de retrouver son doudou ou le chemin des toilettes. Ne vous moquez pas de ces peurs enfantines ! Sans les dramatiser, elles sont à prendre au sérieux. Pour faire face à cette émotion profonde, il est important d'installer un sentiment de sécurité et de sérénité. Ainsi, en séjour, n'hésitez pas à installer une petite veilleuse pour indiquer le chemin des toilettes. Si Kevin est persuadé qu'il y a des vampires derrière la porte, allez vérifier avec lui et après avoir constaté qu'il n'en est rien, expliquez-lui qu'il est en sécurité.

Sur le long terme, l'enfant devra apprivoiser ses peurs... les comprendre, trouver des solutions à celles-ci pour pouvoir les intégrer et les dépasser. La littérature enfantine, bien consciente du problème, édite pas mal de livres sur le sujet. N'hésitez pas à fouiner dans les bibliothèques jeunesse et les librairies spécialisées (au niveau des éditeurs, voir notamment le site [www.ecoledesloisirs.fr](http://www.ecoledesloisirs.fr) qui propose des recherches de livres par thématiques).



## ▶ TOC, TOC, TOC... MAIS QUI EST LÀ ?

*Que les agora ou autres claustrophobes n'angoissent point ! Cet article ne traitera pas de la dernière thérapie de choc en matière de maladie mentale. Il s'agissait pour deux de ces phobiques de parvenir à monter sur la scène de Forest National lors d'un concert de Zazie. Durant la chanson au titre éponyme, traitant d'un certain loup fantasmagorique, il leur était demandé de faire les chœurs !*

Puisqu'il s'agit de traiter de la peur, des peurs, faisons-le simplement, sans crainte. Souviens-toi, il y a quelques années (une bonne dizaine pour la plupart, un peu plus pour d'autres...)... A l'époque tu demandais peut-être à tes parents de laisser la lumière allumée dans le couloir, tu avais besoin d'un « doudou » pour t'endormir, tu te levais pour réveiller maman ou papa (plutôt maman d'ailleurs...) pour leur dire que tu avais fait un cauchemar, tu refusais de rester dormir ailleurs, surtout quand tes parents parvenaient enfin à passer une soirée chez des amis, au moindre bruit, tu allais secouer ton grand frère, qui lui faisait de merveilleux rêves...

Et tout cela pourquoi ? Pour quelles raisons ? Et puis, est-ce que tout cela ne fait pas partie d'un gigantesque complot mené par les adultes ? Ai-je vraiment vécu ces choses que l'on me rappelle à l'envie une fois devenu grand ? Ce qui est certain, c'est qu'il n'est point évident de s'en souvenir. Et puis, un jour, cela revient en force, lorsqu'on est amené à s'occuper d'enfants, comme tu le fais à J&S, ou en tant que parents, enseignants,...

Mais pourquoi donc les marmots auraient-ils si peur ? Sans rentrer dans des considérations « psychologiques », c'est souvent un mélange d'imaginaire et d'inconnu, l'enfant déborde particulièrement d'imagination. Outre le réel qui s'impose à lui, il crée son propre environnement. Les deux se confrontent et c'est cela qui participe à sa construction. Et puis, il est loin de tout connaître (l'adulte non plus !). Si tu peux expliquer la plupart des événements de manière rationnelle, ce n'est pas encore le cas pour lui. Alors il imagine une explication pour se rassurer. C'est dans les situations où il n'y parvient pas que des peurs surgissent.

Quelques exemples valent bien

souvent mieux qu'un long discours (et qu'un court aussi d'ailleurs !)

