



RÉGION WALLONNE

# Peur de la Nature

*Pistes de réflexion  
et pistes pédagogiques*





Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Nature et pédagogie figurent dans vos sphères d'intérêt,  
voire dans vos passions !

Vous êtes professionnel de l'éducation.  
Vous êtes animateur bénévole, guide, parent.  
Vous possédez des livres qui abordent la Nature sous  
des aspects pratiques, scientifiques, artistiques, littéraires...

Ici, il s'agit d'autre chose...

Avez-vous déjà ressenti ou éprouvé une peur dans la Nature ?  
Vous êtes-vous déjà senti responsable d'une personne  
ou d'un groupe envahis par cette émotion ?

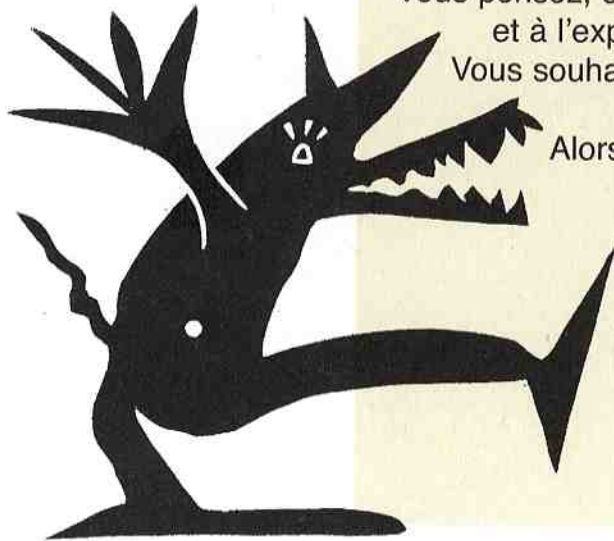
Vous désirez explorer les origines probables de cette peur.  
Vous pensez, comme nous, qu'elle participe à notre rapport à l'environnement  
et à l'explication de certains de nos comportements à son égard.  
Vous souhaitez intégrer cette réflexion dans votre travail pédagogique.

Alors... Restez avec nous pour aborder deux questions :

Peurs dans la Nature ou Peur de la Nature ?  
La place et le rôle de l'éducateur ?

Bonne lecture !

L'équipe d'animateurs-formateurs de  
l'Institut d'Eco-Pédagogie



# Table des matières

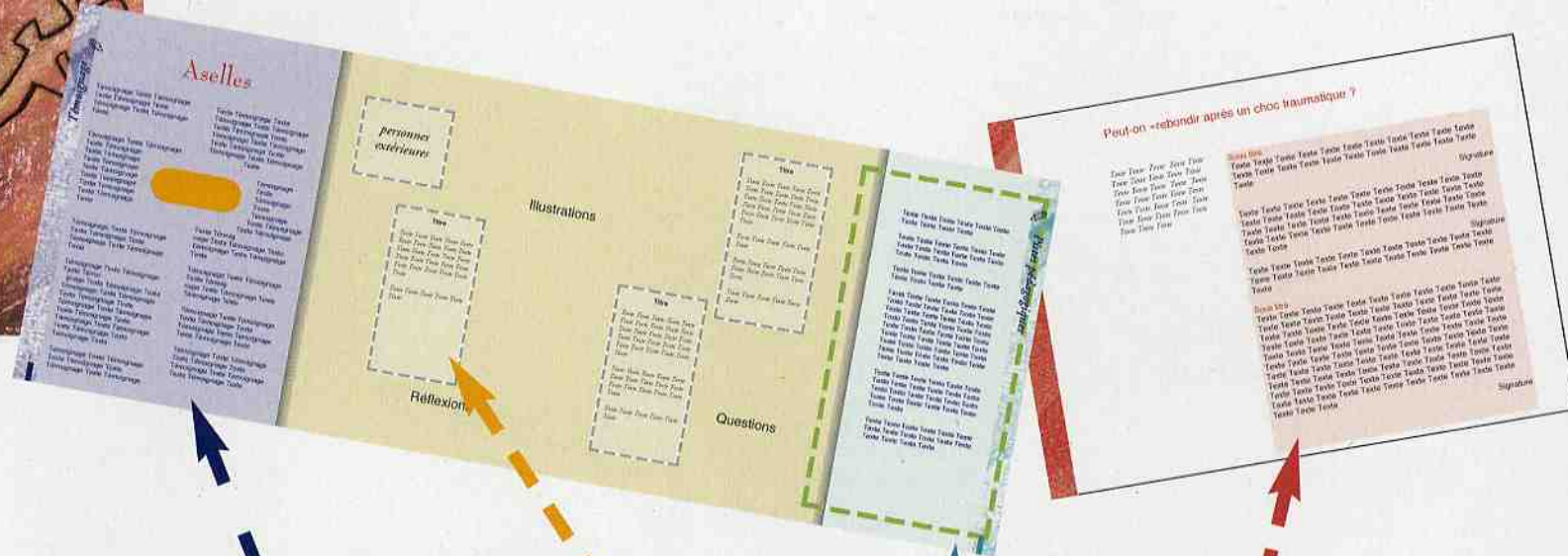
	Pages
Dossier pédagogique .....	0
Accueil .....	1
Table des matières .....	2
Clé de lecture .....	3
<i>Témoignage</i> : Aselles «Panique générale au bord d'une mare» .....	4
<i>Témoignage</i> : La chenille aveugle «Que cache la peur d'avoir les yeux bandés» .....	6
<i>Témoignage</i> : Les guêpes «Un groupe d'enfants piétine un nid de guêpes» .....	8
<b>Mais encore...</b> <b>PEUT-ON «REBONDIR» APRES UN CHOC TRAUMATIQUE ?</b> .....	<b>10</b>
<i>Témoignage</i> : Etrange rencontre avec Jules Prout «L'inconnu, l'étranger» .....	12
<b>Mais encore...</b> <b>PETIT HISTORIQUE DES PEURS</b> .....	<b>14</b>
<i>Témoignage</i> : Attention! «Peur face à l'insecte volant» .....	16
<i>Témoignage</i> : Ver de peur «Ver, vermine et grouillement» .....	18
<b>Mais encore...</b> <b>LES FEMMES ONT-ELLES PLUS PEUR QUE LES HOMMES ?</b> .....	<b>20</b>
<i>Témoignage</i> : Un souvenir «Trois personnes pénètrent dans une grotte» .....	22
<i>Témoignage</i> : Tranche de vie «La peur de l'abandon» .....	24
<b>Mais encore...</b> <b>LA PEUR</b> «Vue d'un militaire après 35 ans de commandement dans les troupes d'élite» ...	<b>26</b>
<i>Témoignage</i> : Anticipation «Un travail sur les réactions face à la peur» .....	28
<i>Témoignage</i> : Qui a peur du méchant loup ? «La peur du loup» .....	30
<b>Mais encore...</b> <b>DIFFERENTS TYPES DE PEURS ?</b> .....	<b>32</b>
<b>Mais encore...</b> <b>ET LES PHOBIES ?</b> .....	<b>34</b>
<b>Mais encore...</b> <b>DEUX PEURS</b> .....	<b>35</b>
<i>Témoignage</i> : Rencontre avec une couleuvre «La peur du serpent» .....	36
<b>Mais encore...</b> <b>Des araignées prennent le car</b> «Comment une panique collective peut basculer» .....	<b>38</b>
<b>Mais encore...</b> <b>L'IMAGINAIRE : OUI MAIS POURQUOI ?</b> .....	<b>39</b>
<i>Témoignage</i> : L'enfant qui ne voulait pas s'asseoir «La peur de s'asseoir, que cache-t-elle ?» ....	40
<i>Témoignage</i> : Aussi loin que je me souviens, quand j'étais petit... «J'avais peur de la nuit !» ....	42
Personnes ressource .....	47
Biblio .....	48
Index .....	48



# Clé de lecture



Comme vous vous en doutez probablement, les commentaires rassemblés sont parfois éloignés les uns des autres voire même contradictoires. Nous n'avons pas la prétention d'avoir abordé tous les aspects du sujet ni d'avoir donné une juste place à tous les courants de pensée. Est-ce d'ailleurs possible? Inversement, une unanimité sur les origines obscures d'un thème si complexe serait plutôt... inquiétante ! C'est pourquoi, il vous revient - comme à nous - de prendre du recul, de vous faire votre propre opinion et - comme nous - de construire vos choix pédagogiques...



Pour amener quelques réponses et quelques pistes, nous avons choisi - dans notre histoire privée ou professionnelle - treize «*Témoignages*» authentiques où nous avons été confrontés à des peurs dans la nature.

Ces témoignages ont été **commentés** par des personnes extérieures (présentées en fin d'ouvrage), issues de disciplines et de parcours multiples. Leur éclairage contribue à nous faire **prendre du recul** et à mieux **entrevoir les origines** de ces peurs pour mieux les accueillir sur le **plan pédagogique**. Les textes non signés sont des auteurs.

Nous vous proposons également quelques pages «**Mais encore...**» qui contribuent de manière complémentaire à la progression de notre réflexion et de notre pratique.







# Aselles

C'est une belle journée d'automne qui s'annonce. Le groupe descend du bus et se dirige vers le parking. Je salue les élèves et leur professeur. Celle-ci me dit discrètement que comme chaque année les élèves ont reçu l'information pour l'équipement (\*) ! Enfin, dit-elle avec philosophie, heureusement qu'il fait beau !

C'est vrai que tous les pantalons sont clairs, à la dernière mode et les chaussures

sont celles de la rentrée ! Certaines étudiantes sortent une autre paire de chaussures de leur sac, un garçon enfle des bottes : c'est la risée générale !

Le professeur rappelle l'objectif de l'après-midi en vue du rapport à rendre le lendemain. En descendant vers la mare, certaines élèves discutent entre-elles, elles ont préparé l'activité par des recherches livresques et parlent des différents animaux qu'elles devraient rencontrer.

Nous voici au bord de la mare, heureusement certains endroits sont tassés et secs, les étudiantes s'y agglutinent. Le matériel est réparti et les consignes écoutées religieusement. Les groupes commencent les prélèvements. Quelques cris habituels se font entendre. D'autres cris, nettement plus importants, surviennent. Du

coup, je me dirige vers eux. Une dizaine d'élèves se bousculent autour d'une épuisette où grouillent quelques aselles. Certaines, les

patte en l'air, s'agitent frénétiquement. « C'est horrible ! Monstrueux ! » hurlent les étudiantes en montrant l'épuisette. Maintenant, toute la classe est là, criant de plus en plus fort. Certaines tremblent et pleurent, oubliant complètement leurs chaussures qui s'enfoncent dans la boue. Je ne vois qu'une solution, emmener le groupe loin de la mare et des aselles...

(\*) vêtements de terrain

**«C'est horrible !  
Monstrueux !»**

## Effrayant !

*«En fait la sensibilité naturaliste est minoritaire et il est nécessaire de comprendre comment le monde vivant peut être effrayant si on l'aborde sans cette sensation de parenté fraternelle et de curiosité insatiable qui anime les gens des sciences naturelles.»*

F. Terrasson

« En Hainaut, on disait aux enfants de ne pas s'approcher des étangs ni des rivières parce que l'Homme au crochet les attirerait au fond de l'eau; dans les pays de Liège, Marie Crochet attrapait ceux qui s'amusaient près des abreuvoirs et des mares. »

Nicole Belmont.

Extrait de «Comment on fait peur aux enfants»



Photo : F. Lorc

Même école, même âge  
et pourtant...

## La tribu

*«Ce texte décrit les phénomènes de groupe propres aux pré-adolescents et aux jeunes adolescents :*

- ✓ *conformité à leurs propres normes en opposition aux adultes;*
- ✓ *contagion émotionnelle;*
- ✓ *prédominance des facteurs émotionnels, subjectifs sur l'adéquation à la réalité concrète;*
- ✓ *recherche identitaire par le jeu conformisme / individuation.*

*Face à – ou en marge de – « la tribu », on retrouve l'individualité, qui subit soit la pression, pour la ramener à l'uniformité, à la cohésion du groupe, soit la dérision pour la marginaliser.*

*Cette individualité est :*

- ✓ *soit immature, incapable de s'opposer aux prescriptions des parents, des adultes;*
- ✓ *soit au contraire, quelqu'un de plus mature, qui a posé un choix volontaire par intérêt ou adéquation à la situation.*

*La tâche de l'adulte est délicate. Comment favoriser l'autonomie de ce jeune en évitant sa marginalisation ?»*

D. Philippart





Et vous ...  
avez-vous déjà vu  
surgir des profondeurs  
de votre épuisette, par  
delà la masse coulante  
de la vase, les pattes  
agitées d'un aselle  
renversé sur le dos.  
Ça fait beaucoup de  
pattes dans beaucoup  
de boue...

Nathalie Brada

## Et pour ne pas en rester là...



Aselle

Bon... ça va maintenant ? La mare est là à plus ou moins 10 mètres en contre-bas, les monstres sont loin ! S'ils attaquent, on devrait avoir le temps de les voir venir, non ? Attendez 3 minutes ... J'arrive !

Voilà, j'ai mis un fond d'eau dans un ravier en plastique blanc avec de l'eau claire cette fois. Garantie sans boue ! J'y ai capturé un des monstres. Je vous demande de venir regarder un à un. Pour l'anecdote, étymologiquement son nom veut dire « petit âne »... Je ne sais pas pourquoi... Ne commençons pas par les aselles ! Laissons-les se remettre de leurs émotions ! Si on tentait de parler des quelques autres animaux que vous avez prélevés. Qui va chercher son bac ?

Les animaux sont d'abord décrits oralement. Les petits bacs en plastique blanc circulent de groupe en groupe. Chacun peut voir les animaux se déplacer dans l'eau. Des phrases fusent : « Regarde quel bolide ! » « Il a une bulle d'air au derrière ! » « C'est presque impossible de compter les pattes, tellement il en a ! » « Merde alors, ils sont deux ! »

L'identification des animaux peut commencer. Une « clé de détermination » pour deux élèves et des agrandissements des différents animaux permettent à chacun de progresser dans sa démarche.

Si vous étiez des « aselles », quelles seraient vos réactions en vous voyant attrapés dans le filet ? Comment réagiriez-vous devant ces géants immenses et blancs dotés de deux jambes et de deux bras qui non seulement vous attrapent mais poussent aussi des hurlements ? Qui veut mimer la situation ?

Bon, OK. On a eu presque tous très peur quand nous étions là-bas. Quelqu'un peut-il dire pourquoi le sentiment de peur l'a envahi ?

L'aselle est le cousin du cloporte, de la crevette et du homard. Il mange les feuilles mortes. Sans lui, la mare serait aujourd'hui comblée et serait devenue marécage. Dans nos épuisettes, ses réflexes de survie lui commandaient de retrouver l'eau à tout prix.



# La chenille aveugle

Les étudiants «futurs instituteurs» se placent l'un derrière l'autre, pour le démarrage de l'activité appelée : « la chenille aveugle ». Je commence à distribuer les bandeaux en rappelant que si quelqu'un ne désire pas vivre l'activité, rien n'est obligatoire !

Aussitôt, une étudiante sort du rang et dit préférer ne pas vivre l'activité les yeux bandés.

«...éveil sensoriel...»

A la fin de la journée, lors du cercle d'évaluation finale des différentes activités, l'étudiante nous explique spontanément pourquoi elle ne supporte pas avoir les yeux bandés : enfant, lors d'un camp, elle avait été attachée à un arbre, seule, plusieurs heures de la soirée et de la nuit, un bandeau sur les yeux.



Photo : C. Perronne

Une autre chenille, dans un autre lieu....

## L'histoire de chacun

« Cette peur s'inscrit dans l'histoire de celui qui l'éprouve, elle fait référence à une expérience antérieure difficile et replonge celui qui la vit dans le même sentiment d'impuissance.

Ce n'est pas tant la peur du noir qui est au centre du récit que celle, vécue, d'avoir été abandonné; le bandeau sur les yeux servant de circonstance commune. »

E. Gillet

## Rebondir !

« Comme le révèle le récit, certaines peurs sont liées à un traumatisme ou à une expérience pénible précoce. Contrairement à certaines croyances pédagogiques, de telles peurs ne sont nullement irréversibles et l'enfant peut rebondir. »

J. Thérér (voir pages 10 et 11).





### Le droit d'avoir peur

*«L'enfant qui a peur a le droit d'avoir peur. Il faut admettre l'enfant dans sa complexité personnelle. Le fondre, le retailler aux dimensions de la normalité est proprement - au sens étymologique - totalitaire.»*

*K. Foret*

### Encore des questions

*«Cette démarche de l'étudiante est courageuse. Combien d'élèves ne subissent-ils pas sans broncher les activités proposées ? Comment installer un climat qui autorise cette affirmation ?»*

*P. Stegen*

Dans ces approches pédagogiques basées sur l'éveil sensoriel et l'imaginaire, il n'est pas envisageable d'imposer une séquence à quelqu'un.

*N. Buda*

## Une autre approche de la nature...

Dans la pédagogie sensorielle et émotionnelle, la possibilité de ne pas faire l'activité mais de la vivre différemment est présente. Elle a d'ailleurs été choisie par l'étudiante qui a participé à l'activité en aidant les autres durant les passages difficiles de la chenille.

En fin de journée, lors de l'évaluation finale, son intervention spontanée nous expliquant le pourquoi de son choix, a donné la possibilité à d'autres personnes d'intervenir également spontanément sur des épreuves imposées et vécues négativement dans d'autres contextes.

«Et si c'était à refaire, accepterais-tu d'y participer ? Si oui, faudrait-il changer quelque chose ?»

Lors d'un stage « tennis et nature », chaque jour, le groupe d'enfants dont je m'occupais me demandait de refai-

re une « chenille ». Ils voulaient que je les emmène en « aveugle » vers une zone inconnue et avoir ainsi la surprise de la découverte d'un nouveau lieu. Ils étaient aussi, bien sûr, demandeurs de l'aspect sportif de la chenille tout terrain.

Celle-ci n'hésitait pas à gravir des pentes abruptes, à traverser des parties de bois jonchées de branches mortes. Précisons que la consigne de départ était : «Je ne vous emmènerai pas dans des endroits dangereux». L'animateur induit suffisamment de protections pour qu'on redemande à jouer.

Ces moments intenses où l'imaginaire tient une place prépondérante, permettent une autre approche de la nature. D'autres sens sont ainsi sollicités : l'ouïe, le «kinesthésique»... Les enfants apprennent à se connaître et la solidarité s'installe...





# Les guêpes

Je m'appelle Khadija. Depuis deux jours, je suis l'animatrice d'un " stage Nature ". C'est le mois de juillet. Le temps est beau. Nous sommes en forêt.

Le lendemain, l'événement est longuement commenté. Je leur demande de prendre papier et crayons de couleurs.

Ma consigne : " Faites le dessin de l'événement ".

Les enfants s'y appliquent....

Voici les résultats...

Le groupe de 8-12 ans dont j'ai la charge avance sous les taillis.

**«Les enfants courent en tous sens en hurlant.»**

Soudain... Les enfants courent en tous sens en hurlant. L'un d'entre eux vient de poser le pied (la main ?) sur un nid de guêpes.

Je tente de garder mon sang-froid. Retour immédiat vers l'infirmerie du Centre.

Un enfant a reçu huit piqûres, un autre cinq. Les soins sont donnés.

## Dessiner

«Faire dessiner le lendemain les enfants pour exorciser la peur éprouvée est une excellente idée pour les élèves de cet âge.»

J. Malchaire



le lundi 10 juillet nous avons été dans les bois, jusqu'au moment où Romina a marché dans un nid de guêpes et qui se sont toutes éparpillées. Il y en a qui se sont fait piquer, mais moi je ne me suis pas fait piquer. On a eu très très peur quand on a vu les guêpes, et qu'on a entendu les cris des enfants. On m'a toute peur mais s'est passé.







## Notre propre attitude est capitale

**«Lors des bombardements, le vécu traumatique des enfants est dû principalement aux réactions inadéquates des parents (état de panique) plus qu'à la réalité même du bombardement»**

D. Philippart

Et nous, éducateurs, songeons-nous à cette réflexion (lors de circonstances moins dramatiques il est vrai) ?

Une souris court le long d'un mur. «Ooh mais qu'est-ce qu'elle fait là ?»

Une panne de courant surgit en soirée. «Chouette, un souper aux chandelles !».

Le tonnerre gronde. «Eh... j'ai un truc pour savoir à quelle distance de nous se trouve l'orage !»...

**Pensons aussi à la dimension temporelle : des dessins réalisés le jour même ou le lendemain seront probablement différents.**

### Utile à l'homme ?

«La guêpe est utile à l'homme. Son histoire est intimement liée à celle de l'homme. C'est la guêpe qui nous a apporté le papier ! Quand un enfant a compris cela, il peut déjà mieux respecter cette bête inquiétante. Et pour continuer à rendre admirable cet animal, savez-vous que la guêpe est carnivore... pour ses larves ! En nourrissant ses enfants de viande, la mère fait « saliver » ses rejetons. C'est cette sécrétion des larves qui à son tour va nourrir la guêpe. Plus tard dans la saison, quand il n'y a plus de larves, les adultes en difficulté deviennent plus agressifs car, entre autres, en recherche de nouvelles sources de nourriture . Ceci est très important car ces connaissances dans notre métier nous permettent de contrôler de manière optimale le danger réel des guêpes lors de nos interventions. (...) Il faut tenir compte aussi des allergies.»

E. Etienne



### Gestion d'un stress

«La gestion d'un stress. Comment empêcher ou dénouer un traumatisme :

✓ la réaction de l'adulte qui garde son sang-froid est primordiale (...)

✓ par la suite, aider à exprimer et à verbaliser le vécu. Ce qui ne consiste pas uniquement à faire raconter ou revivre le traumatisme mais de permettre une métabolisation mentale.

Transformer le «cauchemar» qui replonge sans solution l'enfant dans la situation, en «rêve» qui a une suite, une solution.

S'occuper d'une «plaie» psychique n'est pas la ressasser, «touiller» dedans, mais lui permettre de cicatrifier. Dans ses écrits sur la résilience, Boris Cyrulnik accorde une grande importance à l'attitude de l'adulte.»

