

# L'ÉCHO

de  
l'Atelier des Petits Pas



Ensemble, la ville 4 Quand l'art moderne inspire 5  
Une identité 8 Un conte pas comme les autres 11  
Quand les idées s'emballent 8

N°22

janvier →  
mars 2023

**L'Atelier des Petits Pas est une asbl spécialisée dans l'accueil extrascolaire, le soutien éducatif et la formation pour adultes.**

*L'Écho est un magazine écrit volontairement dans un langage accessible à tout public.*

**ÉDITO**

**SECTEUR ENFANCE**

Ensemble, la ville	<b>P. 3</b> p. 4
Quand l'art moderne inspire...	p. 5
Comment devenir un Super ?	p. 6
Boules de poils	p. 7
Une identité	p. 8
Vacances de détente	p. 9

**SECTEUR ADULTES**

Jouer c'est aussi exprimer son savoir	<b>PP. 4-9</b> p. 10
Un conte pas comme les autres	p. 11
Quand les idées s'emballent...	p. 12
La face cachée d'un conte	p. 13
Au féminin	p. 14

**Rédaction :** L'équipe de l'Atelier des Petits Pas asbl

**Mise en page :** Média Animation asbl

**Photos :** Atelier des Petits Pas asbl

**Éditrice responsable :** Ayse Eryoruk

# Édito

---



Voici le moment de vous présenter, avec toujours autant d'enthousiasme, notre **22<sup>e</sup>** numéro de **L'ÉCHO** de l'Atelier des Petits Pas.

La vie culturelle et éducative bat son plein avec son lot d'activités et ses projets déjà bien entamés.

Démarches participatives, actions collectives et citoyennes se développent dans les deux secteurs, au gré des partages riches en créativité, en échange et en création de liens.

La ville imaginée par nos plus jeunes, comment devenir un Super, ce qui nous définit, comment bousculer les stéréotypes et bien d'autres belles découvertes vous attendent dans ce numéro dont nous vous souhaitons une agréable lecture.

**Georgia Giagzidis**  
Directrice de l'Atelier des Petits Pas

# Ensemble, la ville

À l'atelier Découvr'Art, les Curieux expérimentent leur créativité à l'aide de nombreuses techniques, tout en s'amusant.

**Couper, coller, assembler, peindre ou dessiner, ce laboratoire artistique permet aux plus jeunes d'appréhender des outils, des matières, des formes et des couleurs avec une pédagogie adaptée à leur âge.**

D'abord l'espace. Grandes feuilles blanches rassemblées sur les tables au milieu des enfants. Puis, les enfants découpent des formes géométriques dans du papier coloré.

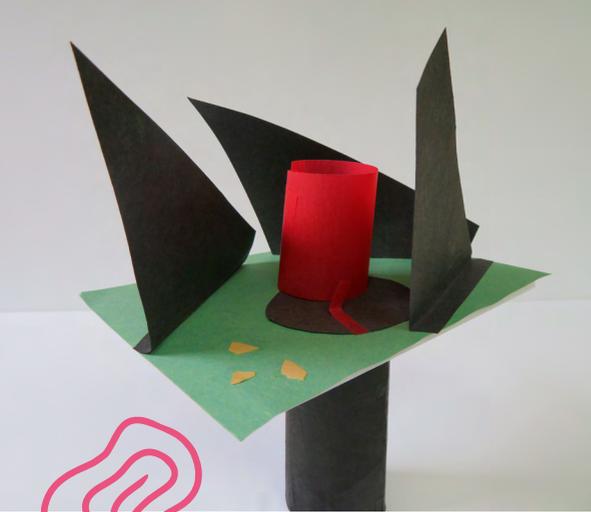
Prêt à jouer ? Ronds, carrés, rectangles et triangles. Transformons les découpes en maisons. On peut s'amuser à créer des maisons, un toit rond ? Pourquoi pas ? C'est notre ville, créons-la colorée, créative, biscornue ou à roulette. En équipe, certains enfants se nomment architectes et assemblent les maisons. D'autres sont plutôt les maçons, ils coupent et forment le matériel, quant à certains, c'est coller qui les amusent. C'est un travail d'équipe, une création collective. L'espace se remplit, se colore. Certaines rues sont remplies d'habitations, d'autres maisons sont isolées, tout là-bas, à l'abri de la forêt.

