



GREEN
INTERCULTURALITY

GUIDE : ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE DE LA LANGUE À TRAVERS LA NATURE



UN PARTE,ARIAT
ENTRE :



CO-FUNDED BY :

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sommaire

	Pages
INTRODUCTION	5
Le rôle de la langue dans l'inclusion des personnes en situation de migration	7
Apprentissage multisensoriel pour un public aux besoins spécifiques	8
La nature peut-elle réduire le stress et avoir un impact positif sur le processus d'apprentissage ?	10
L'éducation populaire et sa méthodologie	13
Témoignage d'une expérience d'alphabétisation à Alto de la Paz, Bolivie	14

	Pages
RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS	19
ACTIVITÉ 1 : PREMIER CONTACT - PLANTER DES GRAINES	21
ACTIVITÉ 2 : REGARDER LE PAYSAGE	24
ACTIVITÉ 3 : SENTIR ET TOUCHER LA NATURE	28
ACTIVITÉ 4 : NATURALISATION DE L'ESPACE PHYSIQUE	31
ACTIVITÉ 5 : APPROCHER LES MOTS AVEC LA VOIX	34
ACTIVITÉ 6 : DÉCOUVRIR LA NATURE À TRAVERS LES CONTES	39
ACTIVITÉ 7 : APPRENDRE EN MOUVEMENT	42
ACTIVITÉ 8 : À QUOI RESSEMBLE CE PAYS ?	45
ACTIVITÉ 9 : DICTONS POPULAIRES	49
ACTIVITÉ 10 : SORTIE DANS LA NATURE	51
ACTIVITÉ 11 : FABRICATION D'UN GEL DOUCHE	55
BIBLIOGRAPHIE	60

INTRODUCTION

Green Interculturality est un projet européen lancé en octobre 2020 qui combine l'interculturalité et la migration avec le lien à la nature : comment utiliser la sensibilisation environnementale et la nature pour favoriser le dialogue interculturel et contribuer au développement social et à l'inclusion des groupes vulnérables ?

Le projet est mené par les organisations Elan Interculturel (Paris, France), Animación Arteterapia (Barcelone, Espagne), La Xixa Teatre (Barcelone, Espagne), D'Antilles & D'Ailleurs (Fort-de-France, Martinique) et CESIE (Palerme, Italie).

Green Interculturality a un double objectif :

- Favoriser l'inclusion des personnes migrantes adultes en valorisant leurs connaissances et leurs expériences tout en développant des compétences linguistiques et en favorisant leur réseau social et professionnel.
- Fournir aux facilitateur·ice·s qui travaillent avec des personnes adultes migrantes et aux travailleur·euse·s sociaux·ales des outils pédagogiques afin qu'ils·elles·iels puissent mettre en œuvre des ateliers d'inclusion liés à la nature.

Avec Green Interculturality, nous pensons que la sensibilisation à l'environnement et la recherche de stratégies écologiques sont des outils innovants et utiles pour contribuer à l'accueil des personnes migrantes, qu'ils·elles·iels soient nouveaux·elles arrivant·e·s ou non, en tenant compte du fait que les questions environnementales sont de plus en plus présentes.

Notre objectif avec Green Interculturality est de créer un espace plus inclusif pour et avec les personnes migrantes à travers le lien avec la nature. De cette manière, nous pouvons diversifier les voies d'inclusion et co-construire un espace sûr, durable, de soutien mutuel et de coopération.

Dans ce manuel, nous verrons comment aborder ces questions à travers une série d'activités proposées pour promouvoir l'apprentissage du français avec des outils non formels qui mettent la nature et l'écologie au centre.

Ce guide s'adresse à toute personne accompagnant des personnes en situation de migration, que ce soit dans un contexte professionnel ou bénévole.

Si une partie du guide correspond à des recherches et explications plus formelles, il se veut avant tout pratique.

Dans une première partie, vous trouverez des explications sur l'importance de l'apprentissage de la langue dans un parcours migratoire, ensuite, nous vous expliquerons ce que sont les apprentissages multisensoriels et non formels, nous nous attarderons notamment sur les effets bénéfiques de la nature sur le stress, et la façon dont cela peut améliorer les apprentissages. Enfin nous vous donnerons un exemple d'apprentissage non formel réalisé dans le cadre d'une expérience d'accompagnement à l'alphabétisation vécue par un membre du personnel du projet.

Dans la deuxième partie, vous trouverez des activités à réaliser avec un public d'apprenant.e.s. de la langue de leur pays d'accueil.

Pour réaliser ce guide, les cinq associations partenaires du projet ont tout d'abord réalisé des entretiens avec des formateur.rice.s de langue, qui ont l'habitude d'intervenir auprès d'un public en situation de migration.

Les réponses à ces questionnaires nous ont guidé.e.s tout au long de notre travail. Forte de cette base, chaque association a ensuite construit des activités en se basant sur ses compétences propres et sur ce que nous nous sommes transmis comme connaissances sur les apprentissages multisensoriels et dans la nature. Chaque association a ensuite testé ces activités avec une dizaine de personnes chacune, pour vous proposer une version corrigée et fonctionnelle.

Nous espérons grandement participer à améliorer, à travers ce guide, l'accueil qui est donné, en Europe, aux personnes en situation de migration, en intégrant cette composante trop souvent oubliée qui est la question de l'environnement, que ce soit par le cadre, par la fonction apaisante de la nature ou par le contenu, avec une connaissance accrue de la complexité du lien avec la nature.

Nous avons conscience que les personnes primos arrivant.e.s ont d'autres problématiques d'urgence que de se soucier de l'environnement, mais ouvrir cet espace, c'est aussi, dès leur arrivée, leur offrir une place de citoyen-ne.s à part entière. C'est aussi pourquoi nous avons tenté de traiter cette question, non pas de manière anxiogène, mais comme un outil de bien-être, que ce soit par le lien avec la nature ou lors de la réalisation d'activités qui détendent.

LE RÔLE DE LA LANGUE DANS L'INCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION DE MIGRATION

L'apprentissage de la langue du pays d'accueil est perçu comme un mécanisme essentiel pour garantir une intégration positive mutuelle entre les personnes migrantes et la société d'accueil. (CEC 2005; Markova and Black 2007; Putnam 2007; Department for Communities and Local Government 2009; OECD 2009). En fait, la maîtrise de la langue est considérée comme une composante essentielle du parcours de toute personne migrante, car elle facilite la mobilité et contribue à développer les réseaux sociaux et le capital social (Pfeffer and Parra 2009; Ryan et al. 2009).

En tant qu'outil de parcours, la langue est devenue un élément clé des politiques d'immigration. Ainsi, de nombreux pays européens ont fait de la connaissance de leur langue nationale une condition pour que les personnes migrantes adultes obtiennent le statut de résident permanent ou puissent avoir accès à la nationalité (Claire Extramiana, Piet Van Avermaet - Council of Europe, Language requirements for adult migrants in Council of Europe member states: Report on a survey).

Comme il ressort du rapport " Intégration linguistique des migrants adultes : exigences et possibilités d'apprentissage pour les migrants " (2018), le niveau réel de compétences linguistiques requis varie considérablement d'un pays à l'autre, tout comme la mesure dans laquelle les États offrent aux personnes migrantes des possibilités d'apprentissage par le biais de cours de langue et de parcours adaptés et gratuits. Les sociétés d'accueil et les citoyens peuvent contribuer à ce processus en proposant un apprentissage et une formation linguistique.

