

L'éducation positive



Tout l'art de voir le verre à moitié plein !

Trouble du déficit de l'attention et « dys » (dyslexie, dyscalculie, etc.), tics, comportements difficiles, difficultés scolaires... Les enfants d'aujourd'hui sont souvent la proie de maux qui sapent leur confiance en eux. Valentine Anciaux, experte en psychoéducation, nous donne quelques outils pour aider nos têtes blondes à progresser...

A la base, **Valentine Anciaux** était «une élève peu scolaire» qui ne rentrait pas tout à fait dans la case. «J'ai finalement atterri en technique en section éducation de l'enfance, et je suis subitement devenue 1^{re} de classe. J'avais trouvé ma vocation. Je suis un bon exemple d'élève difficile qui s'est épanouie dès qu'elle a trouvé sa voie... J'ai même poursuivi avec un bac en psychologie.»

La jeune femme s'occupe ensuite d'enfants souffrant de troubles de l'apprentissage ou du comportement. «J'ai trouvé la méthode terrible. Les enfants n'étaient pas compris, mais violemment "remis à leur place". Je me suis dit qu'il devait y avoir d'autres solutions. Je suis alors partie étudier la psychoéducation au Québec. Ça a été une révélation. Il s'agit d'une discipline très pratique et concrète qui donne des outils

lorsqu'on se trouve face à un enfant démotivé, anxieux, en décrochage scolaire, etc.»

La jeune femme, alors âgée de 25 ans, écrit au ministère de l'Éducation comme on lance une bouteille à la mer. «Contre toute attente, j'ai décroché un rendez-vous. On m'a proposé de former des enseignants à la méthode. C'était inespéré.» En parallèle, Valentine Anciaux continue à s'occuper d'adolescents placés, de jeunes très précarisés. «J'ai ensuite rencontré une logopède, **Stéphanie de Schaezen**, qui faisait face à des enfants en déséquilibre et qui ne savait comment réagir. Je lui ai partagé mes découvertes au sujet de la psychoéducation et, ensemble, nous avons mis sur pied notre structure. Nous avons à ce jour formé plus de 500 professionnels et retournons tous les deux ans au Québec pour nous perfectionner.»



SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE



Comment redonner confiance ?

Chez les enfants comme chez les ados et les adultes, nous sommes perpétuellement dans un dialogue intérieur qui est soit positif, soit négatif.

«Pour en faire prendre conscience à l'enfant, nous utilisons deux marionnettes, Néga (pour négatif) et Posi (pour positif). Lorsque Néga prend la main, le cerveau perçoit le monde comme une menace et ne peut plus apprendre. Par contre, quand Posi revient à la charge, tout est à nouveau possible: on se dit que tout va rouler, qu'il suffit d'un peu se concentrer, et qu'ensuite on pourra aller jouer... Nous recourons énormément aux métaphores pour amener les enfants à jeter un regard confiant sur le monde et sur eux-mêmes.» Vous pouvez les retrouver sur YouTube pour une petite démonstration.



QUELQUES EXEMPLES PRATIQUES

LE SKETCHNOTING

«Il s'agit d'une technique – également utilisée en entreprise – qui consiste en une prise de notes graphique avec une typographie sympa et des dessins. Cela permet de s'appropriier le contenu, car on ne peut pas dessiner quelque chose que l'on ne comprend pas. Cela facilite également la concentration et la mémorisation.» La prochaine formation aura lieu le 12 août à Namur.



L'UTILISATION D'UNE BD

«La BD *Accueillir une émotion* d'Armella, est excellente. Elle a vulgarisé tout ce qu'il fallait savoir pour apprivoiser ses émotions. Lorsqu'on y parvient, il s'agit d'une force énorme pour la vie entière.» Elle sera d'ailleurs présente au colloque **Ado: tkt je gère!** les 20 et 21 juin à Namur.

LA CONFIANCE EN SOI

«Je la travaille notamment chez les dyslexiques, tandis que Stéphanie s'occupe de la partie logopédie. Il s'agit de mettre en avant les qualités de l'enfant. Il n'est pas bon en écriture et/ou en lecture? Peut-être, mais il est certainement excellent en chant ou en sport... L'idée est aussi de lui demander s'il se souvient d'un événement ou d'une réalisation qui l'a rendu fier de lui. Ou lui renvoyer 5 qualités qu'il a utilisées pour l'accomplir. Cela agit comme une preuve qu'il possède ces qualités, vu que l'on se base sur une situation concrète.»

LE VOLCAN DES ÉMOTIONS

«Il existe trois phases au niveau émotionnel: le confort, le stress, et l'explosion. On peut parfois partir en vrille suite aux événements qui nous accablent. On peut se lever en retard, carboniser son toast et sauter son petit déjeuner, rater son bus, avoir oublié de faire ses devoirs... Et péter un câble à la moindre remarque. On passe alors à l'explosion ou au "volcan des émotions". Pour ne pas en arriver là, il s'agit de prendre la température de notre météo intérieure régulièrement et de prendre conscience des moyens concrets pour la faire baisser. Lorsqu'on est sous stress, on peut encore rattraper le coup. Mais une fois l'explosion engrangée, les dégâts peuvent être importants pour soi et pour les autres. La règle, c'est de ne pas y sombrer.»



Virginie Stassen
Journaliste