

PETIT MANUEL  
D'UTILISATION DE



**pimpe**  
**ton cerveau**

un jeu pour penser  
et apprendre autrement!

# Introduction

Vous avez dans les mains le livret pédagogique du coffret « Pimpe ton cerveau ! ». Pour vous accompagner dans la découverte et l'utilisation de ce coffret, nous vous proposons d'abord un mode d'emploi du coffret pour entrer rapidement dans la mise en oeuvre. Nous vous invitons ensuite à découvrir notre intention et la mission du projet, la présentation des co-créateurs. Nous vous expliquerons également combien cultiver la joie par le jeu est le fondement d'un apprentissage épanouissant. Enfin, nous développerons les trois approches ludiques que vous allez expérimenter grâce au 48 cartes philosophie, méditation et ludopédagogie de ce coffret.

## Sommaire

<b>Introduction . . . . .</b>	<b>2</b>
<b>Mode d'emploi du coffret . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Présentation du projet . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Trois pratiques ludiques . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>32</b>

**Petite mise en garde, certaines activités de ce coffret peuvent pimper le coeur des enfants mais aussi réveiller des émotions chamboulantes.**

**Accueillez-les avec le plus de douceur possible.**



# Mode d'emploi du coffret

Vous avez à votre disposition un coffret composé de 48 cartes et un livret explicatif. Les cartes sont divisées en trois pratiques (trois couleurs) : bleu pour la philosophie, vert pour la méditation et orange pour la ludopédagogie. Sur chaque carte vous trouverez :

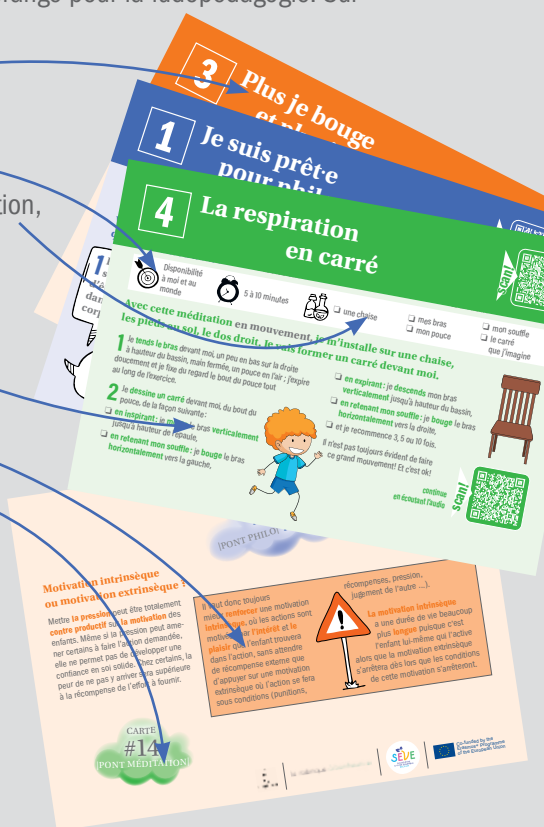
## Au recto :

- le titre de l'activité,
- l'objectif,
- les ingrédients nécessaires à la réalisation,
- l'activité en elle-même.

## Au verso :

- les conseils,
- les ponts vers les deux autres pratiques.

Vous trouverez également sur certaines fiches un QR-Code pour télécharger les documents et/ou matériel nécessaires pour l'activités.



Nous avons choisi d'organiser les cartes de deux façons :

- Une première partie des cartes en mode « prêt à jouer » avec une facilité de prise en main rapide,
- Une deuxième partie des cartes qui demandent une préparation en amont.

# Nos conseils et astuces

Avant de vous lancer dans l'animation de ces pratiques avec votre enfant/ un groupe d'enfant, nous vous invitons à découvrir tranquillement le coffret et à tester les cartes pour vous-même afin de vous sentir plus à l'aise dans les activités proposées. Ensuite, découvrez le coffret avec les enfants et choisissez ensemble par quoi commencer !

- Assurez-vous que **le cadre est tranquille** et que tout le monde est disponible pour jouer (on éteint la télé ! on coupe les téléphones ! on se donne du temps ensemble !)
- Au verso de chaque carte, vous trouverez **des conseils** et des citations inspirantes plus spécifiques destinés aux accompagnants et que vous pourrez expliquer aux enfants.
- Respectez **un temps de jeu** adapté à l'âge de l'enfant/des enfants.
- Une fois prises en main, les enfants les plus autonomes pourront **jouer seuls** et animer eux-mêmes les pratiques.

## Choix des cartes

Vous pouvez choisir **l'une des trois disciplines** comme vous le souhaitez (philosophie, méditation, ludopédagogie). Ces cartes sont classées en plusieurs grands objectifs :

|Pour la philosophie|  
**Découvrir la philo!**  
**Explorer un thème!**  
**Muscler la pensée !**

|Pour 1a|  
|ludopédagogie|  
**Mémoriser**  
**Apprivoiser les émotions**  
**S'organiser**  
**Se motiver**

# Cultiver la joie par le jeu

Il nous paraît essentiel d'apprendre dans la bonne humeur en jouant et en s'amusant. La joie est un carburant naturel qui active notre moteur de mouvement et de motivation. Elle passe par le corps, le cœur et l'esprit et demande à être actionnée et cultivée.

Ce coffret est composé de 48 cartes qui couvre trois pratiques ludiques : la méditation, la philosophie et la ludopédagogie. Chaque carte propose une ouverture vers les deux autres pratiques. Sur le recto de la carte se trouve l'activité à jouer et sur le verso des conseils et pistes d'approfondissement pour les accompagnants.

## Toutes ces cartes visent à stimuler :

- les fonctions exécutives nécessaires à la réflexion et à l'action,
- les compétences socio-émotionnelles nécessaires au vivre ensemble,
- l'apprentissage des règles sociales et le fair-play par le jeu,
- le droit à l'erreur et le développement de la motivation.



## Ponts entre les pratiques

Sur chaque verso, nous vous proposons des ponts vers les autres pratiques afin de renforcer à la fois la flexibilité mentale et les habitudes de pensée (comparaisons, analogies, etc. entre les activités).

*[Pour la méditation]*

**Être disponible à soi  
et au monde!**

**Développer la confiance  
en soi et envers les autres!**

**Créer du lien avec les autres!**

# Présentation du projet

## Intention et mission du projet

En 2020, lorsque Allagi a imaginé ce projet, elle a souhaité collaborer avec d'autres acteurs du monde de l'éducation, la Fabrique à Bonheurs et SEVE Belgium, qui partagent la même vision et la même mission, celle de la place de l'enfant et du jeu au cœur des apprentissages.