La question de savoir s'il est juste ou non de poser des exigences linguistiques pour obtenir l'asile dans un pays a fait l'objet de nombreuses discussions, car de nombreuses personnes n'ont pas accès à ce type d'éducation dans leur pays d'origine. Mais la plupart des personnes migrantes interrogées, notamment dans notre recherche de terrain dans le cadre du projet Green Interculturality, disent toujours que l'apprentissage est un de leur premier besoin et désir.

Les avantages découlant de la connaissance de la langue du pays d'accueil sont multiples. L'un des plus importants réside dans le fait que l'acquisition d'une nouvelle langue garantit l'accès à une autonomie pour faire des démarches et trouver du travail. Là où les langues nationales jouent un rôle important dans le processus d'adaptation, car elles permettent une plus grande autonomie, elle facilite aussi la création de lien avec la société d'accueil et affecte également les résultats non marchands tels que l'éducation, la santé, le mariage, l'inclusion sociale et la participation politique. De faibles niveaux de maîtrise de la langue créent des obstacles importants à la participation au marché du travail, au processus politique et à l'interaction sociale quotidienne.

Des compétences linguistiques adéquates permettent aux personnes en situation de migration de progresser dans la vie professionnelle, augmentent leur probabilité de trouver un emploi et facilitent leur accès à des emplois mieux rémunérés.

APPRENTISSAGE MULTISENSORIEL POUR UN PUBLIC AUX BESOINS SPÉCIFIQUES

Si l'apprentissage de la langue est une composante essentielle d'une inclusion positive dans le pays d'accueil, les conditions d'arrivées sur le territoire et le rapport à l'éducation dans le pays d'origine peuvent impliquer une relation au cadre éducatif particulière. En effet, certain·e·s apprenant·e·s peuvent ne pas avoir suivi un parcours scolaire très long, et ainsi se sentir mal à l'aise, voir en difficulté face à des postures d'apprentissages formelles. Il y a également un risque accru que ces personnes aient subi, au cours de leur parcours migratoire, des situations de stress énormes, et qu'elles se situent encore, au moment de l'apprentissage, dans un vécu occasionnant de nombreux stress, ou encore soient victimes de symptômes de stress post-traumatique. Dans tous les cas, il est fortement utile d'envisager des formes d'apprentissages sortant du cadre formel, favorisant la diminution du stress, et pouvant répondre à des groupes d'apprenant·e·s hétérogènes.

De plus, comme le relève Sari Myrén (2015), l'apprentissage d'une nouvelle langue à l'âge adulte, d'autant plus dans la situation d'installation dans un nouveau pays, requiert l'apprentissage d'un nouveau mode de pensée, de toute la culture qui va avec.

Ces spécificités font de l'apprentissage multisensoriel comme choix de méthode d'apprentissage une option des plus pertinentes.

Mais qu'est ce que l'apprentissage multisensoriel ?

L'une des représentantes de ce concept les plus connues est Maria Montessori, dont les préceptes éducatifs ont largement été diffusés dans le monde, à la faveur d'écoles bien souvent privées au caractère socio-économique élitiste. Heureusement, il est possible de s'inspirer de ces méthodes pour en faire profiter des publics les plus vulnérables. Le principe de cet apprentissage, empirique au départ, a largement profité des avancées réalisées par les neurosciences depuis le début du 20ème siècle.

Maria Montessori, à l'occasion de son travail dans des quartiers populaires de Rome, a eu l'occasion d'observer, durant de longues heures, les enfants dont elle s'occupait. En s'éloignant du traditionnel tandem papier-crayon, et en faisant appel à tous les sens des enfants, notamment avec l'introduction du toucher, elle a obtenu de très bons résultats avec des enfants qui étaient pourtant jugé.e.s en très grande difficultés. L'enfant est amené.e à se déplacer dans son environnement, et n'est plus assis.e à la même place toute la journée, et surtout, il.elle lui est demandé de toucher, regarder, goûter, sentir, peser. C'est une façon de lier le corps et l'esprit, comme le propose le philosophe John Dewey (Renier 2020),

Cette vision a été depuis confirmée par les sciences cognitives et les neurosciences. Faire appel à différents sens stimulent des parties distinctes de notre cerveau. Et plus la géographie de nos stimulations est variée, plus, le processus d'encodage et d'impression dans la mémoire va être efficace. De plus, les apprenant.e.s peuvent être plus sensibles à un type de stimulation. Dans un apprentissage classique, ce sont l'ouïe et la vue qui sont principalement stimulées : les apprenant.e.s écoutent le-la professeur.e ou regardent un élément visuel. Diversifier ces sources d'information pourrait aussi participer à diminuer ce que l'on appelle la charge cognitive. L'effort de concentration pour traiter les informations étant moindre, la quantité d'information traitée pourra être plus importante. Pour comprendre cela, imaginez que vous posez un poids sur un œuf. Il y a de fortes chances que l'œuf se brise, la charge est trop importante. Mais si vous mettez côte à côte 9 œufs, et que la charge pèse sur les 9 œufs en même temps, les œufs vont résister. On a diminué la charge pour chaque œuf. C'est le même principe avec les parties du cerveau.

Nous augmentons ainsi la chance d'atteindre la mémoire à long terme de l'apprenant.e. Ces techniques ont largement été utilisées auprès d'apprenant.e.s touché.e.s par des problèmes de langages (notamment la dyslexie) et ont donné naissance à l'Enseignement Multisensoriel Simultanée (EMS).

La stimulation des sens va souvent de paire avec un corps laissé libre de ses mouvements, pour éviter l'ennui. De plus, la stimulation des sens peut participer à faire remonter des souvenirs (la fameuse madeleine de Proust), et il a été prouvé que lier une nouvelle connaissance à quelque chose que l'on connaît déjà, participe à un meilleur apprentissage.

Si toutes ces techniques sont bien utiles pour un bon apprentissage de la langue, il reste la question du stress qui est une composante essentielle pour des apprenant.e.s en situation de migration, ainsi, il nous semble important de trouver des techniques pour le diminuer. Pour plus d'information sur l'apprentissage mutlisensoriele et pour trouver de la bibliographie, rendez-vous sur le site du projet [Alternative Ways](#) et consulter le livre théorique appelé "[Foundation Bricks](#)".

LA NATURE PEUT-ELLE RÉDUIRE LE STRESS ET AVOIR UN IMPACT POSITIF SUR LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE ?

L'apprentissage implique la mise en mouvement de différentes fonctions cognitives telles que l'attention, la concentration, la mémoire... Lorsque l'être humain se sent physiquement ou émotionnellement menacé, son corps libère une hormone appelée "cortisol" qui, à long terme, a un impact négatif sur le processus d'apprentissage et la mémoire. Dans le domaine de l'éducation non formelle, nous sommes constamment à la recherche d'outils d'apprentissage qui permettent aux personnes qui se trouvent dans des situations très stressantes de créer les conditions pour réduire cette réaction psycho-physiologique et ainsi stimuler le processus d'apprentissage.

De nombreux·ses scientifiques se sont intéressé·e·s à la recherche de preuves démontrant le rôle important que joue la nature pour calmer la vie frénétique de notre cerveau et améliorer notre état psycho-affectif (Kaplan & Kaplan, 1989).

