

## Apprendre dans la sérénité

Apprendre, c'est bien. Le faire avec un corps et un esprit détendus, c'est encore mieux.

Il est une discipline orientale multi-millénaire, aux confluent de la science, de la philosophie et de l'art de vivre : le Feng-Shui (littéralement « vent et eau »), qui contribue au bien-être général de tout être vivant.

L'apparition du Feng-Shui en Chine se perd dans la nuit des temps. Les multiples courants qu'il a engendrés justifieraient à eux seuls l'existence d'un blog dédié à ce sujet. Qu'il me suffise ici, dans le cadre de notre propos, d'expliquer combien ce mode de pensée peut être utile à l'enseignement, qu'il soit pratiqué à la maison ou à l'école.



Mais avant tout, je tiens à rappeler que le Feng-Shui n'est aucunement une religion et peut être adapté à toutes les cultures et à toutes les croyances.

Les formes orientales du Feng-Shui font appel à des techniques très compliquées mettant en scène la numérologie, l'astrologie, etc. Avec son exportation vers l'Ouest dans la seconde moitié du XXème siècle est apparu un courant « occidentalisé », plus à la portée de notre culture. C'est sur ce courant que je me suis particulièrement penchée ces dernières années. Lorsqu'il a été question d'organiser notre espace afin de faire l'école à la maison, c'est tout naturellement que j'ai appliqué les préceptes que j'avais appris en étudiant le Feng-Shui.

Je vous livre ainsi aujourd'hui des conseils très pratiques, basés sur le bon sens, afin d'améliorer le bien-être des enfants lorsqu'ils effectuent leurs activités d'apprentissage.

- Il faut d'abord essayer d'attribuer un espace qui ne servira qu'aux apprentissages. On évitera ainsi le travail sur la table de la cuisine ou de la salle-à-manger. Cela permet à l'enfant de se mettre psychologiquement « dans la peau » de celui qui va apprendre, simplement parce qu'il s'assied à la table d'apprentissage. C'est une sorte de lieu consacré à l'étude, un sanctuaire du savoir, qui n'est pas déménagé à chaque fois qu'il faut mettre le couvert pour le repas. Je parle ici dans le cas de jeunes enfants. Pour les collégiens, il sera bon qu'ils aient en outre un bureau dans leur chambre, même s'il est souhaitable de conserver l'habitude de travailler en famille. Le travail dans la chambre sera réservé aux apprentissages qui nécessitent une concentration maximum, comme apprendre une récitation, ou aux moments inévitables et indispensables auxquels le jeune a envie de s'isoler pour travailler seul.
- L'enfant doit disposer d'une table bien stable, d'un toucher agréable et qui sait se faire oublier. On pourra l'agrémenter d'un sous-main de bonne qualité (éviter le plastique qui colle et a parfois une odeur désagréable), à condition que cela n'entrave pas les gestes. La chaise doit être à la bonne hauteur et ne pas claquer. Il existe aujourd'hui des chaises évolutives. Bien qu'assez onéreuses, elles accompagnent l'enfant depuis sa petite enfance jusqu'à ce qu'il ait atteint une taille suffisante pour se contenter d'un siège classique. Le coût de l'objet est donc vite amorti par le bénéfice que l'enfant en retire.
- Lorsqu'un enfant est assis à sa table de travail, il doit voir la porte permettant d'entrer dans la pièce sans avoir à se tordre le cou, mais simplement en levant les yeux. Il est ainsi certain de ne pas être surpris par quelqu'un qu'il n'aurait pas vu venir. C'est un réflexe ancestral que l'être humain a en lui :

celui de la sécurité, voir d'où vient le danger. C'est presque encore un réflexe animal. Si l'enfant tourne le dos à la porte, il n'est pas totalement détendu car son inconscient reste focalisé sur cette insécurité potentielle. Il est donc moins disponible pour les apprentissages et facilement déconcentré au moindre bruit.