D. Philippart

Sei parvodi luvndi 10 juille.  
Je n'ai plus nouvelle de allen labri  
on m'a tombé sur un nid de guêpes.  
moi j'ai le peur de ne pas me  
gérer mieux. on m'a du souvierte.

BRYAN b-1001



### L'instinct

«La peur est le fondement nécessaire à la survie. Elle représente l'instinct le plus important. Même des phobies sont utiles, comme repérer les tiques sur son corps !

La peur est désagréable mais nécessaire. Pour le faire mieux comprendre aux enfants, faisons l'analogie avec la douleur (la douleur de s'être brûlé va nous être drôlement utile !)

Donc, il faut apaiser les peurs mais pas trop, pas toutes.

Un magnifique travail pédagogique consiste à apprendre aux enfants à nuancer ce qui est «gentil» et «méchant» (mais c'est difficile, surtout quand ils ont été piqués !).»

A. Demaret





## PEUT-ON "REBONDIR" APRES UN CHOC TRAUMATIQUE ?

D'après une interview parue dans " Le Monde de l'éducation " Numéro spécial. Juillet-août 2001/n°292

*Parfois, les personnes rencontrées dans le cadre de la réalisation de ce document nous ont emmenés sur des pistes de réflexion ou d'approfondissement qui dépassaient – mais englobaient – le thème de la peur et de ses origines. C'est ainsi qu'il nous est apparu opportun de laisser une place au terme «résilience». Il parle de réactions aux chocs. La peur en est un.*



N. Bourd

En savoir plus...

- ✓ Un merveilleux malheur - Boris Cyrulnik
- ✓ Les vilains petits canards - Boris Cyrulnik

...voir biblio

La notion de " résilience " fut introduite en Europe par le psychiatre français Boris Cyrulnik

*Votre dernier livre, «les vilains petits canards», explore à nouveau la notion-clé de "résilience", cette capacité à se remettre de ses blessures. Il est d'abord important de rappeler l'origine très concrète du mot "résilience", qui vient de la physique.*

En effet, c'est un mot que l'on trouve dans le dictionnaire employé pour désigner la résilience d'un métal, c'est-à-dire son aptitude à reprendre sa structure après un coup. On utilise aussi le mot "résilient" pour une sorte de ressort permettant, par exemple, l'ajustement entre deux wagons de chemin de fer.

Aux Etats-Unis, le terme "résilience" est d'usage courant, tel un marqueur culturel d'optimisme. Il y a dans le tempérament américain une qualité que l'on traduit là-bas par le mot resiliency qui unit les idées d'élasticité, de ressort, de ressource et de bonne humeur .

Il s'agit d'un processus, d'un ensemble de phénomènes harmonisés où le sujet se faufille dans un contexte affectif, social et culturel. La résilience, c'est "l'art de naviguer dans les torrents". En psychologie, on est souvent obligé de recourir aux images, même s'il faut prendre garde de ne pas se laisser piéger par leur abus.

*L'attachement, premier facteur de résilience commence pour l'enfant bien avant la parole et l'acquisition du langage.*

(...) j'ai découvert un article d'Harlow, spécialiste des primates, racontant une expérience importante avec des petits macaques. Il voulait vérifier de façon expérimentale l'affirmation de Freud selon laquelle l'alimentation fonde l'amour. Les singes se retrouvent en présence d'une "mère" en fil de fer portant un biberon et d'une "mère" en feutre qui ne nourrit jamais. D'un côté la dureté, de l'autre la douceur. Le macaque est habitué à bondir sur la "mère" en fil de fer pour se nourrir et à venir se blottir contre la "mère" en feutre. A un moment, on fait rentrer en jeu un ours mécanique qui bat du tambour : stressé, le macaque reste toujours blotti contre la "mère" feutre et dédaigne le biberon de la "mère" fil de fer. Harlow en conclut que l'alimentation ne fonde pas l'amour et qu'il existe une pulsion primaire basée sur la tendresse du contact. Ce fut le point de départ de travaux sur l'attachement, aujourd'hui innombrables. (...)

NB : pour approfondir : " The Attachment ", John Bowlby.

*Que vais-je faire de ce qu'on a fait de moi ?*

En écrivant «Les vilains petits canards», j'ai pensé à la thématique de Sartre : que vais-je faire de ce qu'on a fait de moi ? Avant la parole, on est façonné par le milieu dans lequel la vie nous a mis. Un enfant dont la mère est dépressive s'attache à elle et à son malheur selon un mode particulier qui peut devenir une prison affective. Voilà pourquoi il est important qu'il y ait tout de suite un triangle parental où la mère n'a pas le monopole des empreintes affectives et le père, un autre homme, une autre femme, voire une institution, joue un rôle quotidien réel. S'il n'y a pas ce système de poly-attachement autour de l'enfant, celui-ci devient un réceptif passif et, quand un attachement s'effondre, il n'y a plus de substitut possible pour pouvoir continuer son développement malgré sa blessure.



## PARLER DE RESILIENCE EN TERME D'INDIVIDU CONSTITUE UNE ERREUR FONDAMENTALE

On n'est pas plus ou moins résilient, comme si l'on possédait un catalogue de qualités : l'intelligence innée, la résistance au mal ou la molécule de l'humour. La résilience est un processus, un devenir de l'enfant qui, d'actes en actes et de mots en mots, inscrit son développement dans un milieu et écrit son histoire dans une culture. C'est donc moins l'enfant qui est résilient que son évolution et son historisation.

### «HISTORISATION» : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Quand la plaie est vive, on est tenté par le déni. Pour se remettre à vivre, on a besoin de ne pas trop penser à la blessure. Mais avec le recul du temps, l'émotion provoquée par le coup tend à s'éteindre lentement pour ne laisser en mémoire que la représentation du coup. Or cette représentation qui se construit laborieusement dépend de la manière dont le blessé est parvenu à «historiser» l'événement. Parfois, la culture en fait une culture honteuse, alors que d'autres circonstances lui auraient attribué la signification d'un acte héroïque. Le temps adoucit la mémoire et les récits métamorphosent les sentiments. A force de chercher à comprendre, trouver les mots pour convaincre et faire des images qui évoquent la réalité, le blessé parvient à panser la blessure et à remanier la représentation du trauma. On accepte sans peine l'idée que la guerre 14-18 a été une immense boucherie boueuse, mais qui se souvient des souffrances des populations pendant la guerre de Troie ?

### DEUX COUPS POUR FAIRE UN TRAUMATISME

Dans notre culture, on encourage l'enfant blessé – et je ne sous-estime pas la gravité des traumatismes – à faire une carrière de victime. Anna Freud disait qu'il faut deux coups pour faire un traumatisme : le premier, dans le réel, c'est la blessure; le second, dans la représentation du réel, c'est l'idée que l'on s'en fait sous le regard de l'autre. Or, nous avons précisément tendance à enfermer l'enfant blessé dans une étiquette qui l'empêchera de s'en sortir. Pendant des siècles, le simple mot de "bâtard" a massacré des centaines de milliers d'enfants nés hors mariage qui étaient honteux et malheureux de leur situation. Le regard des autres compte énormément et, d'une manière générale, je m'insurge contre tous les discours de fatalité à propos des victimes.

### DESSINER, JOUER, FAIRE RIRE...

Vivre dans une culture où l'on peut donner sens à ce qui vous est arrivé : historiser, comprendre et donner, constituent les moyens de défense les plus simples, les plus nécessaires et les plus efficaces. Ce qui veut dire qu'une culture de consommation, même quand la distraction est agréable, n'offre pas de facteurs de résilience. Elle soulage quelques minutes. Mais pour ne plus se sentir mauvais, pour devenir celui par qui le bonheur arrive, il faut participer à la culture, s'y engager, devenir acteur et pas seulement assisté.

### IL EST POSSIBLE DE S'EN SORTIR

Ceux qui ont eu à surmonter une grande épreuve décrivent les mêmes facteurs de résilience. En tête, vient la rencontre avec une personne «signifiante». Parfois une seule a suffi, une institutrice qui en une phrase a redonné l'espoir à l'enfant, un moniteur de sport qui lui a fait comprendre que les relations humaines pouvaient être faciles, un prêtre qui a transfiguré la souffrance en transcendance, un jardinier, un comédien, un écrivain, un quidam ont donné corps à la simple signification : " il est possible de s'en sortir ". Tout ce qui a permis de renouer le lien social a permis de remanier l'image que le blessé se faisait de lui-même.



Desin : T. Schommers

*" Elle est à toi cette chanson  
Toi l'Auvergnat qui, sans façon,  
M'a donné quatre bouts de pain  
Quand dans ma vie il faisait faim "*

G. Brassens



# Étrange rencontre avec Jules Prout...

Lorsque j'étais enfant, mon ami Bernard avait une grand-mère qui habitait dans un petit village au fin fond de l'Ardenne. Tout naturellement, il m'invita à y passer quelques jours en compagnie de son frère Michel et de sa soeur Geneviève.

Comme nous nous promenions dans le bois à la découverte de ses habitants, surgit, d'on ne sait où, un homme âgé et courbé portant un gros sac sur l'épaule.

Il me parut très vieux, usé, sec, avec un visage fort émacié, des vêtements troués, une vieille casquette et un long nez crochu

**« J'avais une peur horrible... »**

de rapace. Alors que je l'observais avec plus de curiosité que de crainte, Bernard s'écria vivement : « Sauvons-nous, voilà Jules Prout ! ». Un peu hébétée, je pris mes jambes à mon cou, comme mes amis. J'arrivai la dernière à la barrière du jardin. Mon cœur cognait fort dans ma poitrine. Je haletais, tellement j'avais l'impression que Jules Prout allait me rattraper. J'avais une peur horrible qui m'empêchait de grimper adroitement sur la vieille barrière bloquée et je pensais ne pas y arriver, quand, enfin, les autres me tirant, moi me poussant, j'atterris dans le jardin...

Ouf, sauvée ! Après quelques secondes, j'entendis les pas de Jules Prout résonner de l'autre côté de la barrière. Il était moins une !

Remise de mes émotions, je voulus savoir qui était ce Jules Prout pour qu'il fasse aussi peur à mes amis. Avait-il déjà enlevé des petits enfants ? Les avait-il tués ? Les gardait-il pour les faire travailler dans un vieux repaire connu de lui seul ?

« Oui, tout cela », me répondit Bernard. Mais je compris en voyant son air malicieux qu'il s'agissait en fait d'un jeu. Dès qu'ils croisaient Jules Prout, mes trois amis détalait comme des lapins. Seule,

Geneviève, la plus petite, croyait peut-être à cette légende.

Ce Jules Prout n'était qu'un vieux célibataire du village à la mine suffisamment patibulaire pour que l'imagination de Bernard ait inventé toute cette histoire. Jules Prout ressemblait à un ermite. Peut-être, souffrait-il de voir des enfants s'enfuir à son approche ?

A propos, Jules Prout n'était pas son véritable nom. Aujourd'hui, alors qu'il est mort depuis longtemps, j'ignore toujours comment il s'appelait; mais, plus de trente ans après, je peux encore entendre Bernard s'écrier :

« Sauvons-nous, voilà Jules Prout ! ».

Retrouvez ce texte dans la brochure :  
« Le pays des Zorribles »

## Contact

« Quand on rencontre quelqu'un qui nous fait peur, le manque de contact aggrave cette peur : l'imaginaire investit cet espace de non-contact et l'objet étranger est souvent transformé en monstre et, dans certains cas, le contexte (ici la forêt) n'arrange rien. »

## La forêt

« A la fois magique (contes) et paysage clos, c'est là que vivent le « loup » et les autres animaux prédateurs. C'est aussi un lieu où errent morts et esprits ou encore un labyrinthe dans lequel on peut se perdre. La forêt est souvent un lieu d'initiation (scout, héros de contes, peuplade dite primitive...). Les gens qui y vivent sont considérés comme mystérieux ou marginaux (exemples dans les légendes : les elfes, nains... mais aussi dans la réalité : les ermites). Bien souvent, on leur attribue des pouvoirs magiques, des intentions, bonnes ou mauvaises. Par son apparence, Jules Prout est classé « mauvais ».

Si les enfants n'avaient pas rencontré Jules Prout en forêt mais en ville, par exemple, l'auraient-ils jugé de la même manière ? En auraient-ils fait un jeu ? »

M. Degraen

Depuis que l'homme raconte des histoires, il adore se faire peur ...

« L'angoisse est quelque chose de douloureux. Alors, quand nous avons l'occasion d'avoir peur « pour du faux », nous avons le sentiment d'enfin contrôler les choses. Nous tentons peut-être aussi de mieux comprendre ce qui se passe pour être mieux préparés. »

R. Scandariato, dans magazine « Imagine » n°31 - 2002

« Ce genre de jeu d'enfants rejoint le phénomène des histoires horribles, des sorcières et des contes qui leur plaisent tant car ils jouent à se faire peur tout en se sachant finalement en sécurité. »

J. Malchaire

(Voir aussi P. de Potter page 23 : vivre sa peur quand on est capable de la gérer)

## Phobie... Normale ?

« L'angoisse, voire même certaines phobies, ne sont pas à considérer comme quelque chose d'anormal, de pathologique. Au contraire, elles peuvent être constitutives de la personnalité de l'enfant. Par exemple, la première phobie « normale » dans le développement d'un individu est la « peur de l'étranger » qui survient, chez le bébé, aux alentours du huitième mois. Cette phobie est tout à fait classique. A la limite, un enfant qui ne présenterait aucune crainte devant un étranger à cet âge serait inquiétant ... »

C. Blondiau







Photo - B. Sauer

### L'homme et la nature

*«L'inconnu qui surgit du bois et l'effroi qui se communique : une telle expérience dit, au travers des générations, la lutte que l'homme mène pour survivre au sein de la nature.»*

E. Gillet

### Souvenir

*«On rigole de choses pour lesquelles on pleurait.»*  
Le souvenir ou la lecture d'une réalité des choses est différente de la réalité vécue.

D. Philippart

### Autrefois... le lointain, la nouveauté et l'altérité faisaient peur

*«Le lointain - l'autre - fut aussi un aimant qui permit à l'Europe de sortir d'elle-même. Toutefois, pour la masse des gens, le recul devant l'étranger sous toutes ses formes demeura longtemps encore l'attitude la plus ordinaire.»*

*Le Byzantin Kékavménos dit au XIe siècle : si un étranger vient dans ta ville, se lie avec toi et s'entend avec toi, ne te fie pas à lui : c'est au contraire alors qu'il faut rester sur tes gardes.»*

J. Delumeau

### Nous restons avec des questions...

Y-a-t-il un âge pour certains types de peur ? De façon générale la réponse est oui !

Dans «la chronologie des peurs» de R. Pelsser (1989), Jules Prout se retrouve partout !

De 6 à 18 mois : peur de l'étranger, des personnes et des endroits non familiers...

De 2 à 7 ans : peur de personnes particulières (médecin, étranger, barbu...), peur d'être pourchassé...

De 7 à 12 ans : peur de l'enlèvement, des relations à autrui...

De 12 à 18 ans : peur de la laideur, de la difformité physique...

### Et nous les éducateurs ?

*«Après l'avoir raconté avec beaucoup d'expression et de suspense, cette histoire peut donner naissance à une discussion sur le sujet car je crois que la plupart des enfants auront une expérience à raconter.»*

J. Malchaire

- Faire parler un enfant de sa peur
- Lui donner accès à différents types d'expression

### Apparence et empathie

● Ce récit permet une utilisation «morale» avec un public jeune sur le thème «je sais aujourd'hui que l'extérieur n'est qu'une façade ou celui de la probable souffrance endurée par le vieillard.» D. Bovy

● Au travers d'exercices et de jeux, développer les liens entre les élèves et favoriser le sentiment d'empathie.

- Mais aussi :

### La différence enrichit

*«Pour moi, la dimension à favoriser chez l'individu, c'est l'unique, la différence, l'altérité.»*

K. Foret

*«L'étranger ne vient pas du dehors. C'est en nous-mêmes qu'il se trouve. S'il manque, on le fabrique - par tous les moyens. Car il est un ingrédient inévitable et indispensable à la vie humaine.»*

T. Kozakai

En savoir plus...

- ✓ La peur en Occident - Jean Delumeau
- ✓ L'étranger, l'identité - T. Kozakai
- ✓ Magazine IMAGINE n°31 - R. Scandariato

...voir biblio



## «PETIT»\* HISTORIQUE DES PEURS

*\* «Petit» : parce qu'en quelques lignes nous n'avons pas la prétention de pouvoir faire le tour d'une matière aussi vaste. Ceci n'est qu'une petite fenêtre ouverte sur le monde des peurs !*



B. Stassen



N. Boudo

### JEAN DELUMEAU DANS «LA PEUR EN OCCIDENT» :

#### La peur est naturelle

Il cite G. Delpierre «la peur et l'être» : « elle est née avec l'homme au plus obscur des âges. Elle est en nous ... Elle nous accompagne toute notre existence...

Sans la peur aucune espèce n'aurait survécu ! »

Jean Delumeau dit : « Inhérente à notre nature, elle est un rempart essentiel, une garantie contre les périls, un réflexe indispensable permettant à l'organisme d'échapper provisoirement à la mort.»

#### Confusion avec lâcheté

Même si la peur existe depuis que l'homme existe, pendant très longtemps on n'en parle pas. Les gentilshommes et chevaliers doivent braver tous les dangers. On les nomme : Jean sans Peur, Charles le Téméraire...

Seule la masse, réputée sans courage, a le droit d'avoir peur (les pauvres, les femmes...)

#### NOTE

Et aujourd'hui, tout le monde a-t-il le droit d'avoir peur ?  
Qu'en est-il des militaires par exemple ? (voir page 26)

#### EVOLUTION DES PEURS

▲ **Dans le temps** : certaines sont restées pratiquement inchangées (ex. la peur de la mort) et sont communes à tous les hommes – quoique à des degrés divers et exprimées différemment selon les cultures.

D'autres peurs qui autrefois étaient omniprésentes (ex. la mer, cet élément hostile, cette immensité liquide que l'on croyait se terminer en gouffre avalant les bateaux) sont maintenant fortement diluées et remplacées (ex. l'avion, l'accident de la route...).

● **Dans l'espace géographique et culturel** : il existe aussi de nombreuses différences entre Orient et Occident, entre Nord et Sud, entre un Inuit et un Africain.

■ **Au fil des ans** : le dragon crachant ses flammes n'impressionne guère qu'un petit enfant. L'imaginaire dans les peurs intervient beaucoup plus chez les enfants.



## Quelques exemples...

### La chauve-souris

▲ **Autrefois**, elle fut longtemps diabolisée (à partir du XIII<sup>e</sup> S), crucifiée sur les portes comme les chouettes et réputée s'accrocher aux cheveux ! En 1942, aux Etats-Unis, on a même voulu s'en servir pour lancer des bombes et les transformer en kamikazes malgré elles. Heureusement le projet fut abandonné !

Aujourd'hui, elle est célébrée chez nous comme une petite merveille de la nature, bien qu'elle inspire encore de la répulsion à certains.

C'est un animal mi-souris, mi-oiseau, préférant les ténèbres, ayant des ailes comme Satan.

Une espèce d'Amérique latine se nourrit de sang animal et est appelée vampire. Ce qui n'améliore pas son image. A l'inverse, dans certaines histoires, les vampires ont la capacité de se transformer en chauves-souris. Leurs points communs ? Les dents longues et leur déplacement nocturne.

● Dans d'autres **cultures** : en Chine, par exemple, 5 chauves-souris représentent les cinq bonheurs : richesse, longévité, tranquillité, culte de la vertu, bonne mort. Elle symbolise la longévité car elle habite les grottes qui mènent au domaine des Immortels.

### L'araignée

« J'aime l'araignée et j'aime l'ortie

parce qu'on les hait » (Contemplations - Victor Hugo)

▲ **Ici, de tout temps**, c'est la « sale bête » par excellence. A première vue, elle possède tous les défauts : souvent noire, velue, avec de longues pattes, elle capture ses proies par traîtrise et les attache par un lien mortel. Elle se cache dans les caves et autres lieux obscurs guettant ses proies. Selon la psychanalyse, c'est le complément féminin du ver. L'araignée avec son ventre froid et ses pattes velues suggère l'organe féminin, le ver l'organe masculin. C'est aussi la peur du piège, la peur d'être emprisonné, englué dans un piège et finalement avalé, absorbé. (lire le récit sur les araignées page 38)

● **Ailleurs**, dans d'autres civilisations, elle apparaît sous un jour favorable. Une légende musulmane raconte que Mahomet dut la vie à une araignée blanche : le prophète pourchassé s'était réfugié dans une grotte. Une araignée avait immédiatement tissé une toile. Les poursuivants n'imaginèrent pas que Mahomet puisse être dans cette grotte sans en avoir déchiré la toile ! Chez les Sibériens, Vietnamiens, Indiens de Colombie etc., l'araignée symbolise l'âme. En Afrique et auparavant chez les Incas, elle était dotée d'un pouvoir divinatoire.

### Le serpent

■ Les peurs varient aussi avec l'âge. Par exemple, celle du serpent culmine à l'âge de vingt ans. (J. Théret) (voir aussi page 36). C'est un monstre phallique à dynamisme fugace. Il enlace, étrangle et disparaît avec facilité dans les fentes du sol. Il se métamorphose et fait peau neuve. Son venin peut être mortel, il est donc perçu comme dangereux. Il symbolise la rouerie, la séduction sifflée. Il s'insinue partout et insinue beaucoup de choses.

● Dans plusieurs **civilisations**, il fait le malheur de l'homme : souvenez-vous d'Adam et Eve ! L'Homme a perdu son immortalité à cause du serpent. Il revient souvent dans les rites d'initiation.

### L'orage

● « Brutale fulgurance, feu frappeur par percussion, coup céleste et flamboyant, dans beaucoup de **cultures**, la foudre est la manifestation du mécontentement des dieux. » (G. Durand)  
Souvent associé à la nuit, il annonce les esprits maléfiques. C'est aussi un phénomène de force, de puissance : il frappe, claque, détruit, apporte le feu...

▲ C'est une des peurs – pourtant très **ancienne** – qui subsiste encore très souvent aujourd'hui.