Dans une étude hospitalière portant sur des patient·e·s récemment opéré·e·s, certain·e·s d'entre eux·elles·elleux ont été placé·e·s dans une chambre donnant sur un paysage naturel et les autres devant un paysage de briques. Ceux·celles qui étaient dans une chambre avec vue sur la nature avaient moins de jours post-opératoires que les autres, faisaient moins de commentaires négatifs aux infirmier·ère·s et demandaient moins d'analgésiques (Cosquer, 2022). Le même constat a été fait dans l'environnement carcéral : les prisonnier·ère·s dont les cellules donnaient sur les champs demandaient moins de soins médicaux que ceux·celles dont les cellules donnaient sur la cour de la prison (Moore, 1981). Chez les étudiant·e·s, des améliorations de leurs capacités d'attention ont été observées lorsqu'ils·elles·iels ont pu observer des arbres depuis leur chambre (Tennessee & Cimprich, 1995).

Les arbres ont une telle influence sur notre bien-être qu'ils ont même été comparés à l'effet anxiolytique des antidépresseurs : des chercheur·euse·s de la ville de Londres ont corrélé la densité des arbres dans 31 arrondissements londoniens avec la fréquence de prescription d'antidépresseurs (Taylor, M. S. & all. 2015). Les résultats ont été surprenants : moins il y avait d'arbres dans le quartier, plus il y avait d'antidépresseurs dans les armoires à pharmacie. Plus la zone est verte, moins il y a de prescriptions de psychotropes. D'autre part, nos cheveux peuvent devenir des "indicateurs verts" : les personnes qui ont moins de contacts avec la nature ont des cheveux "plus riches en cortisol", ce qui se traduit par un niveau de stress élevé (Gidlow et all, 2016).

L'une des expressions de l'anxiété et des états de stress est la pensée ruminante. Il s'agit d'un état de forte activation de la pensée qui est vécue comme involontaire, incontrôlable, intrusive, générant un sentiment de confusion, de fatigue et de lassitude psychologique et physique. Tout cet état va à l'encontre des conditions nécessaires à un bon processus d'apprentissage. Cependant, il a été prouvé qu'une promenade parmi les arbres et dans les prairies réduit significativement les pensées ruminantes et que cette réduction est clairement visible dans le cerveau (alors qu'une promenade en ville n'a aucun effet). En fait, la ville serait davantage liée aux états dépressifs, précisément en raison de la difficulté à s'éloigner de ces pensées intrusives. Marcher parmi les arbres améliore l'humeur et la mémoire (Berman et al 2012). Une autre étude menée au Japon par le physicien et immunologiste Qing Li en 2010 a montré qu'après avoir passé deux nuits et trois jours dans la forêt, le taux d'adrénaline (une autre hormone sécrétée dans les états de stress) dans les urines diminuait considérablement, ce qui augmentait la force du système immunitaire.

En ce qui concerne l'effet de la nature sur les personnes de plus de 65 ans recevant des soins médicaux, il a été démontré que les personnes qui vivent à proximité de parcs présentent des taux de dépression plus faibles et sont moins susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer. Vivre dans des quartiers "verts" diminuerait de près de 40% les risques de dépression chez les retraité·e·s à faibles revenus (Brown & al 2018).

Les sons de la nature ont également un effet positif sur la réduction du stress. L'écoute des bruits de l'eau, des oiseaux et de la brise dans les feuilles active notre système parasympathique, qui est responsable de l'état de calme et de sérénité dans notre corps et notre cerveau (Alvarsson et al, 2010).

Toutes ces études nous montrent que le fait d'impliquer la nature dans le processus d'apprentissage (qu'il s'agisse d'une nouvelle langue ou d'autres connaissances) augmente les chances que les participant·e·s réduisent leur niveau de stress et accroissent le calme et le bien-être nécessaires pour entamer et consolider le processus d'apprentissage. Et surtout, le mettre en pratique.

Pour ainsi dire, la nature fait beaucoup de bien aux êtres humains et les met dans un état dit "positif". Mais quel est le but de cet état ? Lorsque l'être humain réunit toutes ces conditions, il-elle-iel est dans un état de calme et est plus à même de mémoriser des éléments d'apprentissage qui demandent un effort cognitif important, comme l'apprentissage d'une langue dans une situation difficile, par exemple.

En effet, l'apprentissage des langues implique plusieurs processus cognitifs tels que l'attention (Dehaene, 2012) ou la mémoire (Lupienn & Maheu, 2003). Ces processus peuvent être affectés par les émotions ressenties par la personne, qui vont les renforcer ou les affaiblir (Bastien & Bastien-Toniazzo, 2002). C'est ce que l'on peut constater dans l'article de Chevallier-Gaté (2014), qui décrit ce dont les adultes se souviennent le plus lorsqu'ils-elles-iels se rappellent ce qu'ils-elles-iels ont appris à l'école, c'est-à-dire des "souvenirs à couleur affective". En particulier, les émotions affectent la mémoire, qui est un élément crucial de l'apprentissage des langues. Ainsi, lorsqu'une personne est dans de bonnes conditions, avec des "émotions positives", elle sera capable de se concentrer sur d'autres tâches sans rapport avec des événements émotionnel positifs de sa vie. En revanche, si un individu ressent des émotions plutôt négatives, il-elle-iel mémorisera l'événement qui a provoqué ces émotions plutôt que de mémoriser l'élément d'apprentissage qui nécessite un effort cognitif complet, comme l'apprentissage d'une langue (Lupienn et Maheu, 2003).

Par conséquent, lors de l'apprentissage d'une langue, il existe plusieurs "exigences" qui doivent être satisfaites pour trouver cet état de calme et ainsi consolider les différents processus cognitifs impliqués dans l'apprentissage, les rendant optimaux. Selon Perrenoud (1999), il existe plusieurs conditions à prendre en compte, parmi lesquelles nous soulignerons trois conditions en particulier. **La première est de se trouver dans un environnement sûr et serein**, qui ne menace pas l'identité de l'apprenant-e, car cela pourrait provoquer des émotions négatives telles que la peur et le stress, entravant ainsi l'apprentissage. **La deuxième condition est d'être dans une situation qui le motive**, afin qu'il-elle-iel y trouve du sens. L'apprenant-e doit comprendre pourquoi il-elle-iel fait ce qu'il-elle-iel fait, car l'apprentissage s'étalera sur une longue période. **La troisième et dernière condition est que l'apprentissage doit être suffisamment difficile pour que l'apprenant-e le prenne comme un défi**, ce qui apporte motivation et implication, **sans pour autant que ce soit perçu comme insurmontable**, ce qui pourrait diminuer l'estime de soi et provoquer une perte d'intérêt. L'auteur appelle cette dernière condition la "zone d'apprentissage proximal" (p. 10). Une douzaine d'années plus tard, Dehaene (2012) a mis en avant plusieurs principes d'apprentissage qui viennent s'ajouter à ces conditions. Selon cet auteur, il existe quatre "piliers" d'apprentissage. La première est l'**attention**, car elle va contribuer à l'apprentissage en le facilitant et en modulant l'activité cérébrale. Vient ensuite l'**engagement actif**, qui souligne l'importance de l'évaluation, car l'apprenant-e aura besoin de savoir si ce qu'il-elle-iel produit est correct en impliquant la métacognition. Troisième pilier, le **retour d'information**, c'est-à-dire que lorsque l'apprenant-e se rend compte qu'il-elle-iel a fait une erreur, il-elle-iel se corrige et prend conscience de ses progrès.