Dans une seconde séance, ce sont les routes que l'on crée. Quelles maisons devraient se rejoindre ? Quels sont les boulevards ou les cul-de-sac ?

C'est aux enfants de choisir, mais aussi de penser aux espaces verts. Cette fois-ci en peinture. Nous créerons des arbres selon les saisons, mais il faut encore se rappeler les couleurs des saisons. Des arbres à branches dénudées par le froid de l'hiver aux arbres fruitiers tachetés de pommes rouges gorgées de soleil estival : dans notre ville, on évolue au fil des saisons.

Pour finaliser cette carte collective, les enfants se dessineront à l'intérieur de notre ville, s'il est seul, avec un ami du groupe ou observateur au milieu de la forêt. Cette activité permet aux enfants de communiquer, échanger et surtout créer joyeusement un espace coloré où chacun à sa place.





## Quand l'art moderne inspire...

**L'exposition Couleur/Lumière à la Maison des Arts de Schaerbeek marque le point de départ du processus créatif de nos Aventuriers.**

C'est au cœur de l'atelier Arts plastiques que nos artistes en herbe ont donné forme à leurs scénographies : papier calque pour la transparence, papier réfléchissant ou papier noir pour le contraste, le geste instinctif de pliage se décline pour créer du volume.

À la façon des commissaires d'exposition, les jeunes ont créé des salles de musée miniatures qui mettent en scène une œuvre de couleur et de lumière.

Rassembler leurs premières expériences en **une création collective de plus grande taille**, c'est dans un élan commun que le défi est lancé.

Avec les mêmes matériaux, une grande sculpture aérienne prend forme pour occuper l'espace. Elle sera une ode à la lumière orchestrant un jeu de cache-cache de formes avec des fenêtres s'ouvrant sur des vibrations de couleurs. Une sorte de vitrail des temps modernes !





## Comment devenir un Super ? <sup>+</sup> <sup>+</sup> <sup>+</sup>

**Aujourd'hui, il fait froid dehors et le monde tremble. Les nouvelles ne sont pas bonnes mais pourtant... une troupe de Supers (super héros et super héroïnes) se préparent et s'entraînent à sauver le monde. Sous leur identité masquée, peut-être les connaissez-vous ?**

### **Deux fois par mois, les séances du Soutien éducatif se déclinent par l'Atelier Théâteur.**

Ces animations théâtre, adaptées à nos Bricoleurs, leur permettent de stimuler leur créativité et leur imaginaire en créant des personnages. Par le plaisir du jeu de devenir un ou une autre, les enfants prennent confiance en eux et améliorent leur expression orale. Ils développent aussi leur capacité d'écoute car pour improviser, il est nécessaire d'accepter les propositions de ses partenaires de jeu.

D'abord on s'échauffe : on calibre les Supers dans un simulateur. Pour ce faire, il suffit de prendre quelques poses héroïques et, pour se concentrer, il faut

bien suivre des yeux les mouvements du doigt de son partenaire.

Chaque enfant devient alors un personnage. Une petite interview de chaque Super nous permet de faire la connaissance de Madame De Neige et ses pouvoirs refroidissants qui peuvent geler à peu près n'importe quoi, ou encore de Super Super et sa force extraordinaire.

Maintenant, il est temps de passer aux choses sérieuses, des situations plus vraies que nature obligent nos supers héros et héroïnes à improviser : un bébé a volé un rayon rétrécisseur, une grand-mère peine à traverser la route pleine de conducteurs nerveux, des pantalons qui prennent vie et font n'importe quoi... De nombreuses situations que nos Supers sont parvenus à régler grâce à leurs super-pouvoirs mais surtout leurs mots, leur bienveillance et leur créativité, agrémentés d'une bonne dose d'humour !