### Les chouettes et hiboux

On peut craindre un animal que l'on ne voit jamais mais qu'on entend quelquefois. Les longs hululements de la Chouette hulotte (appelée aussi chat huant) ne sont pas faits pour rassurer.

▲ **Autrefois**, la haine des rapaces nocturnes était l'aboutissement d'une longue tradition. Leurs cris passaient pour un présage de mort. S'ils se posaient sur le toit d'une maison, c'était signe de mort ou de stérilité. C'est surtout la Chouette effraie (appelée aussi la dame blanche) qui faisait peur.

Ressemblant à un fantôme, elle « hantait » la nuit les vieux clochers d'églises et les cimetières.

● **Par contre**, la Chouette chevêche était très favorable aux anciens Grecs. Ils en avaient fait l'emblème d'Athéna, la déesse de la sagesse.

En Chine, on vénérât le hibou. Chez les Indiens Algonquins d'Amérique du Nord, c'était un conducteur des âmes : un homme-hibou montrait le chemin de la terre au soleil couchant jusqu'au royaume des morts.

« C'est chouette » : c'était par ironie qu'on désignait ainsi quelque chose de bien car la chouette était considérée comme laide.

### Le crapaud

Il dégoûte plus qu'il ne fait peur. Ce dégoût est dû à sa peau humide et verruqueuse. Il possède des glandes à venin mais ne peut l'inoculer.

▲ **Chez nous**, il est longtemps considéré comme un animal diabolique : il laisse son empreinte sur le blanc de l'œil et au pli de l'oreille des sorcières. C'est la marque du diable !

Le crapaud sort de la bouche des démons symbolisant la noirceur de leurs propos.

● **Par contre**, chez les anciens Egyptiens ou les Mayas, c'était un dieu. Son rôle écologique fut cependant reconnu par les anglais qui les achetaient sur les marchés et les relâchaient dans leurs jardins.

En savoir plus...

- ✓ La peur et les animaux - De la légende à la réalité - J.J. Barloy
- ✓ Les structures anthropologiques de l'imaginaire - G. Durand



# Attention !

Une classe de troisième année primaire attend patiemment que l'institutrice ouvre la porte du bâtiment.

Soudain, un insecte ailé, rayé de noir et de jaune, se joint au groupe !

Instantanément le groupe se calme et ne prête plus attention à ce qui, en quelques secondes, était passé au rang d'«OVI\*\*»...

«...OVNI ! »

Tout en fixant l'individu avec inquiétude, le torse des enfants se courbe vers l'arrière, certains crient «Attention, une guêpe !» et tous reculent devant l'«OVNI\*» !

Tous ? Amandine qui se tient sur le perron face à la porte, tourne lentement la tête et observe le vol de ce nouveau venu...

-Mais non, c'est un syrphe, dit-elle nonchalamment, une mouche quoi, ça pique pas !

\*Objet Volant Non Identifié

\*\*Objet Volant Identifié



Découvrez ce Syrphe dans le dossier pédagogique «Le pays des Zorribles»

A. Burtoux

## « Bien »

«C'est «bien» que les enfants aient peur !

C. Blondiau

## Les réalités de la nature

«On ne se rend plus compte des dangers de la nature. Pour nous, habitants des cités, les sorties nature sont un rappel de l'existence des dangers. Elles permettent de remettre l'homme à sa place. Dans ce contexte, la rencontre avec un individu armé tel que la guêpe est toujours intéressante. Pour l'enfant, « je dois faire attention » est une première prise de conscience des réalités de la nature.»

E. Etienne

## Jaune et noir !

«Il est donc normal d'être angoissé devant ce qui est étranger, devant ce que l'on ne connaît pas ! A fortiori devant un OVNI jaune et noir ! Il s'agit bien d'un objet différent de soi et générateur d'angoisse. Il est important que les enfants l'expriment. Dans un second temps les enfants ont identifié une guêpe, et leur réaction est donc bien appropriée. Ils ont raison d'avoir peur devant un danger ou quelque chose qu'ils ne connaissent pas.»

C. Blondiau

## Racisme...

«L'angoisse devant ce qui est différent, étranger à soi est la principale source du racisme !»

C. Blondiau

Desin : Manon







«Tu trouveras plus dans les forêts que dans les livres; les arbres et les rochers t'enseigneront des choses qu'aucun maître ne te dira.»  
Saint Bernard

Dans ce témoignage, Amandine montre une grande assurance.

Les autres enfants la connaissent bien.

La surprise et la peur de « l'ovni », cette mouche qui a enfilé la robe de la guêpe, s'estompent immédiatement.

Deux messages sont envoyés par Amandine :

- ✓ un message de contenu : Amandine connaît bien le syrphé et explique qu'il ne pique pas, que c'est une sorte de mouche !
- ✓ un deuxième message au moins aussi puissant, un message de type émotif, rassurant : Amandine a une attitude sans équivoque, elle n'a pas peur. Le message est envoyé, fort. Le groupe ressent cet aplomb. Les jeunes enfants en quête de références sont prêts à prendre les messages.

### Nous restons avec des questions...

L'apaisement de toute la classe est-il permis par l'information donnée ou grâce au statut dont jouit l'enfant au sein du groupe ? La reconnaissance par les autres de celui ou celle qui dit est probablement aussi (plus?) importante que ce qui est dit. En tout cas, dans ce témoignage, Amandine - fille de naturaliste - jouit d'un statut sans équivoque. De par cette situation, elle est crédible auprès de tous.

NB : la présence et l'attitude des adultes qui n'ont pas remis en cause les propos d'Amandine ont certainement renforcé la véracité de ses connaissances.

### Etre plus que soi !

Encourager le groupe, faire confiance aux enfants, les écouter et débattre en direct avec eux, en relation " vraie " et pas en " moi je sais et eux pas ", c'est favoriser la confiance en soi qui ouvre la porte au questionnement, à l'esprit critique et finalement au savoir.

## Donnez la parole aux enfants...

Il est fondamental que la personne responsable du groupe puisse prendre du recul par rapport à ces « effets groupe » et vérifier ou confirmer **avec les enfants** l'exactitude des informations\*. Le docteur Blondiau insiste sur le bien fondé des peurs. Le responsable devra relativiser « l'effet groupe » et engager une réflexion avec les enfants dans le but de remettre du sens à la peur initiale, à cette peur indispensable qui permet à chacun de se protéger dans la vie.

Toutefois, il est très courant de voir des responsables qui eux-mêmes sont « paniqués » et envoient au groupe des messages contradictoires : « j'ai peur moi-même mais je n'ose pas le dire et pourtant cette bestiole est sans danger » (et même parfois je crie ou j'ai des comportements de panique). Ces messages sont donc émis par la personne référente, reconnue par les enfants comme adulte, porteur de « cadre référentiel ». Les enfants sentent cette peur et les informations rationnelles, qui pourraient contrecarrer cette émotion, n'ont que très peu de poids. L'émission de la peur, même se voulant cachée, se diffusera dans le groupe (voir pistes pédagogiques page 9). Une attitude de reconnaissance **de sa propre peur, limitée à soi, avec une expression permettant aux autres d'avoir une autre attitude**, donne à chacun la possibilité de se positionner (aussi) dans une attitude personnelle : « Moi, je n'ai pas peur et j'ai la place de ne pas avoir peur » ou l'inverse et c'est tout aussi constructif : « je peux être moi ! »

\* Observer des insectes dans leur milieu, chercher des livres, photos... Rencontrer des personnes de référence (prof de sciences, guide-nature...)





# Ver de peur

Par souci de cohérence et à des fins d'expérimentation, le service Environnement de la ville de X a installé une vermicompostière pour composter les reliefs organiques des repas de midi.

La vermicompostière est installée dans une pièce plurifonctionnelle (photocopies, réunions, mais

aussi réfectoire). L'installation et son principe ne sont nullement contestés et n'entraînent d'ailleurs aucun désagrément pour quiconque, mais une partie du personnel – surtout féminin – ne supporte pas la vue et encore moins le toucher des vers de la vermicompostière. On ne peut pas vraiment parler de peur mais plutôt de répugnance. Mais où est la limite ? Les personnes ont beaucoup de mal à expliquer les raisons de cette peur/répugnance.

Comme les vers sont sous la "protection" de la Cellule et qu'ils n'entraînent aucun

désagrément (et ne sont visibles que lorsqu'on ouvre la vermicompostière !), l'opération se poursuit sans problème mais il est clair qu'il y a là un obstacle à une généralisation du procédé qui convient pourtant bien pour des appartements (NB : le problème est identique pour le compostage traditionnel en fût, en silo ou en tas dans les jardins).

A noter que nos explications quant au caractère inoffensif de ces animaux n'ont modifié en rien l'attitude des personnes.

L'éco-conseiller à la ville de X



**« Mais où est la limite ? »**

## Surtout les femmes ?

*"Je ne suis pas très convaincu par la remarque expliquant que ce sont surtout les femmes qui sont touchées. Peut-être est-ce seulement qu'elles osent exprimer leur sensation émotive, ce qui est tacitement peu recommandé pour les hommes."*

F. Terrasson

## Vue, toucher, odeur... ?

*"Les vers de terre (ou autres animaux) sont-ils repoussants à la vue, au toucher, à l'odeur, c'est un problème à étudier et à proposer en expérience."*

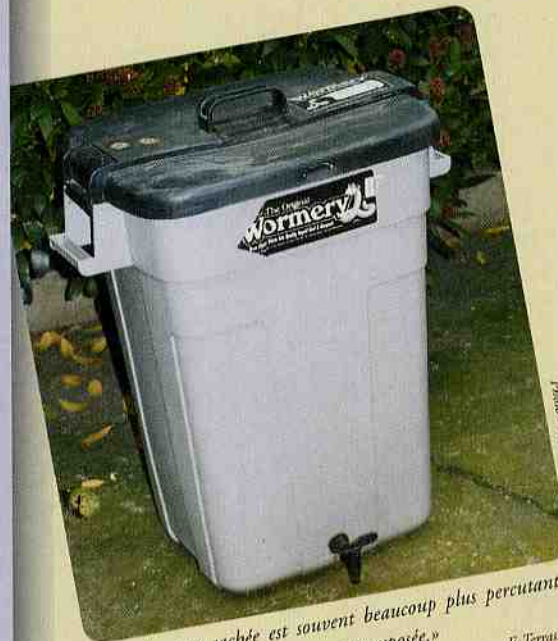
J. Malchaire

## Tout le monde

*"Cela prouve que les adultes, dont le métier touche les problèmes d'environnement peuvent aussi avoir peur même s'ils ne l'avouent pas vraiment."*

J. Malchaire

Mélanger dans la même pièce nourriture à consommer dans une hygiène rigoureuse et décomposition de cette même nourriture paraît vraiment excessif : comme si on mangeait au WC !



*"Une horreur cachée est souvent beaucoup plus percutante qu'une chose terrifiante carrément exposée."*

F. Terrasson

## Animalité

*" (...) Les choses organiques sont affreuses, elles rappellent notre caractère animal (...) Le refus appris de notre caractère biologique a bien sûr entraîné la fuite devant le concept de mort (...). La terreur devant la vermicompostière est donc celle de primates redécouvrant brusquement une appartenance biologique niée et dépourvus par éducation des moyens émotionnels permettant de l'intégrer. Peu d'amélioration est à prévoir tant que la civilisation ne changera pas."*

F. Terrasson

N. Budo







## Ne pas construire sur du sable

Tel est bien un des cauchemars de l'éducateur... Les nouvelles connaissances enseignées s'accrochent-elles durablement dans l'esprit du jeune ? Le pédagogue André Giordan, propose un processus pédagogique en trois étapes, résumé par sa célèbre formule " faire avec pour aller contre " :

- Faire s'exprimer ce que les jeunes ou le public en général ont " dans la tête " à propos de quelque chose (des vers dans notre cas). On parle souvent d'images mentales ou de représentations mentales. Cette expression peut être faite via un dessin, un témoignage, un texte bref. Ces représentations sont respectables et doivent être reconnues comme telles ("faire avec").
- Proposer une expérience particulièrement interpellante et en totale contradiction avec les représentations ("aller contre") (ex : sachant que les vers sortent de terre quand il pleut parce qu'ils perçoivent les ondes de choc des gouttes d'eau sur le sol, faire sautiller le groupe dans un pré. Des vers apparaîtront. Proposer à quelqu'un d'en prendre un en main : "tiens, il n'est pas gluant! Au contraire, on dirait qu'il "accroche"... et susciter un débat (un conflit socio-cognitif @ p.48).
- Alors, et alors seulement, suggérer une démarche plus rationnelle ou plus scientifique (schémas, modélisation, expérimentation...

IEP et J.Thérier

En savoir plus...  
✓ Apprentissage allostérique - A. Giordan.  
...voir biblio

### Répugnant !

«Dans un sens, le ver est encore plus répugnant que le serpent. Le serpent est rapide, rusé et considéré comme intelligent. Le ver, lui est lent, englué dans sa lenteur. La peur du gluant répond à celle d'être englué.»

M. Degraen

### «L'installation et son principe ne sont nullement contestés...»

«C'est le comportement qui est la seule réalité fiable, non l'expression verbale.»

F. Terrasson

### Irrationnel...

«La peur (répugnance) relève très souvent de l'irrationnel. L'information (explications) quant au caractère inoffensif d'un être ou d'un phénomène ne réduit nullement l'aversion ressentie.»

J. Thérier

### Cimetière

«Le nom vermicompostière évoque aussi péjorativement la vermine (...). L'effroi est déjà pré-programmé par un vocabulaire évoquant des créatures peu valorisées, qu'on sait être gluantes et soupçonnées de dévorer les cadavres (...) Cette installation est une sorte de cimetière.»

F. Terrasson

### Un instituteur raconte...

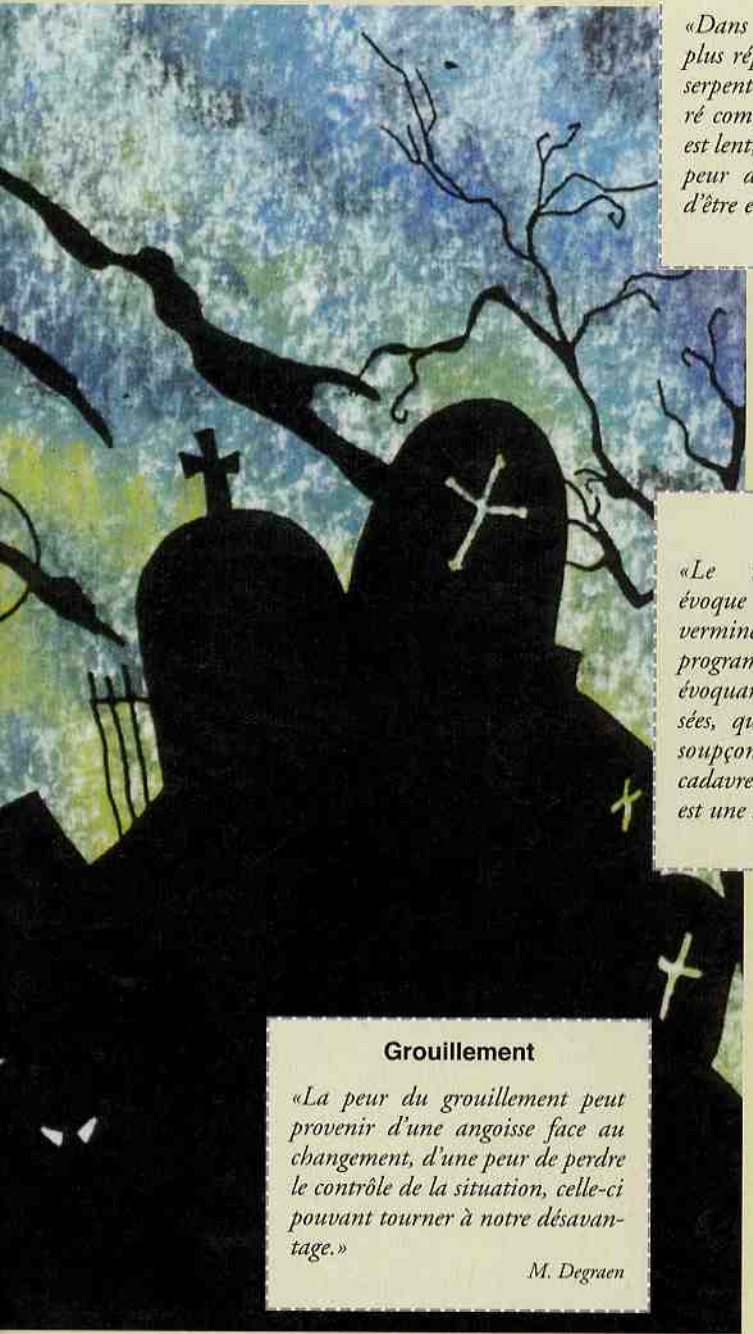
«Un jour, en 4e année, j'ai donné une belle leçon sur l'araignée. J'ai montré de magnifiques diapositives de l'épeire diadème. J'ai schématisé au tableau. Un vrai plaidoyer pour l'araignée ! J'ai décrit son abdomen souple et non segmenté. J'ai parlé de son aptitude à produire et à filer la soie. J'ai évoqué la beauté de sa toile et son intérêt écologique... Le lendemain, j'ai demandé aux enfants de dessiner une araignée. Ils ont tous dessiné des monstres horribles hérissés de poils, d'antennes et de mandibules ! Pourquoi ?»

J. Thérier

### Grouillement

«La peur du grouillement peut provenir d'une angoisse face au changement, d'une peur de perdre le contrôle de la situation, celle-ci pouvant tourner à notre désavantage.»

M. Degraen





## LES FEMMES ONT-ELLES PLUS PEUR QUE LES HOMMES ?

*«Les femmes sont deux fois plus nombreuses à être touchées.*

*La thèse la plus plausible pour expliquer cette différence est celle de l'éducation émotionnelle.*

*Le comportement des parents est autre face à un bébé masculin ou féminin. Chez les garçons, on favorise beaucoup plus la colère alors que les filles intérioriseront plutôt un sentiment d'impuissance, ce qui les rend plus fragiles quant à l'anxiété et à la dépression.»*

*P. Philippot,  
Prof. de Psychologie à Louvain-la-Neuve  
(dans le magazine Imagine, mars 2002)*

«J'ai réfléchi à la question « peur » : à part UNE peur, mais de taille, je ne pense pas qu'il y ait de différence entre les femmes et les hommes face à la peur. Ce que nous avons vécu dans nos premières années nous porte chacun et chacune à craindre certaines choses plutôt que d'autres. Les peurs sont le résultat de notre vécu dans la petite enfance qui s'actualise selon des formes diverses à l'adolescence et à l'âge adulte. »

C. Drion

Mais certaines statistiques sont affirmatives : 75 à 90 % des femmes auraient la phobie des souris, serpents et autres insectes. Toujours dans la même étude, les araignées figurent également en bonne place ! (Sciences et Avenir, avril 2000)

D'autres auteurs, comme le Docteur Jean Cottraux, sont encore plus sévères avec les femmes : selon lui, deux tiers des phobiques sont des femmes...

### LA PEUR DES FEMMES EST-ELLE DIFFERENTE DE CELLE DES HOMMES ?

«LA peur des femmes, c'est énorme : c'est celle d'être violée, agressée physiquement en raison de son sexe. Chez nous, le cadre législatif condamne le viol au titre de crime; mais seulement depuis la fin des années 90. Pendant des siècles les femmes agressées ne recevaient le plus souvent que mépris et suspicion. C'est donc une peur qui s'ancre dans notre inconscient personnel et collectif et dont nous devons prendre conscience pour pouvoir vivre dans le respect de la liberté.

Beaucoup de peurs dites de femmes ne découlent-elles pas de la peur du viol ? Des peurs comme celles des petites bêtes, d'autres animaux comme les souris, les serpents, de se perdre, d'être seule dans un endroit inconnu relèveraient d'une manière plus ou moins inconsciente de la peur du viol.»

C. Drion

Une réaction de François Terrasson à propos du témoignage «aselles» vient renforcer notre conviction : « On sent presque leurs pattes nous toucher, nous courir dessus, violer notre intimité. »

### S'AGIT-IL DES FEMMES QUI ONT PEUR OU DES FEMMES QUI FONT PEUR ?

«Cette vénération de l'homme pour la femme a été contrebalancée au long des âges par la peur qu'il a éprouvée pour l'autre sexe, particulièrement dans les sociétés à structures patriarcales. Une peur que l'on a longtemps négligé d'étudier et que la psychanalyse elle-même a sous-estimée jusqu'à une époque récente.

Cette ambiguïté fondamentale de la femme qui donne la vie et annonce la mort a été ressentie au long des siècles et notamment exprimée par le culte des déesses-mères. La terre mère est le ventre nourricier, mais aussi le royaume des trépassés sous le sol ou dans l'eau profonde. Elle est calice de la vie et de la mort. Elle est comme ces urnes crétoises qui contenaient l'eau, le vin et le grain et aussi bien les cendres des défunts »

J. Delumeau : La peur en Occident



Toujours selon cet auteur, les masses et les femmes avaient le droit d'exprimer leurs peurs, contrairement aux élites !

Il reste encore pas mal d'expressions dans la vie de tous les jours qui nous montrent que cette époque n'est pas entièrement révolue ! Cherchez-en quelques unes ...

Claudine Drion nous livre aussi ces quelques lignes : s'agit-il des femmes qui ont peur ou des femmes qui font peur ? A en croire les lieux communs, les femmes seraient « peureuses » !

Sur quoi reposent de tels propos caricaturaux ?

Un court essai de Patrick Traube : « Eloge du prêt à penser ; anatomie du sexisme ordinaire » montre comment le sexisme ordinaire fonctionne comme les stéréotypes : ceux-ci sont des raccourcis commodes pour faire face à une situation anxiogène et sortir du stress qu'elle provoque.

De tout temps, les êtres humains ont dû faire face à la peur : peur ancestrale devant les prédateurs, peur de l'inconnu, ... provoquant des réactions émotionnelles vives de stress.

