

Combattre sa timidité à travers le théâtre, ç'est possible !!

Apprenez, découvrez en plus avec l'article de Farida !

p. 10 et p. 11

Scolarité en période de pandémie, une année sacrifiée ?

Félix nous explique...

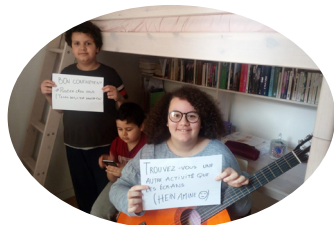
p. 14 et p. 15



Présentation de la famille Boutaybi...

Quelques explications...

p. 20 et p. 21



Aslam à la découverte du musée de l'eau et de la fontaine...

Des expériences et de l'amusement !

p. 24 et p. 25

www.inseraction.be

info@inseraction.be



Édito

Madame, monsieur, chers parents,
chers enfants, chers amis,

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de monsieur Pierre Dandumont, prêtre jésuite, ancien professeur dans le courant du mois de janvier à l'âge de 94 ans.

Monsieur Pierre a assuré l'organisation de l'école des devoirs dans le quartier Botanique de 1987 à 2014. De nombreux enfants et jeunes ont pu bénéficier de l'aide scolaire qui a pu être dispensée durant toutes ces années.

« Pendant 27 ans, 4 fois par semaine, il venait, par tous les temps, en tram, puis en bus de 15h30 à 18h00, 18h30 et parfois plus tard, aider les enfants dans leurs travaux scolaires.

Comme il était fier de ces enfants quand ils réussissaient : Loubna, devenue médecin, Fadimé, assistante en biologie et de beaucoup d'autres encore. Il connaissait tous les prénoms et noms des enfants : (malgré

la difficulté pour un belge de les retenir.)
Yasmine, Assem, Ayoub, Ali-Osman, Yunus, Kevser, Emre, Wiam, Kawtar, etc. »

Un article rendant hommage à monsieur Pierre sera publié dans un de nos prochains numéros avec des témoignages de jeunes, d'anciens éducateurs, d'étudiants bénévoles et de volontaires.

Dès que les conditions sanitaires le permettront, nous organiserons à l'école de devoirs un temps de recueillement et de souvenir en présence de toutes les personnes qui l'on côtoyé.

Grace à l'équipe qui l'entourait et aux nouveaux arrivants, son projet se poursuit et c'est ainsi son action qui se perpétue.

Ayons une pensée pour lui.

Freddy
Directeur



Sommaire

Page 2	Edito
Page 4 - 15	Permanence psychosociale
Page 4 - 7	Témoignage : Apprenez à vos enfants à pêcher...
Page 8 - 9	Présentation Chaimae
Page 10 - 11	Combattre sa timidité à travers le théâtre, c'est possible !!
Page 12 - 13	Présentation du projet d'orientation
Page 14 - 15	Scolarité en période de pandémie, une année sacrifiée ?
Page 16	Quelques photos de nos activités
Page 17-19	Horaire des activités éducatives
Page 20 - 33	Côté activités éducatives
Page 20 - 21	Présentation de la famille Boutaybi...
Page 22 - 23	Quand les jeux de société manquent au vivre ensemble.
Page 24 - 25	Aslam à la découverte du musée de l'eau et de la fontaine...
Page 26 - 27	Le bois de la cambre !
Page 28 - 30	Un jeune talentueux et résistant
Page 31 - 32	La communication non violente
Page 32 - 34	La natation.
Page 35	Quelques photos de nos activités

Permanence psychosociale

Témoignage : Apprenez à vos enfants à pêcher...

Ce mois-ci, je voulais vous faire part d'un témoignage d'un jeune âgé de 18 ans.

C'est un jeune que j'ai eu en entretien au sein de la permanence psychosociale car ce dernier voulait discuter de son projet scolaire et professionnel. Au cours de cet entretien, il me dit qu'il est de cette génération d'enfants « pourris gâtés » et que du coup, il a du mal à attendre, il se lasse vite et est souvent insatisfait, c'est pourquoi il envisageait de peut-être passer le jury central, afin d'essayer d'être diplômé plus vite car en gros, il a « la flemme » d'aller encore longtemps à l'école, il voudrait accélérer son accès au CESS.

Trouvant cette remarque intéressante, surtout venant d'un principal concerné, j'ai voulu en savoir plus.

Voici son témoignage :

« Nous sommes à une **époque** où beaucoup de parents, de manière bienveillante disent oui à tout mais ces derniers ne se rendent pas compte que c'est mauvais, il y a des répercussions négatives.

Là par exemple, depuis un certain temps, j'ai demandé à ma mère d'arrêter de ranger ma chambre pour que je puisse être plus **indépendant**, parce que je dois apprendre à faire les choses par moi-même. J'ai eu une **prise de conscience** : les parents en disant oui à tout et en faisant tout à la place de leurs enfants, ne leur apprennent pas à

devenir indépendants. C'est comme si on n'a jamais dû « **gagner** » ce qu'on voulait, on obtient les choses trop facilement. Ce que tu demandes, tu le reçois.

Du coup, maintenant quand je dois me « **battre** » pour obtenir quelque chose, j'ai la flemme, j'ai envie d'abandonner. Je trouve que certains parents **n'endurcissent** pas assez les enfants **pour affronter la vraie vie et supporter la frustration**. En apprenant que les « choses se gagnent », on apprend à **se débrouiller** et du coup, ce sera plus simple quand on deviendra indépendant.

Le fait de ne pas avoir trop de limite, a eu un **impact** sur mes études, c'est pour ça aussi que maintenant je suis perdu, pas **motivé** et j'ai envie d'être libéré vite.

Le temps passé sur les jeux et écrans c'est aussi un gros problème. Quand t'es jeune, tu n'as pas le recul nécessaire pour te mettre toi-même des **limites** si tu n'en as pas via tes parents, tu n'es pas assez mature pour être **conscient des conséquences**.

Le **déclic**, la prise de conscience dont je vous parle, arrive souvent trop tard et du coup tout est plus dur : au plus tôt tu apprends à faire des choses, au plus facile ce sera quand tu prendras ton **envol**.

Je **regrette** totalement d'avoir « pété des câbles » pour obtenir un oui quand on me disait non. Je vois mes petits frères et sœurs faire pareil, j'essaye de les conseiller mais ils sont dans le **présent**, ils ne pensent pas au **futur**. »

Permanence psychosociale

Coralie : **est-ce que tu voudrais adresser un message aux parents ?**

Je ne parle pas en tant qu'expert et je ne veux pas que mes parents pensent que je leur en veux, je sais qu'ils ont fait cela de manière **bienveillante**. Je parle juste d'un **ressenti** que j'ai avec le **recul** et je donne mes idées sur ce que moi j'aimerais appliquer plus tard avec mes propres enfants mais je suis conscient qu'il y a la théorie et la pratique et que ça doit être plus facile à dire qu'à faire. J'ai trop hâte et envie de mettre en application avec mes enfants ce que je n'ai pas eu.

Le « conseil » que je donnerais aux parents, c'est qu'ils peuvent **offrir** des cadeaux à leurs enfants pour leur faire plaisir mais il faut limiter et aussi il faut que ce soit **mérité**.

Quand on pose des limites à son enfant ou qu'on lui retire quelque chose, il faut **expliquer** la raison, je pense que c'est important.

Il ne faut pas tout donner de manière **inconditionnelle** : par exemple tu peux sortir mais il faut respecter un couvre-feu, pas rentrer au milieu de la nuit (hors période Coronavirus), etc.

Aux jeunes, je leur dirais qu'il faut **écouter** les parents, ils veulent notre bien. Il faut **partager** avec eux les tâches de la vie quotidienne, car d'une part tu les soulages, d'autre part tu apprends à devenir indépendant.