**Tout le monde est maintenant prêt à utiliser ses nouvelles compétences pour créer ensemble, un monde meilleur et plus rigolo...**

# Boules de poils

## Le Conseil mensuel donne des idées à nos Aventuriers

**Une fois par mois, les enfants réfléchissent, en binôme ou trinôme, à l'élaboration d'une activité ou d'une sortie, avec pour seule consigne : la réaliser de A à Z.**

C'est en concertation que le groupe des Aventuriers émet le souhait de pouvoir découvrir le métier de vétérinaire.

Le travail d'investigation peut commencer pour Aleyna, Alyara et Sinem, le sous-groupe dont la proposition a remporté la majorité des voix !

En avant pour la concrétisation du projet ! Dès le début du processus, c'est de manière impliquée que le plan d'action prend forme :

- 1. Recherche en ligne des cabinets de vétérinaires aux alentours**
- 2. Préparation écrite des questions à poser pour la prise de rendez-vous**
- 3. Reformulation collective du contenu**
- 4. Mémorisation des phrases et simulation avant le contact téléphonique réel**
- 5. Réalisation de la fiche technique et de l'itinéraire**

C'est le jour J, nous y sommes, où me direz-vous ? Et bien chez le véto.

Nos 15 Aventuriers s'installent dans la salle d'attente, impatients de rencontrer leurs amis à 4 pattes.

Très vite la porte s'ouvre sur le cabinet qui leur fait penser de prime abord à un hôpital avec sa salle d'opération, sa salle de réveil et même sa salle de radio et d'échographie.

Deux vétérinaires leur font découvrir leur métier par une présentation succincte et une description du matériel utilisé. Les enfants, tout ouïe, découvrent que c'est *comme pour les humains*.

Le moment tant attendu arrive : voir les animaux ! Chuuut ! Pas trop de bruit ; trois petits chats ayant subi une opération sont en train de se réveiller doucement.

Il est déjà temps de repartir, les consultations reprennent, avec chacun un souvenir à la main, une seringue, sans aiguille bien-sûr, offerte par les vétérinaires.





# Une identité



**Le prénom et le nom sont deux éléments qui font partie intégrante de notre vie. Ils nous identifient mais s'imposent à nous car nous ne les avons pas choisis. Héritage symbolique choisi par un des membres de la famille, ils nous font sentir appartenir à un groupe, à une famille première et constante.**

De même, ils nous font sentir être unique puisque reconnu comme tel auprès des nôtres, auprès des autres, auprès des instances administratives. L'inscription auprès de la commune, sous notre prénom et notre nom, nous reconnaît, reconnaît nos droits et obligations en tant qu'individu nous situant dans sa société. Exister auprès des instances administratives... mais à quel prix ?

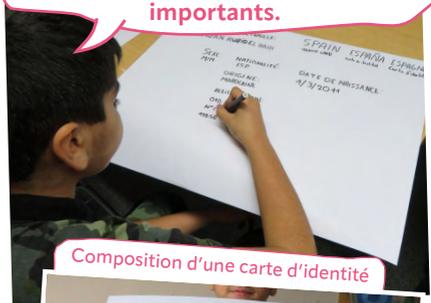
**Les questions se posent, se vivent par les Aventuriers lors d'exercices dans les ateliers Interculturalité. Le regard que nous posons sur nous-même est-il identique à celui qui nous est renvoyé (assignation) ? Quelle importance accordons-nous au regard des autres (attribution) ? Quel regard aimerions-nous que l'on pose sur nous (revendication) ?**

Par l'application d'expériences ensemble, nous comprenons les différences importantes entre lesdites identités : l'identité assignée (La carte

d'identité), l'identité attribuée (Les étiquettes apposées sur notre personne et/ou que l'on appose à nous-mêmes) et l'identité revendiquée (Le qui, que nous considérons être nous, ce que nous invoquons).