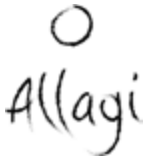
Nous sommes tous portés par la volonté d'accompagner le développement des enfants en les aidant à apprendre autrement, à mieux penser, à sentir, et à ressentir et s'approprier tant leur monde intérieur que le monde extérieur. Notre mission est de permettre aux plus jeunes de grandir, de s'épanouir et de contribuer au monde en présence, en conscience et en confiance.

Puisque nous pensons que le jeu est un moyen essentiel pour que les enfants deviennent acteurs et moteurs de leurs apprentissages, nous avons créé des activités pédagogiques et ludiques qui rendent tous ces apprentissages, scolaires et/ou quotidiens, formels et informels, accessibles et joyeux.

Accompagnons les enfants à grandir en présence, en empathie et en discernement, pour devenir des adultes autonomes, épanouis et respectueux d'eux-mêmes et du monde qui les entoure.



## Présentation des cocréateurs :



**Allagi**, coordinateur du projet, est une Coopérative d'Impact Sociétal (SCIS) basée au Grand-Duché de Luxembourg, qui postule l'importance majeure et absolue de l'éducation tout au long de la vie, à devenir soi et à être en situation de trouver ce qu'on a envie de faire et de devenir. Notre mission est de replacer l'humain au cœur de la société, de doter chacun d'outils efficaces et de compétences adaptées, quel que soit son âge et sa situation financière, pour s'insérer dans la société, penser et réfléchir avec les autres, respecter les différences et le vivant dans son ensemble. Autant de compétences que nous estimons indispensables pour construire une société plus juste, plus consciente, plus altruiste, plus sereine, plus heureuse.



**SEVE Belgium** est l'antenne belge de l'Association SEVE, présidée par Frédéric Lenoir. Elle accompagne les enfants à grandir en humanité et en discernement et œuvre à cultiver le savoir être et vivre ensemble dès l'enfance, notamment grâce à la diffusion d'ateliers de philosophie et de pratique de l'attention. Sa mission est de développer la présence bienveillante et la pensée attentive, créative, critique et réflexive chez les enfants et adolescents ainsi que chez les adultes qui les accompagnent, en vue de permettre à chacun de devenir des citoyens conscients, actifs et éclairés.

la fabrique à bonheurs 

**La Fabrique à Bonheurs** réenchante les manières

d'apprendre et de travailler, et aide chacun à développer les compétences indispensables à notre société actuelle. Elle partage les apports de la psychopédagogie positive au sein des familles, des écoles, des institutions et des entreprises pour que les individus soient épanouis et contribuent de manière saine et responsable au bien commun.

# Présentation du projet

## Les fonctions exécutives nécessaires à la réflexion et à l'action

Les fonctions exécutives, connues également sous le terme de régulation mentale, recouvrent un ensemble de processus cognitifs, d'habiletés mentales essentielles, que les enfants utilisent dans l'apprentissage ; elles visent à associer une expérience vécue à une action précise et à réguler le comportement face à cette tâche.

Ces fonctions permettent de faire face à des actions non-automatisées et non routinières et aident les enfants à s'adapter non seulement à leur environnement et aussi à des situations nouvelles.

Voici la définition qu'en donnent Akira Miyake et son équipe en 2000 : « les fonctions exécutives sont l'ensemble des processus permettant à un individu de réguler de façon intentionnelle sa pensée et ses actions afin d'atteindre des buts. »<sup>1</sup>

Ces dernières années, l'étude des fonctions exécutives a suscité un intérêt majeur dans le champ de la neuropsychologie de l'enfant, plus particulièrement depuis l'accumulation d'arguments empiriques suggérant un lien potentiel entre les perturbations exécutives et les difficultés d'ordre cognitif, scolaire et psychosocial. Aujourd'hui, de nombreuses données montrent que ces habiletés se développent de manière précoce et de façon prolongée.

Nous souhaitons spécifiquement stimuler à travers ce coffret la flexibilité mentale, la régulation émotionnelle et le contrôle inhibiteur qui sont trois des fonctions exécutives capitales pour l'apprentissage et le développement harmonieux des enfants.

<sup>1</sup> Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex « frontal lobe » tasks : A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100.



Revenons de manière succincte sur ces trois fonctions et leur pertinence dans le développement de l'enfant.

La flexibilité mentale est une capacité essentielle lorsqu'il s'agit de passer d'une activité à une autre. Elle évite de rester bloqué sur une seule manière d'appréhender la résolution d'une situation-problème (par exemple la réponse à une question) et permet de changer de point de vue et de façon de faire (agir, penser, parler, etc) si l'on constate que la manière de procéder n'est pas la bonne.

1

La régulation émotionnelle permet d'adapter nos réponses émotionnelles à la situation vécue. Lorsque cette fonction n'est pas mise en place, il devient difficile d'apprivoiser nos émotions. Cette capacité est nécessaire lorsque nous interagissons en groupe afin d'être en mesure de contenir l'expression de nos émotions (joie envahissante, colère, tristesse...), de les réguler ainsi que de penser et d'agir de manière adaptée.

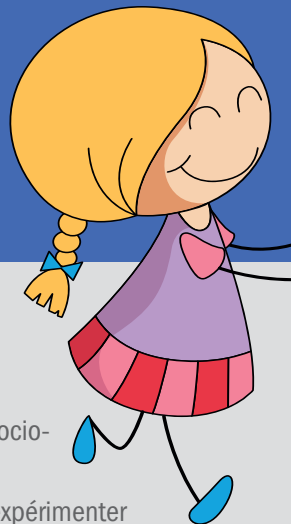
2

Le contrôle inhibiteur nous permet de ne pas nous laisser distraire par d'autres éléments lorsque nous réalisons une tâche. Il aide également à résister à nos impulsions et nos envies et à attendre le bon moment pour dire ou faire quelque chose. Cette fonction stoppe un comportement dès que nécessaire et aide à persévérer sur une tâche au-delà du manque d'envie ou de plaisir ou encore du sentiment de peur. Enfin, elle nous met en capacité de vérifier notre travail pendant ou après l'exécution de celui-ci.

3

Les trois types d'activités proposées dans ce coffret stimulent chacune, à sa manière, les fonctions exécutives citées.

# Présentation du projet



## Les compétences socio-émotionnelles nécessaires au vivre ensemble

Nous aspirons également à développer les compétences socio-émotionnelles nécessaires au vivre ensemble.

Au fil des activités proposées, les enfants sont amenés à expérimenter et à partager la recherche et l'échange d'idées, d'émotions et de ressentis, de découvrir la réflexion commune à travers l'exercice du dialogue plutôt que du débat, dans la collaboration plutôt que la compétition.