Dans nos sociétés modernes, un sentiment diffus d'insécurité persiste face auquel les individus tentent de se protéger, notamment par l'usage des stéréotypes. L'angoisse devant l'étrange, devant l'autre, peut trouver ainsi un apaisement rapide via un lien commun qui semble faire l'unanimité dans la société. Ces stéréotypes sont des réponses qui semblent adaptées : devant l'inconnu, j'ai un jugement tout prêt qui me donne l'illusion de connaître et de contrôler la situation en rangeant cet inconnu sous une étiquette, une catégorie que la majorité semble partager (non seulement j'ai l'impression que l'inconnu est sous contrôle mais j'ai aussi l'impression de renforcer mon appartenance à la « communauté des mêmes que moi »). P. Traube décrit plus longuement le fonctionnement du stéréotype et en quoi le sexisme répond à ce mécanisme.

#### «L'HOMOPHOBIE LA FACE CACHEE DU MASCULIN»

Titre d'un livre de Daniel Welzer-Lang, université de Toulouse.

Les femmes font peur aux hommes et provoquent chez beaucoup d'entre eux des réactions homophobes.

Peut-on se contenter de la définition de l'homophobie comme étant la peur de l'autre en soi ?

D'après D. Welzer-Lang, l'homophobie n'est pas un sentiment mais une attitude. L'homophobie est un acte de pouvoir ; elle utilise le social, les rapports sociaux entre les personnes pour provoquer et justifier une discrimination active ou passive de l'autre que l'on rejette.

Loin d'être une conduite d'évitement, de fuite, l'homophobie est une agression, stigmatisation et discrimination. L'homophobie est une forme de domination.

L'autre peut être multiple, revêtir les habits du masculin et/ou du féminin.

L'autre, c'est toute personne « autre que soi » dans le sens de différente de soi.







# Un souvenir



Un jour de juillet 1977. Tingo Maria. Nord du Pérou. Une heure de marche en forêt pour atteindre la grotte "aux chouettes". Nous y pénétrons parmi les éboulis. Après 20 m, le noir absolu. Juste une torche électrique. Hauteur de la voûte : une dizaine de mètres. Chauves-souris suspendues : quelques milliers. Vacarme : très aigu et assourdissant. Sol : très très mou. Nos regards : vers la voûte, hypnotisés. Avancement de nos pas : dans le noir, très lent. Parcours : 50 m, 100 ? Nos pieds glissent sur quelques rochers. Coup de torche au sol : des centaines, des milliers, un tapis vivant d'une infinité d'énormes blattes jaunes couvrant toute l'étendue du sol. Nous marchions sur elles depuis le début. Nausée. Panique. Arrêt immédiat de la torche. Nos pieds frappent le sol. Retour à tâtons dans le noir intégral. Plus de repère. Effroi contre sang-froid. Juste la voix :

## Effroi contre sang-froid

"ne pas rallumer !!". Sortie. La chaleur, le soleil et les perroquets bigarrés qui tournoient sans cesse. Un lent retour vers le village, parmi les papillons. Inoubliable. Une descente dans la terreur mais qui fait tant de bien pour la suite. Un peu plus bas, un jeune garçon nous tend un grand livre miteux. Les rares visiteurs y inscrivent leurs impressions. Commentaire des deux derniers d'entre eux : "beaucoup trop dangereux. Le sol devrait être aménagé. Un éclairage et une rampe d'accès sont indispensables" et l'autre, "more bugs !!": deux pôles... Dans le premier, on pourrait en imaginer bien d'autres, comme : "aseptisons cette caverne qui nous résiste. Nous pourrions enfin la consommer en toute sécurité"

### Pourquoi ?

"C'est comme si la mère qui porte l'enfant, brusquement, le lâchait"

*« Cette grotte est la métaphore du ventre maternel.*

*Dans cette panique du "tapis qui bouge", il y a quelque chose qui me fait penser à la "rupture d'étayage". L'étayage, c'est "ce qui tient", ce sur quoi on peut s'appuyer et, pour commencer, évidemment, sur la mère. Si la mère "lâche", c'est l'abandon, l'effondrement.*

*J'ai été très frappée, il y a quelques années, à Assise, de voir les maisons, au sens propre, "étayées", après le tremblement de terre terrible qui avait ravagé la Toscane en 1997: si l'"étais" était enlevé, la maison s'écroulait, la ville se retrouvait en ruines.*

*Dans cette grotte, c'est comme si la mère qui porte l'enfant, brusquement, le lâchait, physiquement ou par sa disparition (absence brutale, incompréhensible pour l'enfant). Et l'appui du plancher lâche au moment où, en plus, on était occupé à apprivoiser une autre peur, celle du plafond... (les chauves-souris).*

### Sexe, effondrement

*Ce que l'on cherche, peut-être, à travers ces "pics émotionnels" de "peur-plaisir", c'est à éprouver une peur que l'on a déjà vécue dans le passé, mais à un âge où cette peur n'était pas représentable, pas "nommable", car située avant l'acquisition du langage. (Ce que Winnicott appelle la "crainte de l'effondrement" du nourrisson.)*

*En revivant cette crainte, un jour de juillet 77, à Tingo Maria, elle devient "pensable" et même dérisoire: un tapis de blattes jaunes! (d'où, sans doute, le plaisir.)*

*En plus de tout cela, il y a sans doute aussi des peurs sexuelles (la vie grouillante, là où on croyait qu'il n'y avait pas de vie du tout.) Pourquoi la vie -surtout grouillante...- fait-elle peur ? La vie, c'est une autre vie. Sans doute renvoie-t-elle toujours à la différence des sexes? (cf la "rencontre avec une couleuvre" ou la "vermicompostière" qui, en plus, a à voir avec la décomposition et le cadavre...)*



Pourquoi ça fait plaisir  
d'avoir peur

*Pourquoi des sensations fortes,  
pourquoi cette ligne de crête entre  
angoisse et plaisir ?*

*Pourquoi ce besoin de pic émo-  
tionnel terrifiant ?*

*Parce que je ne suis pas détruit. Je  
suis plus fort que ce danger ou je  
crois que je suis plus fort que ce  
danger (ex : les traumatisés crâ-  
niens – rescapés d'accidents de la  
route – se croient plus forts que la  
mort). Comme le petit enfant, je  
me crois invulnérable et tout puis-  
sant.*

Mais...

*Mais la grotte à explorer, la falai-  
se à escalader, l'arbre dans lequel  
je grimpe n'obéissent pas à mon  
bon plaisir, à ma toute puissance  
imaginaire! Ils sont différents de  
moi, fonctionnent selon d'autres  
lois, d'autres règles que je dois  
connaître pour agir sur eux.*

*Fabuleux travail pour l'éducateur  
de les installer avec l'enfant !*

*Ces règles forment le troisième  
sommet de ce que l'on nomme  
la triangulation symbolique.*

Objet

*grotte, arbre...*

Sujet

*touristes, enfant...*

**Outils de symbolisation**

*le langage, les règles cognitives rationnelles  
(causalité, temps linéaire, etc.),  
le jeu créatif, l'art, la poésie...*

*Ce détour par le triangle peut être  
utile pour comprendre ce qu'ap-  
porte le travail pédagogique :  
l'animateur aide à symboliser ces  
peurs par des connaissances, mais  
aussi, parfois, par le jeu, la créati-  
vité, le travail sur le "cerveau  
droit" qui construisent des ponts,  
des passerelles entre réel, imagi-  
naire et symbolique.*

*Icare n'a pas intégré que le soleil  
possède une réalité propre et que sa  
chaleur peut faire fondre la cire  
des ailes (lien de causalité).*

*" Les ténèbres  
de la caverne  
retiennent en  
elles le  
grognement de  
l'ours et le  
souffle des  
monstres "*

Gilbert Durand

*"Les sports extrêmes,  
pour les ados, je suis assez  
pour, à condition qu'ils soient  
encadrés."*

*Le danger réel pour soigner des  
peurs imaginaires, le danger pré-  
sent pour effacer le passé... Non,  
ça ne résout rien, mais c'est vieux  
comme le monde (voir les  
conduites "ordaliques" de l'adoles-  
cence qui remontent au Moyen  
Age: si le supposé coupable réussis-  
sait l'"épreuve du feu" -franchir  
un feu sans être brûlé-, c'est que  
Dieu le considérait comme inno-  
cent.)*

*Et, si ça ne devient pas une  
logique suicidaire, ça peut, peut-  
être, aider à se sentir narcissique-  
ment plus fort et à éprouver les  
limites de son corps."*

P. de Potter

## *Comment participer à la construction des outils de symbolisation ?*



Les branches du cerisier cassent d'un seul coup, comme du verre. Je dois le savoir pour prendre ma décision: placer les pieds uniquement à la base des branches maîtresses ou ne pas prendre ce risque d'escalade ou encore choisir un chêne qui, lui, n'a pas cette caractéristique.

Au bord de la falaise, je place mon corps en anticipant l'irruption possible de coups de vent imprévisibles et intègre le fait que les rochers sont instables.

Mais qui m'aide à penser à tout ça ? Qui relativise ma toute puissance ou ma toute frayeur ? Qui m'apporte de l'information utile, sa confiance en moi, des règles à ne pas transgresser, des jeux pour exprimer mes émotions ? Qui m'accompagne dans ce défi ?

Aide-moi à le faire tout seul !





## Tranche de vie

J'étais animateur débutant. Et lors d'un stage nature en ville avec des enfants de 6 à 12 ans, nous étions partis à la découverte d'un dédale de ruelles et d'impasses.

Revenant sur nos pas dans l'une d'elles, je me rends compte qu'un dernier enfant tarde à nous suivre. L'idée me vient, que je sens pourtant saugrenue, de profiter de son retard pour nous cacher de lui, silencieusement.

J'encourage les enfants à me suivre dans cette idée. Sans prendre le temps d'y réfléchir, ils se cachent sans signaler pour autant par leurs regards une unanimité dans le plaisir de cette situation.

J'entends l'enfant revenir en courant et se laisser prendre par une grande frayeur qu'il exprime d'une voix désespérée par des "Merde, où sont-ils ? Merde !".

Le jeu que je perçois de plus en plus stupide ne dure que quelques

fractions de seconde mais assez pour découvrir l'enfant terrorisé et pleurant.

Quand nous lui lançons le rituel "coucou !", il nous insulte en me faisant jurer de ne jamais recommencer, nous livrant déjà d'autres mauvais instants vécus avec sa mère qu'il jugeait négligente et luna- tique.

Au même moment, je lui présente toutes mes excuses et le rassure sur ce point. Je me promets également de ne plus jamais céder à cette tentation diabolique, saisissant avoir joué là avec une confiance fondamentale que j'avais au départ installée. À elle seule, elle garantit pour une très grande part l'adhésion des enfants et l'heureuse évolution que je leur espère dans ces stages et, qui sait, au-delà.

«Merde !»

### La question qui tue...

«Ce récit – à mes yeux assez ahurissant – me conforte dans mon conseil de formation des moniteurs. Intelligence et sensibilité devraient être de mise. Il faudrait faire lire ce récit aux animateurs et, peut-être éliminer directement ceux qui émettraient l'idée que : ça aurait peut-être bien endurci le gosse !"»

K. Foret

### "Que je me souviene..."

«A la réflexion, cet exemple n'est pas si étonnant : j'ai connu, enfant, de nombreux moniteurs de sport particulièrement insensibles et brutaux (ou bornés). L'un voulut par exemple me guérir de ma relative prudence (donc peur) en ski en me faisant descendre à toute vitesse entre ses jambes : résultat inverse garanti. J'avais, de plus, approfondi mon sentiment d'écart et ma méfiance vis-à-vis des adultes nous encadrant : il fallait éviter de me faire repérer.»

K. Foret

### Peur de la nature !?

«Dans ce témoignage, être laissé seul dans la nature, n'est pas l'élément central de la peur vécue, mais bien une sorte de répétition d'un scénario où le rapport à la mère l'emporte. La nature y joue un rôle secondaire, elle sert de révélateur et de décor à une histoire qui dévoile celui qui en fait l'expérience.»

E. Gillet





## La sellette

Cette technique empruntée du Drama (voir références ci-après) permettra à un groupe de visiter par la fiction le genre de situation rencontrée ici dans le récit.

Les participants sont assis en cercle. Une chaise est vide : la sellette. Ils vont interroger l'un des membres du groupe qui va s'asseoir sur la sellette pour y incarner un personnage. Celui-ci ne transforme ni sa voix, ni ses attitudes, mais seulement son mental. Il répond, si possible, aux interrogations spontanées – mais obligatoirement empathiques (aimables, accueillantes, respectueuses,...) – que lui adresse tout membre du groupe. A tout moment, il peut quitter sa place et, automatiquement son rôle, pour réintégrer son ancienne place et redevenir lui-même. Un autre décide de le remplacer reprenant le même personnage ou un autre.

On proposera, en guise de motivation pour le choix du personnage, une photo ou un dessin montrant un enfant visiblement perdu au milieu d'un lieu ou d'une foule et...

(Quelqu'un s'installe sur la sellette. Le groupe questionne)

"Bonjour! Qui es-tu ?

- Je suis l'enfant sur la photo.

- Comment t'appelles-tu ?

- Jean."

(Le groupe poursuit son interview)

Le responsable du groupe joue aussi mais avec la tâche supplémentaire de faire respecter les règles du jeu.

Cette technique est exigeante en terme de protection de l'enfant qui est en rôle.

En savoir plus...

✓ Expression dramatique, théâtre - Jean-Claude LANDIER et Gisèle BARRET

✓ En anglais : Towards a Theory of Drama in Education, Drama as Education - Gavin BOLTON

✓ Patrick QUINET ( formateur Drama)

...voir biblio

### La gaffe !!!

*« Bien raconté et utile comme histoire d'un "raté" pédagogique de la part de l'animateur et du danger de faire participer les enfants à un jeu qui se révèle dangereux. Sait-on jamais ce qu'ont vécu les enfants (ou les ados, ou les adultes) et ce que peut réactiver une situation donnée. D'où importance d'être attentif à tout. »*

J. Malchaire

Et vous, lecteurs,  
vous est-il déjà arrivé  
de commettre  
une telle bourde,  
d'être sciemment à  
l'origine d'une frayeur  
chez un enfant ?  
Qu'en aviez-vous  
conclu ?



Photo : Michel Vanden Berckowdt

Un militaire raconte...

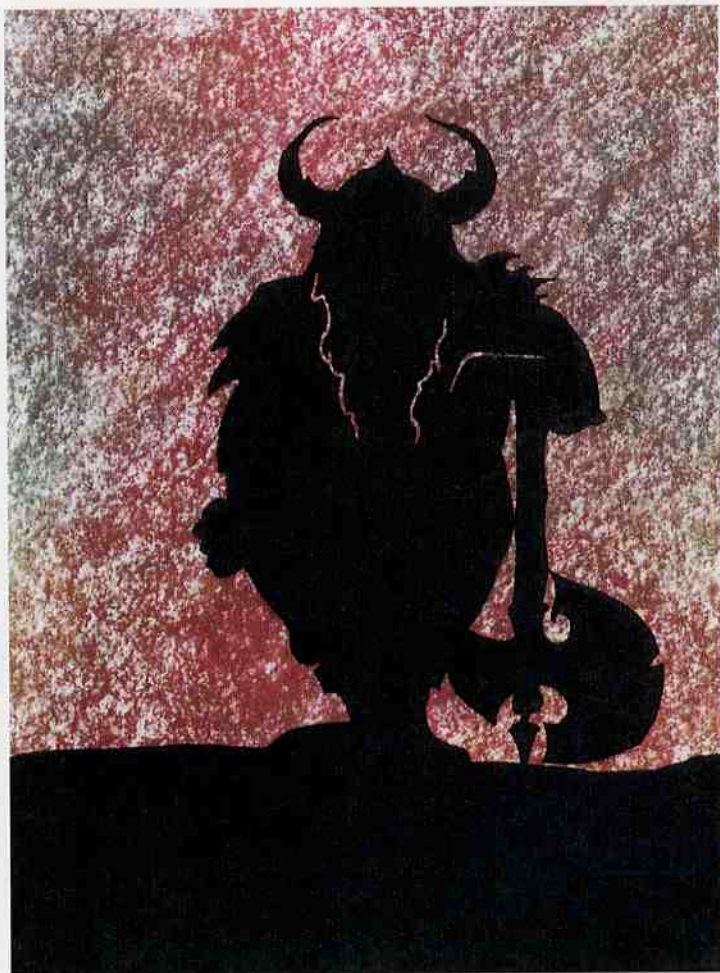
Voir texte page suivante



## LA PEUR

*Vue d'un militaire  
après 35 ans de commandement  
dans les troupes d'élite.*

(Retranscrit, brut, au départ d'une interview)



«La peur a pour origine la méconnaissance de ses propres moyens et à ce moment, on s'imagine le danger plus important qu'il ne l'est en réalité.

Il y a différentes facettes de la peur généralement classifiées en peur physique et peur psychologique. La peur physique se caractérise par la crainte du combat physique, de l'agression, du bruit, de la nuit, du vertige et du vide. Pour un soldat il s'agit de vaincre d'abord ces peurs là, pour que cela ne dérive pas en panique sur le champ de bataille.

La peur mentale se caractérise souvent par le stress provoqué dans ces domaines : ne pas supporter l'autorité, ne pas pouvoir achever sa tâche, prendre trop de travail pour soi d'où surmenage, surexcitation..... Cette sorte de peur est plutôt maîtrisée par un entraînement psychologique.

Comme militaire je me limite seulement à analyser la peur physique et comment y remédier par un entraînement dur.

D'abord pour la vaincre, il faut disposer d'une bonne condition physique permettant de résister à la fatigue et acquérir une endurance en effectuant des exercices durs, exécutés à la limite de son épuisement total. Ainsi on obtient déjà plus confiance en ses propres ressources physiques.

Maîtriser la peur du combat en augmentant l'agressivité et la confiance en soi était obtenue de la manière suivante : d'abord apprendre le « self-defence » (combat sans armes) puis par l'exercice MILLING (aussi appelé boxe militaire et interdite par après dans les années 60).

Cette épreuve consistait à mettre deux hommes de mêmes poids et gabarit face à face avec des gants de boxe de 12 onces et ceci après un exercice dur, de telle façon que les coups portés aient moins d'effet. Il s'agissait aussi de ne pas esquiver les coups de son adversaire. Les boxeurs étaient déjà défavorisés par leur entraînement de boxe qui est basé sur la tactique d'esquive des coups.

Le premier MILLING était fait après un mois et durait 30 secondes. Le deuxième MILLING était fait après 2 mois et durait 1 minute. Le troisième MILLING final était fait après 4 mois et après une speed-marche de 16 Km parcourue en 90 minutes avec tout l'équipement et durait 2 minutes. Il fallait le réussir pour obtenir son béret. Les points étaient donnés, en premier lieu, en fonction de l'agressivité (montrer qu'on n'a pas peur du combat), puis pouvoir encaisser et enfin pouvoir porter des coups. En général quelqu'un qui avait passé ces tests n'avait ensuite plus peur de grimper aux rochers ou de sauter en parachute.

N. Bado



Maîtriser la peur du vertige est certainement une des meilleures méthodes pour apprendre à se surpasser. Il est rare de connaître des hommes qui n'ont pas peur du vertige. Ceux qui travaillent sur des grandes hauteurs l'ont appris par leur métier et ont dû l'acquérir comme on dit « on the job » mais pour le commun des mortels elle est bien là. Pour vaincre cette peur l'entraînement consistait à apprendre à grimper les rochers graduellement, d'un degré facile vers un degré difficile et de hauteurs allant jusqu'à 100 m. Les death-ride (se laisser glisser le long d'une corde) allant jusqu'à 100 m étaient aussi un bon moyen pour l'acquérir.

Une fois le vertige vaincu, ceci devenait de la routine et contribuait à se sentir sûr de soi.

Maîtriser la peur du vide s'apprenait par le saut en parachute. Il ne s'agit que de faire un pas. Si, effectué du ballon, il est suivi d'une chute libre de 40 m qui vous coupe le souffle avant que le parachute ne s'ouvre, l'épreuve était pour moi moins dure que l'épreuve de vaincre le vertige.

Apprendre à ne pas avoir peur des bruits et sifflement des balles sur le champ de bataille, s'apprenait par un exercice appelé « baptême du feu ». Il s'agissait de progresser en rampant pendant que les mitrailleuses tiraient au-dessus de la tête et que les explosifs sautaient à gauche et à droite. Cet exercice était complété par des attaques et défenses en balles réelles. Au début des années 50, 60, on pouvait se permettre de rendre ces exercices très réalistes. Plus tard, les mesures de sécurité devenant de plus en plus strictes, on n'obtenait plus le même effet.

Maîtriser son comportement la nuit, ou plutôt apprendre à exploiter ses possibilités de vue et d'écoute, pour vaincre son incertitude se faisait par des leçons et exercices pour acquérir la vue de nuit (adaptation, fixation décentralisée, comparaison avec points de repères...), des exercices pour reconnaître les bruits de nuit (craquement des branches, bruit des armes ou des outils métalliques...).

La peur de la mort au combat se maîtrisait par tous les entraînements mentionnés plus haut, ainsi que par la motivation et la confiance dans ses propres capacités à soigner des blessures après le combat. Apprendre à donner les premiers soins, avoir confiance dans l'évacuation en temps record par hélicoptère vers les hôpitaux de campagne, amoindrissaient cette peur là mais elle disparaissait souvent dans le feu du combat.

Un moyen souvent utilisé pour se surpasser, était d'utiliser le sentiment de fierté ou d'orgueil pour ne pas faire moins bien que ses copains ou faire des paris : « tu n'oses pas ». C'est ainsi qu'un jour de grande kermesse, je suis allé boxer contre le Noir. J'avais 17 ans et peur mais plus de fierté pour montrer aux copains que j'osais le faire.

Voilà quelques moyens pour vaincre sa peur physique et je pense que tous ceux qui ont connu cet entraînement savent comment se comporter en situation de stress et ainsi mieux maîtriser la peur mentale que quelqu'un qui n'a pas eu la même expérience.»