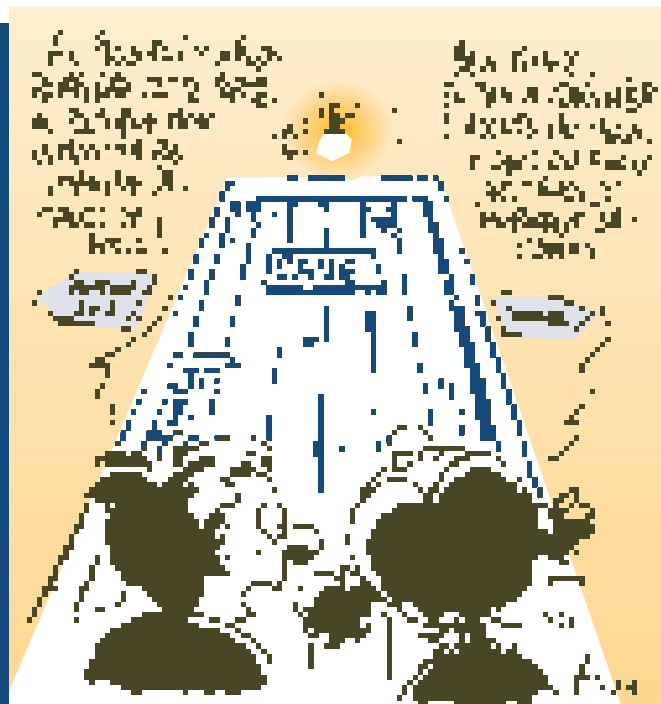
### La peur du « noir »

Il ne s'agit bien évidemment pas de la couleur ou encore moins de la personne mais bien de ce qui se caractérise par l'absence de clarté, de lumière. Quand tu ne vois pas ce qui se passe mais que tu entends des bruits, tu fais appel à ton imagination.

Te (re)mettre à la place d'un enfant, c'est multiplier cette capacité par 100. Et c'est encore pire si tu rajoutes à cela le silence. Bizarrement, à chaque fois qu'un sens ne peut plus s'exercer, c'est l'imaginaire qui prend le relais. Rien d'étonnant dès lors à ce qu'un enfant s'endorme plus facilement avec une petite veilleuse, une musique et/ou un « doudou »...

### La peur du « loup »

Même si, pour Zazie, il ferait partie de ses rêves, pour l'enfant il reste « la bête qui fait peur », « le méchant »... Cette peur-ci n'a sans doute pas tout à fait les mêmes origines que celle du « noir ». Même si l'imaginaire y occupe à nouveau une place prépondérante, dans ce cas-ci, c'est plus le plaisir de « se faire peur » qui y contribue. Si pour toi visiter la maison hantée de la foire locale ou regarder un bon film d'horreur te grise, pour les enfants que tu animes, c'est pareil. Seulement eux seront sans doute plus « les 3 petits cochons » ou « la sorcière du placard à balai »... question de génération.



Jouer avec les peurs de nos bambins (évite Bambi ! Et encore avec ses grands yeux...), les accompagner dans leurs peurs pour les aider à les apprivoiser, les faire frissonner pour les faire grandir. N'hésite pas à emprunter cette voie mais sois prudent ! il est facile de basculer dans la terreur et que ton activité devienne traumatisante et non plus un moyen de connaissance de soi. Cette petite bafouille est le fruit des observations d'un « jeune père de famille nombreuse »... Elle n'a donc aucune prétention psychopédagogique. Ce bref coup d'œil subjectif n'a comme seule « ambition » que de te rappeler qu'il est parfois bon de te retrouver dans ta peau d'enfant. N'ai donc pas peur d'utiliser avec sagesse le côté « sombre » de ton imagination pour éclairer l'imaginaire des p'tits bouts que tu auras en animation.

*Dr. Samuel*

## ▶ MÊME PAS PEUR ... MON ŒIL !

*Johnny n'a peur de rien. Hier, il a lancé par la fenêtre de la classe toute une boîte de craies qui s'est éclatée juste devant le prof qui passait en bas dans la cour. Même pas peur des punitions. La semaine passée il a rendu une feuille blanche à l'interro de math. Même pas peur de rater son année. Pour le moment, il est en train de se promener sur le toit de l'école. Même pas peur du vide...*

Des trucs dans le genre, il en a fait des dizaines cette année. Un vrai dingue. Personne d'autre n'oserait faire tout ce dont lui est capable. On a vraiment l'impression que rien ne lui fait peur...

Et pourtant, Johnny n'aime pas les punitions, il n'est pas masochiste du tout. Il n'a pas non plus envie de recommencer son année. Il y'a simplement quelque chose qui lui fait plus peur que les punitions. Johnny, ne veut plus risquer d'être rejeté par les autres élèves, comme dans son ancienne école. Aujourd'hui il est super populaire, et ça c'est vraiment le pied. Il y'a quelque chose qui lui fait plus peur que de rater son année : Que chacun découvre combien il est nul, s'il essayait de travailler sérieusement... Et oui, Johnny sans peur a la trouille, comme tout le monde!