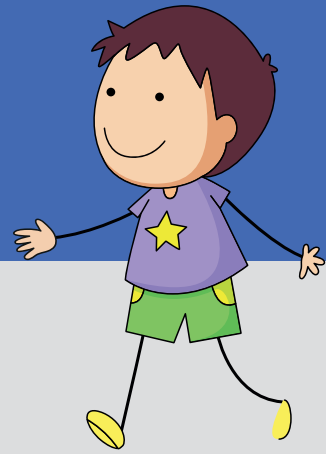
Ils découvrent la pratique de valeurs humanistes en se questionnant et en discutant avec bienveillance de différents sujets universels comme la liberté, la justice ou l'amitié.

Leur participation stimule leurs potentiels de sujets pensants et ils acquièrent de véritables outils et habiletés de pensée ainsi qu'une meilleure connaissance d'eux-mêmes, des autres et du monde qui les entoure.

La connaissance de soi, la capacité à communiquer de manière claire, la capacité à prendre des décisions, l'accueil des émotions et l'empathie... font partie des compétences psychosociales. Travailler ces compétences, c'est améliorer le bien-être pour favoriser l'accomplissement scolaire de tous et diminuer la violence. Notre coffret permet de comprendre et de s'appropriier les enjeux fondamentaux du savoir être et du vivre ensemble.

## L'apprentissage des règles sociales et le fair-play par le jeu

Comme nous l'avons mentionné «le jeu est le travail de l'enfant». Par le jeu, il fait l'expérience des règles sociales et d'un cadre qu'il doit respecter pour le bon fonctionnement de l'activité collective.



Respecter les tours de jeu, ne pas tricher, s'en remettre au hasard, perdre ou gagner : l'enfant est confronté à différentes situations qui lui permettent d'intégrer des savoir-faire et des savoir être. Au-delà des règles sociales, le jeu le contraint individuellement à se confronter au fait de ne pas toujours gagner et de faire comme il le souhaite. Il comprend qu'il n'est pas seul, qu'il ne peut pas décider de tout selon son bon vouloir : il apprend ainsi à grandir, en n'obtenant pas nécessairement immédiatement ce qu'il veut.

L'enfant fait aussi l'expérience de perdre, d'entendre d'autres points de vue, de ne pas avoir d'idée, d'être frustré par le jeu et de reconnaître que les autres ont bien joué ou trouvé une réponse à laquelle il n'avait pas pensé. Ces expériences doivent pouvoir lui permettre d'en tirer un apprentissage enrichissant pour lui-même, au-delà de sa propre frustration.

## **Le droit à l'erreur et le développement de la motivation**

Par le jeu, l'enfant comprend qu'il peut se tromper sans risque et qu'il va pouvoir réessayer et réajuster son jeu pour obtenir des résultats plus satisfaisants pour lui. C'est bien là le cœur de l'apprentissage : on essaie, on se trompe et on ajuste son geste.

La motivation intrinsèque naît de ce temps d'essai et de persévérance à trouver la stratégie la plus appropriée pour soi-même. C'est un moteur qui permet à l'enfant de se dépasser et d'aller dans l'inconnu sans risque. Le droit de se tromper sans risquer d'être jugé, d'être moqué, d'être évalué permet à l'enfant de développer son potentiel d'apprentissage et de gagner en confiance en lui. L'erreur est à la fois un pas vers l'apprentissage et un apprentissage en lui-même.

# Trois parties ludiques

## Fondamentaux de la posture de l'accompagnant

Ce coffret permet de travailler la relation à la fois entre les enfants et entre l'adulte et les enfants. Le rôle de l'adulte est d'être présent aux côtés de l'enfant ou du groupe d'enfants pour l'accompagner à explorer sa zone proximale de développement. En effet, chaque individu se développe grâce à l'accompagnement sécurisant de quelqu'un de plus expérimenté qui le soutient dans ses explorations. Petit à petit, l'enfant va oser explorer en confiance ce qu'il ne connaît pas encore pour mieux grandir et s'autonomiser.

## Savoir écouter, savoir accueillir

Nous croyons fermement que la place de l'adulte accompagnant est d'abord dans l'accueil et dans l'écoute de l'enfant, sans jugement et sans condition. Cet accueil et cette écoute sont d'autant plus soutenant et juste que le cadre est clairement défini et qu'il respecte chacun et tous. En revanche, il est nécessaire de rappeler lors des activités que les règles indispensables de courtoisie, de vivre ensemble et de respect sont non négociables.

## Comment savoir écouter ?

Écouter c'est avant toute chose savoir se taire, accueillir et vouloir comprendre la parole de l'enfant sans préparer de réponse, de conseils ou d'objections dans sa tête pendant que l'enfant parle.

Écouter c'est être attentif à ce qui est dit par l'autre mais aussi à ce qui nous dérange en nous-même, à ce qui nous agace en accueillant les émotions et sensations que cela réveille chez nous.

Il est important de se rappeler que le cerveau de l'enfant n'est pas encore arrivé à maturité et que beaucoup de ses comportements et réflexions sont liés

à cette immaturité contre laquelle il ne peut rien : il est simplement à son stade dans son processus de développement.

L'enfant apprend petit à petit à ajuster sa posture et ses propos grâce aux expériences, aux répétitions et au temps qui passe. L'accompagnant encourage avant tout l'enfant : il lui rappelle de garder confiance et de croire qu'il peut y arriver, même si pour le moment certains apprentissages lui paraissent encore difficile.

De plus, nous proposons l'utilisation de l'écoute générative pour vous permettre d'accompagner la pensée de l'enfant par des petits hochements de tête, des regards, des exclamations courtes (ah oui ? ah bon ? c'est ok), des reformulations voire des questions ouvertes qui relancent la pensée.

Pour favoriser l'échange et la confiance en la relation, gardons en tête que ni l'accompagnant ni l'enfant n'ont plus raison l'un que l'autre : chacun s'exprime à son niveau et il n'y pas de compétition de savoirs.

L'adulte a simplement une expérience de vie plus longue que l'enfant mais l'enfant n'en est pas moins légitime dans la sienne. L'enfant est, selon l'expression de Jacques Lévine, « un interlocuteur valable » : il est un sujet du monde qui a également une expérience de vie propre et est capable de penser et s'approprier le monde.

Même si toutes les réponses proposées ne sont pas toujours correctes, elles sont utiles pour le jeu et toujours bonnes à donner : car elles sont sources d'échanges, d'ajustements et de progression dans l'apprentissage. Ces interactions sans compétition favorisent le développement du cerveau de l'enfant et notamment l'empathie et l'auto-empathie.

De cette manière, chacun peut ouvrir sa réflexion, faire évoluer ses idées puis choisir de nuancer, faire évoluer ou encore de changer sa pensée. C'est un

# Trois parties ludiques

élément essentiel pour travailler la flexibilité mentale et l'accueil de la diversité des expériences et des idées.

