

## Conférence de Sylvie Hétu

### Partie 2 : Le cerveau

Par Isabelle Auclair

Au début de la conférence, Madame Hétu nous a raconté que lorsqu'elle était petite, le marchand de souliers où ses parents l'amenaient, utilisait une machine à rayons X pour vérifier la position des pieds des clients dans les souliers qu'ils essayaient. Il n'est pas étonnant que ces machines aient disparu de ces magasins, maintenant que nous en connaissons les risques associés. Il est intéressant de savoir que les rayons X ont été découverts à la fin du 19<sup>e</sup> siècle et que les risques ne sont connus que depuis quelques décennies. La technologie qui nous entoure existe depuis très peu de temps. Comment être certains que nous ne courons aucun risque à laisser nos enfants l'utiliser massivement?

Le cerveau, qui se développe à une vitesse fulgurante pendant l'enfance, est séparé en trois zones. Madame Hétu a représenté graphiquement ces parties en trois couches superposées. Tout en bas on retrouve le cerveau reptilien, datant de notre passé préhistorique et contrôlant nos réactions, notre instinct de survie. Lorsqu'on réagit, c'est le reptilien qui travaille. Au-dessus de lui, c'est le médian. Ce dernier agit sur nos perceptions sensorielles et

contrôle des fonctions élémentaires comme l'attention, le sommeil et le réveil. Finalement, on retrouve le néocortex, qui gère le rationnel, le langage, les apprentissages. Point important, le néocortex n'a pas de possibilité d'influence sur le reptilien et vice-versa. Le médian sert en quelque sorte de pont entre les deux autres parties.

Les enfants d'aujourd'hui sont constamment sur-stimulés. Ils sont dans leur cerveau reptilien. Arrivés en classe où on leur demande d'apprendre sur-le-champ (avec leur néocortex), il est normal qu'ils éprouvent de la difficulté à suivre, car pour passer du reptilien au néocortex, le médian doit être stimulé. Notons que la pédagogie Waldorf valorise l'utilisation de tous les sens en classe, ce qui aide grandement à faire le pont pour passer du reptilien au néocortex (pensons à la partie rythmique du matin).

Lorsque l'on veut sortir un enfant de son état hypnotique devant un petit écran, rien de mieux que de lui jouer dans les cheveux. Et voilà, nous aurons son attention!

À suivre... partie 3 : Les effets de la technologie

## Brouette et casseroles

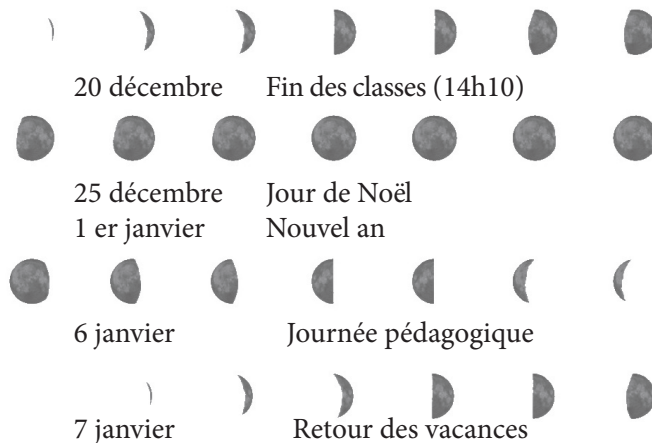
Fanchon Esquieu

Voilà, notre brouette est remise ou retournée et couverte de neige. Les râteaux, pelles et tondeuses bien rangés ont laissé la place aux pelles à neige et souffleuses.

Mais nous pouvons encore enjoliver notre jardin, ou notre balcon, en préparant des pots de branches. Pour pouvoir planter tout cela dans votre pot, il faut évidemment qu'il reste un peu de terre dedans, vous l'aurez alors préalablement rentré dans un garage (ou votre maison) pour le dégeler.

Les conifères nous offrent une grande variété de textures: pin blanc tout léger, pin noir bien droit (idéal dans le fond du pot en arrière), épinette bien fournie, cèdre parfait dans les deux sens (penchant vers le bas, il fait une belle bordure de pot) et surtout la pruche aux jolies aiguilles toutes fines. Ensuite, rajoutez une touche graphique avec du houx et de la couleur avec les branches de cornouiller (rouge ou jaune). Si votre pot est gros, des branches ou troncs de bouleau blanc seront parfaits pour mettre un jeu de lumière tout autour.

### Dates à retenir



## Au menu

Crème de poireaux, tourtière millet et carottes, salade d'endives.... Avec le temps des fêtes, il nous vient l'envie de confectionner de superbes biscuits et tartes au sucre. Alors pour changer, je voulais vous partager une recette d'un petit dessert coloré qui ravit les enfants:

### Gelée aux fruits ou Jello santé d'Annetta

2 t de jus de pommes (ou jus de raisin)  
1 c. à thé d'agar-agar en poudre (pas en flocons)  
1 c. à table de sirop d'érable  
2 t de petits fruits frais ou congelés (fraises, framboises, mûres, bleuets)

Chauffez le jus avec l'agar-agar et le sirop d'érable. Brassez régulièrement avec un fouet jusqu'à ébullition. Placez les fruits dans un plat en pyrex (environ 9" de diamètre) ou dans plusieurs petits bols individuels, versez le jus chaud dessus et laissez prendre.