Une expérience pour chacun a été de composer au recto d'un grand panneau, une carte d'identité classique : notre identité assignée (nom/prénom/ sexe/nationalité/etc.), puis au verso, inscrire ce que nous sentons être un peu plus nous, notre identité revendiquée (choses que nous aimons faire/partager avec l'autre/centres d'intérêts/modèle/ plat préféré/etc.).

**Nous ne comprenons pas toutes les informations inscrites sur nos cartes d'identité, leur utilité et écrivons, dessinons ce que nous considérons et souhaitons être – considérés comme importants.**



Composition d'une carte d'identité



Une carte d'identité assignée

# Zoom sur les vacances de détente

C'est dans un contexte de bonne humeur que l'Atelier des Petits Pas a accueilli les enfants durant les deux semaines de vacances de détente. Ce moment a été propice pour explorer d'autres horizons, s'ouvrir au monde, découvrir de nouveaux espaces... Sorties et activités en tout genre étaient au rendez-vous.

*Rendez-vous aux prochaines vacances de Printemps, du 2 au 11 mai 2023.*

Rencontre policière



Activités créatives



Africa Museum



Plaisir de jouer



Musée des Sciences naturelles



# Jouer c'est aussi exprimer son savoir !

**Depuis quelques temps déjà, la pédagogie par le jeu a pris une place importante dans notre groupe FLE 1. Au-delà de son aspect ludique et amusant, le jeu sert aussi à montrer ce qu'on a compris, ce qu'on a retenu et ce que l'on sait !**

Le jeu est devenu un support présent dans chaque étape de l'apprentissage. Servant de porte d'entrée, il peut s'utiliser pour découvrir de nouvelles notions, être employé pour se driller ; s'exercer à écrire, à parler. Il peut s'exploiter, avant un test, pour se remémorer des acquis antérieurs et pour finir, le jeu peut devenir un outil d'évaluation.

Certains jeux contribuent à une réelle prise de conscience des mots, de leurs orthographe, de leurs sons. Ces jeux mettent l'apprenante dans une posture qui l'encourage à formuler et visualiser un mot correctement.

Sur les images, les cubes de l'alphabet sont le support jeu. Les lettres sont disposées aléatoirement sur la table. L'apprenante tente de rassembler les lettres nécessaires pour former le mot demandé. Pour s'aider, elle verbalise le mot plusieurs fois jusqu'à pouvoir constituer le mot requis. L'apprenante peut aussi faire appel à sa mémoire visuelle car chaque mot réclamé a été vu et étudié en amont.

Le vocabulaire utilisé pour ce jeu fut *les adjectifs*. Grâce à ces mots, plusieurs sons ont été analysés. Comme difficultés supplémentaires, il a été proposé de changer de genre, de passer du masculin au féminin comme (majuscule) GRAND - GRANDE/BON - BONNE

L'apprentissage par le jeu implique toutes les apprenantes dans la construction de leur savoir. Et ce, de façon joviale, amusante, agréable...





## Un conte pas comme les autres...

**Le projet sur le conte conduit le groupe d'Alpha 2 au spectacle du Petit chaperon rouge à la Montagne Magique.**

Dans cette version du conte, le loup est peureux et préférerait rester tranquillement à la maison au lieu de partir en forêt manger les petits enfants.

Et le petit chaperon rouge ressemble plus à un Super-Héros qui fait du karaté qu'à une petite fille fragile.

Nos deux personnages, malgré le poids des traditions qui pèse sur eux, vont tenter de changer leurs destinées. Tout cela dans une mise en scène très dynamique et pleine d'humour.

**Cette idée de revisiter un conte classique a éclairé le groupe sur la problématique et les conséquences que peuvent avoir sur nous les étiquettes et les stéréotypes.**

S'en est suivi un débat suscitant bon nombres de questions : Qui ai-je envie d'être ? Qu'est-ce que je veux faire ? Ai-je le droit de dire ce que je pense ? Ai-je le droit d'être différente de ce que l'on attend de moi ? Pourquoi dans les contes la princesse est toujours belle, blonde, blanche et fragile et le prince fort et courageux ?