Je suis profondément convaincu que les peurs sont les moteurs essentiels d'une partie importante de nos actes, même si nous n'en avons pas souvent conscience. La peur de décevoir, la peur du changement, la peur d'être abandonné, la peur du conflit, la peur de la différence,... elles sont innombrables, expertes en camouflage et d'une puissance impressionnante. Dans le film « Bowling for Columbine » Michaël Moore tente de comprendre pourquoi les Etats-Unis comptabilisent le plus grand nombre de tués par balles. Il y'a pourtant autant d'armes au Canada... Une hypothèse au bout du compte : c'est la peur qui se cache derrière ce carnage. Quand je vous dis que c'est puissant cette petite chose !

Elles sont cependant utiles, nos peurs, un peu comme la douleur qui nous permet de comprendre assez rapidement qu'il faudrait envisager de retirer sa main de la flamme. La peur c'est la prise de conscience des conséquences éventuelles de ce qu'on

s'apprête à faire, des risques, du danger, c'est ce qui nous évitera de faire inutilement le funambule dans la corniche, et ce n'est pas plus mal. C'est un processus qui fait appel à la créativité, à l'imagination pour permettre d'anticiper et éviter de se mettre en danger. Sans la peur, on réduirait sans doute significativement notre espérance de vie. A ce stade, on pourrait donc se dire, vive la peur, quelle merveille !

La merveille comporte cependant un petit inconvénient... Lorsque notre cerveau a développé des trésors de créativité pour se projeter dans le futur et anticiper les risques, lorsqu'il nous a construit une belle petite peur, et qu'il est parvenu à nous convaincre que nous sommes en danger, la partie la plus évoluée du cerveau, le cortex, se déclare soudainement incompetent, et refile le dossier à une zone archaïque du cerveau qu'on appelle le cerveau limbique ou reptilien. En présence d'un danger, c'est lui qui prend les commandes avec une panoplie extrêmement limitée de réponses possibles : l'attaque, la fuite ou l'immobilité. Tout le monde a pu observer la réaction de quelqu'un qui a une phobie des araignées et qui va se raidir, ou prendre la fuite, ou passer à l'attaque avec une agressivité étrangement disproportionnée. Rien de grave, ce n'est que le cerveau reptilien qui s'exprime !

Envisageons maintenant les peurs plus subtiles, plus cachées que nous avons tous sans trop en être conscient. Imaginons maintenant qu'elle produise chez nous le

même genre d'effet que l'araignée... Et oui c'est ce qui se passe. J'ai peur de ne pas être accepté par le groupe, et au lieu de me présenter sous mon meilleur jour, je perds mes moyens, je me raidis. J'ai peur des conflits, et dès qu'une tension apparaît je m'encoure à toutes jambes. J'ai peur de la différence et lorsque j'y suis confronté je deviens agressif... Autant de situations où l'on gagnerait à rendre le pilotage au cortex pour construire une réaction mieux adaptée. De la même manière que l'on peut apprivoiser la peur du noir, et dépasser les réactions instinctives qu'elle nous inspire au départ, on peut se familiariser avec d'autres peurs qui nous pilotent par moment, en commençant déjà par les identifier. Dans quelle situation mon cerveau reptilien prend-t-il systématiquement les commandes ? Et toi, de quoi donc as-tu peur ?

*Eric*



## ► ] IL Y A PLUS DE PEUR DE MAL

*Peur: "phénomène psychologique à caractère affectif marqué, qui accompagne la prise de conscience d'un danger réel ou imaginé, d'une menace" (Le Petit Robert, 2000).*

On peut ajouter qu'elle agit par anticipation, elle nous stimule avant que le danger potentiel ne devienne réel, dans un laps de temps qui peut varier fortement, de la seconde à l'éternité (la peur de la mort ou encore les phobies dont on peut souffrir toute sa vie). C'est ce qui fait la subjectivité de la peur, le décalage entre le ressenti et le vécu. Nos représentations se créent dans cet espace/temps où tout est encore possible.

