

Année 2025-2026
Support pédagogique de la formation:
« Au calme avec les enfants »

« Il y a deux richesses durables que nous pouvons espérer léguer à nos enfants : des racines et des ailes. » HODDING CARTER



Formatrice

Marylène Bartholomé

Avec le soutien de :

Pouvoir Adjudicateur

Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E.)

Formation continues des professionnel(le)s de l'enfance

Chaussée de Charleroi, 95 | B-1060 BRUXELLES

Tel : 02/542.12.11 | Fax : 02/542.12.51

Site : www.one.be



Opérateur de formation

C-paje

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tel : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : www.c-paje.be



Les traces de la formation

Vous trouverez dans ce portefeuille différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques plastiques. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

Ce dossier reprend des questionnements et des réflexions autour des leviers de la pensée créative, mais ne pourra vous présenter une trace exhaustive de tout ce que nous avons pu aborder en formation.

Des questions en suspens ?

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos questions éventuelles à la suite de la formation. Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site (www.c-paje.be) .

C-paje
Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31
Contact : Henry LOUTSCH, Assistant administratif : henry@c-paje.be

Sommaire

I. Introduction

II. Contenu de la formation

Annexe I : C-Paje, Qui sommes-nous ?

I. Introduction

(Re)venir au calme avec les tout-petits : pourquoi ? Comment ? En groupe ? Individuellement ? Pour quels bienfaits ?

Vous trouvez dans cette formation différents outils (technique de massage, de méditation, de yoga, de respiration,...) afin de permettre aux enfants, dès le plus jeune âge, de se poser, de se centrer sur eux-mêmes, et ce afin de diminuer l'agitation et l'agressivité qu'ils peuvent ressentir.

Coopération, respect, apaisement et calme s'en verront rapidement retrouvés !

Objectifs

- Prendre conscience de son corps (prendre conscience de son schéma corporel);
- Permettre aux enfants de découvrir un contact physique autre que le tirer/bousculer
- Pouvoir se situer dans l'espace;
- Se connecter à son ressenti, à ses émotions, à ses 5 sens;
- Apprendre à gérer ses émotions;
- Se détendre;
- Améliorer la concentration, l'autonomie, le respect, le vivre-ensemble;
- Apprendre des techniques simples (massage, relaxation, respiration ou encore yoga) et facilement reproductibles au sein des milieux d'accueil.

II. Contenu de la formation

Calme et attentif comme une grenouille (Eline Snel France Loisirs)

L'enfant présente un fabuleux potentiel à la naissance : compétences et talents sont déjà là, en germe.

Accompagner l'enfant dans son épanouissement, dans son éducation, l'entourer d'amour, de douceur, être à l'écoute, le rassurer, lui donner des balises pour qu'il puisse grandir en étant bien dans sa tête, bien dans son corps.

L'enfant va vivre des relations privilégiées avec l'adulte et ses pairs.

C'est en fonction de ces relations privilégiées que l'enfant va pouvoir créer un attachement.

Dans nos sociétés de consommation rapide, ou le stress atteint aussi bien les adultes que les enfants, ces derniers ont besoin de trouver des espaces pour se détendre, s'amuser, s'apaiser.

Pesant sur leurs épaules, il faut toujours être sage/attentif/concentré... L'enfant aura d'autant plus besoin de décompresser.

En mettant en place un rituel, à un moment précis, par une séance de yoga, un moment calme, ou tout autre moyen, pour surmonter les tensions, d'apaiser l'anxiété, tout en développant la conscience de son corps, et procurer une certaine paix intérieure.

Mais plus encore...

- Le développement de la confiance en soi;
- Le développement de la perception de la respiration;
- L'amélioration de la coordination des mouvements;
- Une meilleure mémorisation et concentration;
- La détente et le calme du corps et de l'esprit;
- L'acquisition du sens de l'équilibre;
- Un corps souple, tonique et fort;
- Une prise de conscience de son corps dans l'espace;
- La découverte de son propre potentiel et de ses limites;



Nous pouvons donc voir qu'il y a un impact positif sur le corps et l'esprit de manière générale.

Avec les petits, le but du jeu n'est pas d'atteindre un objectif, mais de s'amuser et d'expérimenter.

Les exercices sont toujours réussis, en bougeant librement et en s'amusant, l'enfant prend conscience de son corps et de sa respiration.

Après avoir dépensé sagement son énergie, l'enfant revient plus facilement au calme.

La respiration est un aspect important de chaque exercice.