Moi avant, si ma mère n'était pas là, je ne pouvais pas me nourrir, seulement commander à l'extérieur. J'ai commencé à regarder des

vidéos et à reproduire des recettes, les premiers trucs que j'ai testés, c'était « dégueu » (rire) mais là maintenant ça va, je ne fais pas des trucs de « ouf » mais c'est mangeable. »

Coralie : **Est-ce que tu penses qu'il y a une différence entre élever ses enfants seul ou à deux ?**

« Pour l'enfant, je pense que c'est mieux d'avoir **deux figures parentales**. Ça aide niveau **compréhension** : si avec un des deux c'est plus compliqué de communiquer ou si un parent ne te comprend pas, tu peux essayer avec l'autre.

Moi mes parents se **complétaient**, mon père est plus strict et ma mère c'est la « meuf » cool. Quand ils se sont séparés et qu'il restait que ma mère à la maison, c'était beaucoup plus cool, c'était la fête.

Avec mon père, c'était si je réussis mon année scolaire, j'avais un cadeau, ça me **motivait** à réussir tandis qu'avec ma mère quoi qu'il arrive elle offre donc ça ne te pousse pas à fournir des **efforts**.

Au final quand t'as du **plaisir à l'infini**, sans limite tu n'en prends même plus alors que quand c'est **limité**, c'est plus **satisfaisant**. Par exemple, tu sais que t'as deux heures pour jouer à la « Play » tu vas tout donner, tandis que si tu y passes ta soirée c'est pas pareil.

Je voulais aussi, si je peux me permettre, parler des **réseaux sociaux**, il faut vraiment limiter, c'est **dangereux** : les enfants peuvent parler à des personnes qu'ils ne connaissent pas et c'est néfaste aussi

Permanence psychosociale

pour le **développement personnel**.

Après il faut qu'il y ait une **balance entre le respect de la vie privée et le contrôle** et je pense que c'est difficile à équilibrer. Sur les réseaux sociaux, le fait de poster, partager des photos, vidéos laisse des **marques indélébiles**. Quand t'es jeune, tu n'es pas conscient de cela, les parents devraient l'être pour pouvoir **discuter, accompagner** leurs enfants.

Les enfants de maintenant ont trop de **divertissements**, moi plus tard je veux faire des puzzles avec mes enfants, leur apprendre à jouer aux échecs, des **jeux qui développent** en même temps leur **intelligence**. »

Coralie : **Après tu es encore jeune, en pleine période de transition, de passage à la majorité et tu as pris ce recul, qu'est-ce qui fait que t'as eu ce déclic ?**

« Mon **échec scolaire** ça m'a fait réfléchir, après je sais très bien que c'est de ma faute, la 1ère cause de cet échec c'est moi, je dois **assumer**, je ne peux pas remettre ça sur mes parents.

En étant plus grand par exemple quand je n'avais pas envie d'aller à l'école ben je n'y allais pas et personne ne **m'obligeait** (encore maintenant) du coup c'est facile de s'absenter. Mes **absences** ont joué aussi dans ma période de **décrochage**, c'est un **cercle vicieux** : tu n'y vas pas, tu rates des cours puis quand tu y retournes, tu reçois parfois des piques de tes professeurs. Du coup quand tu t'absentes encore une fois, t'as encore plus de mal à y retourner et ainsi de suite. Par contre quand j'étais plus jeune, je me rappelle

d'un jour où j'avais dit à mon père que j'étais malade et que je n'allais pas aller à l'école, il m'a limite porté jusque devant la grille.

Ça c'était mon déclic concernant la raison des limites, mon déclic concernant la prise d'indépendance c'est quand je me suis retrouvé à un moment donné seul à la maison pour une certaine période, ben je ne savais quasi rien faire, j'avais plein de choses à devoir apprendre.

Il y a une phrase qui résume bien cela je trouve : « Donne un poisson à un homme, tu le nourris un jour. Apprends-lui à pêcher, il se nourrira toute sa vie » MAÏMONIDE

Coralie : **En tout cas je te remercie pour cette conversation hyper intéressante, j'espère que ce sera utile et que ça parlera à nos lecteurs, je suis sûre que ça fera écho en tout cas à pas mal de parents et de jeunes.**

Je te souhaite plein de bonnes choses pour la suite.

Coralie
Assistante sociale



Permanence psychosociale



Permanence psychosociale

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Chaimae Boujida j'ai 21 ans. Je suis une nouvelle stagiaire à Inser'action en secrétariat/ accueil. J'étudie la bureautique en 5ème année à l'Athénée Royal Bruxelles 2.

Vous serez peut être amené à me rencontrer dans le courant de ces 4 semaines (du 08 mars au 02 avril 2021). J'ai choisi de faire mon stage au sein de l'asbl car je suis moi-même une ancienne jeune d'Inser'action. J'y ai fait du théâtre, des camps, des stages de vacances ainsi que l'école des devoirs. J'ai passé 5 années inoubliables avec de merveilleux souvenirs. A l'époque, c'était avec Ali « Le Best » que je considérais comme mon grand-frère. En camionnette et tout en musique, nous pouvions faire des visites de musées, de villages très instructifs. Nous partions à la conquête de nouvelles expériences toujours aussi ludiques et pédagogiques les unes que les autres...brefs, Inser'action c'était et c'est toujours comme une famille pour moi.

D'ailleurs mon frère et ma sœur ont suivi le mouvement et y ont vite pris goût. Ils sont tous les deux inscrits aux activités.

J'aime beaucoup le contact social et j'aime venir en aide aux personnes dans le besoin, voilà pourquoi j'ai choisi Inser'Action et pas une autre structure.

On m'a installé au secrétariat en première

ligne. Mon travail est entre autre, l'accueil en présentiel et par téléphone. Je travaille avec Farida et Felix qui sont mes deux maîtres de stage. J'apporte mon aide au mieux à travers diverses tâches administratives nécessaires au bon fonctionnement du service.

Et oui, mine de rien, Inser'action ce n'est pas que des activités. Il y a une énorme responsabilité d'ordre administratif dont je n'avais pas connaissance ! C'est assez impressionnant !

Je me suis familiarisée avec le métier. Cependant, je me rends compte au fur et à mesure de mes études et de mon premier stage qu'il me manque l'aspect du travail sur le terrain.

En effet, j'ai besoin de bouger, de venir en aide et surtout d'être active, en challenge tous les jours s'il le faut !

Je prendrai donc le temps à la fin de mon stage pour réfléchir à ce sujet et trouver l'orientation qui me conviendrait le mieux.

Je suis très contente de pouvoir faire partie temporairement de l'équipe d'Inser'action. Je sais que je pourrai toujours compter sur leur soutien quant à mes futurs choix !

Merci à toute l'équipe et prenez soin de vous !

Chaimae
Stagiaire en administration

Permanence psychosociale



Permanence psychosociale



Combattre sa timidité à travers le théâtre, c'est possible !!

Cher(e)s lecteur(trice)s,

Quel plaisir de pouvoir vous écrire et partager les expériences de ceux qui m'entourent, des personnes que je côtoie au quotidien et surtout de vous notre public pour la plupart habitants du quartier. Et oui, malgré nos différences, nous avons tellement de choses intéressantes à raconter !

Pour cette édition, je vous propose de découvrir les bienfaits d'une pratique artistique proposée notamment par notre asbl qui est celle du « théâtre ».

C'est plutôt ici, le récit d'une ancienne jeune d'Inser'action qui m'a surpris. Une jeune pour qui le théâtre a été un véritable soutien dans son évolution en adulte responsable !

C'est le chemin parcouru par Chaima Boujida qui est actuellement en stage chez nous

dans le cadre de ses études de secrétaire. Vous pourrez d'ailleurs lire également dans ce journal un article sur sa présentation.

J'ai été très impressionnée par sa manière de répondre au téléphone, d'accueillir les gens. Elle était tellement à l'aise, comme si elle avait fait ce métier depuis des années.