Enfin, la consolidation implique l'**importance du sommeil**, car ce n'est que pendant ce temps que l'apprentissage est consolidé.

Ces conditions nous montrent comment l'environnement et la vie quotidienne, ainsi que les émotions ressenties, ont un impact sur l'apprentissage. La question est maintenant de savoir quel·le·s apprenant·e·s sont les plus touché·e·s par ce processus. Si nous nous concentrons sur les apprenant·e·s individuel·le·s, il est possible que les personnes migrant·e·s fassent partie de ceux·celles qui ont le plus de mal à apprendre étant donné les stress auxquels elles sont soumises. Ceci est dû aux caractéristiques liées à la migration, telles que l'exil, le deuil, le déracinement, la perte de statut social, etc., qui peuvent être traumatisantes pour un individu et provoquer des émotions négatives telles que la peur, le stress ou l'anxiété (Jacques, 2008). L'apprentissage d'une langue serait donc plus efficace si il est associé à des éléments liés à la nature, ce qui pourrait optimiser l'apprentissage grâce à un état d'apaisement.

L'ÉDUCATION POPULAIRE ET SA MÉTHODOLOGIE

Cette théorie, largement diffusée et enrichie, a été développée en Amérique latine par Paulo Freire, un pédagogue brésilien qui a écrit son livre le plus important "Pédagogie des Opprimé·e·s" entre 1967 et 1968, lors de son séjour au Chili.

Sa première grande contribution est de reconnaître que le mot "éduquer" vient du latin "educare" mais aussi "educere", c'est-à-dire "faire sortir, élever". Et elle est "populaire" parce qu'elle est apprise dans le dialogue avec d'autres personnes. L'éducation populaire s'engage auprès de ceux·celles qui vivent dans une situation d'exclusion afin de promouvoir le changement social et politique.

L'éducation traditionnelle est, selon Freire, une éducation bancaire, où les connaissances sont "mises dans la personne" et "on verra si elles seront utiles un jour". La conception sous-jacente est que l'apprenant·e est vide et que les enseignant·e·s le "remplissent" par leurs connaissances, que l'apprentissage peut être un processus à réaliser individuellement, et qu'il y a ceux·celles qui sont capables d'apprendre (ceux·celles qui savent mémoriser et répéter) et ceux·celles qui ne le sont pas et sont laissé·e·s en dehors du système éducatif.

Dans l'éducation populaire, les éléments clés sont la méthodologie et l'objectif de l'éducation. Nous commencerons par l'objectif, qui est de valoriser la connaissance que chaque personne a de son expérience de vie et d'entrer en dialogue avec les autres pour l'enrichir et la remettre en question avec une conscience critique ; l'éducateur·ice n'est qu'un·e facilitateur·ice de ce processus d'apprentissage et celui·celle qui renforce l'autonomisation, en stimulant un engagement collectif vers une vie de dignité et de pleins droits.

La méthodologie peut être résumée en trois étapes clés :

- Voir (ce que le groupe sait, ce qu'il vit).
- Jugement (quel élément nous permettrait d'analyser si nous avons raison ou non ?)
- Agir (quel changement ce nouvel apprentissage entraîne-t-il, personnellement et collectivement?).

Par conséquent, chaque processus d'apprentissage, pour être concret, doit générer une rencontre, une expérience et un changement (sinon il ne s'agit que d'une accumulation d'informations). C'est pourquoi proposer l'apprentissage d'une langue à travers une expérience collective, à travers des expériences concrètes (praxis) peut enrichir non seulement d'un point de vue instrumental (que les migrant-e-s puissent utiliser la langue du pays d'accueil) mais aussi à travers une réflexion sur les défis de notre société, comme le souci de l'environnement.

TÉMOIGNAGE D'UNE EXPÉRIENCE D'ALPHABÉTISATION À ALTO DE LA PAZ, BOLIVIE PAR MONICA BOCAZ, ANIMACCION

Pendant trois ans (périodes de trois mois consécutifs), j'ai participé à différents ateliers d'alphabétisation avec le peuple Aimará qui avait été déplacé vers l'Alto (La Paz) par la fermeture des mines de Potosí. Les personnes avec lesquelles nous avons travaillé gardaient les moutons et cultivaient le quinoa et le yucca. Elles ne savaient ni écrire ni lire, mais pouvaient s'exprimer - avec aisance - en espagnol. Leur langue était une tradition orale et, en raison de leur travail et du manque de services publics et éducatifs, elles ne pouvaient pas aller à l'école.

Des sessions de deux heures ont été organisées pour chaque groupe de 10 à 15 personnes selon la tranche d'âge (6 à 50 ans) et la disponibilité.

Nous avons été formé.e.s à la pédagogie de Paulo Freire (Éducation populaire) qui affirme que la lecture doit conduire à un processus de libération personnelle et collective. Nous avons donc travaillé sur des dictons populaires qui avaient trait à la sagesse populaire et au bien commun. Et à partir de là, ils-elles-iels ont appris les mots (noms, adjectifs, verbes) qui composent la phrase.

Souvent, ils-elles-iels cherchaient leur équivalent dans la tradition aimara ou dans une autre culture, et c'était très riche, parce qu'il y en avait plus d'un. Parfois, les sens n'avaient rien à voir entre eux, et cela provoquait des rires et des surprises quand, par exemple, nous faisons une mauvaise interprétation.

Je me souviens qu'ils-elles-iels ont choisi le dicton "agua que no haz de beber, dejala correr" et qu'ils-elles-iels ont expliqué à quel point ils-elles-iels avaient besoin d'eau pour leurs cultures et leurs troupeaux,

mais que s'ils-elles-iels l'accumulaient avec des barrages et des réservoirs, cela nuirait aux personnes situées en dessous parce qu'elles n'auraient pas accès à l'eau, tout le monde serait perdant. De plus, bien que leur travail soit dur, ils-elles-iels aimaient grimper les collines et profiter de la nature, ce qui les aidait à se sentir en bonne santé et libres. Suite à cette phrase, ils-elles-iels ont parlé de l'importance de laisser de côté ce dont nous avons besoin afin de marcher plus léger et trouver de nouvelles choses : quand on monte, on trouve des choses qu'on aime mais qu'on ne peut pas emporter avec soi car cela rendrait la montée trop lourde, mais quand on revient, on trouve souvent de nouvelles choses qui sont nécessaires pour le retour (par exemple, une "feuille qui vous couvre du soleil et qui est fraîche").

Ils-elles-iels l'appliquaient également à "l'arithmétique de l'amour" : un-e amant-e éventuel-le qui, s'il-elle-iel n'aimait pas une personne, il valait mieux ne pas "la chercher et la quitter pour une autre", afin que cette personne ne perde pas son temps et trouve une autre personne qui puisse la rendre heureuse. Cela s'applique également aux luttes politiques : "gardez vos forces pour les causes importantes".

Ainsi, toutes les personnes ont partagé leurs exemples et ont fait valoir que tous les dictons n'étaient pas vrais ou que cela dépendait de la manière dont ils étaient interprétés. Tous ces commentaires ont été traduits en phrases courtes que les participant.e.s ont dû écrire.