Nos peurs sont donc construites de manière plus ou moins complexe. Disons que la peur de tomber d'une échelle est plus facile à concevoir (rationnelle) que la peur d'une souris (irrationnelle). Certaines sont déterminées par l'imaginaire collectif, dès lors, elles ne dépendent plus de nos expériences vécues mais plutôt de notre position d'individu au sein d'un groupe en particulier, qui va de la famille à l'humanité entière. Prenons des exemples d'actualité: l'occident a peur du terrorisme bien que ce soit la généralisation d'une point de vue, la caricature d'un nouveau "mal". Par contre, la peur d'une catastrophe naturelle est certainement partagée par tous les habitants de la terre.

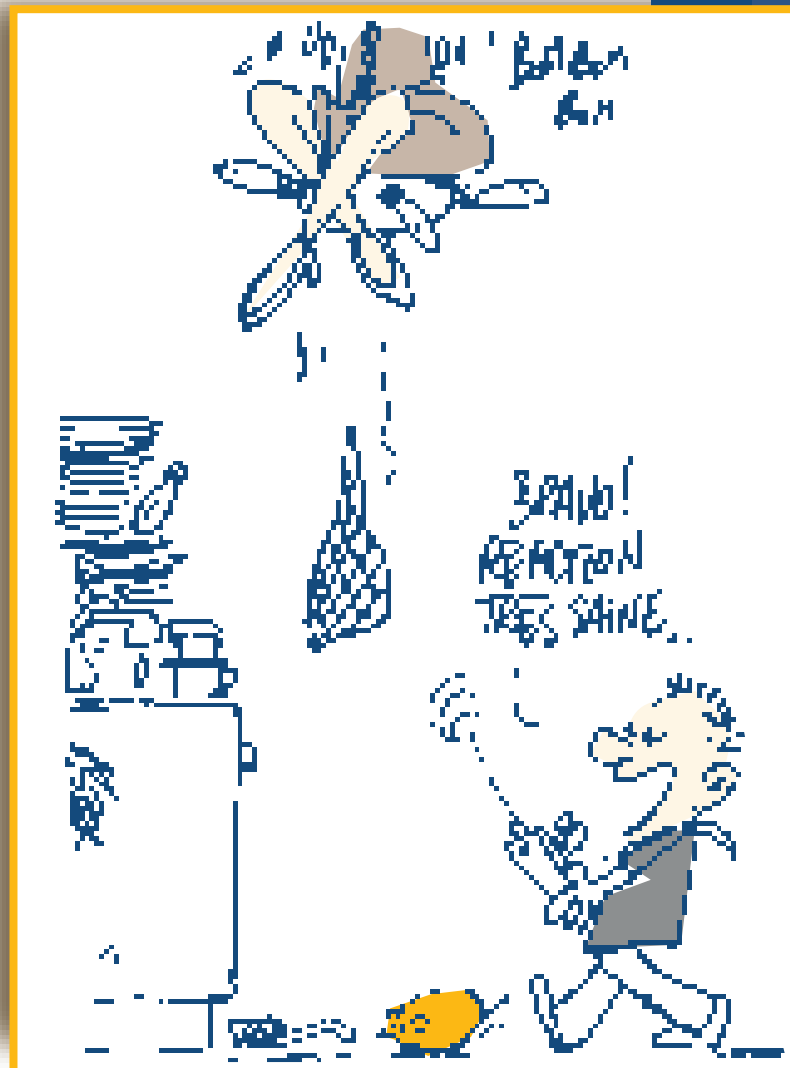
**«Chez beaucoup de gens l'absence de peur n'est qu'une absence d'imagination». (Ribot)**

La peur est constamment présente dans notre vie, "tantôt elle nous donne des ailes aux talons [...] tantôt elle nous cloue les pieds et les entrave" (Montaigne). Aujourd'hui, ici, nos gestes quotidiens n'en dépendent plus... à première vue ou en tout cas. Nous ne luttons plus constamment pour notre survie: nous n'avons pas de prédateur, les progrès de la science nous permettent de vivre mieux (nous faisons face plus efficacement aux forces de la nature), plus longtemps (grâce au perfectionnement de la médecine) et, ce n'est pas la moindre des choses, nous vivons en paix. Deux éléments sont donc essentiels: d'une part la science (le progrès) et d'autre part la politique (la démocratie).