Pourtant, ce n'était pas acquis d'avance.....elle nous raconte ;

« Au début j'avais peur du regard des autres, j'étais très timide !

Je m'attachais à ma routine d'aller à l'école, de rentrer chez moi, manger et retrouver enfin ma chambre. Je n'avais pas d'activité en dehors.

Contrairement à moi, mon frère lui, faisait du foot. Mon père, ma mère et moi-même l'avons toujours supporté lors de ses entraînements et surtout pendant les matchs.

Pour moi, mon père a toujours été le meilleur exemple à suivre. J'ai toujours souhaité lui montrer de quoi j'étais capable, toujours voulu qu'il soit fier de moi ! Au fond je désirais surtout lui prouver que même nous, les filles, pouvions réaliser des exploits tout comme les garçons !

Un jour, ma mère m'a proposé de faire du théâtre à Inser'action. À sa grande surprise j'ai tout de suite accepté.

Je me souviens encore de mon premier jour d'essai. C'était tellement convivial, chaleureux, comme si une famille m'accueillait chez eux ! Je me suis sentie tellement à l'aise que j'en ai presque oublié ma timidité.

Permanence psychosociale

Au fil des heures, à travers des mimes, tout le monde riait de sa propre manière, même de ses propres erreurs...ce n'était pas grave, on pouvait se lâcher et recommencer !

Cette rencontre, avec une sensation d'être vraiment moi-même, m'a tellement attirée que j'ai demandé à pouvoir y revenir.

Je me suis donc inscrite au groupe théâtre les vendredis et c'est là que tout a changé !

Nous étions amenés à répéter en équipe, à se regarder jouer les uns les autres. J'ai commencé à prendre confiance en moi lorsque Ali et les autres me complimentaient quant à ma manière d'improviser et aux textes que j'avais toujours le plaisir d'apprendre par cœur.

J'avais hâte, chaque semaine, de retrouver la troupe. Malgré quelques petites tensions qui font partie du lot, toute l'équipe a tenu jusqu'au bout pour aboutir à un superbe spectacle !

Et cerise sur le gâteau, j'ai pu complètement dépasser ma peur en me confrontant, carrément, à un vrai public ! Entendre les applaudissements à la fin du spectacle est une sensation unique.

Quelle belle aventure, inoubliable !

C'est ainsi qu'aujourd'hui, je n'ai plus d'excuses. Je vais de l'avant et je me prépare tout doucement à entrer dans le milieu professionnel.

Mon stage à Inser'action est une première expérience à travers laquelle je fais face

à un monde différent où la sociabilité et le travail d'équipe sont les mots d'ordre.

Je suis également amenée à rendre des comptes dans le respect d'un système hiérarchique. C'est-à-dire qu'en plus de mon professeur, j'ai un maître de stage, des collègues provisoires et aussi un Directeur pour un mois.

Heureusement, tout cela ne m'intimide plus, au contraire j'entends ici que je m'en sors très bien et ce n'est pas rien de le dire.

Le théâtre m'a réellement aidé à me dépasser et à me faciliter les échanges dans la vie quotidienne. Je vois les choses autrement, comme sur scène, je n'ai plus peur !

Je vous laisse avec une phrase qu'Ali nous répétait souvent « Un jour, vous pourriez dire ça n'a pas été facile, mais j'ai réussi ! ».

Merci Inser'action !!!

Farida
Secrétaire



Permanence psychosociale



Présentation du projet d'orientation

Hellooo tout le monde !

Je vous présente le nouveau projet d'Inser'Action qui se porte sur l'orientation scolaire au terme du premier degré et dans le deuxième degré. Comme vous le savez, en 6ème primaire, les jeunes doivent effectuer une épreuve certificative nommée le Certificat d'Étude de Base (CEB). Cette épreuve détermine le parcours que le jeune va suivre par la suite, dans l'enseignement secondaire ordinaire. Soit, il intègre le premier degré commun, soit il poursuit sa scolarité en première année différenciée.

Attention ! J'ai une bonne nouvelle, chers amis et chers parents ! Le jeune a une seconde chance, il peut repasser l'épreuve certificative en première année différenciée et/ou en deuxième année différenciée, afin d'intégrer le premier degré commun et de poursuivre sa scolarité dans l'enseignement général.

Une fois que le premier degré est achevé, en fonction de leurs performances scolaires et de leurs résultats à l'épreuve certificative (CE1D), les jeunes reçoivent une attestation d'orientation qui peut être de type A (réussite), de type B (restriction) et de type C (échec).

Lorsque le jeune obtient une attestation de type A (AOA), il réussit son année scolaire et poursuit

avec fruit sa scolarité. Si, une attestation de type B (AOB) est délivrée au jeune, ce dernier se trouve orienté vers la filière technique ou la filière professionnelle. L'attestation AOB suscite généralement une déception, un sentiment d'échec, une démotivation et d'autres sentiments chez le jeune. Celui-ci se trouve perdu face aux questionnements qui préoccupent son esprit concernant sa scolarité, son futur métier et ses futurs projets.

L'élève se pose diverses questions telles que : "Que vais-je faire maintenant ? Que vais-je devenir ? Quel serait mon futur métier ? Comment vais-je choisir l'option qui me convient ? Qu'est-ce que j'aime ? Dois-je changer d'école ? Pourrais-je réussir ? Suis-je capable d'exercer telle ou telle profession ? ...". Et tant d'autres points d'interrogation occupent son esprit.

La réorientation vers une autre filière d'enseignement qui peut être technique ou professionnelle impacte négativement l'image des filières qualifiante. Les élèves ont tendance à penser que dans l'enseignement qualifiant se trouvent des élèves moins intelligents ou plus bêtes que les élèves poursuivant leur scolarité dans l'enseignement général. Cette perception erronée conduit les parents à avoir des inquiétudes concernant les mauvaises influences qu'il pourrait y avoir au sein de ces sections.

Malheureusement, l'enseignement technique et l'enseignement professionnel sont fortement dévalorisés, au sein de notre société.

Beaucoup de parents éprouvent des difficultés à orienter leurs enfants. Ainsi, il arrive qu'ils inscrivent leurs enfants dans

Permanence psychosociale

une école et une section par manque d'information et par méconnaissance.

Malheureusement, un mauvais choix d'études pour le jeune risque d'avoir des effets négatifs dans sa scolarité.

Lorsque les jeunes se trouvent dans une filière d'enseignement et une section qui ne sont pas leurs choix personnels, ils risquent d'être démotivés et de ne pas s'investir dans leur scolarité. Ainsi, ces jeunes se trouvent face au risque du décrochage scolaire.

Toutes ces raisons ont fait que nous avons décidé de créer un projet sur l'orientation scolaire au sein d'Inser'action qui vient au secours des jeunes ainsi que des parents et apporte un coup de pouce afin de les guider au mieux dans leur parcours scolaire. Nous avons divers objectifs, pour ce projet, tels que:

- prévenir le décrochage scolaire
- orienter les jeunes dans leurs parcours scolaires
- répondre aux questionnements des jeunes et des parents
- valoriser l'enseignement technique et professionnel
- donner des informations quant aux métiers qui existent
- aide aux jeunes à trouver un

projet personnel pour leur avenir

- aider à trouver une école qui propose leur choix d'option

Nous avons mis à votre disposition des fiches métiers de toutes les sections existantes, qui sont consultables sur rendez-vous. N'hésitez donc pas à prendre rendez-vous pour trouver toutes les réponses à vos questions. Vous aurez également l'occasion de consulter toutes les fiches métiers qui vous intéressent.

Gardez à l'esprit, qu'apprendre à pratiquer un métier que vous aimez et qui permet de vous sentir confiant(e)s, enrichi(e)s et épanoui(e)s, tout au long de votre scolarité et de votre vie, est beaucoup plus important que d'être dans une filière et une section que vous n'appréciez pas, et qui vous met à mal et dans laquelle vous ressentez chaque jour scolaire des émotions et des sentiments désagréables.