Ce fut une expérience très enrichissante et efficace. Le groupe a su valoriser l'écriture comme moyen de laisser une trace, de transmettre le savoir que leur propre culture apporte : une conscience très élevée de la prise en charge de l'environnement, tant naturel qu'humain, qui ressort des exemples évoqués. Cette expérience a aussi offert la possibilité de dialoguer, de remettre en question et de s'enrichir de sa propre culture dans la rencontre avec d'autres personnes.

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

1. PREMIER CONTACT : PLANTER DES GRAINES

Les apprenant·e·s entrent en contact avec la terre et font une activité de relaxation pour construire ensemble une dynamique de groupe.

2. REGARDER DU PAYSAGE

Les participant·e·s travaillent en groupes et utilisent le vocabulaire pour décrire les paysages figurant sur les cartes postales (photos ou illustrations artistiques). Grâce à la création de phrases, le vocabulaire développé pour ces images est consolidé. A la fin, les participant·e·s produisent une courte histoire avec des éléments trouvés sur les cartes postales.

3. SENTIR ET TOUCHER LA NATURE

Dans un espace extérieur, les participant·e·s cherchent et trouvent des éléments de la nature qui sont rugueux, doux, d'odeur agréable, d'odeur désagréable, etc. Ils·elles·iels prennent des photos. Ils·elles·iels montrent les photos au groupe et créent des phrases. Ils·elles·iels réalisent ensuite un collage pour créer leur "lieu naturel idéal". L'activité se termine par la présentation du lieu idéal au reste du groupe.

4. NATURALISATION DE L'ESPACE PHYSIQUE

Des méthodologies participatives et théâtrales sont utilisées pour aborder la parole à travers la reconnaissance de la voix individuelle et le potentiel de la voix collective.

5. APPROCHER LES MOTS AVEC LA VOIX

Des méthodologies participatives et théâtrales seront utilisées pour aborder la parole à travers la reconnaissance de la voix individuelle et le potentiel de la voix collective.

6. DÉCOUVRIR LA NATURE À TRAVERS LES CONTES

La narration est un excellent outil pédagogique pour améliorer les compétences en langues étrangères.

7. L'APPRENTISSAGE EN MOUVEMENT

L'exécution de gestes peut être un outil précieux pour apprendre plus rapidement de nouveaux mots dans une langue étrangère. Les techniques d'apprentissage qui intègrent le système moteur du corps sont généralement plus performantes que les stratégies d'apprentissage plus traditionnelles.

8. À QUOI RESSEMBLE CE PAYS ?

Familiariser les apprenant.e.s avec les caractéristiques phonétiques de la langue.

9. DICTONS POPULAIRES

La sagesse des proverbes (dictons populaires) est utilisée pour valoriser les cultures présentes dans le groupe.

10. SORTIE DANS LA NATURE

Au cours d'une promenade dans la nature, les participant.e.s découvriront, toucheront, sentiront et goûteront des plantes.

11. FABRICATION D'UN GEL DOUCHE

À travers la création d'un gel douche maison avec des produits simples et peu coûteux, les participant.e.s découvriront les bases de la création d'une recette cosmétique maison.

ACTIVITÉS

Vous trouverez ici des exemples d'ateliers et d'activités déjà testés avec des apprenant·e·s. Pour construire les activités, nous nous concentrons sur l'implication des apprenant·e·s et suivons une méthodologie en 4 étapes :

1/ Découverte : à ce stade, le sujet ou la notion à aborder dans la classe est présenté ou introduit.

2/ Consolidation : il s'agit d'utiliser ce qui a été présenté dans la première partie, mais de manière guidée.

3/ Création/production : afin d'intégrer "définitivement" les notions apprises, les apprenant·e·s sont invité.e.s à créer quelque chose. Il peut s'agir d'une production orale ou écrite, ou de tout autre type de production.

Lors des entretiens avec les apprenant·e·s et les professeur·e·s de langues, nous avons remarqué que la notion d'utilité revenait souvent afin de motiver pleinement les apprenant·e·s, nous avons donc essayé de construire des activités qu'ils-elles-iels trouveraient utiles.

Pour réaliser ces ateliers, nous avons utilisé les principes expliqués dans la première partie de ce guide.

Pour créer une bonne cohésion de groupe, qui est l'un des facteurs importants pour un bon processus d'apprentissage, il est très utile de procéder à ce que l'on appelle des "ice breakers" au début de l'atelier pour briser la glace. Nous ne vous en fournissons pas dans ce manuel afin de ne pas trop entrer dans les détails, mais vous pouvez trouver de nombreux exemples sur le site du projet [Alternative Ways](#) et aussi dans le manuel Green Interculturality "[Promouvoir l'accueil des personnes migrantes à travers la nature et le théâtre](#)".

Nous utilisons le terme "théâtre-image" à plusieurs reprises : sa signification est expliquée ci-dessous.

PRECISIONS SUR LE THÉÂTRE-IMAGE

Les outils théâtraux sont un moyen utile de transformation personnelle et sociale. Grâce aux jeux théâtraux et aux mises en scène, nous pouvons travailler avec la réalité à plusieurs niveaux : la visualiser de différentes perspectives, l'analyser, l'expérimenter, générer des stratégies créatives et essayer des alternatives d'action pour la vie réelle. Simultanément, nous développons collectivement une prise de conscience, des compétences et des connaissances. Le théâtre nous permet de réfléchir et d'agir sur nous-mêmes - esprit, corps et émotions - et sur notre lien avec les autres et le monde.

Le théâtre-image s'inscrit dans la méthodologie du Théâtre de l'Opprimé (TO), développée dans les années 1970 par le dramaturge brésilien Augusto Boal. Le TO utilise des jeux théâtraux pour démécaniser nos perceptions, nous faire prendre conscience de nos filtres culturels en rendant explicites et en collectivisant nos propres conflits et expériences. L'image dite de transition a pour but d'aider les participant·e·s à penser avec des images, à discuter d'un problème sans utiliser de mots, en utilisant uniquement leur propre corps (postures corporelles, expressions faciales, distances et proximités, etc).

Dans un exercice de théâtre-image, le corps des participant·e·s est utilisé comme une sculpture, sans utiliser de mots ou de mouvements. Vous commencez par l'image d'une oppression réelle qui existe dans la communauté dans laquelle la session a lieu (appelée image réelle), vous construisez l'image de ce que vous aimeriez qu'il se passe (image idéale), puis vous créez une image qui explique comment vous pouvez passer de l'une à l'autre (image de transition). Le travail de "modération" des corps sert le travail de compréhension de ce que sont les images et comment elles peuvent être utilisées pour travailler sur les conflits sociaux.

PREMIER CONTACT : PLANTER DES GRAINES

OBJECTIFS

- Entrer en contact avec la terre et les plantes
- Valoriser les compétences en matière de jardinage au sein du groupe
- Apprendre le vocabulaire lié aux plantes
- Renforcer la confiance des apprenant·e·s dans leurs compétences linguistiques



2 HEURES



15 MAX

MATÉRIEL

- Pots
- Lit de semence
- Tamis
- Sol (substrat)
- Graines et plantes correspondantes (pour voir à quoi elles ressemblent)

BRÈVE DESCRIPTION

Les apprenant·e·s entrent en contact avec la terre et font une activité de relaxation pour construire ensemble une dynamique de groupe.

RÉALISATION

Introduction - 30 minutes : les participant·e·s sont accueilli·e·s et des jeux sont organisés pour faire connaissance et créer une bonne ambiance de travail.