Finalement, l'adulte va se reconnecter à travers ce coffret de jeux à son âme d'enfant et partager l'expérience de jouer, se tromper, perdre, rebondir, s'étonner et s'émerveiller.

Par sa posture soutenante et ouverte, il permet à l'enfant de prendre exemple et de procéder par répétition et par imitation. Ce type d'apprentissage « par imitation » serait renforcé, entre autres, par un phénomène neurologique appelé « les neurones miroirs », observés chez les singes, dont on pense – sans en avoir de preuve directe – qu'ils existent de la même manière chez l'homme. Ils permettraient en fait de se voir agir à la place de l'autre, comme dans un miroir (visualisation). Ces neurones pourraient également être impliqués dans la compréhension des autres, de mieux appréhender leur comportement. Un rôle essentiel donc dans les apprentissages.



# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

## Les cartes de ludopédagogie

Ces cartes ont comme objectif de stimuler et de travailler les processus d'apprentissages par le jeu, notamment les stratégies :

- cognitives** : je peux développer différentes techniques de mémorisation,
- métacognitives** : je prends conscience de mes capacités et du résultat de mes actions, je porte un jugement sur moi-même et je régule mes actions,
- et **affectives** : je développe la confiance en moi et mes capacités, l'estime de moi et ma motivation.

À travers les activités proposées dans les cartes de ludopédagogie, l'enfant va être amené à exercer différentes habiletés, à prendre conscience de ses ressources cognitives et à déconstruire certaines croyances et représentations autour de l'apprentissage.

En réalité, pour apprendre de nouvelles informations et de nouvelles compétences, notre cerveau a besoin de se servir et de s'appuyer sur ce qu'il connaît déjà : l'enfant découvre « le nouveau », le questionne, le comprend, le compare à ce qu'il sait déjà pour mieux se l'approprier et l'ancrer ensuite.

Plus on apprend de choses, plus on crée de stock d'informations dans sa tête, plus il paraît facile d'apprendre car nous avons de la matière pour créer des liens (relier) entre le connu et le nouveau ! Or, pour mémoriser de nouvelles données, certains facteurs comme la répétition, la création de rituels, les images mentales, le jeu, l'humour et les associations d'idées sont très importants.

Réactiver le connu et s'émerveiller du nouveau est l'un des objectifs de cette série de cartes. Pour plus de clarté, nous avons choisi quatre axes d'exercitation : la stimulation de la mémoire, l'organisation de l'information, la confiance en soi et la motivation.

# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

## La mémoire

Les enfants ont souvent des croyances bien arrêtées autour de leurs capacités de mémorisation. « J'ai une mémoire d'éléphant » ou « j'ai la mémoire de Dorie/d'un poisson rouge » sont des phrases qui reviennent fréquemment. Nos cartes « Mémoire » ont pour but de faire sentir aux enfants qu'il existe différentes mémoires et différents chemins pour mémoriser.

Répéter/écrire en boucle l'information pour la mémoriser (dans sa tête ou à voix haute d'ailleurs) est une légende dont la stratégie est peu efficace à terme. En revanche, bouger, questionner, dessiner, associer, localiser dans l'espace les informations, les réexpliquer avec ses mots etc. sont de véritables méthodes pour ancrer dans la mémoire une nouvelle information.

## L'organisation de l'information

L'organisation est essentielle pour l'ancrage et la consolidation des apprentissages. Pour pouvoir organiser les informations dans sa tête, l'enfant doit prendre conscience de ce qu'il fait, estimer ses efforts et évaluer son efficacité à réaliser la tâche (stratégies de contrôle). Il pourra ensuite mieux réguler et modifier ses comportements en tenant compte de ses capacités, du temps dont il dispose et de sa vitesse d'exécution.

Nous proposons quatre activités pour jouer avec ces acquisitions :

- Evaluer ce que je sais et ce que je ne sais pas,
- Trier, ranger, organiser pour mieux comprendre,
- Le chemin du «Je sais»,
- Je m'organise en couleurs.





## La confiance en soi

La dimension affective des apprentissages est capitale et parfois reléguer au second plan au détriment de la dimension purement intellectuelle. Nous avons choisi de créer quatre activités autour de la découverte et régulation des émotions et des forces de l'enfant. Apprendre à observer son fonctionnement et à accueillir ce qui se passe en lui lui permettra de gagner en confiance et sérénité.

## La motivation

Richard Deci propose en 1975 une théorie pertinente et distingue deux types de motivation suivant qu'elle est «imposée» ou non.

Cette théorie fut enrichie par Deci et Ryan (1985, 2002).

- La motivation intrinsèque** : l'action est conduite uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe.
- La motivation extrinsèque** : l'action est provoquée par une circonstance extérieure à l'individu (punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une personne tierce...).

Ces deux types de motivations sont complétés par un troisième état : l'amotivation qui est le sentiment d'être soumis à des facteurs hors de tout contrôle. Elle se distingue de la motivation extrinsèque par l'absence de motivation liée au sentiment de ne plus être capable de prévoir les conséquences de ses actions.

Nos cartes visent à développer la motivation intrinsèque des enfants afin qu'ils trouvent en eux l'envie de faire et de se réaliser sans attente extérieure : développer leur curiosité et plaisir d'apprendre pour apprendre et s'ouvrir au monde est pour nous un gage d'autonomie et de d'épanouissement.

# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

## Quel est le rôle de l'adulte dans les activités de ludopédagogie ?

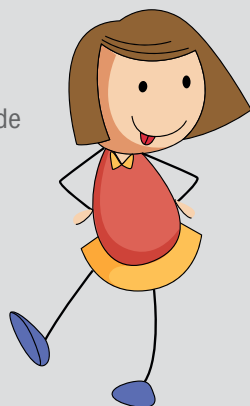
L'adulte accompagnant adopte la posture du « joueur comme les autres ». Il peut participer ou orchestrer l'activité. Son rôle n'est pas de laisser gagner les enfants, de donner des leçons sur tel ou tel sujet – même si bien-sûr nous encourageons les joueurs à partager leurs connaissances, souvenirs et savoirs sur l'une ou l'autre information.

Son rôle n'est pas non plus d'avoir « la solution », mais plutôt de stimuler la curiosité des enfants en vue de les accompagner à activer leurs têtes, leurs corps et leurs cœurs au cours des activités proposées. Il adopte une posture soutenante permettant à l'enfant d'oser essayer et une attitude conviviale permettant une compétition bienveillante et adaptée (respect du temps, des consignes, du fair play, etc). Son objectif est d'encourager l'enfant dans la découverte de ses capacités d'apprentissage.