C'est avec joie et passion que nous vous guiderons pour que vous soyez pleinement épanoui(e)s et heureux pendant votre parcours scolaire.

À plus tard !

Neslihan
Travailleuse sociale



Permanence psychosociale



Scolarité en période de pandémie, une année sacrifiée ?

La période que nous vivons actuellement est désastreuse, tant d'un point de vue économique que social. Il est important et même nécessaire de ne pas négliger les effets de la pandémie sur le moral des gens. Les contacts sociaux sont réduits, il faut appliquer les gestes barrières, le port du masque et mettre « en pause » toute une partie de notre vie.

Pour les jeunes, en période d'apprentissage et de découverte de la vie, cette situation peut être vécue comme une profonde injustice.

Tout d'abord, il y a la perte de repères pour nos cadets. Suivre des cours à distance, de 08h30 à 16h00, ce n'est pas quelque chose de

facile. On se retrouve seul, dans sa chambre, devant son ordinateur. Les possibilités de sorties sont très réduites et les repères se font de plus en plus discrets. Il faut mettre un point d'attention à ne pas tomber dans le « no limit ». L'important est de garder une bonne hygiène de vie, manger sainement, pratiquer du sport et ne pas aller dormir trop tard.

Se rendre à l'école, prendre les transports en commun, voir ses pairs sont des plaisirs que nous regrettons pour le moment mais que nous retrouverons d'ici peu.

Les activités de choix pour nos jeunes, comme le cinéma, le sport, les bars sont actuellement très restreintes. Nous manquons de moments pour nous divertir et penser à autre chose.

Permanence psychosociale

Ensuite, comme pour tout le monde, cette période de pandémie fait s'inviter l'anxiété et le stress dans le moral des étudiants. Cette situation demande un grand pouvoir d'adaptation. Il faut réussir les interrogations et les examens tout en adaptant sa manière de travailler au « distanciel ». L'angoisse, qui provient du confinement, est naturelle et présente chez beaucoup de personnes. Il s'agit d'une situation inédite pour la plupart d'entre nous. Dans mon entourage, par exemple, je remarque que beaucoup de gens ne regardent plus le journal parlé. Ce phénomène contraste avec les débuts de la pandémie où tout le monde se retrouvait à 19h devant sa télévision.

Je pense qu'il est encore trop tôt pour parler d'une « année sacrifiée ». Je crois en l'être humain et en sa capacité d'adaptation. Nous sortirons, tôt ou tard, de cette crise. Cette période de notre vie nous aura rendus plus fort de caractère et d'esprit.

Je vais, tout de même, terminer mon article par une note positive. L'un des bienfaits de la pandémie est le rapprochement des gens avec la nature. Bon nombre sont ceux qui vont maintenant se promener dans les bois, faire du vélo ou de la marche. J'espère que nous ne perdrons pas cet engouement lorsque tout sera revenu à la normale.

Pour les jeunes, mon conseil est le suivant : mordez sur votre chique, profitez de la vie et poursuivez votre éducation. Dans peu de temps, cette situation se retrouvera derrière nous et nous pourrons enfin aller de l'avant.

Si vous éprouvez des difficultés, ou tout simplement que vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à franchir la porte de notre permanence psychosociale.

A très bientôt,

Félix

Coordinateur permanence psycho-sociale



Quelques photos de nos activités



Les grands... Et le sport !



Les juniors profitant du beau temps et la joie des petites bulles.

Voici le calendrier du mois d'avril 2021.

Ce calendrier reprend les horaires des activités éducatives du mois, affichez-le à un endroit bien visible afin de ne rien rater des activités de vos enfants.



Mars 2021

Nos grands castors en route pour un jeu de piste !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			01 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Jeux de société SUSPENDU Théâtre : SUSPENDU Piscine : 16H45 / 18H45	02 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Informatique SUSPENDU	03 CASTORS 13H30 / 18H GRANDS 13H30 / 18H
05 FERIE	06 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	07 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	08 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	09 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	10 Pas d'activités
12 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	13 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	14 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	15 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	16 Activités de Pâques 09H00 / 16H00	17 Pas d'activités
19 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H	20 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Piscine : 16H30 / 18H30	21 JUNIORS 13H30 / 18H CASTORS 13H30 / 18H REMEDIATION 14H / 18H	22 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Jeux de société SUSPENDU Théâtre : SUSPENDU Piscine : 16H45 / 18H45	23 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Informatique SUSPENDU	24 CASTORS 13H30 / 18H GRANDS 13H30 / 18H
26 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H	27 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Piscine : 16H30 / 18H30	28 JUNIORS 13H30 / 18H CASTORS 13H30 / 18H REMEDIATION 14H / 18H	29 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Jeux de société SUSPENDU Théâtre : SUSPENDU Piscine : 16H45 / 18H45	30 EDD Primaire 15H30 / 17H Secondaire 17H / 18H Informatique SUSPENDU	

Côté activités éducatives



Présentation de la famille Boutaybi

Bonjour,
J'espère que vous allez bien malgré la situation avec cette pandémie qui pèse de plus en plus sur nos épaules ?

J'ai décidé de mettre à l'honneur une famille qui depuis des années est active dans notre institution.

Cette famille est la famille Boutaybi qui se compose de la maman, du papa, de leur plus grande fille Rania, de Marwan et du plus petit Amine.

C'est une famille très cultivée qui lit beaucoup et qui a une bonne connaissance sur beaucoup de sujets.

J'aurai bien évidemment quelques questions à vous poser :

Tout d'abord pour la maman :

Bonjour, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Bonjour Fehmi, je m'appelle Hanane, j'ai 43 ans, j'ai grandi en liberté dans le quartier d'Inser'action. Mes passions sont la photographie, la natation et les bons restos ! J'ai découvert Inser'action à l'âge de mes 15 ans quand je cherchais un job d'étudiant.

Quel est votre passe-temps favori avec vos enfants ? Comment ont-ils autant aimé la lecture qui de nos jours est difficile à transmettre aux jeunes ?

Les sorties découvertes, les balades et les parcs d'attractions !

J'ai commencé à lire des histoires presque tous les soirs quand Rania est née, depuis elle adore lire ! J'ai ensuite passé la main à Rania dès qu'elle a su lire, elle essaye à son tour de transmettre sa passion à ses jeunes frères. Les garçons n'aiment pas trop lire des romans, ils préfèrent les mangas.

Ensuite, pour le papa :

Pouvez-vous également vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Abdelmalek, mais tout le monde m'appelle Karim ! Je suis né au Maroc. J'ai 49 ans et ma passion est le sport.

Comment avez-vous connu notre institution ? Pensez-vous être autant attaché à notre institution ?

C'est grâce à ma femme que j'ai connu Inser'action.

Le seul moment où mon esprit est tranquille, c'est quand mes enfants sont à Inser'action.

Pour moi, Inser'action, c'est une deuxième famille. Je les sens en sécurité.

Rania, peux-tu te présenter ? Comment te sens-tu durant les activités ? Quelles sont les causes de ta présence chez nous ?

Côté activités éducatives

Bonjour à tous, j'ai 14 ans et cela fait 7 ans que je suis à Inser'action. J'adore lire, comme vous l'aurez remarqué. Je vais aussi aux cours de natation qui ont repris il y a peu de temps.

J'ai une passion pour les Etats-Unis et les langues étrangères.

Je me sens toujours bien durant les activités. On s'amuse, même si depuis quelque temps on vient moins souvent à cause du Covid.

Quand j'avais 6 ans, je fréquentais une autre ASBL que je n'aimais pas et j'étais sur la liste d'attente d'Inser'action. C'est comme ça que j'ai intégré l'institution.

Marwan, peux-tu te présenter ? Et toi, en général quelles sont les activités qui te plaisent le plus ? Te vois-tu encore ici durant les années suivantes ?

Bonjour tout le monde, j'ai 12 ans et je suis également à Inser'action depuis 7 ans.