R. Uytdebroeks

#### Pas la même chose

*«Le militaire est volontaire pour vivre de telles épreuves. Elles sont probablement nécessaires à l'efficacité de sa mission.*

*Redisons à certains éducateurs que les jeunes dont nous avons la responsabilité ne sont pas des soldats adultes volontaires.*

*Pour nous, ces techniques extrêmes n'ont pas leur place, que ce soit dans une salle de gymnastique ou au coeur d'une forêt.*

*Notre métier est fondé sur une bonne connaissance des enfants, sur une volonté de les faire tous réussir. Pour cela, il est nécessaire qu'ils développent progressivement les capacités nécessaires à la réussite des épreuves ou défis que nous vivrons ensemble.»*

D. Philippart



# Anticipation

Quand, chez un animateur, vibre la fibre "Respect de la Nature", un pied dégoûté d'un enfant sur une araignée débusquée, les cris d'effroi d'un deuxième au milieu d'une forêt chuchotante, l'agitation frénétique du troisième en réponse à l'approche désinvolte d'une abeille,... finissent par poser question !

Admettra-t-on toute réaction d'un jeune public surpris, effrayé comme légitime et bien fondée pour peu qu'elle lui permette d'évacuer la trop forte tension liée à la peur ? Ou défendra-t-on corps et âme le devenir de cette nature sauvage qui, au demeurant, n'a jamais pu donner son avis sur nos comportements à son égard ?

A choisir : le bien-être de l'enfant effrayé ou celui de l'animal effrayant ?

La zone fragile était proche. Il y grouillait une kyrielle d'animaux, sans doute des plus étranges, pour les petits néophytes que j'accompagnais. Les réactions perturbantes, voire dramatiques, envers cet univers étaient imaginables sans aucune peine. Mais si on ne peut quasiment pas agir sur la peur elle-même, qu'en est-il des réactions à la peur ? Il me semblait trouver là une piste d'entente. L'idée jaillit de les anticiper, ces fameuses réactions.

"Ecoutez, il y a là un endroit que peut-être vous rêvez de visiter et que j'aspire à vous faire découvrir, mais je vous assure que bien des êtres qui y vivent risquent fort de vous effrayer. Si cela arrive, comment croyez-vous réagir ?

- En hurlant !

- Et bien d'accord.

Mes mains renferment un animal effrayant... De quoi avez vous peur ?

- D'un crapaud !

- Et bien, soit ! Mes mains renferment un crapaud. Au moment où je les ouvrirai, vous allez tous hurler très fort. Mais quand je refermerai mes mains, vous arrêterez...tous ! Attention...

(les mains s'ouvrent, il n'y a bien sûr pas de crapaud, et pourtant...)

- Aaaaaaaaah !

- (les mains se ferment) Stop ! Stop, stop, c'est fini, c'est fini...Merci.

Mais comment pourriez-vous réagir encore et pour quel autre animal effrayant ?..."

Et le même scénario se répète 3 ou 4 fois, en passant par la scène des pieds qui écrasent tout, de la fausse course folle mimée sur place, jusqu'à

celle des débattements frénétiques joués en hurlant et en frappant du pied. Jusqu'au moment où :

"Et bien je vous propose, pour aller dans ce lieu, de mettre toutes ces réactions en veilleuse. Bien souvent le danger n'est pas réel et de toute façon

je m'en voudrais de vous y emmener pour que cela finisse en carnage impitoyable. De mes mains va sortir un serpent-araignée

baveux comme un crapaud et capable de se précipiter sur vous jusqu'à grimper par la jambe de votre pantalon, vous mordre, vous piquer et vous sucer la moëlle jusqu'à la mort. Et vous n'allez ni l'écraser du pied, ni hurler, ni fuir, ni vous agiter mais seulement et doucement faire un pas en arrière, mettre les mains devant vous comme pour vous protéger et dire à voix basse : "Ouh la laaaa!" Vous êtes prêts ? On y va ?..."

Les mains s'ouvrent...On répète la scène une fois ou deux en assurant qu'on rappellera, si on l'oublie, cette invitation quand une effrayante surprise se présentera réellement.

Ça marche ! Et ça ne marche pas toujours...

«Ouh la laaa !»

## Anticiper ou démystifier ?

*«Je pense qu'il s'agit d'une peur ancestrale, vieille comme le monde qui vit au fond de la majorité des enfants et des adultes et qui existera toujours. On peut essayer de l'adoucir par la compréhension de la vie de l'animal, en voyant le beau côté des choses (ex.: toile de l'araignée, le crapaud mange les moustiques,...).*

*Il faut aider l'enfant à gérer ses peurs, en les anticipant, oui, mais surtout en les démystifiant : "Pourquoi le crapaud fait-il peur ? Que pourrait-il nous faire ? Que devons-nous craindre de lui ? A quoi sert-il ? Qui a le plus peur, lui ou nous ?*

*Faire exprimer un enfant du groupe qui n'a pas peur.»*

M.E. Compère

## Dix sur dix !

*«Très bien le mélange récit, dialogues, réflexions. Impeccable comme outil de travail chez les animateurs, même la mise en scène y est !*

*Très utile aussi comme piste de réflexion sur le respect de la nature, le bien fondé de certaines animations, la nécessité d'une bonne préparation et d'une formation complète et adéquate des accompagnateurs.»*

J. Malchaire





**"L'anticipation" :  
un militaire raconte...**

*Voir texte page 26*

**L'anticipation...**

*« Tant qu'à aller à la rencontre d'une situation génératrice d'émotions, il est effectivement très sécurisant de pouvoir basculer du côté du processus lié à cette émotion plutôt que d'espérer vainement la vaincre ou l'ignorer :*

*"Face à cette situation qui risque fort de t'effrayer, note déjà ce que tu dois faire, prépare-toi une parade dans la tête".*

*Pour qu'un projet fonctionne, se représenter le but et les moyens de le réaliser offre parfois une occasion de lutter contre une dissipation dans les émotions, de l'énergie nécessaire à la tâche.»*

*A. Moinet*

## *Renforcer les heureux effets de l'anticipation*

« Les bénéfiques d'un exercice d'anticipation – qu'il intervienne dans le projet d'un geste d'attention, de mémorisation, de compréhension, de réflexion ou d'imagination – seront plus visibles si l'on met en place, après l'événement vécu, un temps pour la "révocation".

Il s'agit alors de reproduire la situation en la revivant dans sa tête.

Par exemple, de proposer à son public un moment dans le calme : "En silence, souvenez-vous de ce qui vient d'être vécu, des éléments liés à la situation, de l'état dans lequel vous y étiez et des réactions que vous y avez eues". Sans hésiter à raviver les mémoires en égrainant quelques mots clés attachés à l'événement (le lieu, l'ambiance, quelques détails, les personnes présentes, les actions entreprises,...). Plus fort est alors d'encourager à envisager les lieux où ils pourront encore réutiliser la mémoire de cet événement, de situer les moments où ce qu'ils ont appris là pourra à nouveau leur être utile. Lier mentalement le passé à l'avenir, c'est assurer l'ancrage de l'apprentissage.»

Anne Moinet

En savoir plus...

✓ La gestion mentale, un autre regard, une autre écoute en pédagogie - C. Evano

...voir biblio

**Et d'ailleurs, chers lecteurs, avant d'aller plus loin, pourriez-vous fermer les yeux et revisiter dans votre tête ce que vous avez perçu de ce témoignage commenté et peut-être même de ce que vous avez découvert jusqu'à présent dans cet ouvrage ? Est-ce des images, des mots, des paroles, des émotions, des sensations, des odeurs... ? Au bénéfice de quelles expériences à venir pourriez-vous les mémoriser ?**



# Qui a peur du méchant loup ?

Pour les enfants des classes maternelles et parfois les plus grands, entrer dans un bois n'est pas toujours facile.

L'animateur attentif peut entendre bien avant l'orée, le frisson d'inquiétude qui traverse le groupe, l'émotion qui parcourt l'enfant.

- « Je me sens pas bien. »
- « Je dois faire pipi. »
- « Ma maman a dit que ... »

Et puis parfois, la terrible question surgit, évidente et essentielle : « Dis, tu crois qu'il y a des loups, ici ? »

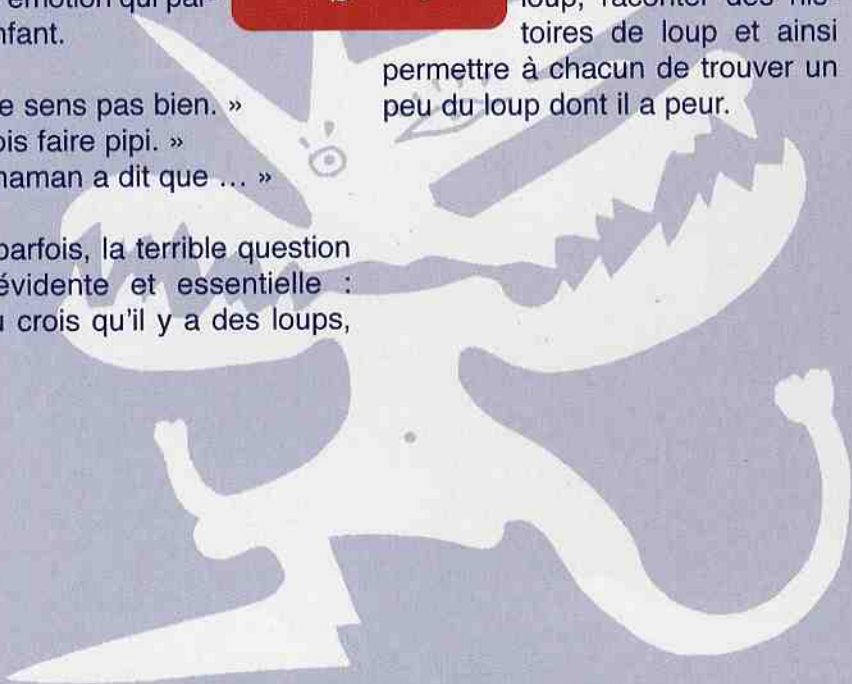
Mais c'est où ici ?

Plutôt que de risquer une dangereuse interprétation, je préfère

répondre que je n'en ai jamais vu « ici ». Alors, ensemble on peut commencer à jouer au loup, chercher des traces de loup, raconter des histoires de loup et ainsi

permettre à chacun de trouver un peu du loup dont il a peur.

**Des  
loups  
ici ?**



## Le bébé, petit «cannibale» ?

*«Le petit enfant découvre le monde par la bouche : en suçant, mordant, bavant, en avalant le bon lait de sa mère... Pour lui qui vit alors dans le « tout ou rien », cette mère est « bonne » quand il se nourrit d'elle, quand il la « dévore » avec amour et béatitude ; mais quand elle le quitte, le frustre, le gronde, elle devient une autre, la « mauvaise ». Pris dans sa colère et sa rage, l'enfant peut craindre les représailles: cette mère « mauvaise » va-t-elle lui en vouloir, va-t-elle se venger, risquer-elle, à son tour, de le « dévorer » ?*

*Dans les années 1950, la psychanalyste anglaise Mélanie KLEIN a tenté ainsi de comprendre le monde fantasmatique du début de la vie, quand se différencient les premières émotions (plaisir/déplaisir, amour/haine, premières ébauches de culpabilité...).*

P. de Potter

## Mythe

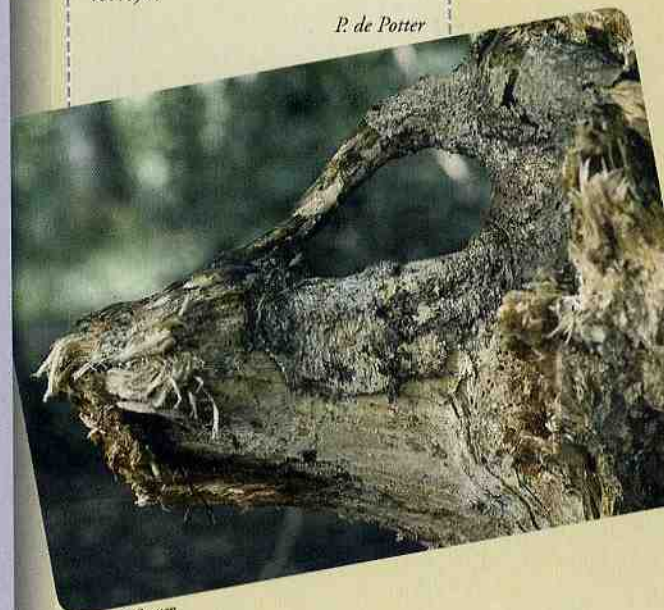
Le loup et l'homme, ennemis depuis toujours ? Pas sûr ! Sans doute fut-il un temps où les deux super prédateurs se partageaient, dans un respect réciproque, les mêmes territoires de chasse. L'espace était immense et le gibier abondant. Le divorce s'installa vraisemblablement il y a plus

ou moins 12.000 ans lorsque l'homme eut cette idée saugrenue d'arrêter de chasser et de cueillir pour élever et cultiver : s'appropriant le steak et la carotte, il se créait ainsi un dangereux rival.

Le Moyen-Age installa le mythe du loup diabolique, voleur et tueur. La bête du Gévaudan, entre 1764 et 1767,

mobilisa 20.000 paysans sous les ordres des chasseurs du Roy de France.

Depuis, l'homme inventa encore le loup-garou et le « loup sous le lit ». Mais l'histoire ne se trompe pas et enfin, tout doucement, face à la disparition progressive du loup dans toutes les régions habitées par l'espèce humaine, une grande vérité historique se corrige : c'est l'homme qui est un danger pour le loup et pas le contraire !



B. Stassen

## Les dents de la mère ...

*« Mère-Grand, comme vous avez de grandes dents !... » Les dents, peut-être, de cette mère « mauvaise » qui peut, dent pour dent, me faire ce que je lui ai fait...*

*Le loup participant de nos peurs occidentales, présent dans les souvenirs réels comme dans les mythes de notre culture, incarnerait ces premières angoisses d'avant le langage. Il leur donnerait forme et nom, les rendant ainsi partageables et dépassables.*

P. de Potter



### Solitude

«Que des enfants de maternelle aient peur du bois, des loups, cela me semble « normal ». Ce qui me semble plus étonnant, c'est que cela soit également le cas des élèves du secondaire supérieur. Mon mari accompagnait souvent les élèves de 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> en retraite. Il faisait une balade nocturne pour les fatiguer et les apaiser. Il a dû y renoncer car (...) le silence et la solitude ressentis dans les bois la nuit les angossaient terriblement.»

D. Bory

### Chaperon...

«... à l'âge tendre des maternelles, je crois qu'il s'agit d'une peur encore toute ... livresque ! Non pas que les enfants n'éprouvent pas la peur ! Mais cette focalisation sur le loup me paraît encore très influencée par le Petit Chaperon Rouge et autres.»

C. de Potter

### Où ça ?

«Je me souviens, j'avais 10 ans et Philippe en avait 7 ou 8. Un soir dans le grand dortoir, loin de sa famille, il pleurait doucement, assis en tailleur au milieu de son lit. L'éducatrice le faisait parler, j'entends encore leurs mots.  
- « Il y a des loups »  
- « Où ça ? »  
- « En dessous du lit. »  
Et moi, gamin de deux ans son aîné, je ne comprenais pas qu'il puisse croire encore au loup... Mais je savais qu'il avait (comme moi ?) besoin de sa maman.»

L.P.

### Diable !

«Le loup à mon avis ne fait pas partie des animaux repoussants ou dégoûtants, mais plutôt d'un imaginaire qui rejoint les histoires de diables, de sorcelleries, de mort mais qui est toujours bien présent dans la tête des enfants.»

J. Malchaire



Quelle que soit sa forme

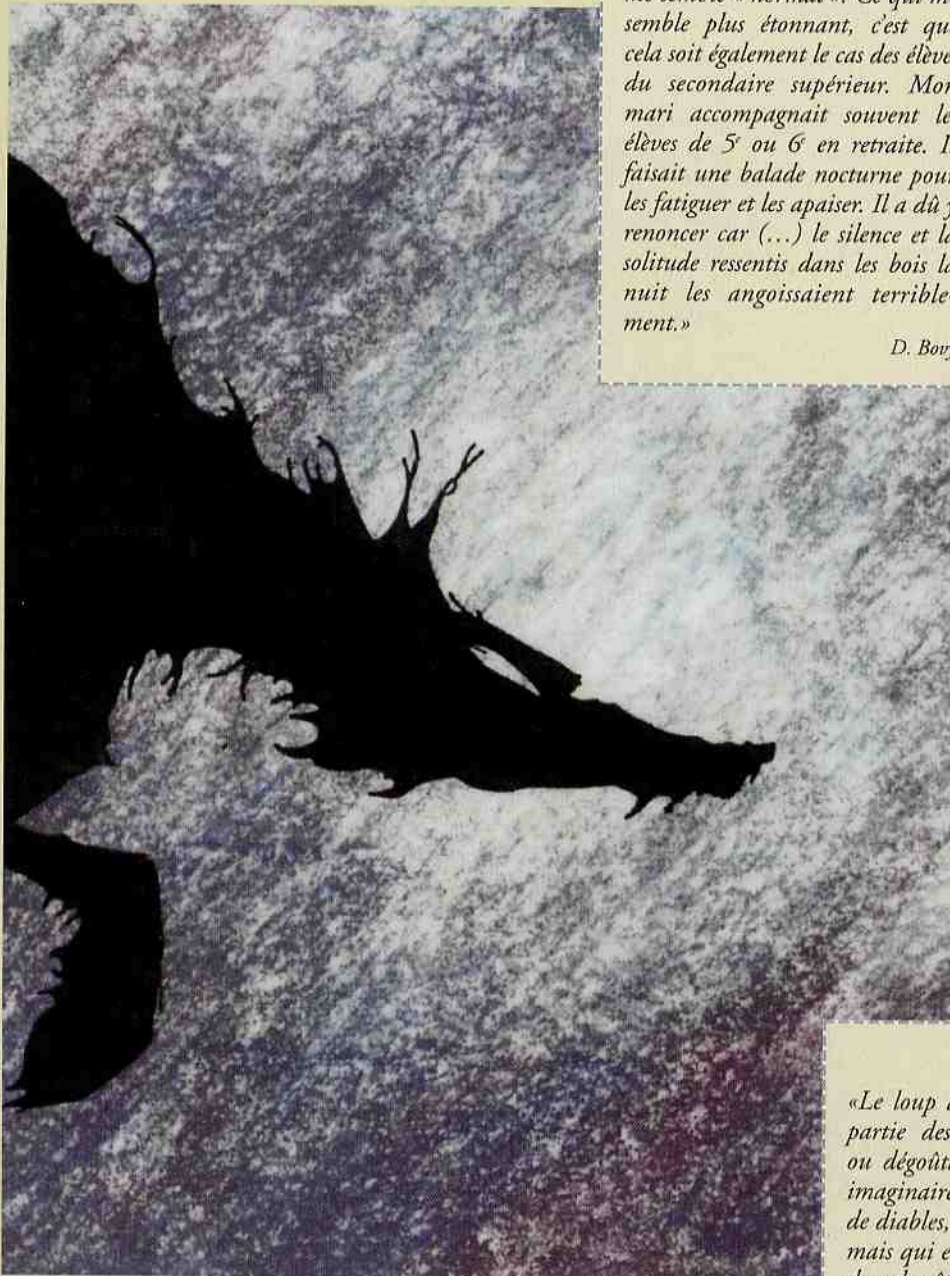
Son apparence

Sa signification

Ne nions jamais

l'importance

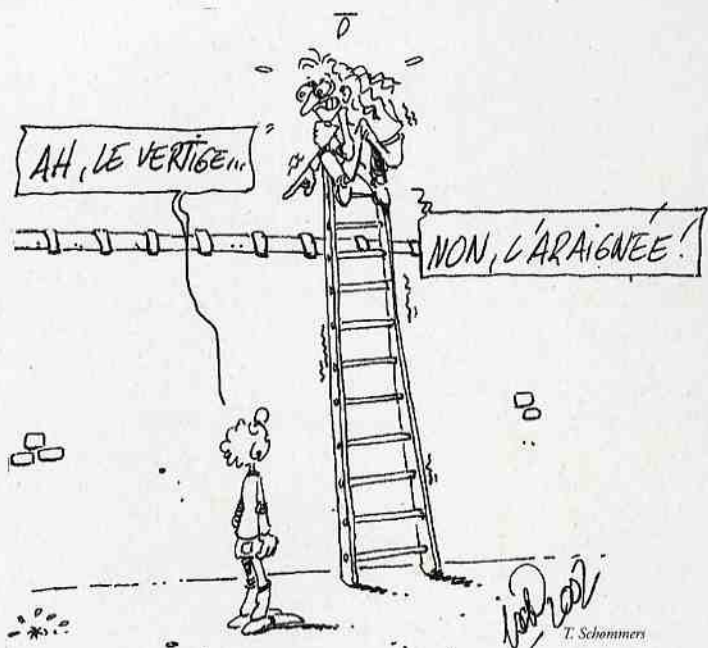
du loup





## DIFFERENTS TYPES DE PEURS?

*Il semble ne pas exister  
UNE seule manière de classer les peurs.  
Voici quelques coups de projecteurs  
sur le sujet, issus d'observateurs-  
chercheurs différents.  
Comme vous allez le voir,  
certaines choses se recourent !*



*“ Tous les hommes ont peur. Tous.  
Celui qui n'a pas peur n'est pas  
normal, ça n'a rien à voir avec le courage ”*

*JP Sartre*

### CHEZ FREUD

Dans « Au-delà du principe de plaisir » (1920), Freud propose la distinction suivante : « Effroi (Schreck), peur (Furcht), angoisse (Angst) sont des termes qu'on a tort d'utiliser comme synonymes; leur rapport au danger permet de bien les différencier. Le terme d'angoisse désigne un état caractérisé par l'attente du danger et la préparation à celui-ci, même s'il est inconnu. Le terme de peur suppose un objet défini dont on a peur. Quant au terme d'effroi, il désigne l'état qui survient quand on tombe dans une situation dangereuse sans y être préparé; il met l'accent sur le facteur surprise ». Entre effroi et angoisse, la différence réside dans le fait que le premier est caractérisé par la non-préparation au danger, tandis qu'«... il y a dans l'angoisse quelque chose qui protège contre l'effroi. ».

Dans « Vocabulaire de la Psychanalyse » de J. Lapanche et J.B. Pontalis.