Enrichies par ces échanges et toujours dans l'idée de poursuivre notre projet, nous décidons de nous y mettre et de commencer à **créer notre propre conte.**

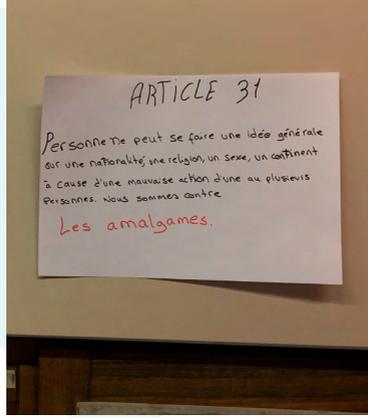
*Mais pas n'importe lequel ! Terminez les codes, les stéréotypes et autres idées préconçues ! Place à la tolérance et à l'imagination !*

Des ateliers créatifs surgissent des dessins de princesse rock and roll, de prince flagada, de fée folle, de loup un peu voyou,... et c'est grâce aux ateliers théâtre que ces personnages se mettent à exister, à parler de leur propre voix, à bouger, à se rencontrer. Des scénarios loufoques truffés de rencontres pittoresques éclosent.

Ces images posées sur un grand livre de conte *fabriqué maison*, nous servent de base pour imaginer et raconter des histoires.

Actuellement les répétitions vont bon train.

Alors rendez-vous prochainement pour la suite de nos aventures abracadabrantes !



## Quand les idées s'emballent...

Le droit à la Culture inspire le groupe FLE 2 à partager un des résultats de leurs multiples réflexions autour de la Déclaration universelle des droits humains.

### Pourquoi pas la création d'un nouvel article, le 31<sup>e</sup> !

Cette déclaration nous anime : échanges, partages, nos idées s'enchaînent...

— Nos constats dans la vie quotidienne et les situations qui nous entourent, à commencer dans la sphère familiale, nous ont permis d'aller plus loin dans notre réflexion pour faire émerger notre texte collectif.

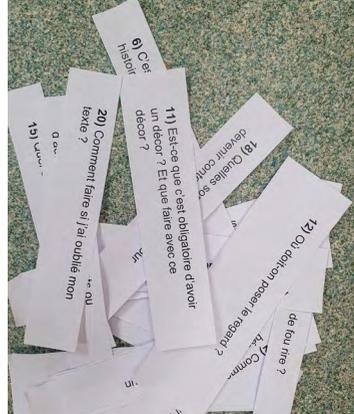
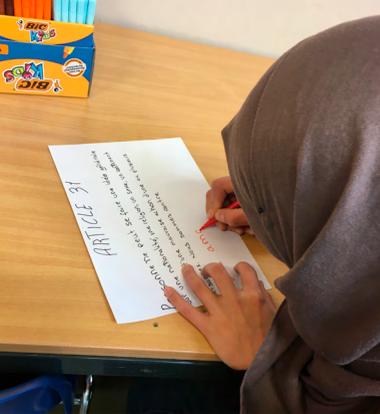
*Un texte que nous avons la joie de vous proposer afin de vous inviter à réfléchir sur le monde qui nous entoure...*

« Personne ne peut se faire une idée générale sur une nationalité, une religion, un sexe, un continent à cause d'une mauvaise action d'une ou plusieurs personnes. Nous sommes contre les amalgames. »

En processus d'apprentissage du français, lorsqu'il y a débats, parfois les mots manquent. C'est pourquoi, en partant de situations concrètes, cela permet ainsi de dégager un nouveau concept qui résume ce que les participantes veulent exprimer. Le vocabulaire s'élargit. De nouveaux mots s'apprennent sur les ressentis échangés : préjugé, amalgame, arnaque, émotive, sensible...

Comme la culture peut être définie en tant que manière de voir, de penser mais aussi d'agir ; l'évaluation collective des ateliers du jeudi oriente nos futures rencontres vers de nouveaux lieux culturels et institutions belges. Le groupe a ainsi choisi, par vote, sa programmation à venir !

