

MATHILDE CHEVALIER-PRUVO

**“Élever son enfant,
c’est lui permettre
de grandir avec
la certitude que,
quoi qu’il arrive,
il pourra toujours
se relever.”**

Pour Mathilde Chevalier-Pruvo, philosophe et spécialiste des pédagogies actives, les émotions sont de véritables alliées pour la construction de soi. Il faut donc commencer à les apprivoiser dès le plus jeune âge. Ses “ateliers des émotions” sensibilisent des enfants de maternelle à cette précieuse ressource.

Propos recueillis par Iris Cazaubon

Quel cheminement vous a menée à la création de vos ateliers des émotions ?

J'ai commencé ma carrière en tant que professeure de philosophie. J'étais convaincue que la philosophie était, plus qu'une matière scolaire, une manière de vivre, une aide pour trouver des réponses à nos questions dans les moments difficiles. Partant de ce principe, j'ai commencé à animer des ateliers avec des adolescents et de jeunes adultes en souffrance psychologique. L'objectif était de les aider à mettre des mots sur ce qu'ils vivaient. En les écoutant, un discours revenait souvent. Ils me disaient : « *C'est fou qu'on ait eu besoin d'aller si mal pour se rendre compte qu'on avait une vie intérieure et que personne ne nous a jamais appris à accueillir nos émotions plus tôt.* » Ces échanges m'ont alertée, je me suis aperçue qu'évidemment des soubassements de notre

personnalité et de notre vie intérieure se mettent en place très jeune. Et que, du coup, c'est très jeune qu'il faut commencer le travail. Je me suis donc tournée vers les enfants. Quand j'ai commencé à intervenir auprès d'eux, en 2013, j'ai constaté que les ateliers organisés étaient très rationnels, très directifs et finalement très abstraits pour les enfants. Pour apprendre, l'enfant a besoin d'être acteur, il a besoin de tâtonner, de se sentir partie prenante de l'apprentissage et surtout de ne pas avoir conscience qu'il est en train d'apprendre. Dès qu'il en prend conscience, le mental prend le pas, génère du stress et bloque le processus d'apprentissage. Je me suis dit qu'il fallait changer la manière d'animer ces ateliers, faire quelque chose qui soit à hauteur d'enfant. Et ce qui est au cœur de l'apprentissage de l'enfant, c'est le jeu libre et la créativité. La pédagogie que je mets en place part de ces deux piliers. Nous essayons de parler des émotions aux petits de manière intuitive, créative et ludique. Je souhaite inculquer le fait que toutes les émotions sont bonnes car elles ont toutes un message à nous faire passer. Ce ne sont pas nos ennemies, ce sont les messagères de notre intériorité.

Pourquoi n'y a-t-il pas des ateliers comme les vôtres dans toutes les écoles ?

Les choses sont en train d'aller dans ce sens. Depuis 2015, de nouveaux programmes ont été mis en place en maternelle et en primaire, mettant en avant ce que l'on appelle les "compétences émotionnelles". Après, il y a encore de gros problèmes : les programmes sont extrêmement chargés dès la maternelle et les enseignants ont un trop grand



© Nicolas Hecht

“ La première chose à faire, c'est d'alléger leurs emplois du temps ,”

nombre d'élèves sous leur responsabilité... Cela complique tout travail centré sur l'écoute de l'enfant. Par ailleurs, les enseignants ne sont pas assez formés sur le développement psychologique de l'enfant et sur la manière de l'accompagner dans la découverte de ses émotions. Il y a donc un gros manque, qui n'est pas du tout la faute des enseignants, qui sont demandeurs mais qui manquent de moyens et d'informations. Notre société n'a pas encore bien compris comment fonctionne l'être humain car, pour que le rationnel et les apprentissages fonctionnent bien, il faut que le socle de base, le socle de la sécurité affective, soit solide. Si vous ne l'avez pas, vous allez nouer des attachements relationnels insécures avec les autres. Mais si l'on a une certaine sécurité affective, on se sent autorisé à exprimer ses émotions et à les accueillir car on a confiance en soi. Je pense qu'il est aussi important d'apprendre aux enfants à consolider cette base qu'à compter ou à lire. D'autant plus que l'un ne va pas sans l'autre : ne pas accueillir ses émotions génère du stress, et de nombreuses études scientifiques ont prouvé que le stress est un inhibiteur des apprentissages.

L'école a son rôle à jouer dans l'apprentissage des émotions, mais les parents détiennent une responsabilité encore plus grande...

Absolument. En tant que parents, il nous faut savoir que toutes les blessures de nos apprentissages, toutes les choses que nous n'avons pas bien faites, nous avons tendance à vouloir les réparer à travers nos enfants. Le problème, c'est que les enfants sentent ces attentes fortes et se disent : « Si je rate ça, je vais faire du mal à maman et papa, je vais les décevoir. » On les incite donc à se juger en permanence : « Non, ce n'est pas bien, ce n'est pas ce que papa et maman attendent de moi... » C'est ainsi que le jugement se met en place insidieusement. On se retrouve ensuite avec des petits totalement inhibés devant une feuille

blanche. Quand j'entends un enfant de 4 ans me dire : « Je ne sais pas dessiner les singes », ce n'est pas normal. Il est déjà dans un raisonnement adulte où c'est le rationnel qui prédomine, alors que pour se construire l'enfant doit créer de façon libre ! L'enfance est un moment pour construire sa personnalité et les enfants ne peuvent pas le faire correctement si on les bride ou si on leur met la pression.