Pourtant, la peur semble toujours prendre une place importante dans nos choix, consciemment ou inconsciemment. Par exemple, en lisant la presse ou en regardant la télévision, nous sommes confrontés, de manière incessante, à des dangers de toutes sortes (guerres, famines, licenciements de

travailleurs, toxicité de certains produits alimentaires, terrorisme, ...). Ils sont bien réels mais ont-ils l'ampleur qu'on leur donne? Combien nous touchent personnellement? Quelle distance nous sépare de la plupart de ces menaces potentielles? Et plus particulièrement quelle est la nature de cette distance? Comment est-elle médiatisée?

Ces questions nous amènent à envisager les enjeux dont la peur fait l'objet, de son utilisation, à travers les médias, à des fins politiques et ou commerciales. Mais avant cela, il serait intéressant de s'attarder sur le rôle de la science. Grâce à elle, nous sommes mieux protégés, mieux armés dans notre vie de tous les jours: se nourrir (sainement), dormir à l'abri des intempéries, résister aux maladies, ... Mais



## ▶ IL Y A PLUS DE PEUR DE MAL

apparemment ce n'est pas suffisant, on veut toujours plus, mieux. C'est une course effrénée vers le contrôle total de notre environnement, une chimère. Dans un futur proche, peut-être aura-t-on mis au point des airbags intégrés à nos vêtements; ainsi il ne pourra rien nous arriver dira-t-on. Soit, il semble que la science ne nous apporte pas moins d'incertitudes. Elles migrent aux grés des progrès. Le nucléaire était sensé répondre à la consommation massive d'énergie de notre société mais les déchets radioactifs posent problème ainsi que le risque d'explosion (Tchernobyl). La science est à la fois un facteur qui tranquillise et qui encourage la peur.

Nous vivons dans la société de l'information, celle-ci circule quasi instantanément partout dans le monde.

Elle nous a fait découvrir de nouvelles peurs, lointaines géographiquement mais souvent palpables car nous les comprenons, avec empathie. Nous avons une bonne idée de ce qu'est un attentat suicide. On nous met en situation: et si ça vous arrivait à vous? Pourtant nous savons pertinemment bien qu'il n'y a grand chose à faire en tant que citoyen, à part peut-être rester calfeutré chez soi. C'est trop tard, la possibilité de sa réalisation hypothétique nous hante. C'est un exemple parmi des centaines, au quotidien. Il n'y a pas de doute à avoir, notre mode de vie en est imprégné: nous consommons, nous votons dans ce contexte. L'important c'est de ne pas être dupe. Nous devons faire la part des choses, entre les menaces réelles qui peuvent nous toucher directement et les menaces fictives qui ne font pas partie de notre vécu, c'est de l'angoisse en pure perte. Elle ne nous apporte rien, elle ne nous stimule pas, nous n'avons pas de moyen d'agir sur elle mais elle sur nous.

Revenons à une peur basique: la peur de l'inconnu, autant l'inconnu en général (la perte de son boulot par exemple) que l'inconnu en particulier, c'est-à-dire l'étranger, autant notre nouveau voisin qu'un immigré faisant la manche. Tous ont une chose en commun: la différence. Petit rappel, la peur est une émotion subjective qui agit par anticipation. Confronté à l'inconnu, nous nous sommes déjà créé un point de repère, celui de nous particulariser, de définir a priori l'inconnu comme étranger. Cet acte inconscient produit, en soi, la différence. Imaginons une personne qui n'ai jamais vu ni entendu parler d'un lion. Si elle se retrouve face à face avec le roi de la jungle, il y a fort à parier que sa première réaction sera d'être effrayée. À ce moment elle choisira la meilleure solution pour ce sortir de ce mauvais pas. Fuir? Rester immobile? Attaquer? Peu importe, dans la réalité, ici, maintenant, nous pouvons créer plus que de la différence avec l'inconnu, quel qu'il soit. Laissons notre imaginaire, l'imaginaire collectif (et politique) au vestiaire. Ne nous laissons pas duper, observons, analysons, expérimentons, en passant de l'imaginaire au vécu. Des choix politiques importants pour l'ensemble d'une population ne peuvent être déterminés par des représentations fausses et caricaturales de la réalité. Il paraît d'ailleurs que les lions se font rares en Belgique.

*Jean-Charles Quertinmont, sociologue*



# Je S'écie, l'haute approche