Si vous utilisez des fruits congelés, la gelée sera prête en quelques minutes. Si les fruits sont frais, placez la gelée au frigo pour qu'elle prenne plus vite.

Merci à Annetta Brand, la chef des repas chauds à l'école, que j'aurai le plaisir de bientôt rejoindre en cuisine. Pour la joie de plusieurs enfants et parents, les repas chauds reprennent en janvier!

Fanchon Esquieu

## Le papillon qui n'arrive pas à sortir de son cocon

Isabelle Auclair

*Un homme qui se promenait vit un cocon dans un petit trou.*

*Il s'arrêta de longues heures à observer la chrysalide, devenue papillon, qui sefforçait de sortir par ce petit trou. Après un long moment, le papillon semblait faiblir et lui donnait l'impression qu'il allait abandonner. L'homme était convaincu que le jeune papillon avait fait tout ce qu'il pouvait pour sortir de ce trou, sans succès. Alors, il décida de l'aider : il prit un canif et ouvrit le cocon.*

*Le papillon sortit aussitôt mais son corps était maigre, faible et engourdi. Ses ailes étaient peu développées et bougeaient à peine. L'homme continua de l'observer, pensant que d'un moment à l'autre, les ailes du papillon s'ouvriraient et seraient capables de supporter le corps du papillon pour qu'il puisse prendre son envol.*

*Il n'en fût rien.*

*Le pauvre papillon passa le reste de son existence à se traîner par terre avec son maigre corps et ses ailes rabougries.*

*Jamais il ne put voler.*

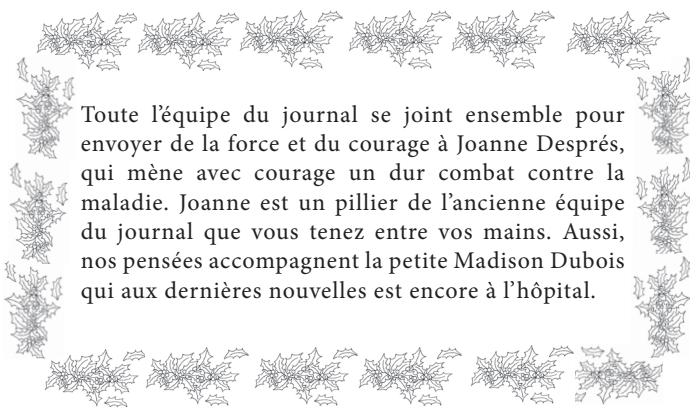
Ce que l'homme, avec son geste de gentillesse et ses bonnes intentions, ne comprenait pas, c'est que le passage par le trou étroit du cocon est un stade indispensable qui permet au papillon de se renforcer suffisamment pour sortir de façon

## L'équipe du journal

Rédaction :	Fanchon Esquieu Isabelle Auclair
Mise en page :	Amélie Arès
Correction :	Fanchon Esquieu Isabelle Auclair
Abonnement et distribution :	Geneviève Beaudoin

Pour tout changement concernant les abonnements au journal en version papier, vous pouvez communiquer avec Geneviève Beaudoin au **819.837.0271** ou par courriel à l'adresse suivante: **journal@enfant-de-la-terre.org** .

Vous pouvez partager vos commentaires ou encore des articles, ou même vos poèmes! Veuillez nous faire parvenir le tout à l'adresse suivante: **journal@enfant-de-la-terre.org**.



Toute l'équipe du journal se joint ensemble pour envoyer de la force et du courage à Joanne Després, qui mène avec courage un dur combat contre la maladie. Joanne est un pilier de l'ancienne équipe du journal que vous tenez entre vos mains. Aussi, nos pensées accompagnent la petite Madison Dubois qui aux dernières nouvelles est encore à l'hôpital.

autonome du cocon qui l'enveloppe. Cet effort est vital pour que le papillon puisse développer ses ailes pour pouvoir voler.

Il nous arrive à tous de nous trouver dans notre « cocon » ou de voir nos amis dans cette même situation symbolique. Enveloppés dans les « soucis », « épreuves » et « problèmes », nous pouvons tous en ressortir plus forts. Parfois aussi, nous voulons, avec toutes les bonnes intentions du monde, porter le fardeau des autres ou trouver les solutions pour les autres. Si, bien entendu, ceci est motivé par l'amour qui nous anime, l'épreuve devra, quelle qu'elle soit, être surmontée par la personne que nous voulons aider ou soutenir. Au final, ce sont les personnes concernées qui doivent elles-mêmes se sortir de ce qui les touchent. Nous ne pouvons pas le faire pour elles. Au mieux, nous pouvons les encourager, les motiver, les soutenir.

Aussi douloureuse que soit l'expérience, elle renforce toujours la personne qui la surmonte. Nous sommes tous témoins de ce principe fondamental: nous avons tous nos plaies de la vie et elles témoignent que nous avons gagné plusieurs batailles. Nous sommes tous capables de sortir de notre cocon.

Source du texte inconnue