En parlant de diminution de la créativité, quid des écrans ?

Je connaissais un enseignant qui disait que la télévision, c'était de la soupe en sachet, dans le sens où c'est du prémâché pour l'enfant. Il y a plusieurs problèmes avec les écrans. D'abord, cela crée une sorte d'hypnose négative : c'est quelque chose d'extrêmement riche en informations. Les dessins animés sont aussi de plus en plus rapides ! Si vous comparez le rythme de ceux d'aujourd'hui avec ceux que nous regardions lorsque nous étions enfants, vous verrez une nette différence. Ce rythme accéléré va générer une excitation très forte chez l'enfant. Cela le déconnecte de sa capacité de création. Un autre problème, c'est qu'il y a de plus en plus de connexions entre cet univers télévisé et celui du jeu car beaucoup de jouets sont à l'effigie des héros de la télé. Les enfants vont donc, même pendant leurs moments de jeu, reproduire le scénario du dernier épisode qu'ils ont visionné. Encore une fois, cela bride leur imagination. L'idée n'est pas de ne jamais donner à nos enfants l'accès à des écrans mais de choisir ce qu'on y met, quand et combien de temps. Car, mal gérés, ils peuvent devenir une véritable catastrophe pour l'apprentissage et le

développement.
Plus nos enfants auront de stimulations et de jouets, moins ils auront envie de jouer ! Plus les jeux sont simples (comme des Duplos ou de petites figurines), plus l'enfant peut projeter son intériorité et imaginer des histoires. Par contre, plus vous le mettez devant les écrans, plus il va avoir de mal à jouer seul, à inventer des scénarios.

Comment faire pour réhabituer nos enfants à jouer seuls et leur redonner goût aux jeux simples ?

La première chose à faire, c'est d'alléger leurs emplois du temps, qui sont souvent surchargés. Il faut leur laisser plus de temps libre. On peut les aider à jouer seuls en lançant un petit jeu et en se retirant ensuite pour les laisser continuer sans nous. L'enfant reviendra sûrement vers nous un peu plus tard, il ne faut pas hésiter à revenir dans le jeu quelques instants pour l'inciter à le poursuivre. Petit à petit, il deviendra de plus en plus autonome. Il peut être intéressant de faire une rotation de ses jouets aussi, pour qu'il ne s'en lasse pas. Quand vous sentez qu'il a un peu fait le tour de ses jeux, vous changez. Ainsi, il n'aura pas trop de sollicitations en même temps.

Pouvez-vous nous parler de l'importance de la nature dans le développement de l'enfant et de sa personnalité ?

Les études estiment qu'il faudrait que les enfants passent au minimum une heure par jour dans la nature, quelle que soit la météo. Un chercheur américain du nom de Richard Louv a découvert, il y a dix ans environ, une nouvelle

pathologie chez les enfants qu'il a appelée le syndrome du manque de nature (*voir p. 94*). Il se traduit par des difficultés de concentration, une nervosité, une faible confiance en soi et un manque d'intégration du schéma corporel... Tout cela est dû au manque de mouvement et de jeux libres lié à un mode de vie de plus en plus urbain. Pas besoin d'aller au fin fond de la campagne pour offrir de la nature à ses enfants, il suffit d'aller au parc. En ville, l'enfant doit toujours faire attention : sur le trottoir, quand il traverse... Il ne peut pas se déplacer tranquillement sans se poser de questions. Alors que quand il évolue dans de grands espaces, il peut sentir son corps en mouvement. J'ai été beaucoup inspirée par les travaux de la pédiatre hongroise Emmi Pikler qui démontrent l'importance de la motricité libre — le fait de laisser l'enfant apprendre librement tous ses mouvements. Elle s'était rendu compte que les enfants qui sont moins surprotégés et plus libres de leurs mouvements ont des personnalités plus solides et plus confiantes que les autres ! Ses recherches montrent que la confiance en soi, c'est d'abord une sensation de solidité intérieure. Élever son enfant, c'est lui permettre de grandir avec la certitude que, quoi qu'il arrive, il pourra toujours se relever. Le surprotéger, ce n'est pas lui donner cette certitude-là. Attention, c'est loin d'être facile, je suis maman et je dois très souvent me faire violence ! //

À PROPOS DE

MATHILDE CHEVALIER-PRUVO

Mathilde Chevalier-Pruvo, philosophe et spécialiste des pédagogies actives, a publié aux éditions Eyrolles *L'Atelier des émotions, 35 activités créatives pour aider mon enfant à exprimer ce qu'il ressent* (2019). Pour en savoir plus : dessinemoiuneemotion.fr