En résumé, l'adulte accompagne l'enfant à se mettre en projet, à s'organiser et à développer des stratégies d'apprentissages, à oser entreprendre et à s'autonomiser. L'approche ludique de ces habiletés permet de remplacer l'idée du « travail pénible » en « travail joyeux et stimulant » qui est tout aussi efficace. Ces efforts font du bien au cerveau, renforcent les fonctions cognitives et augmentent la confiance en soi et la motivation sans qu'on en perçoive l'effort.

L'énergie du jeu, de l'échange et de l'émerveillement va booster l'envie d'essayer et rendre l'expérience optimale.

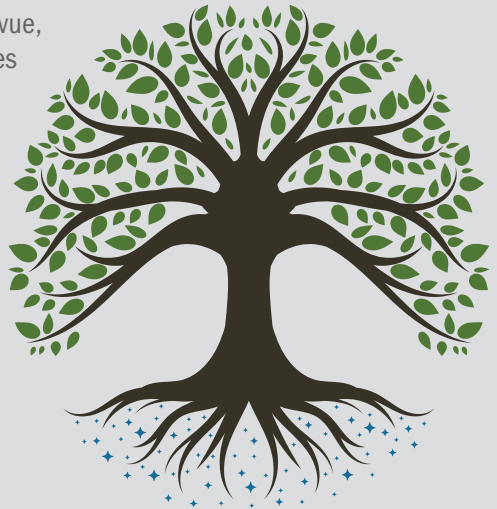
Les cartes de ludopédagogie peuvent être utilisées soit de manière aléatoire soit en suivant la progression proposée. Elles servent de base et peuvent être facilement détournées selon votre imagination et les envies des enfants !



## Les cartes de philosophie

Ces cartes ont comme objectif de s'aventurer pas à pas dans le monde de la pensée. Née aux États-Unis il y a plus de 50 ans, la philosophie pour enfants s'est développée sous l'impulsion du philosophe et pédagogue Matthew Lipman comme une pratique visant à apprendre à penser par et pour lui-même avec les autres. Elle s'inscrit dans une approche pédagogique active qui amène le groupe d'enfants, grâce à l'adulte qui les accompagne, à se transformer en une « communauté de recherche philosophique », c'est-à-dire un espace de dialogue où chaque enfant devient un « co-chercheur ».

À travers les différentes activités proposées dans les cartes de philosophie, l'enfant va être amené à s'initier à la posture et démarche philosophique (cartes « Découvre la philo ») puis commencer à explorer quelques-uns des grands thèmes de questionnement philosophique (cartes « Explore un thème ») et enfin cultiver une palette d'habiletés de pensée, comme se questionner, formuler des hypothèses, définir les concepts en jeu, argumenter son point de vue, illustrer ses idées, problématiser etc. (cartes « Muscle ta pensée »), qui lui permettront d'apprendre à développer avec davantage de rigueur et profondeur sa pensée.



# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

## Quel est le rôle de l'adulte dans les activités de philosophie ?

En philosophie pour enfants, l'adulte retire sa casquette d'adulte sachant, d'enseignant ou de parent, pour adopter la posture d'un animateur de dialogue philosophique. Son rôle n'est pas de donner une leçon d'histoire de la philosophie, de transmettre son avis, sa sagesse ou ses savoirs sur le concept ou la question en jeu, mais de stimuler la vitalité de la recherche des enfants en vue de les accompagner à accoucher de leurs propres idées. Il se positionne à la fois dans une écoute bienveillante permettant à l'enfant d'oser libérer sa parole et une écoute active permettant des interventions de relance adaptées pour encourager l'enfant dans l'exercice conscient des habiletés de pensée et ainsi que développer une pensée plus réflexive.

Les habiletés de pensée sont comme des outils permettant mieux s'aventurer dans le chantier de la pensée et de forger une pensée de qualité. Pour vous aider à bien comprendre de quoi il s'agit, voici ci-dessous un tableau qui définit quelques-unes des habiletés de pensée qui peuvent être travaillées avec les cartes de philosophie ainsi que des exemples concrets de ces habiletés et enfin des questions-types d'animation et de relance.

Les cartes « Muscle ta pensée » ont spécifiquement été pensées pour s'entraîner de manière ludique à l'exercice de certaines habiletés de pensée : vous pouvez retrouver lesquelles au verso des cartes 10 à 16. Vous pouvez vous amuser à y jouer pour vous-même afin de bien les comprendre par la pratique. Pendant les moments de dialogue que vous animerez, soyez bien à l'écoute des paroles exprimées par les enfants afin de les aider à conscientiser les habiletés de pensée qu'ils exercent déjà d'eux-mêmes (avec une phrase du type « merci pour la distinction que tu viens d'apporter entre l'art et la beauté », « si je comprends bien, ta définition de la justice, c'est... ») et poser des questions

telles que mentionnées dans le tableau (page 22-23) pour en développer d'autres lorsque cela vous semble un moment opportun.

Toutefois, veillez à doser de manière raisonnable le nombre d'interventions de relance afin que les enfants sentent qu'ils demeurent libres dans l'orientation du chemin de leur recherche. La philosophie est avant tout une pratique : l'activité ou le thème sont des tremplins de départ pour aider à s'engager dans le processus de recherche philosophique mais nous ne pouvons jamais savoir à l'avance où l'on arrivera. Il arrive par ailleurs souvent que nous repartions à la fin d'une activité de philosophie avec plus de questions que de réponses. Cela peut être frustrant au début mais cela fait partie de l'apprentissage. C'est l'occasion d'apprendre à lâcher prise, accepter l'imprévu et cultiver l'étonnement face aux chemins de pensée surprenants que peuvent choisir d'emprunter les enfants.

En somme, grâce aux cartes de philosophie, les enfants vont expérimenter de manière ludique la philosophie comme manière d'être au monde et ils pourront petit à petit s'approprier cette manière d'être de sorte que toute expérience puisse devenir source de questionnement et réflexion philosophique. La philosophie n'est pas une activité coupée de la vie mais au contraire une activité qui peut donner sens à la vie. N'hésitez pas à saisir les étonnements et questions spontanées des enfants ainsi que la richesse du monde qui vous habite et vous entoure au quotidien pour ouvrir et lancer des dialogues philosophiques avec eux car une fois la posture et la méthode appropriée, on peut philosopher partout et de tout !