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 30 minutes

1) Certains exercices de vocabulaire peuvent être faits avant de passer à la phase suivante. Il est possible de faire des exercices tels que :

- Nommer les mots de vocabulaire des outils à utiliser : pots, terre, tamis, lit de semence, graines, nom des plantes, etc.
- Sur une feuille de papier, associer une image à un mot de vocabulaire (sol - image de sol, graine - image de graine, etc.).
- Mots mêlés avec le vocabulaire du jardinage.

2) Avec des phrases décrivant l'atelier, il est possible de faire l'activité suivante :

Les participant·e·s reçoivent les mots d'une phrase sur de petits morceaux de papier séparés (un mot - un morceau de papier) pour les mettre dans l'ordre. Par exemple, découper chaque mot de la phrase "Nous plantons des graines" et donner les papiers aux participant·e·s pour qu'ils·elles·iels construisent la phrase.

Exemples de phrases utilisant le vocabulaire du jardinage :

- Nous utilisons des pots et de la terre.
- Nous plantons des graines.
- Nous arrosons la terre.

3) Il est possible d'enregistrer les phrases prononcées par les participant·e·s à l'aide d'un téléphone afin de les écouter par la suite. Cela permet de voir la prononciation, de répéter, etc.

PHASE 2 : Consolidation / pratique / production

Durée : 1h

1) Rappeler les mots de vocabulaire des outils à utiliser : pots, terre, tamis, lit de semence, graines, nom des plantes, etc.

2) Faire des phrases et répéter.

3) Commencer à préparer le sol, le lit de semences, les trous dans le sol pour les graines (trouver la bonne distance entre deux trous en fonction de la graine à planter, etc.)

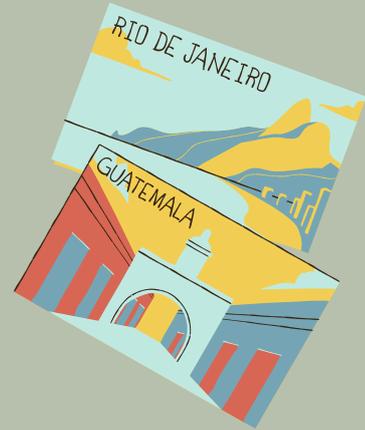
4) Tout au long de ce processus, les participant-e-s s'entraident, valorisent les connaissances présentes dans le groupe, répètent les mots. Prendre des photos, enregistrer des vidéos, etc.

À la fin de l'atelier, discuter de la manière dont la terre va être arrosée, quand et par qui. Répéter les phrases et clôturer l'atelier. Une petite vidéo peut être réalisée avec les vidéos et les voix enregistrées pendant l'atelier pour produire un mini-documentaire sur l'expérience.

REGARDER LE PAYSAGE

OBJECTIFS

- Développer les capacités d'observation et le lien avec le paysage et la nature
- Apprendre à décrire en utilisant du vocabulaire
- Apprendre à formuler des phrases pour transmettre une image
- Renforcer la confiance des participant·e·s dans leurs compétences linguistiques



2 HEURES



15 MAX

MATÉRIELS

- Cartes postales de paysages (deux copies de chaque image)
- Des photos ou des illustrations artistiques
- Feuilles de papier ou cahiers et stylos pour les participant·e·s
- Tableau à craies ou tableau blanc

BRÈVE DESCRIPTION

Les participant·e·s travaillent en groupes et utilisent le vocabulaire pour décrire les paysages figurant sur les cartes postales (photos ou illustrations artistiques). Grâce à la création de phrases, le vocabulaire développé pour ces images est consolidé. A la fin, les participant·e·s produisent une courte histoire avec des éléments trouvés sur les cartes postales.

RÉALISATION

Introduction - 30 minutes : les participant·e·s sont accueilli·e·s et des jeux sont organisés pour faire connaissance et créer une bonne ambiance de travail.

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 30 minutes

Certains participant·e·s n'ont peut-être pas beaucoup de vocabulaire en tête pour décrire les paysages. Il peut donc être utile de "travailler" les adjectifs et les noms pendant une demi-heure de manière plus formelle au début de l'atelier.

1) Certains exercices de vocabulaire peuvent être faits avant de passer à la phase suivante. Il est possible de faire des exercices tels que :

- sur une feuille de papier, associer une image à un mot de vocabulaire (arbre - image d'arbre, neige - image de neige, etc.).
- faire des mots mêlés avec le vocabulaire des paysages.

2) En utilisant les phrases de description du paysage, faire l'activité suivante :

- Les participant·e·s reçoivent les mots d'une phrase sur de petits morceaux de papier séparés (un mot - un morceau de papier) pour les mettre en ordre. Par exemple, découper chaque mot de la phrase "Il y a un arbre au bord de l'eau" et donner aux participant·e·s les papiers pour construire la phrase.

CONSEILS / VARIATION

Adaptez cette phase en fonction du niveau. Avec des groupes plus avancés, on peut leur demander de construire des phrases avec un vocabulaire plus complexe ou des structures syntaxiques plus difficiles.

PHASE 2 : Consolidation / pratique / production

Durée : 30 minutes

1) Une version de chaque carte postale est placée sur le sol et l'autre version est conservée par un·e animateur·ice.

2) Les animateur·ice·s montrent un exemple. L'animateur·ice 1 choisit une des cartes qu'il·elle·iel a en main, sans la révéler à son·sa partenaire, et tente de décrire le paysage (ou de raconter une courte histoire, selon le niveau du groupe). Le·la second·e animateur·ice regarde les cartes sur le sol et essaie de la trouver, selon la description ou l'histoire racontée par son·sa collègue. Nous pouvons donner deux exemples. Nous répétons le vocabulaire qui est ressorti de ces cartes postales. Il est important de choisir des images présentant des paysages très diversifiés afin de promouvoir un vocabulaire plus riche.

3) Ensuite, c'est le tour des participant·e·s : ils·elles·iels sont organisé·e·s en binômes. Dans chaque paire, une personne sera "A" et l'autre "B". Tout·e·s les participant·e·s "A" restent dans la salle, autour des cartes postales posées sur le sol. Tout·e·s les participant·e·s "B" quittent la salle avec l'animateur·ice, qui distribue au moins 2 cartes postales par personne, dont les doubles se trouvent sur le sol de la salle. Les participant·e·s "B" regardent attentivement les cartes qui leur ont été attribuées et réfléchissent à la manière dont ils·elles·iels vont les décrire ou aux histoires qu'ils·elles·iels vont raconter à leurs camarades "A".

4) Une fois préparées pour les descriptions, les personnes "B" cachent les cartes postales et entrent dans la pièce pour travailler avec leur partenaire "A" qui, en écoutant l'histoire ou la description, essaiera de deviner de quelle carte postale il s'agit parmi toutes celles qui se trouvent sur le sol.

5) Une fois que les cartes attribuées à "B" ont été devinées, les rôles sont inversés. Maintenant, ce sont les "B" qui restent dans la pièce à côté des cartes postales posées au sol, et les "A" qui sortent avec l'animateur·ice pour qu'il·elle·iel leur attribue de nouvelles cartes (qu'ils·elles·iels doivent ensuite faire deviner à leurs camarades).

6) Les animateur·ice·s passent dans les groupes et les accompagnent en proposant du vocabulaire, en aidant à la structure des phrases, en rendant les groupes plus dynamiques.

PHASE 3 : Création / production

Durée : 30 minutes

1) Chaque paire qui a travaillé ensemble choisit une carte postale sur laquelle elle a travaillé.