- L'enfant ne doit pas non plus se trouver dans le chemin qui mène de la fenêtre à la porte. En effet, selon la philosophie Feng-Shui, des énergies appelées Chi circulent en permanence dans nos demeures entre les différentes ouvertures, intérieures et extérieures. Ces énergies peuvent fatiguer l'organisme (le « vider » littéralement) si l'on reste dans leur flux un trop long moment, ce qui n'est pas favorable à une situation d'apprentissage. Cela peut encore une fois rendre l'enfant moins disponible aux apprentissages et disperser sa pensée.
- L'enfant doit tourner le dos, lorsqu'il est assis, à un mur ou un meuble de bonnes dimensions. C'est sa carapace protectrice. Il doit avoir une fenêtre à sa gauche ou à sa droite (la gauche étant le meilleur emplacement pour un droitier) et voir la porte. Il doit aussi bénéficier d'un bon éclairage. Une lampe d'architecte, même si elle est parfois peu esthétique, est encore ce qu'il y a de mieux. L'éclairage est direct et ne fatigue pas les yeux de l'enfant. Il faut cependant prendre garde à ne pas utiliser d'ampoule trop forte ou, au contraire, trop faible.
- L'enfant ne doit pas avoir d'arête de mur dirigée vers lui. Si c'est le cas, placez devant celle-ci une plante assez haute qui adoucira l'effet de « flèche » menaçante.
- La présence de plantes est aussi bénéfique à un environnement serein. Laissez les enfants choisir chacun une plante parmi une sélection que vous aurez effectuée préalablement ou donnez-leur carte blanche. Ils aiment en principe beaucoup les cactées et les succulentes qui ont des formes amusantes et qui peuvent être « oubliées » sans trop de dégâts puisqu'elles peuvent se passer d'eau pendant un long moment. Chez nous, nous avons même eu la chance de voir une de ces plantes fleurir alors que c'est assez rare dans nos contrées. Il existe un échange énergétique très fort entre les enfants et les plantes. Placez ces dernières à un endroit où les enfants peuvent les contempler pendant leur travail. Prendre soin d'une plante est une grosse responsabilité pour un enfant et le valorise, ce qui est bon pour son psychisme. Alors quand en plus, elle nous fait le plaisir de fleurir, c'est une victoire personnelle et un grand bonheur pour l'enfant. Ne laissez jamais une plante mourir de soif sous prétexte qu'il faut enseigner à l'enfant à prendre ses responsabilités. Même si ce ne serait pas aussi cruel que s'il s'était agi d'un animal, n'oubliez pas qu'une plante, quelle qu'elle soit, est un être vivant, capable d'échanger des informations avec son environnement. De plus, les enfants s'attachent très facilement et peuvent être bouleversés par la mort d'une plante qu'ils aiment, surtout lorsqu'ils ont une forte sensibilité. Alors donnez-leur un coup de main de temps en temps et n'exigez pas trop d'eux.
- Evitez de placer dans la pièce dédiée aux apprentissages des appareils électriques. Ceux-ci émettent des ondes dont on sait maintenant qu'elles empêchent la concentration et peuvent même donner des maux de tête, voire engendrer des maladies. Retirez donc la télévision, l'ordinateur, le téléphone et je ne sais quoi d'autre de cette pièce. Vous verrez que votre enfant gagnera très vite en sérénité et en concentration. Bien sûr, ne mettez pas ces objets dans leur chambre, ce serait encore pire !
- Faites le silence dans la maison lorsque l'enfant travaille. Pas de radio, pas de télévision ni de musique. Demandez à vos proches de ne pas vous téléphoner pendant les heures d'apprentissage. Il est navrant de voir combien la sonnerie du téléphone peut déconcentrer. En revanche, j'ai pu constater à quel point le tic-tac d'une horloge pouvait être rassurant pour certaines personnes et créer un sentiment de bien-être. Personnellement, cela a tendance à me vriller les nerfs s'il s'agit d'une bonne vieille Comtoise au niveau sonore à la mesure de son grand âge. C'est à chacun d'observer les réactions de l'enfant pour faire au mieux.