**A suivre...**



## La face cachée d'un conte

**Casser les stéréotypes tels que nous les connaissons, c'est ce que le groupe ALPHA 2 s'exerce à faire.**

Le projet théâtre *Raconte-moi* se poursuit. La volonté de construire un récit collectif prend doucement forme mais ne s'improvise pas ! Quoi de mieux que d'organiser une rencontre avec une personne qui s'est spécialisée dans le collectage des traditions populaires et récits de vie pour inspirer le groupe.

C'est avec la conteuse Magali Mineur, du Théâtre de la parole que l'initiation au conte débute.

Le rendez-vous se prépare en amont par différentes questions que les apprenantes souhaiteraient lui poser autour du métier de conteur ; sur la création d'un conte, sur ses aspects techniques mais aussi sur la façon d'améliorer leur représentation sur scène.

**« Zohra se demande ce qu'elle doit faire de ses mains lorsqu'elle est sur scène ».**

**« Souad aimerait savoir si c'est la conteuse elle-même qui invente son conte ? »**

**« Bouchra se demande ce qu'elle doit faire si elle se met à rire ? »**

Au travers d'exemples concrets, le groupe a pu profiter des différents conseils pratiques utiles à leur futur spectacle.

Les apprenantes auront prochainement la possibilité de se rendre au Théâtre de la parole afin de vivre une nouvelle expérience autour du conte.

# Au féminin

**Les ateliers de Promotion à la santé, en parallèle aux cours de français, sont venus répondre aux questions des apprenantes liées aux problèmes en rapport avec la santé féminine.**

**Les groupes ALPHA 1 et FLE 2 se sont rendus au Centre Médical des Palais pour deux ateliers ayant pour sujets : les règles et la ménopause.**

Le choix de ce centre fait sens car situé à Schaerbeek, près de la place Liedts, il privilégie une prise en charge de proximité. Ouvert aux adultes et aux enfants, les participantes peuvent donc s'y rendre facilement et surtout seules, ce qui pour elles est important ; leur première motivation étant de devenir autonomes surtout en ce qui concerne la santé.

Dès notre arrivée, nous sommes accueillies par la docteure Morgane Anastas qui nous donne toutes les explications en s'aidant d'un PowerPoint pour illustrer ses propos.

Les participantes sont mises en confiance et osent poser des questions, comme par exemple : « Que faire lors de douleurs liées aux règles ? ». Les réponses fusent : une bouillote sur le ventre, se reposer, prendre un antidouleur... Elles échangent entre elles leurs conseils.

Certaines femmes préconisent le thé, la docteure leur explique qu'il faudrait plutôt boire de l'eau ou de la tisane.



Ces deux séances ont été très utiles pour élargir nos connaissances et parfois questionner nos idées reçues.

La docteure insiste sur l'importance de ne pas rester seule avec ses questions et les invite à ne pas hésiter à venir en consultation.

Tout le vocabulaire est retravaillé en classe : puberté, adolescence, prévention, cystite... S'en suivent de nouvelles discussions, échanges et témoignages, tellement le sujet est vaste et les concerne. Les recommandations partagées incitent même quelques apprenantes à acheter une bouillote pour leurs filles ou pour elles-mêmes.

Les groupes prévoient déjà leur prochaine rencontre avec un kinésithérapeute pour un atelier sur la « Kiné du dos ».