2) En cercle et assise, chaque paire dit 3 mots qui sont apparus pendant leurs descriptions. Le groupe fait des phrases avec les mots.

3) Les animateur·ice·s ou les participant·e·s qui le souhaitent, selon le niveau, peuvent écrire quelques mots/phrases sur le tableau.

4) A la fin, écrire tous les mots qui sont apparus sur des petits bout de papier. Un·e participant·e prend un petit papier et représente le mot par un geste ou un mime afin que le reste du groupe puisse le deviner. Tous ceux·celles qui le veulent peuvent passer devant le groupe pour mimer.

SENTIR ET TOUCHER LA NATURE

OBJECTIFS

- Développer la capacité d'observation et de connexion avec les sens (toucher, odorat)
- Apprendre à formuler des phrases pour transmettre une sensation
- Apprendre le vocabulaire pour s'orienter dans l'espace : sous, sur, à côté, devant, derrière, etc.
- Renforcer la confiance des participant.e.s dans leur capacité à utiliser la langue



3 HEURES



15 MAX

MATÉRIELS

- Un lieu naturel à l'extérieur proche de la salle de cours
- Téléphones portables avec appareil photo
- Magazines
- Ciseaux
- Feuilles
- Colle
- Ordinateur, système de projection

BRÈVE DESCRIPTION

Dans un espace extérieur, les participant·e·s cherchent et trouvent des éléments de la nature qui sont rugueux, doux, d'odeur agréable, d'odeur désagréable, etc. Ils-elles-iels prennent des photos. Ils-elles-iels montrent les photos au groupe et créent des phrases. Ils-elles-iels réalisent ensuite un collage pour créer leur "lieu naturel idéal". L'activité se termine par la présentation du lieu idéal au reste du groupe.

RÉALISATION

Introduction - 30 minutes : les participant·e·s sont accueilli·e·s et des jeux sont organisés pour faire connaissance et créer une bonne ambiance de travail.

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 45 minutes - dans le lieu naturel

- 1) Les participant·e·s sont invité·e·s à découvrir le lieu et, par groupes de deux, ils-elles-iels doivent trouver des éléments de la nature ayant les caractéristiques suivantes : rugueux, doux, avec une odeur agréable, avec une odeur désagréable, etc.
- 2) On leur demande de prendre des photos de chacun de ces éléments.
- 3) Si possible, une visite collective du site est effectuée pour voir les éléments que chaque binôme a choisis.
- 4) Si ce n'est pas possible, retournez dans la salle/réunissez le groupe et projetez/partagez les photos. Ils-elles-iels sont invité·e·s à deviner quelle qualité ou caractéristique (rugueuse, lisse, etc.) est représentée sur chaque photo. L'animateur·ice note les nouveaux mots et travaille sur la prononciation avec les participant·e·s.

PHASE 2 : Consolidation / pratique - dans la salle de cours ou dehors assis quelque part

Durée : 15 minutes

- 1) Créer des phrases avec les mots qui ont émergé. Les répéter.
- 2) Écrire les mots sur de petits morceaux de papier et les mettre dans un récipient. Par deux, les participant·e·s sont invité·e·s à prendre un petit papier et à mimer le mot pour que le reste du groupe le devine.

PHASE 3 : Création / production

Durée : 1,5h

- 1) Mettre à disposition des feuilles de papier, des magazines liés à la nature, des ciseaux et de la colle.
- 2) Les participant·e·s sont invité·e·s à réaliser un collage de leur lieu naturel idéal.
- 3) À la fin, chaque participant·e montre son collage et explique pourquoi il s'agit de son lieu idéal. Dans leur description, on les aide à utiliser les mots : en dessous, à côté, devant, etc.

CONSEILS / VARIATION

Au début de l'atelier, une photo de chaque participant·e peut être prise. Pendant l'atelier, un·e collègue de l'animateur·ice découpe les photos sur l'ordinateur afin d'avoir une photo de chaque participant·e qui peut être insérée dans une présentation Power Point. Lorsque le collage est prêt, nous prenons une photo de chaque collage et nous les projetons. Chaque participant·e se place devant l'ordinateur et insère sa propre photo dans le collage sur l'écran. Ils-elles-iels placent leur photo à différents endroits du collage et le groupe fait des phrases comme "Diego est au sommet de la montagne" ou "Diego est à côté du cheval".

Cette activité peut durer longtemps et se faire en deux rencontres (premier atelier : la sortie (phase 1 et 2), deuxième atelier : le collage (phase 3)).

NATURALISATION DE L'ESPACE PHYSIQUE

OBJECTIFS

- Favoriser la cohésion du groupe
- Reconnaître la voix individuelle et la voix du groupe (diversité des voix)
- Encourager la créativité
- Stimuler l'utilisation de la parole et de l'écrit



2 HEURES



15 MAX

MATÉRIELS

- Papier et crayons
- Feuille de papier
- Bande adhésive / scotch

BRÈVE DESCRIPTION

Des méthodologies participatives et théâtrales sont utilisées pour aborder la parole à travers la reconnaissance de la voix individuelle et le potentiel de la voix collective.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 30 minutes

Phase préparatoire, pour identifier l'état du groupe, et faire une activation corporelle, vocale et créative.

1) Présentation : prénoms, comment allez-vous ? et applaudissements : Pour commencer la session, faire un cercle où on accueille et demande à chaque participant·e de dire son nom et de répondre à la question "Comment allez-vous?" Une fois que la personne a terminé, le groupe frappe dans ses mains pour laisser la place à la personne suivante.

2) Comment allez-vous ? : les participant·e·s sont invité·e·s à répondre à la question de savoir comment ils.elles.iels se portent aujourd'hui, soit en utilisant un mot, soit par des gestes, des sons, etc. Une fois qu'une personne a terminé, le groupe frappe dans ses mains pour laisser la place à la personne suivante.

3) 1, 2, 3 : Par deux, compter alternativement jusqu'au chiffre 3 (A et B font une paire : A dit "1", B dit "2", A dit "3", et on recommence naturellement donc c'est le tour de B qui dit "1", A dit "2", B dit "3" et ainsi de suite. Ensuite chaque binôme remplace de "1" par un mot lié à la nature et un geste, par exemple "oiseau" en imitant des petites ailes. A dit "oiseau" et mime des petites ailes, B dit "2", A dit "3", et ainsi de suite. Puis on remplace le "2" puis le "3" en gardant "oiseau" et son geste, etc. Cette activité vise à encourager la créativité et la communication par le biais d'un dialogue non conventionnel.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée : 20 minutes

Dans cette deuxième phase, on travaille sur la voix et l'écoute, comprises comme des outils pour aborder la parole et le dialogue.

La jungle :

Les participant·e·s sont invité·e·s à se mettre par deux.

Chaque paire est invitée à choisir un animal, à imiter son son le plus caractéristique.

On leur demande ensuite de se déplacer dans l'espace, séparément les un·e·s des autres, et de fermer les yeux. Lorsque le facilitateur·ice dit "La jungle", ils·elles·iels doivent essayer de trouver leur partenaire, uniquement par le son, sans ouvrir les yeux.

La dynamique se termine lorsque tous les binômes se sont retrouvés. Les binômes peuvent être invités à partager avec le reste du groupe le son qu'ils·elles·iels ont choisi et à nommer l'animal ou le verbe avec lequel on nomme leur son (par exemple, le chien aboie).