### DEUX GRANDS TYPES DE PEURS

- ▲ **les peurs innées** (à fondement biologique) : réactions adaptées à une situation où ma vie est en jeu (je ne sais pas nager et constate que je "n'ai plus pied").
- ▲ **les peurs acquises** : créations historiques à amplification culturelle (la peur du Diable).

Autrement dit, il y a des peurs partagées par tous les humains et d'autres qui sont liées à des évolutions culturelles (les tabous, les croyances et symboles vis-à-vis de la nature sauvage...) La peur fondamentale est celle d'être seul (faire dormir son bébé seul est contraire aux besoins primaires de l'homme, d'où le nounours).

A. Demaret, lors d'une interview en 2001

Il y a également **les peurs induites par l'univers familial** (transmission parentale ou familiale : si la mère hurle devant une araignée, l'enfant hurlera aussi).

C. Blondiau, lors d'une interview en 2002

Dans le « Dictionnaire de la Psychologie » R. Doron et F. Parot définissent la peur comme suit : « Emotion déclenchée par une stimulation ayant valeur de danger pour l'organisme ».

### PEUR ET ANGOISSE

« (...) parce que l'imagination joue un rôle important dans l'angoisse, celle-ci a sa cause plus dans l'individu que dans la réalité qui l'entoure et sa durée n'est pas, comme celle de la peur, limitée à la disparition des menaces. Aussi est-elle plus propre à l'homme qu'à l'animal (...). En outre l'homme dispose d'une expérience si riche et d'une mémoire si grande qu'il n'éprouve sans doute que rarement des peurs qui ne soient à quelque degré pénétrées d'angoisse. Plus encore que l'animal, il réagit à une situation déclenchante en fonction de son vécu antérieur et de ses "souvenirs". Aussi n'est-ce pas sans raison que le langage courant confond peur et angoisse.

Comme la peur, l'angoisse est ambivalente. Elle est le pressentiment de l'insolite et l'attente de la nouveauté; vertige du néant et espérance de plénitude. Elle est à la fois crainte et désir.



“L'esprit humain fabrique en permanence la peur” (G. Delpierre) pour éviter une angoisse alignement morbide. Parce qu'il est impossible de conserver son équilibre interne en affrontant une angoisse flottante, infinie et indéfinissable, il est nécessaire à l'homme de la transformer et de la fragmenter en des peurs précises de quelque chose ou de quelqu'un (...). L'Occident a vaincu l'angoisse en “nommant”, c'est-à-dire en identifiant, voire en “fabriquant” des peurs particulières.”

Dans J. Delumeau, «La peur en Occident»

### «IL EXISTE AUTANT DE PEURS OU D'ANGOISSES QUE DE LIEUX»

(...) Le lien entre peuple et culture est évident. Car si notre Occident, après la peur du diable, est passé à la peur de la bombe puis à celle des terroristes, d'autres peuples ont bien entendu placé leurs craintes ailleurs. Nos craintes à nous, Occidentaux, sont pour une bonne part liées à des objets précis. Nous avons peur de l'accident de voiture, du chômage à force d'entendre parler de licenciements (...).

P. Philippot, dans le magazine Imagine n°31, mars 2002

### LE DANGER DE L'INVISIBLE

Ainsi M. Singelton raconte, lorsqu'il vécut dans un village africain totalement isolé : «mes craintes étaient évidemment de tomber malade, d'être attaqué par un lion, d'attraper le tétanos. Mais les Africains ne percevaient pas du tout les choses de la même manière. Si l'un deux chutait d'un arbre et se cassait une jambe, tout le monde riait, le blessé y compris, car le vrai danger ne venait pas de là”.

Pour les voisins de l'anthropologue, vivant dans une culture magique, la seule chose à craindre était d'être ensorcelé. La menace résidait dans l'invisible et non dans le visible. «Si un animal attaque, c'est qu'il est téléguidé, programmé pour le faire. Mais le risque peut être limité, grâce aux gris-gris. Leur assurance m'avait alors frappé: ils ont la conviction qu'il n'existe aucun danger dépassant les capacités de l'homme. Quel que soit le problème, il y a toujours quelqu'un qui possède un remède, il suffit de le trouver.»

Quant aux angoisses beaucoup plus profondes que nous portons tous, M. Singelton explique qu'elles semblaient nettement moins présentes là-bas. “La crainte ontologique que nous avons tous, la peur de mourir, n'existe pas. Car les morts reviennent, ils sont “au-delà des collines”, faisant de temps en temps un tour parmi les vivants.

Bien entendu, la mort n'est pas une rigolade. Quand ils arrivent à la fin, la peur existe quand même, mais beaucoup moins puissante que chez nous. Ils se disent que cela doit être ennuyeux là-bas puisque les morts reviennent régulièrement au village.

Certains peuples n'ont même pas de mot pour qualifier un enfant, car c'est un vieux qui réintègre la communauté.

Puis, nous avons peur parce que nous avons l'idée d'être un “soi” inédit, d'être nous-même et nul autre. Eux ne conçoivent pas cette individualité”.

M. Singelton, cité dans Imagine n°31, mars 2002



*“La peur est une forme d'anticipation négative, comme quand on traverse un tunnel. L'expérimentation est indispensable.”*

D. Philippart,  
lors d'une interview en 2001



## ET LES PHOBIES ?

*Le Petit Robert nous dit :*  
"forme de névrose caractérisée par la peur morbide, l'angoisse de certains objets, actes, situations ou idées".

*Le Larousse rappelle l'étymologie grecque phobos (effroi) et propose : "crainte déraisonnable à l'égard d'objets, de situations ou de personnes bien définis, dont le sujet reconnaît le caractère injustifié, mais dont il ne peut se débarrasser".*



En savoir plus...

- ✓ Les peurs enfantines et le développement de l'enfant - Raynald Goudreau
- ✓ L'enfant et ses peurs - A. Beaumatin et C. Laterrasse

### IL EXISTE DES PHOBIES UTILES...

Celle, par exemple, de repérer systématiquement l'éventuelle présence de tiques sur son corps. Une phobie disparaît avec des techniques d'apprivoisement (dont l'hypnose) et non pas en brûlant, déchirant la cause : cette destruction est une impasse. Les phobies évoluent en fonction de l'âge. Regardez les tribus primitives : peur de l'abandon de la mère / peur des petites bêtes dans le campement / peur des grosses bêtes en dehors des campements.

A. Demaret, lors d'une interview en 2001

### PHOBIE DES SERPENTS, DES ARAIGNEES, DES BETES GLUANTES

"Il existe une théorie psychanalytique, à laquelle j'adhère, qui explique les phobies par une relation généralisée. En gros, il existe - envers les animaux - deux types de phobies :

▲ **celle des gros animaux** (chiens, peur d'être mordu...) que les psychanalystes relient avec la peur, l'angoisse de la castration. C'est typique à l'âge de 5-6 ans.

▲ **celle des petits animaux** (araignée, serpent, crapaud...) qui sont des angoisses liées à des émois, des pulsions sexuelles, une curiosité sexuelle, au plaisir (par ex. la répulsion du gluant)".

C. Blondiau, lors d'une interview en 2002

### RAPPEL

"Les points de vue du psychiatre, du psychiatre naturaliste (qui compare avec les sociétés tribales) et du pédo-psychiatre sont différents!"

A. Demaret, lors d'une interview en 2001

### QUE PEUT-ON FAIRE POUR AIDER UN ENFANT QUI A PEUR ?

Quelques pistes parmi d'autres :

- Accepter la peur de l'enfant et lui expliquer ce qui fait peur dans telle ou telle situation devant tel ou tel objet.
- Enseigner à l'enfant la différence entre la peur et la prudence. (...)
- Ne pas forcer ou précipiter l'enfant devant l'objet de sa peur. Procéder plutôt par exposition graduelle, de façon à lui donner le temps d'apprendre à gérer son anxiété.
- Eviter d'humilier, de critiquer, (...)
- Eviter que la peur soit trop payante (dormir avec maman, bonbons...)

- Faire attention à la pitié ou à la surprotection : c'est parfois un vote de non-confiance. Si on doute de ses ressources, l'enfant apprendra à douter de lui.
- Encourager les capacités d'auto-contrôle des dialogues internes et de l'imagerie mentale : se parler positivement (...)
- Ne pas être trop surpris quand l'enfant a des succès.
- Si on a aussi peur que l'enfant..., il faut d'abord aller chercher de l'aide pour soi-même. Vous voulez la suite ? Elle est sur le site d'une école québécoise : <http://www.aqps.qc.ca/bulletin/05/05-01-05.htm>



# HEUREUSEMENT QU'ON A PEUR !

*Sans la peur,  
nous ne serions plus là  
aujourd'hui...*

*Qu'il s'agisse de hier  
quand l'homme était une espèce proie  
pour les grands prédateurs sauvages ou qu'il  
s'agisse encore aujourd'hui de situations où  
l'homme est confronté au danger, le senti-  
ment de peur enclenche des mécanismes phy-  
siologiques qui augmentent nos chances de  
survie : attaque, fuite ou évitement.*

*Quand la présence d'une menace ou  
l'irruption d'un stimulus effrayant est perçu  
par nos sens, le message est immédiatement  
transmis au cerveau et génère un stress.*



## DEUX PHENOMENES SE METTENT ALORS EN BRANLE :

▲ La réaction d'alarme, ou réaction de lutte ou de fuite, est un ensemble de réactions déclenchées par une région de l'encéphale : l'hypothalamus. Il envoie, via la moëlle épinière et les nerfs dits "sympathiques", des influx nerveux à différentes parties du corps, dont les glandes surrénales. Celles-ci libèrent instantanément deux substances dans le sang : la noradrénaline et l'adrénaline.

Les conséquences sont alors immédiates :

- Augmentation de la fréquence cardiaque et de la force de contraction du cœur.
- Constriction des vaisseaux sanguins et de la plupart des viscères et de la peau.
- Dilatation des vaisseaux sanguins du cœur, des poumons, de l'encéphale et des muscles squelettiques.
- Contraction de la rate.
- Conversion du glycogène en glucose (dans le foie).
- Transpiration (régulation de la température du corps)
- Dilatation des voies aériennes.
- Ralentissement des activités du tube digestif.
- Dilatation de la pupille
- Contraction des muscles érecteurs des poils (ce qui provoque chez nous le phénomène "chair de poule". Chez d'autres mammifères - restés bien velus, eux - cette contraction a pour effet de dresser les poils et de les faire apparaître plus gros ou plus menaçants. Que l'on songe au chat et au chien par exemple.

▲ Parallèlement, l'hypothalamus libère des hormones qui stimulent l'hypophyse (glande située sous l'encéphale). La réaction d'alarme engendre essentiellement un afflux de glucose et d'oxygène vers les organes qui contribuent le plus à éloigner le danger :

- L'encéphale, pour mettre l'organisme sur un pied d'alerte.
- Les muscles squelettiques pour que la personne soit prête à se défendre ou à fuir.
- Le cœur qui doit pomper vigoureusement pour envoyer une quantité accrue de sang vers l'encéphale et les muscles.

Précisons que les facteurs de stress peuvent être agréables ou non. Cela dépend de chaque personne et, chez le même individu, d'un moment à l'autre.

Dr. Th. Bataille



# Rencontre avec une couleuvre

Je me rappelle... J'emmenais une classe de cinquième primaire dans un marais... Nous progressions le long de pontons en bois. Le groupe était dissipé, les gamins bruyants...

Tout à coup, sur ma droite, se faufilant à travers les roseaux, une couleuvre à collier glisse à la surface de l'eau... Le corps, immergé, ondule gracieusement ; seule la tête barrée de jaune dépasse. Elle plonge, je me précipite et l'attrape par la queue... Déjà, elle gigote entre mes doigts...»

Imaginez la répulsion première des enfants !

Et pire encore celles des enseignants.

«Beurk»

«... Qu'est-ce que c'est ?... Quoi !... Un serpent... Ouh... Aah... Beurk... C'est dégoûtant !... Je déteste ces bestioles... J'ai horreur de ça !...»

Immédiatement, le groupe éclate en hurlant.

Et puis... Petit à petit... La crainte fait place à la curiosité. Certains enfants voyant l'animal couler dans ma main se rapprochent. Très vite, ils sont fascinés. L'envie de toucher est là... Mais la peur est bien ancrée. Je les rassure. Le groupe se resserre.

Quelques-uns, les plus téméraires, osent un geste du bras... Bien vite retiré au moindre louvoiement du serpent. Puis ils tentent une autre approche, essaient de le toucher, l'effleurent du bout des doigts.

Les enfants s'enhardissent alors, lui touchent la queue, rapidement, comme ils auraient touché une casserole brûlante. Ils lui remontent bientôt les flancs. Le toucher devient caresse. Enfin, ils osent approcher la tête du reptile. Ils tremblent bien un peu car l'animal agite souvent sa langue fourchue et fréillante.

Je sens qu'il se passe des choses : des appréhensions tombent, des répulsions sont dominées, des angoisses vaincues, des peurs évacuées... Bientôt, un enfant prend l'animal en main, le fait glisser entre ses doigts et ne veut plus le quitter...

Puis c'est la bagarre car tous veulent le manipuler en même temps.

Une peur collective est morte... Un flash affectif est né !

Ô moment de grâce pour l'animateur qui remercie le ciel d'avoir placé cette divine créature sur son chemin...

Grande Cariçaie  
(rive sud du lac de Neuchâtel), printemps 1995

## Vivre l'aventure, c'est le contraire de se remplir la tête de savoir

«En développant les connaissances, on amène à une maîtrise de la peur qui permet une mise en distance. Cette mise en distance n'est pas au service de la nature, il faut donc, à mon avis, toujours faire preuve d'humilité devant elle. Si je vais vers la nature, je dois faire partie d'elle, je dois être un animal, sentir, regarder... Dans «une rencontre avec une couleuvre» par exemple, c'est un face-à-face, un contre un. Rencontre, observation, disparition. Respect.»

E. Etienne

## Contamination

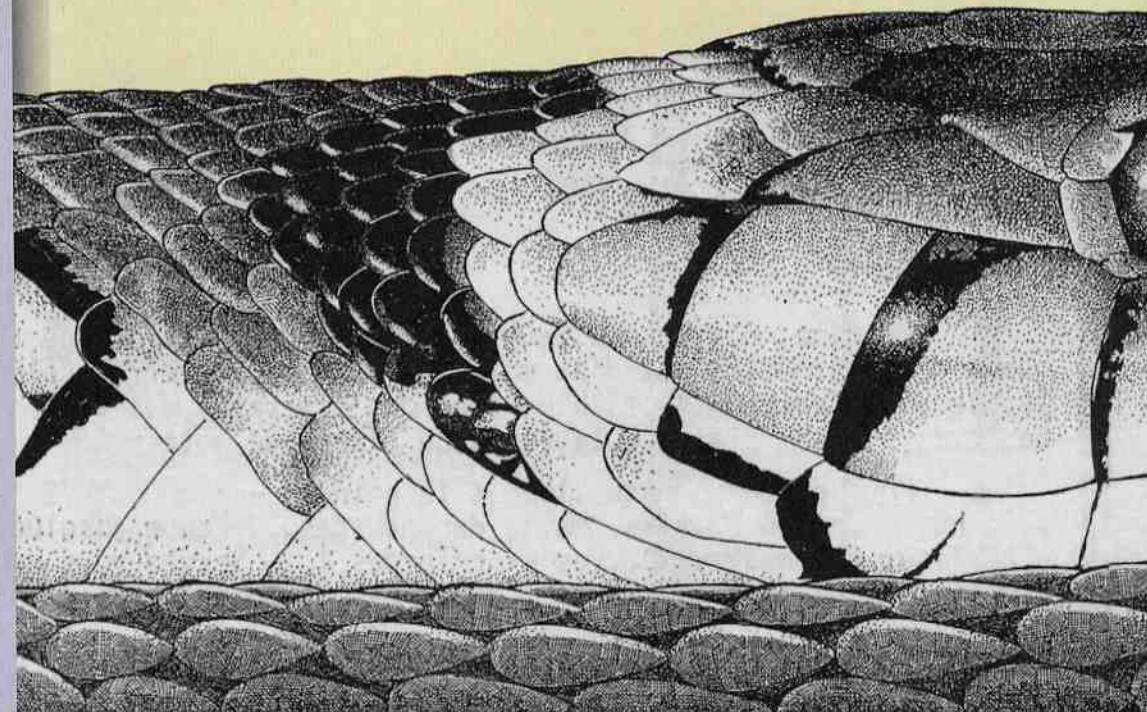
«N'oublions pas non plus qu'une peur peut se propager durant une activité par un phénomène de groupe, où la phobie de l'un va «contaminer» tout le monde. C'est le phénomène de modeling.»

A. Denaret

## Encore des questions

« Dans les exemples évoqués on joue beaucoup sur l'ici et maintenant. Qu'en est-il au niveau des modifications à plus long terme ? Quel processus, nécessairement long, de réorganisation psychique se met en place. Des témoignages de parents seraient précieux.»

P. Stegen







### Le toucher !

« Très bonne observation des réactions des enfants, surtout au niveau du toucher qui est souvent peu utilisé dans notre culture. »

J. Malchaire

### La peur du serpent... La peur la plus commune !

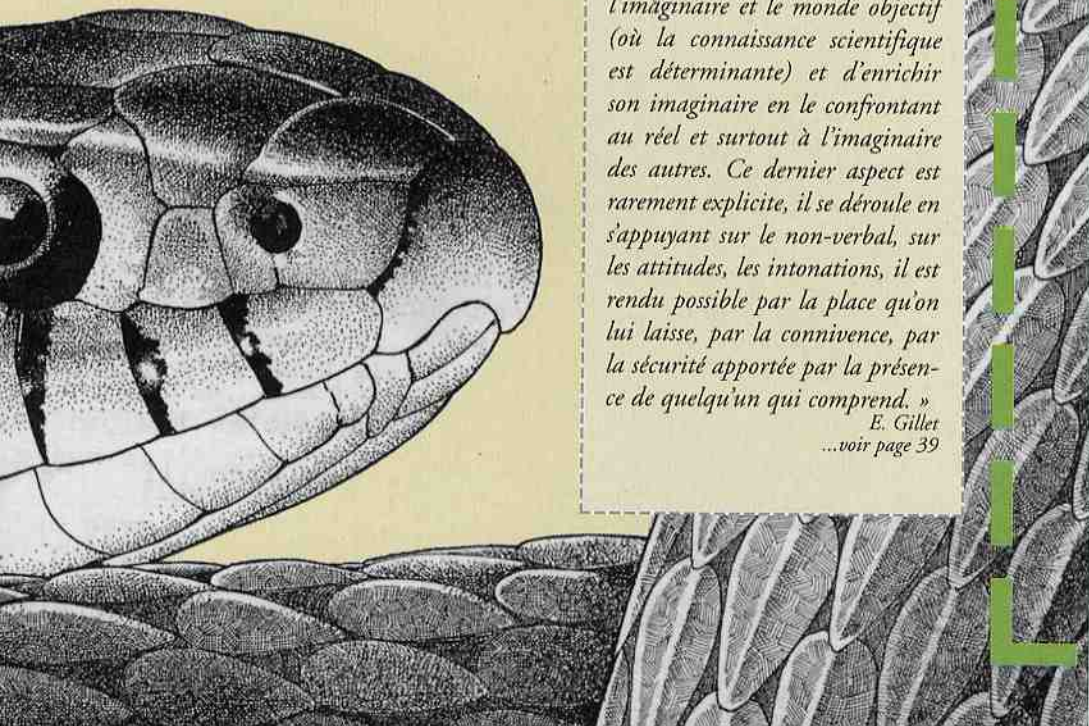
« En 1975 (!) ... Les sept peurs les plus fréquemment évoquées sont : les serpents, l'altitude, les tempêtes, les médecins, la maladie, les blessures et la mort (AGRAS, 1975). Toutefois, ces peurs varient avec l'âge. Par exemple, la peur des serpents et de l'altitude culminent à l'âge de 20 ans. »

J. Thérier

### Apprentissage de la nature et/ou apprentissage de soi au contact de la nature ?

« Une caractéristique remarquable de ces trois récits (peur de la nuit, du serpent et du loup) est l'ambivalence des sentiments de fascination/répulsion qu'exerce la nature et le rôle que cela joue vis-à-vis de la peur ... Ce n'est pas l'objet en lui-même qui est en cause ici, la couleuvre reste identique à elle-même et le sentiment qu'elle inspire s'inverse tellement vite qu'on peut dire, sans crainte de se tromper, que les enfants n'ont pas eu vraiment le temps de la connaître, et que même si c'était le cas, cela n'expliquerait en rien l'intensité des sentiments en jeu. L'enfant attend un soutien qui lui permette à la fois de faire la part entre l'imaginaire et le monde objectif (où la connaissance scientifique est déterminante) et d'enrichir son imaginaire en le confrontant au réel et surtout à l'imaginaire des autres. Ce dernier aspect est rarement explicite, il se déroule en s'appuyant sur le non-verbal, sur les attitudes, les intonations, il est rendu possible par la place qu'on lui laisse, par la connivence, par la sécurité apportée par la présence de quelqu'un qui comprend. »

E. Gillet  
...voir page 39



Du point de vue d'une pédo-psychiatre, voici ce qui doit guider l'animateur en situation de peur manifestée.

● **L'intensité de la peur** : Dès qu'apparaît une situation correspondant à une crise d'angoisse, on ne force pas. Une crise d'angoisse peut prendre différentes formes, différents symptômes (hurlements, l'enfant tape des pieds...) mais aussi déclencher des réactions psychosomatiques (maux de ventres...) ou encore diverses formes d'inhibitions...

#### ● **L'accompagnement de l'enfant dans sa peur.**

- Rester présent dès que l'enfant dit qu'il a peur ou qu'il montre des signes de peur (enfant crispé...).

- Au moment de la peur, tenter d'ancre l'enfant dans la réalité (maîtrisable) pour diminuer l'intensité de l'imagination (non maîtrisable), par exemple par un questionnement du style : « Qu'est ce qui pourrait te rassurer ? Je suis sûr que tu seras content après ! Mais qu'est-ce qui peut te rassurer maintenant ? Peux-tu préciser ce qui te fait peur chez cet animal ? ». C'est une question pour

l'enfant et pour l'éducateur de pouvoir récupérer la maîtrise de ce qui se passe.