# Tableau des habiletés de pensée

Définitions	Exemples	Questions
Questionner, c'est s'interroger sur quelque chose par la formulation de questions à ce sujet.	<i>Je me pose la question : l'amitié peut-elle durer toute la vie ?</i>	– Quelles questions peut-on se poser sur ce sujet, cette expérience, ce jeu ?
Définir, c'est dire la signification d'un mot en déterminant notamment les critères caractéristiques de la chose qu'il désigne.	<i>L'amour, c'est un sentiment d'accueil inconditionnel d'une personne.</i>	– Ça veut dire quoi « ... » ? – Si on devait expliquer ce mot à quelqu'un qui ne l'a jamais entendu, on dirait... ?
Distinguer, c'est identifier un ou plusieurs critères de différences entre deux concepts.	<i>La différence entre la joie et le bonheur, c'est que la joie est une émotion de courte durée alors que le bonheur est un sentiment durable.</i>	– Y a-t-il une différence entre « ... » et « ... » ? – Peut-on distinguer « ... » et « ... » ? – Quelle est la différence entre « ... » et « ... » ?
Associer, c'est mettre en lien des notions, des concepts, des idées ou encore des images.	<i>Quand je pense à la liberté, je pense à la responsabilité : la liberté implique la responsabilité.</i>	– Avec quoi peut-on associer « ... » ? – Quand on pense à « ... », ce qui nous vient en tête, c'est « ... » ?
Argumenter, c'est apporter une ou des raisons pour soutenir une idée.	<i>Je pense que l'école devrait se baser sur les intérêts de l'enfant parce qu'un enfant apprend mieux quand il est intéressé par l'activité qu'il fait.</i>	– Pourquoi pense-t-on que... ? – A-t-on une ou des raisons pour penser que... ?

Donner un exemple, c'est illustrer par quelque chose de concret une idée.	<i>Un exemple de violence, c'est quelqu'un qui insulte un camarade à la récréation.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Quelqu'un aurait un exemple de « ... » ?</li> <li>– Quelqu'un pourrait-il illustrer cette idée ?</li> </ul>
Problématiser, c'est faire émerger la complexité d'une question.	<i>Sommes-nous toujours justes en obéissant aux lois ?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Est-ce toujours vrai/faux que... ?</li> <li>– Faut-il toujours/jamais... ?</li> <li>– « ... », est-ce vraiment... ?</li> </ul>
Contextualiser, c'est situer une idée dans un champ d'application.	<i>L'intelligence rationnelle est plus valorisée que l'intelligence émotionnelle dans le champ scolaire traditionnel.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dans quel contexte ce qu'on dit s'applique ?</li> <li>– Cette idée vaut-elle partout ?</li> </ul>
Classifier, c'est ranger des éléments dans différentes catégories selon des critères définis.	<i>Il y a différents types de rêves : les rêves quand on dort et les rêves quand on est éveillé. On peut classer le rêve de faire tel ou tel métier dans la seconde catégorie alors que le rêve où je volais avec des ailes de papillon au-dessus des nuages dans la première.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Peut-on classer ces éléments dans différentes catégories ?</li> </ul>
Créer des métaphores, c'est identifier des images auxquelles on peut associer un concept.	<i>Un animateur philo, c'est comme un joueur de jazz : il maîtrise l'art de l'improvisation.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– On pourrait dire que « ... », c'est comme...</li> <li>– Pourrait-on associer « ... » à une image ?</li> <li>– Laquelle ?</li> </ul>
S'auto-corriger, c'est réévaluer sa pensée de départ et l'ajuster en prenant en compte de nouveaux éléments.	<i>Je pensais que l'art était totalement subjectif mais je me rends compte que les conservateurs de musée se basent sur des critères communs et non sur leurs seuls goûts personnels pour décider de ce qui entre ou non dans leur collection.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Est-on toujours en accord avec ce qu'on disait au départ ?</li> <li>– Ce qu'on soutenait tout à l'heure tient-il toujours ?</li> </ul>

# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

## Les cartes de méditation

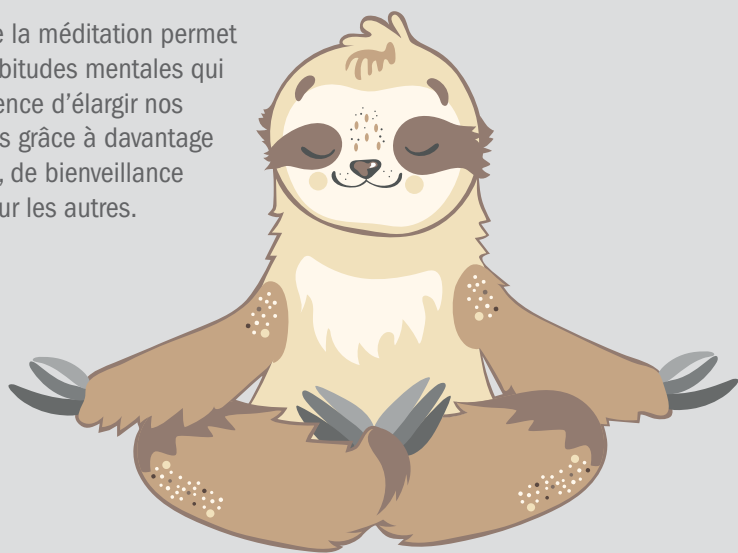
À travers les différentes activités proposées dans les cartes de méditation, l'enfant va être amené à entraîner son esprit en portant son attention sur le présent avec intention et sans jugement.

## Idées reçues autour de la méditation : de quoi parle-t-on ?

La méditation est une forme d'entraînement de l'esprit : c'est plus précisément l'entraînement de notre capacité d'attention. L'attention peut être considérée comme le muscle de notre cerveau et elle peut, tout comme notre corps ou nos aptitudes, être entraînée. La méditation est une pratique laïque accessible à tous car la présence est une aptitude naturelle existant en chacun de nous.

En somme, l'attention est une compétence qui peut être améliorée grâce à de l'entraînement. Quelques minutes de pratique régulière chaque jour suffisent pour devenir plus conscient et plus présent à ce que l'on fait et à qui l'on est !

La pratique de la méditation permet ainsi de créer des habitudes mentales qui ont comme conséquence d'élargir nos compétences sociales grâce à davantage d'écoute, d'altruisme, de bienveillance pour soi-même et pour les autres.





Méditer ce n'est pas « ne rien faire », on ne se vide pas la tête quand on médite ! Bien au contraire : on dirige son attention sur un objet particulier pour vivre le moment présent !

Méditer ce n'est pas non plus prier. Cela n'a rien à voir avec la religion. D'ailleurs la méditation n'en est pas une ! C'est seulement à soi-même que l'on s'adresse. Quand on médite on ne se coupe pas du monde même si on ferme les yeux parfois. Ce n'est pas à proprement parler s'isoler mais plutôt se retrouver soi-même afin de mieux retrouver les autres.

Enfin, méditer ce n'est pas se calmer ou se priver de sensations : c'est choisir de se concentrer sur nous-mêmes, sur nos perceptions, nos émotions et nos pensées. On peut découvrir en méditant que l'on est triste ou en colère. C'est en s'en rendant compte que l'on peut accueillir l'émotion et que l'on peut plus facilement l'accepter et s'en détacher.