## Que se passe-t-il ?

- Plus de production d'hormones
- HORMONES = protection => MOINS d'Oestrogènes
  - \* Peau sèche
  - \* Sécheresse vaginale
  - \* Vaisseaux sanguins moins élastiques
  - \* Os fragiles
  - \* Baisse des lipides
  - \* Baisse de libido

## Les bouleversements physiologiques lors de la ménopause

**Visage**  
Fréquence de chaleur

**Cervix**  
Troubles de la fertilité  
Changements de la structure  
du col utérin  
Augmentation de la production de cellules  
squameuses de surface  
atrophie de l'épithélium

**Artères**  
Tension artérielle

**Cœur**  
Risque de maladies cardiovasculaires accru  
Risque accru des maladies cardiovasculaires  
sans être prise en compte (maladies cardiovasculaires et diabète) jusqu'à la ménopause

**Ventre**  
Perte de poids et redistribution des graisses  
diminution de la graisse blanche  
augmentation de la graisse abdominale

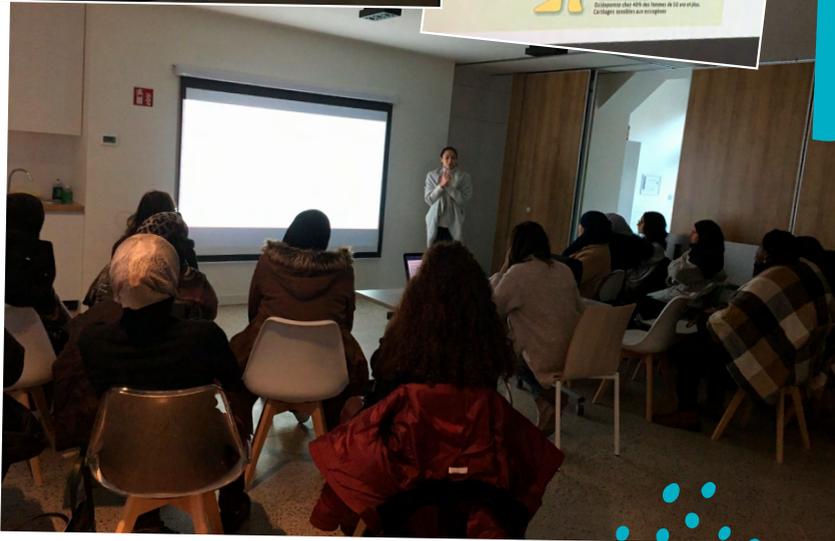
**Vagin**  
Le manque d'oestrogène peut provoquer une atrophie vaginale, une perte de la souplesse vaginale et une réduction, une augmentation de la vulnérabilité aux infections

**Uterus**  
La cervix atrophie et diminue de taille  
des lésions de prolifération des glandes  
Au ménopause, 7% des femmes ont des  
fibromes, 20% ont des kystes ovariens fonctionnels

**Peau**  
L'oestrogène atrophie augmente l'effacement de la peau des squames, combinant via le rôle de la synthèse de collagène

**Sang**  
Problèmes liés à l'augmentation de la densité osseuse

**Os**  
Ostéoporose chez 40% des femmes de 50 ans et plus  
Cartilage articulaire se resserme



# L'ÉCHO

de

**l'Atelier des Petits Pas**



**L'Atelier des Petits Pas est un Centre d'Expression et de Créativité qui propose :**

- Un accueil extrascolaire pour les enfants de 5 à 12 ans
- Du soutien éducatif pour les 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> primaires
- Des cours de français pour adultes
- Des ateliers d'expression créative et multimédia
- Du soutien à la parentalité
- Des sorties culturelles
- Des projets éducatifs et citoyens

## Horaires

### Ateliers enfants

- mercredi de 13 h 15 à 17 h
- vendredi de 15 h 15 à 17 h 15 (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> primaire)
- samedi et dimanche de 13 h à 17 h
- ouvert tous les congés scolaires

### Formation pour adultes

- lundi, mardi, mercredi et jeudi de 8 h 30 à 12 h



## Siège social



**Atelier des Petits Pas asbl**  
12 rue de la Marne · 1030 Bruxelles

- ☎ Secrétariat : 02 216 52 04
- ✉ atelier.despetitpas@gmail.com
- 📍 atelierdespetitpas.com
- f Atelier des Petits Pas

## Accès

- Arrêt Liedts (trams 25, 55, 62, 93)
- Arrêt Robiano (trams 92 ou bus 65, 66)