Il est important que l'enfant remplisse et vide ses poumons sur un rythme régulier, si il se sent prêt.

3 étapes importantes dans un moment de retour au calme

- Phase de rencontre et de recentrage :

Se réunir, se saluer, exprimer son état du moment (quand c'est possible)

- Phase active :

Boire un verre d'eau, respiration, posture, massage, mouvement en musique, mouvement sans musique, etc.

Le petit enfant aura du mal à associer respiration et posture, je différencie clairement les deux.

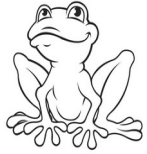
- Phase de relaxation :

Pour se détendre et clôturer la séance.

À nouveau, une bonne respiration est la clé d'une bonne relaxation, à leur âge, il ne sera pas demandé aux enfants d'associer les deux.

La relaxation sera proposée sous forme de petits jeux avec le souffle.

Pourquoi boirions-nous de l'eau ? Sommes-nous des grenouilles ?



L'eau, c'est la potion magique de l'apprentissage. La communication entre le corps et le cerveau se fait via l'influx nerveux alimenté par l'eau.

Boire assez est essentiel pour un enfant, car l'eau représente 60% de son poids. De plus, boire est **nécessaire pour remplacer toute l'eau que l'enfant perd** par son urine, sa sueur et ses selles au cours d'une journée. Les aliments mangés par l'enfant lui fournissent une certaine quantité d'eau, mais ils ne suffisent pas à remplacer toute l'eau qu'il a perdue. Il est donc essentiel qu'il boive assez pour demeurer bien hydraté.

De l'eau mais pas que

- S'installer confortablement, se mettre à l'aise (pas de vêtements qui serrent la taille → le petit jeans slim de côté) pied nu ou avec des chaussettes, laisser choisir les enfants.
- Parler à voix douce, prenez le temps, entre chaque phrase, respirer, soyez détendu(e).
- Installez-vous dans une pièce au calme où vous ne serez pas dérangé.

Il ne doit pas faire trop chaud, ni trop froid, préparer des petites couvertures légères au besoin. Aérer la pièce avant la séance.

Vous pouvez aussi vous installer au jardin, sur la terrasse, sous un arbre, dans le parc juste à côté.

- Allumer une lumière douce, de la musique, 30 minutes avant la séance diffuser quelques gouttes HE de Mandarine douce pendant 10 minutes.
- Éteignez votre portable.

Quand ?

- Choisissez un moment qui convient aux enfants, à l'organisation journalière du groupe, à vous.

Cela peut être en début de journée, en milieu de matinée, avant la sieste, en fin d'après midi ou quand les enfants en manifestent le besoin.

Cela peut être tout les jours, plusieurs fois semaines, le rituel, la répétition des séquences, rassure les enfants, crée le lien, favorise l'apaisement du corps et de l'esprit.

- La séance ne doit pas durer dans le temps, inutile d'attendre des enfants de longue période de concentration, le groupe peut être réduit avec une tournante pour que chaque enfant puissent participer, réduire le nombre d'enfants permet de favoriser des relations privilégiées, et un retour au calme plus rapide.

- La durée sera adaptée en fonction de l'âge des enfants, de l'endroit, de l'humeur de chacun.

- Les parents doivent être informés de votre projet, ils pourront adapter la tenue des enfants.

En pratique...

L'accueil, la rencontre :

- Invitez les enfants à vous rejoindre, en les nommant par leur prénom, laissez les s'installer à leur guise, voir de rester debout, une seule « règle » : ne pas déranger les autres.

Les bébés sont installés sur le tapis à vue de regard, en le nommant par leur prénom.

- Remerciez chaque enfant en posant un geste de gratitude sur l'épaule, la jambe, ou avoir un contact visuel direct.

- Observez les enfants dans ce moment d'installation qui peut encore être assez agité, bruyant, laissez le temps à chacun de prendre place, de visualiser l'espace, de respirer.

À préparer pour cette phase :

- Coussin en suffisance pour chaque enfant ;
- Plaid pour tous les enfants ;
- Musique, prête sur la bonne piste, lecteur en ordre de fonctionnement ;
- Tapis pour installer les bébés , les enfants ;
- Température de la pièce adéquate, aérée ;
- Lumière tamisée dans la pièce ;
- Couper téléphone / GSM ;
- Informer les collègues de ne pas être dérangé ;

Phase active : Timing +- 15 minutes

- Commencer le début de séance toujours de la même manière, idem pour marquer la fin de séance.