## **Qui peut méditer ?**

### **Quel est le rôle de l'adulte dans les activités de méditation avec les enfants ?**

Les enfants à partir de quatre ans et moyennant des exercices adaptés peuvent tout à fait méditer. La méditation n'est donc pas réservée aux adultes bien au contraire ! Ancrer la pratique dès le plus jeune âge rendra d'autant plus efficace la capacité de se centrer en pratiquant la méditation tout au long de la vie.

D'ailleurs, les enfants et adolescents au moins tout autant que les adultes ont une vie trépidante et jonglent entre les activités scolaires et celles en dehors de l'école. Leur apprendre à se poser, à écouter et observer ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes et à méditer quelques minutes leur apportera calme et

# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

confiance. Notons aussi que de nombreux praticiens ont observé que la pratique de la méditation améliore les capacités de concentration lors des exercices d'apprentissage en milieu scolaire ou au moment des devoirs à la maison !

Vous ne méditez pas ? Sachez qu'on ne peut pas faire méditer quelqu'un sans méditer soi-même : pour que vous puissiez expliquer les bénéfices de la méditation vous devrez l'expérimenter vous-même !

Enfin, que ce soit à l'école ou à la maison, l'adulte accompagnant qui supervise la séance de l'enfant y prend part lui-même : il participe et il est présent ! Il ne fait pas autre chose pendant ce temps-là. De cette manière, il donne aussi l'exemple en montrant à l'enfant un comportement adapté et un exemple de comment faire. Nous vous renvoyons à la partie de ce guide sur la posture générale de l'accompagnant où nous abordons la question de l'apprentissage par l'imitation et des neurones miroirs. C'est exactement la même chose pour la méditation.



## Qu'apporte la méditation aux enfants ?

En fait, la méditation pratiquée régulièrement peut apporter des changements qui peuvent ne pas être les mêmes pour tout le monde. Puisque nous sommes tous différents, nous vivons et ressentons tous différemment les expériences qui nous sont présentées. C'est la raison pour laquelle il est intéressant de partager avec l'enfant son ressenti de l'expérience de la pratique de la méditation.

Ce retour d'expérience peut apporter une meilleure compréhension de nos schémas mentaux et une acceptation de nos émotions. Apprendre à se connaître apporte une plus grande confiance en soi, de meilleures relations avec les autres et parfois une plus grande aptitude à revenir au calme. Comme toute autre pratique sportive, musicale, artistique ou cognitive, les résultats ne peuvent se percevoir que lors d'une pratique régulière sur le long terme : la méditation en cela n'est pas une panacée ou une méthode miracle : simplement une hygiène de l'esprit.

## Où pratiquer la méditation ?

Avec de l'entraînement la méditation peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand.

Au début pour les enfants, comme pour les adultes, il faudra toutefois trouver le bon endroit : la chambre, le salon, le parc, le jardin et aussi le bon moment pour apprendre à méditer. Il n'est pas utile d'avoir un lieu dédié à la méditation pas plus qu'il est indispensable de changer de lieu ni d'avoir un équipement particulier.

Nous l'avons dit : la méditation est un entraînement de l'esprit et en cela n'importe quel endroit ou quel moment fait l'affaire pour commencer ! Veuillez simplement à ce que le lieu soit au calme et confortable.

# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

La position la plus courante et la plus adaptée est la position assise sur une chaise mais la pratique peut aussi se faire par terre, sur un simple coussin, voire même juste en croisant les jambes ; enfin, parfois la méditation peut aussi être pratiquée allongé.

## Quand pratiquer la méditation ?

Si n'importe quel moment fait l'affaire, il y a peut-être des moments à éviter avec votre enfant – au moins au départ – En effet, la pratique n'est pas faite pour calmer les enfants donc il est préférable de choisir un moment où l'excitation est basse/absente comme le matin pour commencer la journée, au retour de l'école ou d'une activité, le soir avant de se coucher et/ou de s'endormir.

## Faut-il méditer souvent ?

Le faire un peu chaque jour est idéal tout comme la mise en place d'un rituel car la répétition supportera efficacement l'apprentissage de la pratique. Nous ne préconisons pas l'utilisation d'un calendrier particulier mais plutôt d'insérer les activités méditatives tout au long de la journée, à chaque moment que vous et/ou les enfants estimerez opportun. Les exercices présentés ici peuvent, après un peu d'entraînement, tout à fait être pratiqués dans n'importe quel cadre à n'importe quel moment.

Comme il ne faut pas de matériel particulier pour pratiquer la méditation, toute la préparation de l'activité vient du travail de guidance de l'accompagnant. C'est une préparation nécessaire. Néanmoins, vous trouverez peut-être utile d'inscrire et d'ancrer la pratique dans des rituels reposant sur quelques objets comme un coussin ou un banc de méditation, un bol tibétain, un sablier, un tapis ou encore des mandalas à colorier. Toutefois rien de tout ça n'est totalement indispensable : un simple endroit confortable pour s'asseoir et l'intention claire suffisent !

## **Comment utiliser nos fiches de méditation ?**

Le plus efficace est de lire la fiche au préalable pour vous l'approprier. Il y a fort à parier que la pratique sera d'autant plus efficace que vous aurez mis en pratique la fiche d'abord pour vous-même, que vous l'aurez lu et répété avant de la présenter aux enfants.

L'exercice consiste principalement pour vous à mettre en place le cadre avec votre enfant/groupe d'enfant. Vous pouvez noter dans un petit cahier le calendrier des « instants méditations » de la journée. Pour faciliter l'apprentissage, on pourrait demander à l'enfant après quelques séances de devenir lui-même le guidant : qu'il lise la fiche ou déroule le petit cheminement par lui-même. Avec un petit peu d'expérience et de répétition il proposera et partagera ses moments méditatifs.

## **Comment commencer l'heure de la première séance de méditation ?**

Il est impératif avant de commencer le premier exercice d'expliquer à l'enfant/au groupe dont vous êtes responsable et avec qui vous voulez pratiquer :

- ce qu'est la méditation,
- quelle est la raison pour laquelle vous en ferez ensemble,
- ce qu'il pourra peut-être observer en lui-même,
- que vous expliquiez le petit rituel que vous mettez en place (objets, moments, etc.).

Il peut être intéressant de leur faire comprendre que la méditation n'est pas seulement un exercice qui est réservé entre lui et vous mais qu'il peut très bien en faire une petite routine dans sa vie de tous les jours ! Vous serez attentif à ce

# Ce qu'il faut savoir autour des trois pratiques

que la méditation ne soit pas associée sous une forme ou sous une autre à une punition ou à une contrainte par exemple la pratiquer pour que l'enfant se calme.