- Certaines fragrances permettent une meilleure concentration et une détente propices aux apprentissages : les essences de menthe poivrée, de romarin, de basilic et de bergamote favorisent la concentration. Diffusez-les sous forme d'huiles essentielles.
- Utilisez les couleurs à bon escient pour aider votre enfant à apprendre dans la sérénité. Nos intérieurs modernes sont souvent peints en blanc. Si cette couleur permet d'assortir tous les styles, elle symbolise en revanche la vacuité et fait peser une chape d'inertie sur les occupants de la demeure. Elle est donc à proscrire dans une pièce liée aux apprentissages, de même que le noir pour une raison évidente (symbolisme de mort) ; le rouge est trop stimulant pour le cerveau et donc très fatigant à long terme ; le vert et le bleu sont trop apaisants pour stimuler l'intellect et encouragent le conformisme ainsi que le manque d'imagination ; le violet, couleur de la spiritualité, ne convient pas non plus, car l'esprit de l'enfant s'évaderait au-delà des tâches à accomplir ; le rose est un tant soit peu superficiel et ne convient guère aux choses de l'esprit.



Il vous reste à jouer avec le jaune, associé à l'intelligence et qui stimule le cerveau (dans des tons pas trop vifs, évidemment), le brun, couleur de la stabilité et de la sécurité (choisi dans des nuances chaudes pour éviter l'aspect tristounet et vieillot du marron), et l'orange par petites touches, car puissante et gaie, cette couleur encourage la communication, favorise la concentration et stimule l'intelligence de même que la créativité. Ainsi, toute la gamme des tons terracottas conviendra à merveille.

- Il faut veiller absolument à éviter le désordre dans la pièce des apprentissages (comme dans toute la maison d'ailleurs, notamment la chambre des enfants). Un enfant ne peut mettre de l'ordre dans son esprit et classer mentalement ses connaissances s'il baigne dans un environnement dont on a l'impression qu'il vient d'être touché par une tornade. La table de travail sera ainsi parfaitement rangée et chaque cahier et manuel sera soigneusement étiqueté au nom de l'enfant et rangé dans un casier correspondant à la matière étudiée ; chaque matériel pédagogique aura une place sur une étagère.
- Prenez garde aux objets de décoration que les enfants ont sous les yeux lorsqu'ils travaillent : pas de symbolique de tristesse ou de mort (c'est aussi valable pour l'ensemble de la maison) ; pas de symbolique de sommeil (cela ne les aidera pas à s'intéresser à leur tâche). En revanche, vous pouvez très bien, pour les valoriser et les stimuler, accrocher un de leurs dessins ou devoirs particulièrement réussis. Ils auront ainsi sous les yeux l'exemple de ce qu'ils font lorsqu'ils s'appliquent et cela les poussera à se dépasser. Laissez aussi l'enfant apporter sa petite touche personnelle à son espace de travail, en veillant à ce que l'objet choisi n'ait pas une symbolique négative.

Armés de tous ces conseils, vous pourrez créer pour votre enfant un environnement serein, propice à ses apprentissages. Bien sûr, il ne s'agit pas de refaire entièrement une pièce, à moins que vous n'en ayez les moyens. Il s'agit avant tout d'observer objectivement ce petit coin de la maison dans lequel l'enfant va nourrir sa pensée : est-il vraiment idéal ?

Peut-être suffira-t-il dans certains cas de repositionner quelques meubles, d'enlever certains objets et de les remplacer par d'autres, de ranger un peu, etc. Dans d'autres cas, vous aurez peut-être à faire de plus gros travaux, c'est à vous de décider ce qui serait le mieux pour votre enfant et pour vous-mêmes.

J'espère avoir, par ce modeste article, contribué au bien-être de vos enfants.

Delphine, la maman des Herbes Folles

2 février 2013

Vous pouvez commenter cet article sur [le sujet dédié de notre forum](#)