J'aime bien le foot, je suis fan de jeux vidéo (Fortnite, Rocket League etc.).

J'aime bien cuisiner et j'adore manger.

Les activités d'Inser'action que je préfère sont : les jeux de pistes, les Stratégos et le camp bien sûr !

Oui, je compte rester à Inser'action le plus longtemps possible.

Amine, peux-tu te présenter ? Penses-tu rester chez nous jusqu'au passage chez les grands ? Qu'aimes-tu faire à la maison ?

J'ai 8 ans, je suis en 3ème primaire en immersion.

Mes sports préférés sont le football, le basket et la piscine.

J'aime regarder la télé et jouer à Brawl-stars. Je préfère les castors que les juniors.

Oui, j'aimerais aller chez les grands.

À la maison, j'aime bien faire des calculs écrits et lire des mangas.

Avez-vous une dernière chose à ajouter ?

Nous aimerions remercier toute l'équipe pour leur gentillesse, leur amabilité et leur super motivation. Vos activités sont géniales ! Merci pour ces supers moments !

Je les remercie vraiment pour ces réponses structurées et qui viennent du cœur.

Pour ma part, je suis très heureux d'avoir la famille Boutaybi durant nos activités, ce sont des enfants très respectueux et motivés.

Au plaisir de se voir durant de longues années,

Fehmi
Educateur spécialisé



Côté activités éducatives



Quand les jeux de société manquent au vivre ensemble.

Bonjour à tous,

Comme vous le savez l'atelier jeux de société a été suspendu, je vous avoue que ça me manque mais heureusement à travers les activités, j'ai proposé de faire une après-midi jeux de société avec les castors dont la plupart y sont inscrits.

Je peux cependant, vous donner plein de conseils pour que vous continuiez à jouer en famille chez vous à la maison, je ne veux pas que vous abandonniez, au contraire gardez cette joie et cette ambiance qu'on ressent lorsqu'on joue et quand l'atelier reprendra, vous garderez le fil.

Je trouve que c'est important de garder ce lien familial lorsqu'on est à la maison et l'avantage que vous avez, c'est que vous pouvez être responsable en expliquant les règles d'un jeu à vos parents, vos sœurs et frères comme par exemple le jeu du loup-garou car en général, c'est un jeu que vous aimez bien. Les jeux de société nous permettaient de vivre ensemble, d'apprendre, de nous divertir et surtout de nous amuser.

Je vous donnerai à la fin de mon article des règles de plusieurs jeux de société que vous pouvez faire en famille !! Mais avant ça, je vous propose de lire les interviews d'une jeune qui est inscrite à l'atelier jeux de société et d'une qui y était inscrite.

Bonjour Nihad, j'aurais quelques questions à te poser et merci de faire l'honneur de nous donner ton point de vue.

« Oui, bien sûr ».

Peux-tu commencer par te présenter s'il te plaît ?

« Je m'appelle Nihad, j'ai 11 ans, je suis en sixième primaire. Je suis inscrite à l'école des devoirs, à l'atelier jeux de société et chez les castors samedi.

Vu que l'atelier jeux de société est annulé, est-ce que ça te manque ?

« Ce qui me manque, c'est jouer avec mes amis, je rageais beaucoup et j'étais mauvaise perdante, je n'aime pas perdre mais je m'amusais beaucoup, ce qui me manque aussi c'est les « rires » ensemble.

Côté activités éducatives

Mes jeux préférés sont Uno, Times Up et pays ville et j'y joue à la maison.

Je sais que ce n'est pas évident mais il faut savoir accepter de perdre, dans la vie, c'est impossible de gagner tous les jours, je perds aussi souvent dans les jeux mais l'essentiel c'est que je m'amuse beaucoup. Toutefois, j'aimerais que vous gagniez tous mais c'est impossible, je suis contente que malgré tout tu t'amuses, j'espère reprendre bientôt l'atelier avec vous et merci Nihad pour cet échange !

« Merci et ça me manque de jouer avec vous aussi »

Pareillement merci !

J'ai interrogé une ancienne jeune qui faisait partie de l'atelier jeux de société et qui a trouvé plus sa liberté à l'atelier théâtre, elle se présente et nous explique son parcours.

Bonjour Firdaous, peux-tu te présenter s'il te plaît ?

« Bien sûr, je m'appelle Firdaous, j'ai 13 ans. Je fais partie de l'atelier théâtre et je suis inscrite à l'école des devoirs. Avant, j'étais inscrite à l'atelier jeux de société mais je préfère le théâtre mais c'est vrai que l'atelier jeux de société me manque, je m'amusais bien »

Le loup-garou : Même si vous n'avez pas les cartes du jeu loup-garou y jouer à la maison, vous choisissez un narrateur et vous pouvez écrire les rôles de chaque personnage sur un morceau de papier et faites une pioche au hasard. C'est le narrateur qui s'occupera de faire piocher les joueurs.

Je vous fais confiance et je crois en vos talents de narrateur !

Le jeu de mime est aussi très ludique, il me fait penser au jeu Taboo, un jeu que nous avons fait souvent ensemble et même à la maison c'est possible, on mime un métier, un animal et celui qui devine devient le mime.

Pictionnary : un dessinateur doit faire deviner un mot aux autres, le premier qui devine devient le dessinateur.

Le jeu des mots : chacun son tour, on doit dire le plus de mots se rapportant à un thème choisi. Exemple : forêt : arbre, bois ...

Voici d'autres thèmes pour vous aider : mer, vacances, montagne, fruits, légumes, etc.

Prenez bien soin de vous, on se retrouve pour la prochaine partie je l'espère et faites travailler vos méninges en attendant, je vous fais confiance et lorsqu'on reprendra nos ateliers, vous serez en pleine forme.

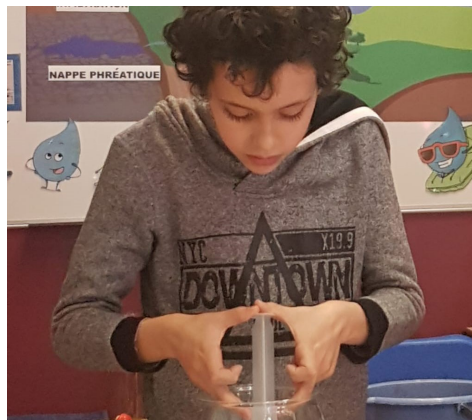
À bientôt chers parents et chers enfants,

Bonne lecture !

**Yousra
Educatrice**



Côté activités éducatives



Aslam à la découverte du musée de l'eau et de la fontaine...

Nous avons invité l'ensemble de nos groupes – JUNIORS et CASTORS – durant les mois de février et mars à découvrir le remarquable Musée de l'Eau et de la Fontaine se situant sur le site du fabuleux Domaine Provincial du Bois des Rêves. Ce Musée est « un classique » chez Inser'Action, c'est le genre de sortie que nous aimons proposer chaque année aux enfants tant il se distingue par la qualité de ses animations didactiques et de ses mises en scènes. Instructive tout en étant ludique, cette activité fait son petit effet auprès de notre jeune public.

Nos journées au Domaine se passaient comme suit : nous débarquions au Musée, où nous étions accueillis par une animatrice super sympathique prénommée Caroline qui était chargée de nous accompagner tout le long de notre visite. Passionnée et pédagogue, elle a su mettre les enfants à l'aise et surtout captiver leur attention. Défi relevé avec les Juniors et les Castors !

Caroline nous a parlé du Cycle de l'Eau, du fonctionnement des fontaines, des différentes légendes autour de l'eau. Ensuite elle a invité nos jeunes à réaliser différentes expériences sur ladite thématique qui ont été un véritable succès ! Nous avons proposé aux enfants une belle balade au sein du Domaine où ils ont pu profiter du cadre idyllique du Bois des Rêves.

