

Jouer pour rester à flot scolairement

NICOLE HAGER

Votre enfant traîne les pieds pour aller à l'école, se retrouve seul à la récré? Il a de la peine à se concentrer ou se plaint de maux de ventre dès qu'il entend parler de dictée? Il rencontre des difficultés, et pourtant il travaille... «*Quand on commence à se sentir vacillant, à perdre confiance en soi, cela se ressent sur comment on est à l'école et, tôt ou tard, cela influe sur son niveau de performances.*»

Après dix années de consultations avec des adultes en soins stationnaires et ambulatoires aux Services psychiatriques du Jura bernois-Bienne-Seeland, la psychologue et psychothérapeute Marielle Huegi Schaeren a ouvert, il y a bientôt deux ans, un cabinet à Saint-Imier en partenariat avec l'Hôpital du Jura bernois. Depuis, forte de sa spécialisation en psychologie scolaire, elle s'est formée aux approches centrées sur les ressources en pédopsychiatrie dans l'ambition de pouvoir encore mieux aider les enfants et adolescents qu'elle reçoit.

Première dans la région

Comme beaucoup de parents, de professionnels de la santé et de l'enfance, Marielle Huegi Schaeren a cherché à savoir comment accompagner un enfant dans sa scolarité pour qu'il puisse développer sa curiosité, apprendre efficacement et construire sa confiance pour aborder les apprentissages avec plaisir. «*La confiance est essentielle à l'apprentissage. Dès qu'un enfant a confiance en ses capacités, il est plus posé et son cerveau mieux dis-*



Dans son cabinet de Saint-Imier, la psychologue et psychothérapeute Marielle Huegi Schaeren propose un atelier destiné aux enfants et aux adolescents, basé sur le jeu «Cap sur la confiance». CLAUDE CHALLANDES/LDD

posé à être utilisé dans toutes ses potentialités.»

C'est du côté de Fribourg que la psychologue a trouvé la formule qui répond à ses préoccupations. Deux enseignants y ont développé un jeu sur la confiance en soi et des ateliers en lien avec ce jeu. Marielle Huegi Schaeren a tout de suite été emballée par ce support pédagogique très ludique. «*Au tour d'un jeu d'aventure spécialement conçu dans ce but, l'idée est de booster la confiance en soi de*

l'enfant en travaillant tant au niveau pédagogique – apprendre à apprendre – que psychologique – lever des blocages.»

En dehors des deux créateurs du jeu, la psychologue imérienne a été la première personne formée pour animer des ateliers «Cap sur la confiance», jusqu'ici uniquement proposés sur Fribourg. Le premier atelier prévu à Saint-Imier se tiendra pendant la semaine blanche. Il se déroulera sur trois matinées et réunira au

maximum huit participants en âge de scolarité (entre 7 et 15 ans). «*La différence d'âge est énorme, reconnaît Marielle Huegi Schaeren, mais elle n'empêche pas une belle dynamique de groupe. Le jeu sert de liant.»*

Pensées bloquantes

Concrètement, un atelier «Cap sur la confiance» n'a rien d'un cours d'école supplémentaire. Il se déroule entièrement autour du jeu éponyme. Les participants sont embarqués

dans une chasse au trésor et ont pour mission de récolter suffisamment d'étoiles d'expérience pour pouvoir, au terme de l'atelier, ouvrir un coffre. Le but? Mener son bateau à bon port sans être engloutis par des vagues.

Au fil de l'aventure, les jeunes navigateurs formulent leur propre objectif (par exemple, arriver à faire ses devoirs plus rapidement) et répondent à des questions destinées à mieux se comprendre eux-mêmes, à mieux cerner leur rapport à l'école et ce qui les empêche de réussir, comme le stress ressenti lors d'évaluations ou des pensées négatives du type «*Je suis nul*». «*Ces pensées bloquantes empêchent un apprentissage dans de bonnes conditions. C'est comme si on voulait avancer avec une voiture dont le frein à main est tiré*», image la psychologue. «*Le jeu place les enfants dans différentes situations. Ils prennent conscience du fonctionnement de leur cerveau et apprennent à s'en servir efficacement. Ils font également des exercices de visualisation et de méditation, fabriquent des images mentales et expérimentent des stratégies pour mémoriser plus facilement, optimiser leur façon d'apprendre pour, au final, reprendre confiance.*»

Marielle Huegi Schaeren animera le premier atelier «Cap sur la confiance» avec un enseignant spécialisé. D'autres ateliers seront mis sur pied, en principe toujours durant des congés scolaires. ●

INFO+

Atelier «Cap sur la confiance»
Les 15, 16 et 17 février 2016 à Saint-Imier, de 9h à 11h30. Prochaines dates, informations et inscription sur le site: www.huegipsychotherapie.ch.