



Extrait des CEMEA

<http://www.cemea.be/Un-temps-calme,71>

# Un temps calme ?

- Nos publications - Textes du CEME'Action - Expériences de terrain -

Date de mise en ligne : mercredi 28 décembre 2011

---

CEMEA

---

par les CEMEA le 1 juillet 2008, dans **Activités, Expériences de terrain**

**Vivre en collectivité nécessite une fameuse énergie. Etre présent dans le groupe, discuter, négocier, partager, converser, jouer, chanter, rire, courir, sauter, crier, penser, réfléchir, essayer, réessayer... sont autant d'expériences riches et impliquantes, tant pour le corps que pour l'esprit...**

par les CEMEA le 1 juillet 2008, dans **Activités, Expériences de terrain**

Vivre en collectivité nécessite une fameuse énergie. Etre présent dans le groupe, discuter, négocier, partager, converser, jouer, chanter, rire, courir, sauter, crier, penser, réfléchir, essayer, réessayer... sont autant d'expériences riches et impliquantes, tant pour le corps que pour l'esprit.

Aux CEMEA, proposer des vacances collectives de qualité, c'est prendre en compte les intérêts et les envies de chacun, mais aussi ses besoins et son rythme. Dans tous les moments de la journée, y compris dans le creux que constitue parfois le début de l'après-midi. C'est pour cela que le temps calme est organisé chaque jour, en début d'après-midi.

Le temps calme dure une heure, un tour complet de la grande aiguille. Les coordinateurs de centres de vacances se plaisent à insister : « Une heure et une vraie, quel que soit le moment auquel elle démarre ! »

Plus un souffle, plus un bruit...

Mais en collectivité, comment (et pourquoi donc ?) faire régner le calme ? Et surtout, pourquoi y consacrer un « temps » spécifique ? Cette heure est avant tout la réponse à un besoin physiologique de l'être humain. Après le repas, bien repu, le corps humain réclame le droit à la digestion. Ce temps est aussi l'occasion pour la collectivité de se poser. Et non « pauser » ! En effet, calme ne signifie pas silence ! Le climat qui s'établit est serein et paisible, il permet à chacun de récupérer après une matinée bien remplie, mais il n'est pas inactif pour autant.

« Je ne veux pas faire la sieste ! »

Le début d'après-midi est souvent dédié à ce que l'on nomme communément la « sieste ». Il est essentiel pour l'enfant de pouvoir se reposer, car cela lui permettra d'être actif et détendu tout au long de la journée. Cependant, reconnaître le sommeil comme un besoin fondamental, c'est respecter le fait que ce besoin soit lié à chaque individu et donc, différent pour tous et différent chaque jour. Les tout-petits font bien souvent tous dodo en même temps, mais c'est moins le cas des plus grands. Certains enfants de quatre ou cinq ans n'ont pas envie (ou pas besoin !) d'aller dormir après le repas. Peut-être ont-ils passé une très bonne nuit à la maison, ou bien se sont-ils un peu moins dépensés le matin, ou encore préfèrent-ils rester dans le local ? Même s'il est du rôle de l'adulte d'accompagner l'enfant dans ses choix et de lui proposer de se reposer si celui-ci manifeste une fatigue évidente, il importe avant tout que l'enfant apprenne progressivement à comprendre lui-même, et à répondre le plus adéquatement possible, à ce que lui exprime son corps.

Et si on ne dort pas, on fait quoi ?

## Un temps calme ?

---

Ainsi, tandis que certains dorment, d'autres choisissent ce qu'ils souhaitent faire parmi plusieurs options : se raconter des histoires dans le coin doux, lire un livre seul dans son coin, dessiner à l'encre de Chine, jouer à un jeu de société, s'installer sous un arbre pour discuter, écrire son courrier... Des petits groupes se constituent alors selon les envies du moment. Les enfants rencontrent d'autres enfants, peut-être pas du même âge. Une autre structure donc, plus petite, souvent plus « cosy », qui aide bien souvent les langues à se délier.

Et l'animateur dans tout ça ?

Chaque activité est accompagnée par un animateur. Il est présent et garant de ce moment, comme pour tous les autres de la journée. Il prend une part active à ce qui se passe sous ses yeux : raconter une histoire, observer deux enfants s'essayer au travail de l'encre, expliquer les règles du jeu d'échecs, écouter un enfant raconter son école et sa famille...