Dans cet article, j'ai souhaité mettre à l'honneur un jeune qui s'est distingué par sa culture et ses connaissances lors de cette journée exceptionnelle !

Voici son témoignage :

Pourrais-tu te présenter en quelques mots ?

«Bonjour tout le monde, je m'appelle Aslam et j'ai 10 ans. Je suis inscrit à l'atelier jeux de société. Je participe de manière ponctuelle aux activités éducatives. J'aime beaucoup venir à Inser'Action et participer aux jeux et aux sorties. J'aime bien aussi faire de nouvelles rencontres.»

Qu'as tu pensé de cette sortie au musée ?

«Pour moi, cette sortie était une vraie découverte. Je ne connaissais pas le Bois de Rêve ni le musée de l'Eau et de la Fontaine. Par contre, le cycle de l'Eau me disait quelque chose car on en avait déjà parlé à l'école. C'est pour ça que je n'étais pas trop perdu.

Ce que j'ai préféré au Musée : ce sont les moments de questions/réponses. Apprendre les choses en nous amusant c'était plus facile pour moi. Je comprenais mieux et ce que j'ai appris je peux plus facilement le garder dans un coin de ma tête.

Côté activités éducatives

Caroline était cool. Elle nous expliquait les choses simplement. C'était vraiment bien. Elle nous encourageait. On n'avait pas peur de répondre ni de se tromper. J'étais à l'aise avec elle.»

Quelle expérience parmi celles qui t'ont été proposées t'a le plus marqué ?

«Toutes les expériences étaient chouettes mais celle qui était la plus impressionnante reste celle de l'œuf et de la bouteille.»

Peux-tu nous expliquer cette expérience plus en détails ?

«Il fallait réussir à faire rentrer un œuf dur dans une bouteille en verre sans l'abîmer.»

Impressionnant, en effet ! Mais comment est-ce possible ?

«En fait, pour cette expérience nous avons eu besoin d'une bouteille en verre, d'un œuf dur, d'une allumette, et d'un morceau de mouchoir en papier.

Nous avons d'abord enflammé le bout de papier à l'aide de l'allumette, ensuite nous avons glissé un morceau de papier dans le fond de la bouteille. Pendant que le papier brûlait à l'intérieur de la bouteille, nous avons posé l'œuf dur sur le goulot de la bouteille. En posant l'œuf, l'air ne passe plus et le feu s'éteint. Si le feu s'éteint, c'est parce que la flamme a besoin d'oxygène pour se nourrir. Une fois le feu éteint, l'œuf dur est rapidement aspiré à l'intérieur de la bouteille sans être abîmé.

J'étais vraiment trop impressionné par ce que je voyais parce que pour moi, c'était impossible à imaginer.»

N.B : Si vous souhaitez accéder aux expériences, vous trouverez les informations nécessaires sur le site du Musée de l'Eau et la Fontaine : <https://lemuseedeleauetdelafontaine.be/blog/page/2/>

Peux-tu nous dire deux mots sur le bois des rêves ? Ce que tu en as pensé ?

«C'était chouette. Le domaine était vraiment très beau. Il y avait une piscine en plein air, un endroit pour faire un barbecue, une super plaine de jeux.»

Je te remercie Aslam pour ce bel échange et te dis à bientôt pour d'autres aventures !

Ali
Coordinateur des activités éducatives et administratives



Côté activités éducatives



Le bois de la cambre !

https://fr.wikipedia.org/wiki/Bois_de_la_Cambre#/media/

A travers cet article, j'aimerais mettre en avant une activité que nous avons réalisée, Tiffany et moi-même avec le groupe des castors mercredi ainsi que le parc dans lequel nous nous sommes rendus.

Nous avons fait un jeu de piste dans le bois de la Cambre.

Pour commencer, nous avons divisé les enfants en plusieurs équipes. Ils devaient se rendre à plusieurs endroits dans le parc pour retrouver des éléments. A chaque élément retrouvé, il fallait venir chez l'éducatrice le faire valider, ensuite garder son élément et

le mettre dans un sac pour après présenter

Fichier:Le_bois_de_la_Cambre_et_le_lac.JPG

chaque élément aux autres. Et oui, ce n'est pas tout de récupérer des choses, c'est encore mieux si on sait ce que c'est !

Je trouve que les jeux de pistes offrent une multitude de possibilités pour travailler certains objectifs pédagogiques comme l'esprit d'équipe et la solidarité et donc l'entraide, l'écoute de chacun, l'originalité, la rapidité, etc. Pour le côté nature, ce jeu a permis de développer sa culture, ses connaissances, ces cinq sens, la créativité, ...

Les enfants ont beaucoup aimé ce jeu. Tiffany avait rajouté la règle des pouvoirs !

Côté activités éducatives

Chaque éducatrice avait droit à 3 pouvoirs, pour son équipe ou une autre, pour un indice, un ralentissement, ... Ils étaient motivés et ils ont pu se rendre compte que d'un parc à l'autre, d'une végétation à une autre, on ne retrouvait pas forcément les mêmes plantes, les mêmes arbres, les mêmes éléments. D'ailleurs, chaque parc a ses particularités. Certains seront plutôt dédiés au sport, d'autre à la détente ou encore à la marche. Aussi certains parcs seront plutôt dans le style « forêt » tant dis que d'autres auront plutôt des vastes étendues d'herbe. Certains parcs plus petits se concentrent sur les plaines de jeux... On peut trouver le bonheur de chacun !

Ici, j'aimerais mettre en avant le bois de la cambre car il a la faculté de remplir plusieurs critères.

Ce bois porte le nom de la cambre car à proximité il y a l'abbaye de la Cambre. Il se situe au bout de l'avenue Louise. Ce parc immense est un des joyaux du patrimoine bruxellois.

Dans ce parc, tout au long de l'année, nous pouvons rencontrer des personnes qui se promènent, qui font leur jogging, un tour de vélo ou du patin à roulette. D'ailleurs, le saviez-vous ? Le week-end, les artères du parc qui sont normalement pour les automobilistes sont fermées pour que les espaces deviennent uniquement piétons.

Ce parc est un endroit super que ce soit pour se détendre seul, entre amis ou en famille. Malgré que ce soit dans la ville, c'est l'endroit rêvé pour échapper à l'agitation. Sport, pique-nique, détente, rêverie, plaine de jeux, etc.

A l'intérieur de ce parc, vous retrouverez aussi des lieux pour manger, des plaines adaptées à certains sports, des plaines de jeux, et un magnifique lac.

En été, vous pouvez aussi assister à des concerts en plein air, à des théâtres d'animation et autre.

Ce parc n'est pas un parc animalier mais il est positif de savoir qu'il est une ramification de la forêt de Soignes et que de temps en temps, on peut y apercevoir des chevreuils. De plus, il héberge 16 espèces différentes de chauves-souris. Aussi, plus de 80 arbres sont repris dans l'inventaire de la Région de Bruxelles-Capitale.

Alors, qu'en pensez-vous ? Cela ne donne-t-il pas envie d'aller y faire un petit tour ? Mais méfiez-vous, le parc a une superficie de 123 hectares, prévoyez de bonnes chaussures !

Bien sûr avec les règles sanitaires, tout n'est pas possible actuellement. Néanmoins, pour une belle balade, sortir un peu prendre l'air, ce poumon vert est super !

Je vous remercie de m'avoir lue,

Roxan
Educatrice.



Côté activités éducatives



Un jeune talentueux et résistant

Dans cet article, je vous parlerai d'un jeu d'épreuves sportives et ludiques que nous avons réalisé avec les grands. C'était au bois du Wilder, nous avons commencé par faire deux équipes et ensuite, nous avons commencé la première épreuve qui consistait à monter et descendre les escaliers le plus vite possible en étant chronométré, l'équipe qui faisait le moins de temps gagnait.