- De manière générale, tenter d'emmener l'enfant à accompagner lui-même sa propre peur.

● **La possibilité (ou non) pour l'enfant de « métaboliser » sa peur.** Si l'enfant n'a pas pu mettre dans sa tête autre chose comme réalité, s'il n'a pas pu avoir de nouvelles représentations psychiques, il sera poussé dans ses derniers retranchements. Aider l'enfant à décrire, à exprimer la chose vécue, encourager le plus possible la parole.

● **Aider l'enfant à passer d'une position passive (subie) à une position active** par rapport à la peur vécue (Par exemple, remonter tout de suite sur le cheval après la chute !).

● **Notion de temps et de distance** par rapport à l'objet de la peur. Ne pas brusquer les choses ! Accepter qu'il y ait une période de retrait, d'habituation, au cours de laquelle l'enfant verra les autres faire... Il peut alors plus facilement démystifier les choses.

Informons également l'enfant pour qu'il interprète correctement certains mouvements de l'animal.

Ainsi, quand la couleuvre "tire la langue", elle tente de capter les odeurs et les différences de chaleur. Cela lui permet de repérer précisément l'emplacement de sa proie ... ou, dans le cas présent, l'emplacement du groupe qui, pour elle, ressemble drôlement à un prédateur!



## Des araignées prennent le car

La bonne humeur animait ce groupe de 4ème année primaire.

Les consignes données, les enfants se lançaient dans le jeu de découverte tactile des arbres. Il suffisait de se mettre par deux, l'un guidant l'autre qui jouait à l'aveugle, les yeux bandés.

Le guide choisissait un arbre à découvrir par l'aveugle qui de ses mains allait en chercher les moindres détails de façon à pouvoir le retrouver par après.

Très vite, un cri : « Aaah !! c'est dégoûtant..., il y a plein d'araignées sur l'arbre !! »

L'information s'était répandue comme une traînée de poudre dans le groupe entier.

En effet, de minuscules araignées habitaient les fissures des écorces des arbres.

Le groupe s'était arrêté et... horreur... découvrait dans une excitation grandissante qui se transformait peu à peu en vent de panique que ces « monstres » étaient partout y compris sous leurs pieds, dans les feuilles mortes.

Que faire ? La journée débutait et les enfants étaient là ! Il fallait sortir de cette situation qui empêchait toute poursuite d'activités.

J'ai alors proposé au groupe de jouer avec les araignées.... Cris et expressions de dégoût ont accueilli ma proposition.

« Voilà ! » (d'un ton fort et persuasif)... Je me suis assis sous le regard dégoûté de la majorité des enfants pour proposer à ceux qui n'avaient pas peur de venir près de moi constituer un petit cercle, les autres pouvant regarder de loin comme ils le voulaient.

Quatre garçons dits « intrépides » se sont assis. Discrètement, j'avais attrapé une petite araignée. Pour la garder, je devais la faire passer d'une main à l'autre. Délicatement, je la découvrais... « c'est Julie, c'est ma copine... Hé ! elle me chatouille... Quel beau ventre elle a... » En effet, c'était une petite araignée avec un beau petit abdomen tout décoré.... « Qui veut se laisser chatouiller ? »

Mon voisin a approché sa main et je me suis arrangé pour que l'araignée passe furtivement sur l'un de ses doigts que je lui avais demandé de positionner entre mes deux mains au moment du passage de notre « coureuse »... C'était rigolo... Notre Julie avait chatouillé mon voisin qui ensuite me demandait s'il pouvait la prendre...

Et puis ce fut le tour d'un autre enfant d'accueillir, non sans une pointe de crainte, notre petite protégée.

Mais voilà que nos observateurs(trices) se sont rapprochés. Intrigués, émoustillés. Et puis ça a été très vite. D'autres araignées ont été trouvées. Je sortais alors des petits récipients de mon sac. Tous les enfants étaient plongés dans la découverte et les araignées passaient d'une main à l'autre, étaient baptisées et même chéries.

Je me souviens de la fin de cette journée : les enfants sont remontés dans le car et il fut très compliqué pour les accompagnateurs et le cariste de comprendre pourquoi bon nombre d'entre eux n'avaient pu laisser leur araignée dans la forêt et voulaient la ramener à la maison.



## DEUX PEURS

### *La peur en forêt : la peur de se perdre ou la crainte de se retrouver ?*

- ▲ La première peur s'inscrit dans l'histoire de celui qui l'éprouve, elle fait référence à une expérience antérieure difficile, et replonge celui qui la vit dans le même sentiment d'impuissance. (voir pages 6-7 et 24-25).
- ▲ La seconde peur dépasse la personnalité de celui qui l'éprouve, et plonge ses racines dans l'histoire de l'espèce humaine. Elle ne parle pas d'une histoire personnelle, mais d'une façon d'être homme (voir pages 12-13 et 22-23). De telles expériences disent, au travers des générations, la lutte que l'homme mène pour survivre au sein de la nature.

Souvent ces deux peurs se mêlent et se dissimulent l'une l'autre. Une peur personnelle se rationalise et se dissimule sous le masque d'une peur générique, moins éprouvante pour l'image que l'on se fait de soi. Une peur générique sert de socle à une expérience pénible qui nous constitue et nous individualise. Travestissements habituels de l'inconscient. Et pourtant les distinguer n'est pas inutile ; on ne répond pas à l'une comme à l'autre, une nausée n'est pas une angoisse ; conquérir la nuit n'est pas guérir une blessure. Et pourtant la confiance acquise ici peut se transférer là. C'est l'un des enjeux de l'éducation à l'environnement : rejouer le parcours de nos ancêtres et construire notre propre vie.

E. Gillet

## L'IMAGINAIRE : OUI MAIS POURQUOI ?

*Août 2000. Un stage Nature  
quelque part en Ardenne.*

S. Riggo



Dans la bande dessinée du dossier pédagogique « **Le pays des Zorribles** », l'imaginaire tient une place de choix. Cinq personnages jouent à se faire peur sur une « ronce infernale » qui n'est rien d'autre qu'une attraction de fête foraine. Pourtant, en observant bien les dessins, certains indices peuvent laisser penser que le danger n'était jamais bien loin : plume, ombre ou cri de rapace... Laissons les enfants nous interpréter l'histoire, leur histoire.

- L'animatrice : allez chercher un monstre  
- Les enfants : pardon ?  
- L'animatrice : je vous dis : séparez-vous, promenez-vous aux alentours de la rivière. Trouvez un objet, «quelque chose de la Nature» qui vous fait penser à un monstre. Ensuite, ramenez-le. Nous donnerons un nom à chacun, les peindrons et raconterons leur histoire...

Ainsi fut fait, bien fait et raconté aux parents le dernier jour.

«L'enfant va interpréter la rencontre avec l'objet selon la façon dont il lui a été présenté. C'est le renforcement de l'imaginaire positif. Même la nuit, l'issue favorable d'un cauchemar sera favorisée par cet imaginaire positif»

D. Philippart

«Ce qui se joue n'est pas la rencontre avec un inconnu inquiétant (la nuit, une couleuvre, la forêt), puis une phase d'habituation et enfin, la disparition de la peur. Il s'agit plutôt d'une rencontre des enfants avec leur propre imaginaire, cet imaginaire qui les constitue comme des êtres humains distincts les uns des autres, distincts de la nature. Le changement d'attitude correspond à une nouvelle façon d'être soi face à la nature, face aux autres. Ce n'est pas un apprentissage de la nature, mais un apprentissage de soi au contact de la nature ; la distinction est d'importance, puisque cette découverte de soi est transposable dans toutes les situations de la vie quotidienne et non seulement dans le parcours du naturaliste en herbe....»

E. Gillet



# L'enfant qui ne voulait pas s'asseoir

Lors du premier contact dans le local d'accueil du stage nature, ce gamin-là ne m'avait paru ni asocial, ni même timide. D'un contact plutôt facile avec les autres enfants, il était spontané et bavard.

Ce n'était, à ses dires, pas la première fois qu'il allait dans un bois. Il aimait bien même. Il aimait être dehors, jouer dans le jardin chez Mamy, faire de grandes promenades le dimanche avec ses parents. « Les marches ADEPS dis, tu connais ... ? J'ai déjà marché quatre heures sans m'arrêter, et, en Ardèche, avec ma sœur, maman ne veut pas que nous rentrions dans la maison tant qu'il y a du soleil et comme il y a tout le temps du soleil... tu comprends, moi j'ai l'habitude... »

Oui bien sûr, je comprenais, mais surtout je sentais sa main serrée dans la mienne, m'empêchant de rejoindre le cercle des enfants confortablement installés dans l'épais tapis de mousse de ce coin de forêt feuillue.

- « Assieds-toi avec les autres » lui dis-je « nous allons voir le programme de la journée ».

- « Je suis bien debout » me répondit-il.

- « Si tu veux, prends une grosse pierre comme siège, mais viens t'asseoir avec nous ».

- « Non ça va : je suis bien debout ». Je n'insiste pas et lance le dispositif d'animation de cette première journée passée dans la nature : découvrir le minuscule sous-bois dans lequel nous sommes, choi-

sir un bon endroit pour installer un camp de base, construire sa cabane, explorer, fouiller, et en fin de compte, se sentir un peu chez soi dans ce coin de nature à peine reculé de la civilisation. Chacun s'occupe et revoilà le gamin qui me raconte ses vacances dans le Sud de la France.

Cette fois, je lui explique qu'il est le bienvenu près de moi mais que j'ai besoin de mes deux mains... Alors il s'occupe, montre des choses, pose des questions, s'appuie quelques instants contre un arbre, s'éloigne d'une dizaine de mètres, ramasse un bâton, chipote, papillonne dans l'effervescence générale des enfants qui construisent, se cachent dans les fossés, se roulent dans les feuilles, se battent dans la terre.

Le temps passe, le groupe se pose, naturellement, avec les jeux et les activités qui se structurent. Deux garçons couchés à plat ventre dessinent dans le terreau les plans de leur futur château; un groupe de fillettes assises en tailleur s'active autour d'une marmite fictive; d'autres affalés sur de confortables matelas de fougères, se reposent avant de partir à la chasse... De loin, perché debout sur un rocher, mon gamin crie ses conseils à qui pourra l'entendre. Il est bientôt seize heures, nous allons rentrer. Pas plus que demain, il ne s'assiéra dehors aujourd'hui. Il lui faudra trois jours pour trouver un trône en pierre lisse et froide qu'il ne quittera plus jusqu'à la fin du stage.

« Non ça va :  
je suis bien  
debout »

« Souvent, en animation, nous avons entendu : je ne veux pas m'asseoir parce que je ne peux pas me salir ou j'ai peur des araignées ou encore il y a du caca.

Assis (sur une chaise, tiens, tiens) devant l'ordinateur, je sais que tout ça n'est que prétexte. Distraitemment, je tape sur un moteur de recherche : s'asseoir par terre, j'introduis la recherche.

Voici, brut, les mots qui apparaissent, sans sélection, sur les 7 premiers sites :

- « s'asseoir par terre ». Alain Souchon.
- ...expulsés d'une salle d'attente d'aéroport pour se retrouver dans un endroit tellement bondé qu'il n'y avait même pas de place pour s'asseoir par terre...
- ...pas trouvé de siège libre. De préférence, n'encouragez pas les enfants à s'asseoir par terre...
- ...si vous vous déplacez beaucoup, prenez comme sac une valisette et posez la par terre... s'asseoir dos plat sans cambrer ni se tasser...
- ...des piquets avec des cordes tracent la place où chacun doit s'asseoir par terre : homme par ici, garçon par là...
- ... S'asseoir par terre et écrire dans le sable ! « cent millions d'enfants dans le monde ne vont jamais à l'école »...
- ...elles sont obligées, à partir de 6 heures du matin de s'asseoir par terre, les jambes croisées et la tête baissée...

Comment, vous lecteurs,  
réagissez-vous à ces mots, à brûle-pourpoint, sans réfléchir ?

- Moi, lecteur ....
- Pascale, psychologue : « 5 sites sur 7 parlent d'exclusion-contrainte-misère. »
- Dimitri, animateur : « Un regard sur - s'asseoir par terre - c'est nécessairement lié à un contexte. »
- Gabriel : « Internet est un média occidental »
- Luc : « S'asseoir par terre n'est manifestement pas une situation valorisante ou de plaisir. »

L. Peyskens

Et au Japon ?

Le grand chef indien est invité à participer à un pow-wow avec les grands chefs blancs. Tout le monde est assis sur une chaise, sauf lui, assis par terre en tailleur. Réalisant qu'il n'est pas assis au même niveau que les autres, il accepte le siège et s'y installe... toujours en tailleur.

Extrait d'un album de « Lucky Luke »



## Quel sens ?

« Quel sens cela a-t-il pour des enfants de chez nous de s'asseoir par terre dans une forêt ?

A part dans le cadre d'animation de découverte de la nature, quand nos enfants sortent, c'est pour jouer, marcher, courir, faire du sport. Pas pour s'asseoir ! »

Jacques, animateur

## Et dans les igloos ?

### C'est sale...

« En classe, je ne peux pas faire s'asseoir mes élèves par terre. Au cours de gymnastique, oui. Parce qu'il y a un uniforme fait pour. Par terre, c'est sale, ça ne se fait pas. Il faut dire qu'il y a les parents derrière... Vous savez combien cela coûte un pantalon « Marque » ? Pourtant, j'aime bien les faire s'asseoir par terre. Ça les pose. Au musée par exemple, ça marche bien... Les enfants ne vont plus dehors... alors, s'asseoir par terre dans la nature... »

Geneviève, institutrice, 4ème année

### Vue d'un aventurier...

Alain Hubert,  
qu'avez-vous à nous dire  
sur la peur de la nature ?

« Cet enfant (celui qui ne voulait pas s'asseoir), n'a pas peur, c'est plutôt une volonté anticonformiste, il ne veut pas rentrer dans le groupe. Cependant... La peur fait partie intégrante de l'homme, c'est quelque chose qu'il faut dire, expliquer, comprendre. C'est normal. Il est important de le dire aux gamins. Nous, les aventuriers, sommes comme tout le monde. Nous avons peur et la peur est un moteur. Elle nous permet de nous dépasser et de nous remettre en question... »

J'avais 12, 13 ans, je dormais dans un bois, à la belle étoile. Accroché à mon poignard, j'étais mort de « trouille »...

Pourquoi l'homme a-t-il besoin d'aller dans la nature, de découvrir cette nature, le mystère de la nature, le mystère de la vie ? C'est pour avoir une expérience existentielle. Mieux savoir qui il est par rapport à un milieu où il vit, duquel il est issu. N'oublions pas que l'homme est un accident de l'histoire...

L'homme est le seul être vivant à pouvoir se remettre en question, à se projeter dans le futur et d'en avoir peur. Ce serait dommage de me dire qu'un jour dans ma vie, je devrais arriver à ne plus avoir peur... Garder la capacité de se remettre en question, rester humble...

L'homme a toujours cru qu'il pouvait tout faire. L'acceptation de la peur devrait pouvoir l'arrêter dans cette croyance.»

Est-ce que la place de l'homme est bien au-dessus des montagnes, dans l'infini des glaces de l'Antarctique ?

Est-ce que fondamentalement, l'homme ne devrait pas entretenir une humble peur de la nature ?

« Non ! Parce que cette situation permet à l'homme de voir la Terre de haut et de se sentir infiniment petit dans l'infiniment grand. Une telle sensation permet de dégager une énergie positive plus importante après. La Terre est ronde et limitée, on ne peut pas empêcher l'homme de vouloir la découvrir. Le beau, l'esthétique est nécessaire pour la santé de l'esprit. La curiosité est inhérente à la nature humaine. L'expérience de l'homme va peut-être lui permettre de remettre son comportement en question. La seule force de l'homme est de savoir qu'il peut changer son comportement. »

Interview d'Alain Hubert, octobre 2002

## Et dans les mosquées ?

Lorsqu'un enfant refuse de s'asseoir par terre, il n'invoque jamais la peur de s'asseoir, mais plutôt la peur des choses qui justifie ce refus. Si la nuance est subtile, son identification est fondamentale tant le siège, la chaise, sont dans nos sociétés, un fondement de la construction de la personne. N'oublions pas que l'on « siège au parlement » !

Mai 1985

Une activité pédagogique en forêt liégeoise. Activité sur la faune du sol, celle tapie sous les feuilles mortes.

Objectif : explorer l'écosystème forestier. Moyen : récolter des invertébrés. Personne ne remarque que 5 enfants restent debout. L'activité se déroule sans eux.

Mai 2001

Une activité pédagogique en forêt liégeoise. Activité sur la faune du sol, celle tapie sous les feuilles mortes.

Objectifs : explorer l'écosystème forestier et travailler la peur de toucher du vivant gluant ou à pattes. Quelques enfants sont debouts. C'est avec eux que l'animateur va engager l'animation. Le schéma pédagogique de 85 est cassé en pièces et morceaux mais en gardant une partie de ses éclats pour les réincorporer de manière bien différente, vous l'avez deviné...





# Aussi loin que je me souviens, quand j'étais petit... J'avais peur de la nuit !

## Premier contact

Un souvenir : nous habitions dans des appartements... Je devais avoir 8 ou 9 ans... Parfois le soir, j'allais chercher une bricole au garage qui se situait dans un autre bâtiment. Pour l'enfant que j'étais, il s'agissait de véritables expéditions contre les démons de la nuit. Alors pour me rassurer, je courais très vite... ou je sifflais très fort... ou encore, je parlais à voix haute pour faire croire aux « fantômes » que je n'étais pas seul... Cela me rassurait !

Mais petit à petit, à force de sortir, je prenais confiance en moi et parlais moins fort. J'approvoisais les « présences » une par une, pour me rendre compte que finalement, il s'agissait juste de l'ombre d'une cheminée ou d'un réverbère. Je retournais souvent le jour pour inspecter minutieusement les lieux de mes aventures nocturnes. Alors je découvrais que ma voisine avait sorti son yucca sur sa terrasse... ou que le spectre aperçu en franchissant la dernière marche de l'escalier (limite de la zone éclairée) se trouvait exactement dans l'axe de la gouttière (qui brillait dans la nuit) et n'était rien d'autre que le conifère d'ornement planté au milieu de la pelouse.

## Approvisionnement

C'est ainsi que je devins téméraire... Je m'éloignais de plus en plus de la sécurité que représentaient les lumières des appartements. Oh, je n'allais jamais bien loin, quelques centaines de mètres au maximum. Je me rappelle un jeu auquel nous jouions ma sœur et moi. La route qui passait devant les appartements

amorçait un grand tournant autour d'une prairie. Nous éprouvions un plaisir immense à s'y cacher, à plat ventre, dès qu'une voiture passait.

Le but du jeu était de ne pas nous faire repérer par le faisceau rasant des phares. Je suis convaincu qu'à travers ce jeu s'amorçait en moi une assurance en la nuit. Notamment par le fait que je comprenais ce que je nomme « l'effet (anti) lampe de poche » : à savoir que l'on est beaucoup plus « fort » la nuit lorsque l'on n'est pas visible. La lampe de poche constitue donc, selon moi, le plus mauvais moyen d'apprivoiser la nuit !

## L'initiation

Adolescent, je me suis impliqué dans le mouvement scout. J'ai eu ma part de frayeurs au cours des divers jeux de nuit, gages de veillée, réveils en sursaut... Mais plus intéressante peut-être fut ma totémisation. Si l'on réfléchit bien au sens d'une totémisation, il s'agit en quelque sorte d'une initiation qui doit permettre au jeune de s'affirmer non seulement vis-à-vis du groupe mais surtout vis-à-vis de lui-même.

Ce passage est symbolisé par des épreuves, un peu à la manière des initiations dans différentes peuplades autochtones. Au sein des mouvements de jeunesse, malgré toutes les dérives largement critiquables de ce genre d'épreuve, je crois pouvoir dire que j'ai eu de la chance dans la mesure où mes animateurs de l'époque ont bien perçu le défi qu'il me fallait, à ce moment-là de ma vie et de mon parcours. En effet, l'épreuve principale de

ma totémisation fut d'être déposé en pleine nuit - sans lampe de poche - dans la forêt.

Une seule consigne, continuer toujours tout droit le chemin qui menait au campement... trois km plus loin. Bon Dieu... Que c'est long 3 km la nuit sans lampe de poche ! Mais à l'arrivée, quelle fierté d'avoir surmonté ses peurs ! Quelle joie de s'être prouvé à soi-même et aux autres que l'on en était capable. Bien sûr, dans ce contexte, cette expérience renforça positivement mon envie de découvrir la nuit... (Je pourrais très bien imaginer le contraire pour une personne non prête ou larguée dans un cadre inadapté).

Pour terminer ce petit souvenir, je dois aussi dire que mon totem fut : « fouine ». La symbolique de cet animal entièrement nocturne joua-t-il un rôle dans mon engouement pour les balades de nuit ? Enfin, les nuits sous tente ou mieux « à la belle étoile » constituent à mon avis un moyen idéal pour permettre aux enfants d'apprivoiser la nuit.

## La confirmation

Jusqu'à cet âge, mes expériences solitaires de la nuit n'avaient que rarement été volontaires. Vers l'âge de 16 ans, une nouvelle passion s'est révélée dans ma vie : l'affût. Observer des animaux sauvages dans leur milieu, perché sur un arbre, un mirador ou posté au détour d'un sentier... Tout un programme ! Fasciné par la grande faune, je devais m'adapter à son horaire... principalement nocturne ! Me poster

fin d'après-midi et attendre la tombée du soir ou partir très tôt le matin et être en place avant le lever du soleil... Autant dire que le retour vespéral ou l'approche matinale me procuraient à chaque fois une certaine tension, voire même certaines appréhensions, seul au fond des bois.

Mon imagination débordait à chaque bruissement de feuilles, à chaque craquement de brindilles, face à ces masses noirâtres et « buissonnantes » perçues le long des sentiers.

J'éprouvais un sentiment de sécurité intense chaque fois que j'atteignais les échelons du mirador, souvent après une marche nocturne de plusieurs kilomètres. Le soir, si la chance voulait que l'observation d'un animal se prolonge jusqu'à l'extrême limite de la noirceur, il me fallait rentrer carrément de nuit.