Avec une petite musique, une petite chanson, une boîte à musique, un carillon à agiter, une petite lumière à allumer (qui sera éteinte à la fin).

- Boire un verre d'eau.

Une prise de conscience de la respiration chez le petit n'est pas vraiment possible, deux petits jeux peuvent vous aider à partager cette étape:

- Souffler sur des plumes avec une paille pour la faire avancer;
- Demander aux enfants si ils aiment sentir une fleur, la fleur sent tellement bon que j'inspire lentement cette bonne odeur;
- Répéter la séquence plusieurs fois.

Pour la suite, nous allons pratiquer une suite de postures et massages, issus de différentes techniques : yoga, massage DO-IN (Donner - Recevoir), pleine conscience, méditation, brain gym, massage bébé, berceuse (chanter, danser, bercer, bol chantant, etc.).

Nous allons les voir en pratique au cours des deux journées de formation.

À vous de créer votre routine, votre suite de mouvements, il est important qu'elle soit toujours la même, ce rituel va sécuriser les enfants, ils pourront par la suite facilement les reproduire.

Vous pouvez réaliser plusieurs routines en fonction du groupe, de l'âge des enfants, de l'endroit où vous êtes, du moment, soyez créative/créatif !

À préparer pour cette phase :

- Sonnerie qui marque le début de la séance ;
- De l'eau, des verres ;
- Des pailles, des plumes ;
- Fleur en papiers, en carton (éviter le plastique) ;
- Votre routine ;

Phase de relaxation : Timing +/- 5 minutes

L'objectif de la relaxation est un retour au calme et de détente après la séance

- Proposer aux enfants de rester tranquille ;
- Coucher ou pas, on essaye d'avoir quelques minutes de silence ;
- Remercier les enfants d'avoir participé ;
- S'applaudir

La fin de séance est importante, utiliser la sonnerie que vous aurez choisie au début pour indiquer aux enfants que la séance est finie.

À prévoir :

- Retour du matériel d'introduction (utiliser au début de séance)

Conclusion :

Mettre en place de façon régulière des moments de détente et de bien-être chez le tout-petit a une influence positive sur les aspects suivants :

- Le développement de la confiance en soi :

Tous les enfants acceptent de réaliser quelque chose d'inconnu et vivent des essais/erreurs de manière positive au fil des séances ;

- Perception de la respiration ;

- Prise de conscience : du corps et de l'espace, de la souplesse, de la tonicité, de l'équilibre, de la coordination et des mouvements chacun a son rythme ;

- La détente et le calme du corps et de l'esprit, les enfants écoutent, parviennent à se détendre en restant couché.

- L'attachement de type sécure :

En effet, cet attachement sécurisé n'est possible que si un climat de confiance est mis en place, avec une cohérence de la part de l'adulte, des rituels, un respect du rythme de l'enfant et une réponse positive à ses besoins.

Les résultats de ce travail offrent de belles perspectives et motivent à mettre en place des séances hebdomadaires de retour au calme au sein des milieux d'accueil. En effet, revenir à son propre corps, le vivre dans son entièreté et laisser place à ses émotions est à mon sens une nécessité universelle pour chaque individu, et ce quel que soit son âge. Ayant la responsabilité de jeunes enfants au quotidien, il est primordial pour le professionnel de les aider à tendre vers cela. Considérez que c'est un précieux cadeau qui devrait leur être offert, peu importe leurs origines culturelles et sociales.

Bibliographie :

- Yoga pour les enfants et synergies d'huiles essentielles

Catherine Blondiau Dominique Baudoux Editions AMYRIS

- Léon le Hérisson médite dans la nature

Louisson Nielman et Madeleine Brunelet Editions Fleurus

- Le guide des massages de bébé

Sophie Dumoutet Editions Larousse

- Je fais le soir le cobra et la rainette

Jean pierre Clemenceau Editions Albin Michel

- Yoga en Musiaue pour les enfants

Hester Van Toorenborg Editions Pere Castor

- Les bienfaits de la pratique du yoga sont ils observables chez les enfants de 2-3 ans ?

TFE Marilyne Sépulcre Auxiliaire de la petite enfance 2021-2022

- Le massage DO-IN

Bernadette Colard Editions Ambre

- Calme et attentif comme une grenouille

Eline Snel Editions France Loisirs

Annexe I : C-paje, Qui sommes-nous ?

Identité

Une asbl



- *Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- *une équipe pluridisciplinaire
- *un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- *une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

Un réseau



L'asbl C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant).

Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêlent le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.