Pour trouver chaque endroit, chaque équipe avait une carte avec des numéros, il fallait courir d'épreuves en épreuves. La deuxième épreuve était de sauter sur un banc pied joint et redescendre, le premier de chaque équipe qui arrive à tenir le plus longtemps gagne, celui qui abandonne a perdu. Je félicite les deux équipes pour leur endurance et leur participation ! Personnellement, c'est un jeu qui m'a beaucoup plu et fatigué je dois le dire mais je me suis amusé comme jamais avec les grands.

Nous avons fait ce jeu avec les castors également et j'ai pu remarquer qu'Ines

court très vite, elle très rapide et vive, impossible de la rattraper !

Cependant, tout le monde a bien participé, bravo pour leur belle motivation et leur belle endurance. La troisième épreuve était de retrouver le totem en bois qui est entouré sur la carte.

La quatrième, il fallait retrouver la carte de Bruxelles et trouver la commune de Forest sur la carte, la cinquième c'était l'épreuve de l'échelle qui consistait à monter et descendre l'échelle le plus vite possible.

L'épreuve numéro six, il fallait tenir le plus longtemps possible en s'accrochant à un poteau en bois. L'épreuve numéro 7, remplir la bouteille au lac avant l'autre équipe.

La dernière épreuve était de retrouver la plaine de jeux.

Venons-en maintenant au jeune talentueux et résistant, il s'appelle Mohammed, il se présente et nous raconte sa passion pour le dessin et ce qu'il a apprécié lors du jeu d'épreuves au bois du Wilder. Je tiens à préciser que Mohammed a couru entre chaque épreuve et il était volontaire pour faire chaque épreuve, le plus impressionnant c'est sa résistance, il n'a pas lâché une seconde et il pouvait être fier de lui, il a bien mérité de se reposer à la fin du jeu.

- **Bonjour Mohammed, peux-tu te présenter à ton public ?**

Bonjour, je m'appelle Mohammed j'ai 12 ans, je suis inscrit au groupe des grands et je suis en première secondaire.

Côté activités éducatives

- **Mohammed qu'est-ce que tu peux nous dire sur toi ?**

J'aime jouer aux jeux vidéo, j'aime manger et j'aime beaucoup dessiner.

- **Comment t'es venue la passion du dessin ?**

Je regardais des vidéos de personnes qui dessinaient sur YouTube et j'ai voulu essayer de faire comme eux car je trouvais ça cool. J'observais comment ils faisaient et puis je recopiais. Maintenant j'aime beaucoup dessiner.

- **Je dois avouer que tu dessines très bien Mohammed ainsi que ton frère Ziad et ta sœur Nouha, je les salue d'ailleurs, vous êtes une petite famille de dessinateurs !**

Quelle activité du jeu d'épreuves t'a plu le plus ?

Celle que j'ai préféré c'est l'épreuve où il fallait remplir la bouteille et j'ai aimé courir entre chaque épreuve.

- **Effectivement, tu as bien couru et bien résister à chaque épreuve et ce n'était pas autant facile qu'on le croit.**

Le masque était un poids en plus pour toi lors des efforts que tu as accompli ou ça n'a pas été un problème ?

Ça reste quand même difficile car on respire moins bien et ça nous fatigue beaucoup plus qu'avant car sans le masque avant je courrais sans problème.

- **Honnêtement, je n'ai ressenti aucune fatigue tellement tu t'es surpassé et tu as montré un talent autre que le dessin qui est l'endurance.**

Mohammed peux-tu nous dire comment se passe l'école pour toi avec cette pandémie qui n'est évidente pour personne ?

Ce n'est pas évident car il faut porter un masque tout le temps à l'école et ils sont stricts. Il faut mettre du gel hydro alcoolique à chaque fois. Mais d'un côté, je préfère aller à l'école car c'est important et si on y va pas on restera ignorant.

- **Merci Mohammed pour ce magnifique échange et pour ta motivation lors des activités malgré la pandémie, nous arrivons à prouver que si on se bat pour obtenir quelque chose, on l'obtient, il ne faut pas abandonner au premier obstacle.**

Merci les jeunes de nous apporter de la joie, de la motivation et n'oubliez pas votre sourire en venant aux activités c'est ce qui me plaît le plus chez vous.

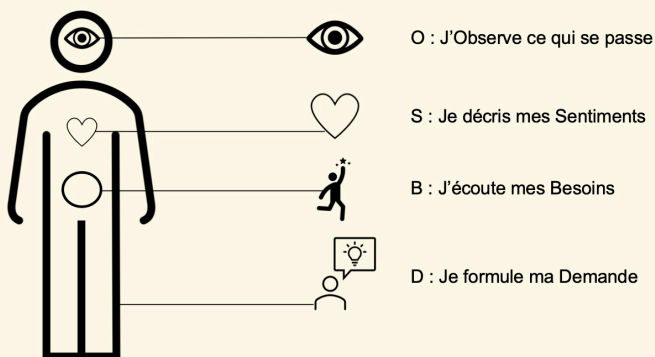
À bientôt,

**Yousra
Educatrice**



Côté activités éducatives

La communication non violente



La communication non violente

Nous avons tous envie d'avoir raison. De ce fait, nous cherchons aussi à montrer à l'autre que c'est lui qui a tort. Cela nous éloigne des principes d'empathie et de bienveillance envers autrui. La communication non violente, aussi appelée CNV, permet une prise de conscience de ces habitudes. En effet, elle permet de recadrer notre façon de nous exprimer et d'entendre les autres. De cette manière, au lieu de parler de façon automatique, nos mots deviennent des réponses conscientes fondées sur ce que nous percevons, ressentons et voulons. Avec la CNV, nous apprenons à trouver les mots, les attitudes qui permettent d'écouter l'autre et de se faire entendre par lui et ce, même dans les situations conflictuelles. Car même si nous n'avons pas l'impression que notre façon de parler peut être « violente », nos paroles peuvent être source de souffrance pour nous et pour les autres. Il n'est pas facile de l'utiliser mais pourtant elle pourrait faire partie de notre

quotidien : à l'école, à la maison, au travail etc. Cette méthode de communication permet de rendre les relations plus apaisées et elle facilite la résolution de conflit puisque nous arrivons à mieux nous faire comprendre. Chacun peut exprimer ses besoins et en retour il est important de garder un esprit de collaboration mutuelle.

Il y a 4 principes clés à la communication non violente :

Le premier est l'observation : il s'agit d'observer clairement ce que nous voyons et entendons qui affectent notre bien-être. Mais attention il ne faut pas y mêler une évaluation. Le second principe est le sentiment : il s'agit d'identifier le ou les sentiment(s) que la situation éveille en nous. Le troisième est le besoin : le fait d'identifier son ou ses besoins permet une meilleure compréhension de ce qui se joue dans la relation. Enfin, le dernier principe correspond à la demande : il s'agit de formuler une demande bienveillante à la personne

Côté activités éducatives

en face de nous. Elle a pour objectif de satisfaire le besoin que nous avons identifié.

Nous pourrions résumer ces quatre principes en quatre questions : « Qu'est-ce que j'observe concrètement dans la situation? » « Qu'est-ce que je ressens maintenant? » « Quel est mon besoin? » et « Quelle est ma demande bienveillante? »

Afin de voir plus concrètement à quoi ressemble la démarche de la CNV voici un exemple :

Yasmine et Riad sont amoureux. Yasmine n'aime pas quand Riad joue aux jeux vidéo lorsqu'elle rentre du travail le soir. Comment pourrait-elle lui communiquer de manière non violente sa contrariété ?

Tout d'abord, il faut passer par les quatre étapes citées précédemment : J'observe que lorsque je rentre du travail tu es sur tes jeux vidéo (observation). Dans ces moments, je me sens peinée et déçue que ton attention soit portée sur le jeu plutôt que sur moi (émotions). J'ai besoin que tu sois plus attentif envers moi (besoin). Quand je rentre est-ce que tu serais d'accord pour que nous prenions un temps pour discuter de ma journée (demande)?