Tous ces instants passés en connivence avec le crépuscule m'ont permis au gré des saisons, des intempéries, des observations, d'apprivoiser la nuit.

Qu'est-ce à dire « apprivoiser la nuit » ? C'est probablement acquérir une certaine confiance en soi, fruit d'une connaissance des 1001 indices visuels, sonores, tactiles, odorants aussi... qui font de la nuit notre amie. Cette connaissance devenue intuitive est elle-même le résultat d'un processus, long et progressif, de mise en contact avec les éléments naturels et nocturnes.

« ... Aujourd'hui, j'ai 34 ans, toutes mes dents et... la nuit est devenue mon amie »

F.R.

«Tension»





ROBERT HAINARD  
30 SEPTEMBRE 1943



### Peur générique, peur individuelle ...

«... Conquérir la nuit n'est pas guérir une blessure. Et pourtant, la confiance acquise ici peut se transférer là. C'est l'un des enjeux de l'éducation à l'environnement : rejouer le parcours de nos ancêtres et construire notre propre vie ...»

E. Gillet

### La peur du noir... un « classique » de l'enfance !

«Une peur très fréquente dans le développement de l'enfant est la « peur du noir » chez les enfants à partir de 2,5 ans jusqu'à environ 6 ans.»

C. Blondiau

## Epreuve d'initiation... des pour... des contres...

« On ne résout pas ses  
peurs de la même manière à  
8 ans qu'à 14 ans ... »

«Le sens de la totémisation : similitudes avec les rites de passage dans certaines sociétés secrètes, chez certains peuples, les « bizutages »... Cela correspond avec l'adolescence, c'est très important pour l'individu et il vaut mieux que ça se passe dans des conditions encadrées qu'au sein d'une bande sans contrôle. Le cérémonial qui accompagne la totémisation est aussi important, et le secret à garder sur ce qui s'y est passé : ça se passe toujours pendant le grand camp, donc dans la nature, autour d'un feu et pas le premier jour mais lorsqu'on a déjà vécu beaucoup de choses ensemble ... Ces types d'épreuves sont extrêmement courants dans les contes, mais là, si le héros réussit, il obtient un trésor ou une princesse; ici on obtient la reconnaissance de ses pairs et un nom que l'on garde toute sa vie (l'auteur en parle encore !). Les enfants et les ados raffolent de ce genre d'expérience (en vrai ou dans les livres ou les films). Ça peut sembler incompréhensible à certains adultes mais il ne faut pas oublier que cela se passe entre ados (les chefs ne sont pas beaucoup plus âgés), c'est une parenthèse sans grandes personnes, et si tout se passe bien (ce qui est le plus souvent le cas), cela valorise énormément l'enfant.»

J. Malchaire

### Inconscient collectif ?

«La peur de la nuit est sans doute inscrite dans la mémoire collective de l'humanité.»

J. Lambinon

«La peur du noir me semble une donnée générale de la condition humaine, dans nos civilisations du moins.»

K. Foret

### Apprivoiser sa peur...

«On constate que le mode d'éluclation du problème n'est pas de « surmonter » sa peur... Mais plutôt de l'accepter et de la vivre en l'apprivoisant. C'est d'ailleurs le fondement de toutes les initiations dans les sociétés traditionnelles.(...) En fait, la sensibilité naturaliste est minoritaire et il est nécessaire de comprendre comment le monde vivant peut être effrayant si on l'aborde sans cette sensation de parenté fraternelle et de curiosité insatiable qui anime les gens des sciences naturelles... Le changement ne peut venir que de l'acceptation du caractère non rassurant de l'univers associé à l'intime sentiment d'en faire partie.»

F. Terrason

### Phagocytter sa peur ? Ou la canaliser...

«Ce texte montre l'importance du recours à l'imaginaire comme moyen trouvé par l'enfant pour surmonter, dépasser, phagocytter sa peur du noir ; il montre aussi l'importance de canaliser sur une figure symbolisant le mal toutes les angoisses ou toutes les craintes que l'enfant peut sentir en lui. Dans cette perspective, la fête d'Halloween, par exemple, permet à l'enfant d'extérioriser ses peurs, de les projeter à l'extérieur.»

C. Blondiau



### De l'importance de l'automotivation ...

«La peur du noir peut être dépassée et même sublimée sans intervention adulte intempestive comme l'autoritarisme, l'ironie ou l'admonestation (cf « Poil de carotte »). Par ailleurs ce texte illustre toute l'importance de l'automotivation chez l'enfant et de la nécessité pédagogique de l'aider à développer cette capacité (aménagement de « zones de liberté », activités ludiques sans recourir aux jouets...).»

J. Thérér



# Mais tous d'accord pour dire «pas n'importe comment!»

Epreuve collective ?  
Seulement en  
« bouquet final » !

«Le texte présente un certain nombre de conditions pour la réussite de cette expérience :

- ✓ l'enfant a une capacité d'imaginer, de la créativité. Il élabore et rentre dans des scénarios qui apportent une solution;
- ✓ il est capable d'intérioriser l'Autre. Même seul, « il ne se sent pas seul »;
- ✓ il opère un auto-déconditionnement progressif. Il n'est pas dans une solution magique « tout ou rien »;
- ✓ il tient compte de l'Autre, qui peut le soutenir dans l'épreuve ; il peut anticiper et tenir compte de ses capacités et de ses limites;
- ✓ il peut observer et tenir compte du réel;
- ✓ il peut tirer des conséquences de ses observations.

L'épreuve collective est un bouquet final qu'il peut vivre en tant qu'acteur et non en victime.»

D. Philippart

Initiation... Oui mais pas n'importe laquelle !

«Les adolescents me semblent, dans leur ensemble, pouvoir être réceptifs aux expériences d'initiation.» Toutefois : « il faudrait des moniteurs assez subtils pour discerner l'enfant qui refusera l'exercice en souhaitant, au fond de lui-même, le faire et en étant capable de le faire et celui qui s'y dérobera par un refus profond. Ce que je refuse, en fait, c'est la « philosophie », détestable et primitive, qui préside à ces expériences d'initiation : pression du groupe (« allez, vas-y, oh le dégonflé ! »), définition de l'individu par son appartenance au groupe...»

K. Foret

« Le jour, il y a l'homme et la forêt.  
La nuit, l'homme est forêt. »  
Proverbe Shuars Louis Sepúlveda

L'activité idéale pour appréhender le monde de la nuit est bien sûr la très motivante, la très attendue, la très aventureuse « Nuit à la belle étoile » ! Le plus beau cadeau à faire à un groupe d'ados ou de pré-ados, selon Louis Espinassous, animateur nature expérimenté et auteur du livre : Pistes - Pour la découverte de la nature et de l'environnement. En voici un extrait : « Le soleil se couche, la veillée traîne un peu et c'est parti, on se serre un peu pour se donner chaud, de toute façon on aura froid, les murmures cessent ... On est chacun, tout seul dans le ciel, les yeux grands ouverts, couchés sur le grand bateau de la Terre. Ça ne se raconte pas, on est « dedans le ciel », les heures passent, le ciel, les étoiles ont tourné à chaque fois que l'on se réveille, puis c'est l'apothéose de l'aube. Il ne faut pas rater ça; passer ces instants sous la tente, quel dommage ! »

« Laisser tomber la nuit » (Pour des enfants de 10 ans et plus) est une autre activité au dispositif tout simple pour apprivoiser la nuit, les peurs et permettre aux jeunes de les exprimer, de les extérioriser : arrivé à l'intérieur d'un bois à l'heure du coucher du soleil avec votre groupe, vous proposez aux jeunes de se disperser individuellement et de manière centrifuge. Vous leur demandez de s'installer

confortablement à bonne distance l'un de l'autre, et à une distance - proportionnelle à leur âge - du point central où vous vous trouvez. Les consignes sont simples : être seul, silencieux et à l'écoute de ce qui se passe à l'extérieur mais aussi à l'intérieur de soi. Progressivement, solitairement, ils vont « laisser tomber la nuit », tous les sens en alerte, percevoir mille bruits, observer mille détails du sous-bois, imaginer des milliers de choses ... Vous aurez pris soin de préparer un petit feu au préalable, que vous allumez comme signal de retour. En fonction du groupe et de son degré de réceptivité à l'activité et à la nuit, laissez durer la période solitaire de 20 minutes à plus d'une heure (pour des groupes bien préparés !). Enfin, autour du feu final, rassurant et rassembleur, proposez leur de s'exprimer, chacun à leur tour. Vous risquez d'être étonné du flot de paroles exprimant observations, émotions et imaginations ... Prolonger l'activité par un retour sans lampe de poche ou par une observation des étoiles. Elle contribuera à réconcilier les individus avec le plaisir de la nuit et du ciel étoilé, partagé par l'ensemble des êtres vivants.

En savoir plus...

- ✓ Pistes - Louis Espinassous
- ✓ Une nuit à la belle étoile - Pro Natura
- ✓ Petit guide du ciel - B.Pellequer

...voir biblio



# Epilogue

## Une place pour la peur de la Nature dans l'Education relative à l'Environnement ?

Une constante dans les récits proposés est l'insistance sur l'idée de contact, d'habituation, d'accointance avec la nature.

Mais n'est-ce pas le propre de toute connaissance ?

Est-ce plus étrange d'amener le petit citadin à découvrir la nature que de le conduire aux mystères de la physique ou de la chimie ?

La méthode qui plonge l'apprenant au contact de ce qu'il apprend est-elle différente ici ?

Clairement, il y a une différence fondamentale.

Entrer en contact avec la nature n'est pas entrer en contact avec une discipline ou un corpus scientifique : ce avec quoi on entre en contact n'est pas déterminé une fois pour toute.

Il s'agit d'une appropriation de son propre univers, et l'image de la nature constitue un fond sur lequel se détache ce que l'on est.

Etre mis en contact avec la forêt, ce n'est pas être mis en contact avec un certain nombre d'arbres,

c'est refaire le parcours qui conduit de l'animal à l'homme,

c'est se découvrir dans son rapport à l'inconnu, c'est choisir et construire ce que l'on veut être.

C'est inventer un monde où on existe, où on est créateur, où on peut vivre avec ce qui nous échappe, et donc, en définitive, avec les autres. Il ne s'agit pas de nier la peur, la petitesse, la finitude, mais au contraire, de s'y affirmer comme quelqu'un qui la transcende, qui s'en sert pour en faire autre chose.

S'approprier la nature n'est pas évacuer de notre expérience la peur ou l'appréhension,

mais au contraire construire une individualité qui se définit par l'affirmation de ce qu'elle est capable de vivre, tant l'effroi que l'émerveillement, tant la sécurité que l'inquiétude, tant la présence que l'absence.

En cela l'expérience du contact avec la nature va bien au-delà de la connaissance par accointance et va également au-delà de connaissance sensitive à proprement parler :

éprouver la nature, c'est déjà éprouver les limites de soi, il ne s'agit pas uniquement d'une sensation, mais d'une expérience fondatrice qui nous fait dépasser la passivité du senti pour entrer dans l'expérience créatrice qui change notre rapport au monde.



# Personnes ressource

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes qui ont accepté de collaborer au projet :

**Thierry Bataille**

Docteur en médecine.

**Catherine Blondiau**

Pédo-psychiatre, psychothérapeute.

**Dominique Bovy**

Agrégée de l'enseignement secondaire inférieur en langues germaniques.

**Marie-Eve Compère**

Enseignante.

**Albert Demaret**

Psychiatre, psychothérapeute et éthologiste. A enseigné à l'Université de Liège et est l'auteur du livre "Ethologie et Psychiatrie". Mardaga. Bruxelles. 1979.

**Maryse Degraen**

Licenciée en anthropologie de la communication.

**Pascale de Potter**

Psychologue dans un Foyer d'insertion pour traumatisés crâniens à Villebouvét (Région parisienne).

**Corinne de Potter**

Autodidacte, lectrice et passionnée de littérature.

**Claudine Drion**

Sociologue.

**Erik Etienne**

Pompier, guide-nature.

**Kerstin Foret**

Professeur de français dans l'enseignement secondaire supérieur.

**Eric Gillet**

Docteur en philosophie.

**Alain Hubert**

Aventurier, initiateur de la Fondation polaire internationale.

**Anne Moinet**

Formatrice en gestion mentale.

**Jeanine Malchaire**

Logopède, musicothérapeute, bibliothécaire de quartier, spécialisée en heure du conte et animation autour du livre.

**Dominique Philippart**

Psychologue au service de pédopsychiatrie du Centre hospitalier de la Citadelle (Liège).

**Benjamin Stassen**

Photographe et écrivain, inspiré par les arbres.

**Pierre Stegen**

Formateur d'enseignants et Président de l'asbl Education-Environnement.

**François Terrasson**

Maître de conférences au Muséum national d'histoire naturelle (Paris).  
Auteur des livres " La peur de la Nature ", " La civilisation anti-nature " et  
" A-t-on encore besoin de la Nature " aux éditions Sang de la Terre.

**Jean Thérer**

Psychopédagogue à l'Université de Liège.

**Roland Uytendbroeks**

Instructeur militaire.



# Index

Afrique, 33  
Altérité, 13  
Ambivalence des sentiments, 37  
Angoisse, 12, 32  
Anticipation, 28  
Apaisement, 17  
Apprentissage allostérique, 19  
Apprivoisement, 44  
Araignée, 15, 19, 34, 38  
Aventure, 41  
Chauve-souris, 15, 22  
Contes, 12  
Crapaud, 15, 28  
Crédibilité, 17  
Cultures, 20, 40  
Cyrulnik B., 10  
Delumeau J., 14, 20  
Drama, 25  
Droit d'avoir peur, 6  
Effondrement, 22  
Effroi, 22, 28, 32  
Eveil sensoriel, 6  
Expression par le dessin, 8  
Femmes, 18, 20  
Freud A., 11  
Freud S., 10, 32  
Gestion mentale, 28  
Giordan A., 19  
Grotte, 22  
Harlow, 11  
Hiboux, 15  
Histoire des peurs, 14, 15  
Humilité, 41  
Imaginaire, 14, 37, 39  
Inconscient, 35  
Initiation, 44, 45  
Invisible, 33  
Irrationnel, 19  
Klein M., 30  
Loup-garou, 30  
Marginalisation, 4  
Mère, 22, 30, 31  
Métabolisation, 37  
Militaire, 26  
Modeling, 36  
Mythes, 14, 30  
Orage, 15  
Outils de symbolisation, 23  
Panique, 4, 17, 38  
Phénomène de groupe, 4, 17, 38  
Phobie, 12, 34  
Racisme, 16  
Rapport au monde, 47  
Représentations mentales, 19  
Répugnance, 18  
Résilience, 10  
Rire, 38  
Sécurité, 7  
Sellette, 25  
Serpent, 15, 34, 36  
Sexe, 20, 22  
Survie, 13  
Syrphe, 16  
Totémisation, 44  
Triangulation symbolique, 23  
Types de peurs, 32, 33, 34, 39  
Vermicompostière, 18  
Viol, 20

# Bibliographie

**ANONYME** : [http://vulgum.org/libre/article.php3?id\\_article=135](http://vulgum.org/libre/article.php3?id_article=135) (Le conflit socio cognitif).  
**BARLOY** Jean-Jacques. " La peur et les animaux ". Ed. Balland, 1982.  
**BEAUMATIN** Ania, **LATERRASSE** Colette. " L'enfant et ses peurs ". Ed. Milan, Collection : Les Essentiels.  
**BELMONT** Nicole. " Comment on fait peur aux enfants ". Ed. Mercure de France. Coll. Le petit mercure, 1999.  
**BODSON** Liliane : Histoire des connaissances zoologiques. Université de Liège. - 32 [0]4 366 55 79 - liliane.bodson@ulg.ac.be  
**BOLTON** Gavin. " Towards a Theory of Drama in Education " Longman. London, 1979.  
**BOLTON** Gavin. " Drama as Education ". Longman. London, 1984 - [www.nationaldrama.co.uk](http://www.nationaldrama.co.uk).  
**BOWLBY** J. " Attachement et perte " : Vol. 1. Attachment. New York: Livres De base, 1969.  
**COLLECTIF** : Regards croisés de l'histoire et des sciences naturelles sur le loup, la chouette, le crapaud dans la tradition occidentale - Université de Liège - Actes de la journée d'étude du 23/03/02 - Ed. Liliane Bodson, Université de Liège, 2003.  
**COLLECTIF** : Magazine IMAGINE n°31.  
**CYRULNIK** Boris. " Un merveilleux malheur ". Ed. Odile Jacob, 1999.  
**CYRULNIK** Boris. " Les vilains petits canards ". Ed. Odile Jacob, 2001 - <http://www.lemonde.fr/mde/ete2001/cyrulnik.html> (Dans notre culture, l'enfant blessé est encouragé à faire une carrière de victime).  
**DELPIERRE** G. " La peur et l'être ". Toulouse - Privat, 1974.  
**DELUMEAU** Jean. " La Peur en Occident ". Fayard, 1978.  
**ESPINASSOUS** Louis. " Pistes ". Ed. Milan, 1998.  
**GIORDAN** A. " Apprendre et le modèle allostérique " - <http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/giordan/LDES/rech/allostr/allos.html>  
**GOUDREAU** Raynald. " Les peurs enfantines et le développement de l'enfant ". Bulletin de l'AQPS. Volume 05, Numéro 01- <http://www.aqps.qc.ca/bulletin/05/05-01-05.htm> (Les peurs enfantines et le développement de l'enfant- Québec)  
**KOZAKAI** Toshiaki. " L'étranger, l'identité. Essai sur l'intégration culturelle ". Ed. Payot; (Bibliothèque scientifique Payot), Octobre 2000 - <http://images-eu.amazon.com/images/P/2228893536.08.LZZZZZZZ.jpg>.  
**LANDIER** Jean-Claude, **BARRET** Gisèle. " Expression dramatique, théâtre ". Hatier Pédagogie, 1999.  
**PELLEQUER** Bernard. " Petit guide du ciel ". Ed. Le Seuil, 01/1990.  
**PELSSER** Robert. " Chronologie des peurs ". Ed. Gaëtan Morin, 1989.  
**QUINET** Patrick : [patrick.quinet@cfwb.be](mailto:patrick.quinet@cfwb.be) (formateur Drama - 17, rue Cluysenaar - 1060 Bruxelles - 02.537.76.46)  
**TERRASSON**, François. " La peur de la Nature ". Ed. Sang de la Terre, 1997.  
**TRAUBE** Patrick Pierre. " Eloge du prêt-à-penser : anatomie du sexisme ordinaire ". Bruxelles : Labor, 2002. (Coll. Quartier libre)  
**WELZER-LANG** Daniel. " L'homophobie, La face cachée du masculin ". Article dans " La peur de l'autre en soi, du sexisme à l'homophobie ". vlb Ed. Québec, 1994.

# Contacts

**DEGRAEN** Maryse : 0498 62 88 71  
**DEMARET** Albert : [albert.demaret@swing.be](mailto:albert.demaret@swing.be) (30, rue des Eburons - 4000 Liège - 04 252 65 16)  
**DRION** Claudine : [claudine.drion@skynet.be](mailto:claudine.drion@skynet.be) (5, rue Gaucet - 4020 Liège)  
**GILLET** Eric : [egillet@belgique.com](mailto:egillet@belgique.com)  
**HUBERT** Alain : [www.antartica.org](http://www.antartica.org)  
**MALCHAIRE-PIRARD** Jeanine : 22, rue du Progrès - 4041 Milmort  
**STASSEN** Benjamin : [benjamin.stassen@cfwb.be](mailto:benjamin.stassen@cfwb.be) (asbl Le Marronnier - 4, rue de Moulin - 4590 Ellemelle)

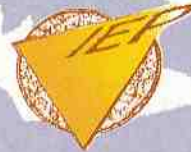
**DÉOM** Pierre : La Hulotte F08240 Boulton aux Bois.- [www.lahulotte.fr](http://www.lahulotte.fr)  
**EDUCATION-ENVIRONNEMENT** asbl : [ee.mie@swing.be](mailto:ee.mie@swing.be) (Anne Batteux - 3, rue Fusch 4000 Liège - 04 250 95 82)  
**FAUCONNIER** J-M : 38, rue Frumhy - 4671 Barchon - 04 387 66 87  
**NATURE & LOISIRS** asbl : [nature.et.loisirs@skynet.be](mailto:nature.et.loisirs@skynet.be) (24, Av. Speeckaert 1495 Villers-La-Ville - 071 87 71 01)



Réalisation de la brochure  
**Institut d'Eco-pédagogie**

Association sans but lucratif  
Institut de Botanique B22  
Sart-Tilman  
B-4000 Liège

(00 32) (0)4 366 38 18  
e-mail : [ee-iep@guest.ulg.ac.be](mailto:ee-iep@guest.ulg.ac.be)  
web : <http://www.ful.ac.be/hotes/iep>



Conception générale :  
Anne Batteux  
Gabriel de Potter  
Martine Laval  
Françoise Loret  
Stéphane Noirhomme  
Luc Peyskens  
François Ronveaux  
Jacques Roskam

Graphisme et mise en page :  
Anne Batteux

Nous remercions pour ses précieux conseils le docteur Dominique Philippart (psychologue de l'enfance),  
Mesdames Véronique Binet, Christine Veeschkens et Bernadette Van der Rest (DGRNE du Ministère de la Région wallonne)  
ainsi que tous les relecteurs.

Avec la collaboration des asbl «Education-Environnement» (projet Prime n°30512) et «Nature et Loisirs».

Photo de couverture : Benjamin Stassen.

Photos intérieures : Françoise Loret, Christine Partoune, Jacques Roskam, Stéphane Rigo, François Ronveaux, Benjamin Stassen, Michel Vanden Eekhoudt, Michel Vigand.

Illustrations : Pierre Déom - pp 36 et 44, Robert Hainard - gravure (1928) p 43,  
J-M Fauconnier - gravures pp 1, 18, 22, 24, 28, 30, 36, 42 (extraites de « Zinzin et ses lédés biesses »),  
Amandine, Anne Batteux, Nathalie Budo, Manon, Thierry Schommers.