De plus, soyez attentif à vos propres attentes : la méditation n'est pas un outil qui garantit le retour au calme des enfants. Si elle peut atténuer l'agressivité ou améliorer la confiance en soi c'est principalement parce qu'elle repose sur une exploration des émotions et des pensées. Premièrement, la pratique est basée sur l'accueil des émotions agréables ou désagréables telles qu'elles sont au moment où l'enfant les perçoit. Vous ne devez pas mettre d'attente et d'objectif particulier sur la pratique ; car s'il est vrai qu'elle peut faire naître des bienfaits ceci ne sont pas automatiques. De cette manière, vous pouvez recevoir de belles surprises. Vous aurez davantage de chance d'observer ce qui se passe d'extraordinaire.

Nous recommandons vivement que vous fassiez la séance avec eux : vous pouvez la guider au début ensemble, et ensuite, comme nous l'avons suggéré plus haut, que l'enfant puisse la guider seul ou avec vous. Ce procédé permet d'ancrer davantage la pratique.

Le temps laissé aux échanges en fin d'activité est un temps de silence pour ceux qui souhaitent et de partages pour ceux qui ont envie d'échanger : c'est un temps suspendu qui fait du bien à tous. Nous vous recommandons d'écouter les commentaires et ressentis au-delà de la pratique formelle suggérée sur les fiches. Vous verrez que le moment est d'autant plus bénéfique s'il sert de partage réciproque autour des perceptions, émotions et pensées du moment de chacun: parents, enseignants ou accompagnants avec le ou les enfants.

Enfin, souvenez-vous que les enfants ont une faculté encore authentique de vivre dans l'instant présent. Ils se projettent moins dans les émotions du passé ou les espoirs futurs que les adultes. Il y a donc fort à parier que les exercices leur semblent faciles, naturels et ludiques ! Faites leur confiance et faites-vous confiance !)

# Bibliographie/ Sitographie

## Ouvrages généraux

- Catherine Gueguen — *Heureux d'apprendre à l'école*, Paris, Les Arènes, 2018  
— *Pour une enfance heureuse*, Paris, Le Livre de Poche, 2015
- Rebecca Shankland, Béatrice Lamboy et Marie-Odile Williamson — *Les compétences psychosociales – Manuel de développement*, Paris, De Boeck Supérieur, 2021
- Françoise Dolto — *La cause des enfants*, Paris, Le Livre de Poche, 2007
- Catherine Dolto — *Bien vivre tous ensemble*, Paris, Gallimard, 2020
- Jacques Salomé — *La méthode ESPERE*, Paris, Le Livre de Poche, 2019
- Marshall Rosenberg — *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Paris, La Découverte, 2016

## Ouvrages Philosophie

- Olivier Blond-Rzewuski, dir. — *Pourquoi et comment philosopher avec les enfants*, Paris, Hatier, 2018
- Jason Buckley — *Thinkers' games*, One Slice Books Ltd, 2012
- Mathieu Gagnon et Eveline Mailhot Paquette — *Pratiquer la philosophie au primaire*, Montréal, Chenelière, 2022
- Johanna Hawken — *1... 2... 3... Pensez ! Philosophons les enfants*, Lyon, Chronique sociale, 2019
- Frédéric Lenoir — *Philosopher et méditer avec les enfants*, Paris, Albin Michel, 2016
- Jacques Lévine — *L'enfant philosophe, avenir de l'humanité ?*, Issy les Moulineaux, ESF, 2008
- Matthew Lipman — *À l'école de la pensée*, trad. fr Nicole Decostre, Bruxelles, De Boeck, 2011

- Amélie Pinset — *Philosopher en s'amusant*, Paris, De Boeck Supérieur, 2022
- Michel Sasseville et Mathieu Gagnon — *Penser ensemble à l'école*, Deuxième éd., Québec, Presses de l'Université Laval, 2012

## Ouvrages Méditation

- Association Méditation Enseignement — *Jeu de cartes P.E.A.C.E.*, 2021
- Elisabeth Couzon et Charlotte Ribault — *Méditons avec nos enfants*, ESF, Montrouge, 2019
- Susan Kaiser Greenland — *La méditation est un jeu d'enfant*, Paris, Les Arènes, 2018  
— *Un cœur tranquille et sage*, Paris, Les Arènes, 2007
- Valérie Marchand — *4 saisons de méditation avec les enfants*, Paris, Marabout, 2020
- Candice Marro et Ilios Kotsou — *Mon enfant médite en pleine conscience*, Éditions Jouvence, 2019
- Eline Snel — *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, Les Arènes, 2017

## Ouvrages Pédagogie et Psychologie Positives

- Jane Nelsen — *La Discipline positive dans la classe*, Paris, Marabout, 2019
- Adele Faber et Elaine Mazlish — *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*, Phares, 2012
- Isabelle Pailleau — *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, Paris, Eyrolles, 2013
- Daniel Siegel — *Le cerveau de votre enfant*, Paris, Les Arènes, 2015
- Boris Cyrulnik — *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Paris, Le Livre de Poche, 2014

# Conclusion



Vous l'aurez compris, ces cartes sont une invitation à être ensemble dans une relation directe et réelle. Nous vous encourageons à laisser vos téléphones et tablettes de côté et à déposer vos casquettes sociales (de parent, d'enseignant, d'élève...) pour vous offrir un moment de rencontre et connexion authentiques. Chacun-e peut ainsi être soi, reconnu-e et accepté-e inconditionnellement dans son humanité. L'aspect ludique des activités permet de plonger dans les propositions avec curiosité et légèreté. Jouer, ce n'est pas perdre son temps mais c'est au contraire s'accorder un temps privilégié pour vivre de nouvelles expériences et (re) découvrir qu'apprendre peut se faire dans la joie. Le jeu apparaît ainsi comme un riche outil pour débloquer les mécanismes de peur et donner confiance à chacun-e dans sa capacité à se comprendre, apprendre et développer ses facultés et ses talents. Les trois pratiques de ce coffret pédagogique sont complémentaires les unes des autres et éveillent chacune à leur façon une certaine manière d'être en relation à soi, aux autres et au monde.

Plus les activités sont pratiquées de manière régulière, plus les enfants et vous-même pouvez vous approprier cette manière d'être, plus présente et plus consciente. Nous vous invitons à la cultiver non seulement pendant les moments de jeu avec ce coffret mais aussi plus largement dans tous les moments de vie au quotidien. Nous espérons en somme que ce coffret contribue à l'émergence de beaux moments d'apprentissages, de rencontres et d'échanges partagés ensemble et au-delà à l'éclosion d'une société plus juste, où chacun.e dispose de clés pour devenir un-e citoyen-ne actif-ve et éclairé-e et ainsi mieux vivre ensemble demain.

**Nous remercions les enfants et les accompagnants qui ont testé les coffrets et nous ont permis de les parfaire. Nous remercions également nos partenaires et le programme Erasmus+ grâce à qui ce coffret a pu voir le jour.**



la fabrique à bonheurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union