Vous voyez, finalement, ce n'est pas si compliqué. Il suffit de prendre le temps de comprendre ce qu'il se passe pour vous avant de le communiquer à l'autre.

Claire
Stagiaire



Jenzer, M. (2002). La communication non-violente. *Générations : aînés*, 32(2), 43–.

<https://doi.org/10.5169/seals-828021>

Rosenberg, M. B. (2017). *Les mots sont des fenêtres*. Jouvence.

Rosenberg, M. B. (2021). *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente*. Jouvence.

<https://books.google.fr/books>

Côté activités éducatives



La natation.

Mon propre témoignage :

Ce témoignage concerne ma passion pour la natation. J'aimerais vous raconter ma petite histoire sur ce sujet.

J'ai commencé la natation enfin du moins à découvrir le plaisir de l'eau, à l'âge de 3 ans dans le petit bassin. Et oui, mes parents ont tout de suite su que j'aimerais cela d'entrée de jeu et ils ont eu raison.

Dès mon premier cours de natation, j'ai tout de suite accroché avec le contact de l'eau. J'adorais cela même ! Je prenais un plaisir fou à y aller pour d'une part m'amuser mais également pour participer aux cours et apprendre. Bon évidemment je ne suis pas devenue immédiatement une grande nageuse, cela ne s'est pas fait du jour au lendemain. J'ai dû persévérer, m'entraîner dur et accepter des remarques négatives de mon entraîneur pour me perfectionner. Je m'entraînais 3 jours par semaines en plus des entraînements pour les compétitions. Cela n'était pas facile tous les jours, je vous l'accorde mais je n'ai

rien lâché car j'aimais ce que je faisais.

Mais comment différencier un sport de loisir d'un sport par passion ?

Lorsque j'ai débuté la natation, je ne savais pas que cela deviendrait une passion à mes yeux. C'était avant tout un loisir dans lequel je prenais un plaisir à m'amuser, apprendre et à rencontrer des personnes, etc. Je me suis faites beaucoup d'amis(es) à la natation avec lesquelles je suis toujours en contact au jour d'aujourd'hui. Certain(es) plus que d'autres.

Dès lors, je me souviens que l'un de mes premiers réflexes était de mettre ma tête sous l'eau pour observer deux choses en particulier. La première, le temps que je pouvais rester la tête sous l'eau, en apnée donc et ensuite, le calme que pouvait y avoir autour de moi lorsque ma tête était sous l'eau. Cela m'étonnait toujours d'ailleurs. C'était comme si j'étais seule contre le monde et que plus rien ne comptait à part l'instant présent. Etre dans l'eau.

Par la suite et avec les années, j'ai réalisé que la natation me permettait non seulement de me défouler, m'amuser, apprendre, ... Mais elle me permettait surtout de me vider la tête et l'esprit. Lorsque je nageais, je profitais de l'instant présent uniquement et je ne pensais à plus rien d'autres. Je laissais tous mes problèmes de côté, et je nageais encore et encore.

La natation a été directement une évidence pour moi, il y avait que dans l'eau où je me sentais libre tel un vrai petit poisson dans l'eau. Il n'y avait que là où je me sentais bien et épanouie.

Côté activités éducatives

Il m'était impossible de rater un entraînement ou autres car c'était inconcevable pour moi. Je voulais toujours faire mieux et persévérer pour être fière de moi. Si je n'étais pas satisfaite, il m'était difficile de m'arrêter parfois. Bon oui je voulais être la meilleure aussi je l'avoue hihi.

C'est comme cela que j'ai su, que la natation était bien plus qu'un simple sport, une véritable passion qui m'était destinée.

Témoignage de Tesnime :

1. Est-ce que tu aimes la natation ?

« J'adore la natation oui ! Si je n'aimais pas nager, je ne pense pas que j'aurais fait 5 ans de natation. D'ailleurs, mon professeur de piscine, il travaille toujours à la piscine de saint josse. Il s'appelle monsieur Patrick. »

2. Qu'as-tu appris en natation auparavant ?

« Avec Mr Patrick ? Alors j'ai appris à faire le saut de la grenouille et à nager le crawl avec un bras ou deux bras parfois. Cela n'est pas compliqué mais parfois difficile malgré tout »

3. Quelles sont tes difficultés dans le passé ?

« Sauter dans l'eau car j'avais peur. Peur qu'il y ai un animal dans le fond. J'ai appris avec le temps. Aussi, je n'arrivais pas à ouvrir mes yeux dans l'eau. Mr Patrick nous obligeait pour qu'on puisse regarder ce qu'on faisait mais malheureusement je n'y suis jamais arrivée. »

4. Quelles sont tes difficultés actuellement ?

« Quand je nage sur le dos, je n'arrive pas à sortir le ventre de l'eau (gagner) car j'ai toujours de l'eau qui vient dans mes yeux lorsque je sors mon ventre alors je n'ose pas. Aussi, j'ai beaucoup de difficultés au niveau de la technique en crawl, car je n'utilise pas le bon côté pour sortir la tête et donc respirer. Je dois encore travailler. Je n'arrive pas non plus à réaliser un mouvement correct de jambes en brasse. »

5. Quelle est la nage ou tu te sens le plus à l'aise ? Plus facile pour toi ?

« Nager sur le ventre. C'est plus facile que nager sur le dos. Je préfère rester sur le ventre car l'eau ne vient pas sur mon visage. Je me sens plus à l'aise quand je fais la brasse et le crawl. J'aime beaucoup. »

6. Quelle est la nage que tu préfères ?

« Tout sauf le dos ! Je n'aime pas nager sur le dos. »

7. Qu'est-ce que je t'ai appris actuellement aux cours ?

« De lever toujours le ventre quand on est sur le dos pour bien rester à la surface de l'eau. Quand on utilise un bras ou deux en crawl, il faut respirer 3 temps dans l'eau avant de sortir la tête de l'eau pour respirer. On a nagé avec des boudins et des planches et cela m'a beaucoup aidé et le boudin ça apprend à garder le ventre hors de l'eau et à gagner. »

Quelques photos de nos activités

8. Qu'est-ce que tu aimerais apprendre de plus à ta connaissance ?

« Faire plus d'exercices avec le boudin pour apprendre à monter mon bassin. J'aimerais bien apprendre plus à nager sur le dos, le ventre (le crawl et la brasse), avoir une bonne technique. J'aimerais que tu m'apprennes à faire les mouvements de jambes en brasse car je ne sais faire que les bras pour le moment et j'aime bien la brasse. J'aimerais apprendre à plus faire des battements de jambes pour pouvoir avancer plus vite. Enfin, j'aimerais apprendre à contrôler les 3 mouvements en crawl en même temps (la respiration, les

bras et les pieds) car c'est compliqué pour moi de gérer les 3 en même temps. »

Je te remercie Tessnim.

Tiffany
Educatrice spécialisée



Respect des règles à tout moment !

Quelques photos de nos activités



Les juniors en temps de collation.



Moment de calme à la plaine pour les juniors !



Utilisation des photos et textes présents dans le journal

Tous les textes, documents pdf, illustrations, photos, logos présents dans ce journal appartiennent à l'asbl Inser'Action. Toute utilisation doit être autorisée.

Nous avons, dans la mesure du possible, demandé aux personnes représentées sur les photos leur accord. Toute personne figurant sur une photo peut demander le retrait du cliché de nos pages en adressant une simple demande au secrétariat dont l'adresse est reprise ci-dessous.

Les photos présentes sur le site et dans le journal ne sont qu'illustratives et non exemplatives. Toute ressemblance entre les personnes qui s'y trouvent et les situations décrites serait purement fortuite et involontaire.

Inser'action asbl

Permanence sociale/ Secrétariat

48, rue Saint-François

1210 SaintJosse.

022185841

Email : info@inseraction.be

Atelier

10, rue Saint-François

1210 SaintJosse.

022175378

Email: info@inseraction.be

Site: www.inseraction.be