PHASE 3 : Création / production

Durée : 40 minutes

L'objectif de cet exercice est d'encourager l'utilisation de l'écrit, l'esprit critique, la narration poétique, la diversité des interprétations et le travail collectif. Un collage sera réalisé avec les phrases écrites par les participant·e·s.

Récit collectif :

Les participant·e·s sont invité·e·s à écrire individuellement quelques phrases répondant à la question "Qu'est-ce que la nature ?"

Ensuite, toutes les phrases créées par les participant·e·s seront mélangées et tirées au hasard pour former un texte collectif aléatoire.

Une attention particulière sera accordée à l'ordre, la lecture des phrases, les éventuels changements dans l'ordre du texte que l'on peut faire pour en modifier le sens, etc. L'animateur·ice accompagnera le groupe à tout moment, notamment dans l'écriture et la lecture des phrases, en fonction des besoins du groupe. Un tableau peut servir de support pour faciliter l'élaboration de l'histoire collective, et être utilisé pour travailler la lecture et la phonétique.

APPROCHER LES MOTS AVEC LA VOIX

OBJECTIFS

- Cohésion de groupe
- Reconnaître la voix individuelle et la voix du groupe (diversité des voix)
- Encourager la créativité



2 HEURES



15 MAX

MATÉRIELS

- Photos avec des images de la nature.

BRÈVE DESCRIPTION

Des méthodologies participatives et théâtrales seront utilisées pour aborder la parole à travers la reconnaissance de la voix individuelle et le potentiel de la voix collective.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 15 minutes

Dans cette première phase, on réalise des exercices pour connaître le groupe, générer la cohésion et la confiance du groupe, au moyen de dynamiques théâtrales, qui permettent de travailler à partir d'une approche corporelle et vocale, individuelle et collective.

1) Présentation : prénoms, comment allez-vous ? et applaudissements : Pour commencer la session, faire un cercle où on accueille et demande à chaque participant.e de dire son nom et de répondre à la question "Comment allez-vous?" Une fois que la personne a terminé, le groupe frappe dans ses mains pour laisser la place à la personne suivante.

2) Démystification : Après avoir terminé la présentation, procéder à un travail sur la conscience de l'espace et du corps, à la fois individuellement et collectivement. Pour ce faire, les indications suivantes seront données :

- Se promener dans l'espace
- Reconnaître l'état de mon corps (respiration, posture, température, etc.).
- Saluer du regard les personnes que je rencontre quand je me promène dans l'espace de la salle.

Trouver un rythme de marche commun. Quand on s'arrête, tout le monde s'arrête, quand on continue, tout le monde continue.

3) Continuer à marcher dans l'espace, et réagir aux indications suivantes : stop-go, ciel-terre, clap-prénom. Par exemple, lorsque l'animateur.rice dit "ciel", vous devez sauter les participant.e.s doivent pointer le ciel, lorsque l'animateur.rice dit "clap", les participant.e.s tapent dans leurs mains, lorsque l'animateur.rice dit "prénom" chacun dit son prénom, etc.

À tout moment, il est précisé aux participant·e·s de faire ce qu'ils·elles·iels peuvent faire dans la limite de leurs possibilités de mobilité.

Puis les instructions sont inversées. Lorsque l'on dit "stop", les participant·e·s doivent continuer à marcher. Et lorsque l'on dit "go", ils·elles·iels doivent s'arrêter. Même chose pour les 2 autres paires d'instructions.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée : 20 minutes

Dans cette deuxième phase, nous travaillerons sur la voix et l'écoute, comprises comme des outils pour aborder la parole et le dialogue.

1) Radio collective :

Les participant·e·s sont invité·e·s à se placer en deux lignes face à face. L'animateur·ice explique qu'ils·elles·iels vont faire un exercice pour pratiquer le volume. L'un des rangs de participant·e·s sera la radio. Ils·elles·iels devront dire la voyelle "O" de façon continue. Les personnes de la rangée en face x seront celles·ceux qui moduleront la radio. À l'aide de leur main, en la rapprochant ou en l'éloignant, ils·elles·iels modulent le volume sonore de la personne "radio" en face d'eux·elles·iels. Ceci est fait une fois à titre d'exemple. Au compte de 3,2,1, ACTION ! Commencer l'exercice.

Il est proposé de répéter l'exercice en changeant les rôles et la voyelle des radios, ce qui sera fait maintenant par les participant·e·s du premier rang, en faisant la lettre "A". Les participant·e·s sont invité·e·s à répéter l'exercice en changeant à nouveau de rôle. Demander quelle voyelle les radios veulent dire. Travailler avec la hauteur du son au lieu du volume. Faire sonner le "i" plus haut (en haut) ou plus bas (en bas). Répéter l'opération en échangeant les rôles deux fois de plus, en travaillant avec les lettres "U". Dans cette activité, il est important que toute la ligne dise la même voyelle, et qu'ils·elles·iels sonnent à l'unisson.

2) La forêt des sons :

En fonction des caractéristiques du groupe, on leur demandera de fermer les yeux, ou de se tenir en cercle, mais en tournant le dos.

Les participant·e·s seront invité·e·s à explorer et à proposer différents sons que l'on pourrait trouver dans une forêt. Il n'est pas nécessaire de faire l'activité en plein air ou dans un contexte naturel, car l'objectif est de stimuler la créativité et la mémoire pour mettre en relation les éléments que les participant·e·s relient à la nature.

Les mots ou les éléments de la nature qui sont imités peuvent être rassemblés sur une feuille de papier ou un tableau et faire l'objet d'un exercice de prononciation et d'écriture.

PHASE 3 : Création / production

Durée : 50 minutes

L'utilisation du mot sera stimulée, à travers des exercices, qui permettent l'observation et l'interprétation, en relation avec des images liées à l'environnement.

1) Découvrez la photo :

Il sera demandé à un·e volontaire de sélectionner une image (préparée par les animateur·rice·s) liée à la nature ou à l'écologie, qui ne pourra pas être montrée aux autres.

Le groupe, à son tour, doit poser des questions pour essayer de découvrir ce que contient l'image, et celui·celle qui a choisi l'image doit répondre à ce qu'il·elle·iel voit.

Lorsqu'il n'y a plus de questions, la photo est montrée au groupe.

Enfin, le groupe a la possibilité de partager ses opinions et ses impressions sur l'activité/le paysage présenté dans la photo.

D'autres participant.e.s choisissent une photo et répondent aux questions.

CONSEILS / VARIATION

Une autre variante possible de l'exercice pourrait être que les participant.e.s dessinent sur une feuille de papier, individuellement, tout ce qu'ils-elles-iels imaginent de la photo, au fur et à mesure des réponses à leurs questions. Enfin, chacun·e montre son dessin au reste du groupe et les compare avec les dessins des autres et l'image originale.

Vous pouvez en profiter pour mentionner le vocabulaire qui apparaît dans les dessins et les images, en fonction des éléments présents.

2) Création collective d'une histoire :

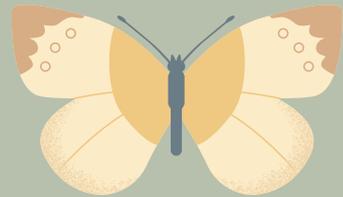
- L'animateur·ice invite les participant·e·s à s'asseoir en cercle. Il·elle·iel que, "ayant déjà travaillé sur le son et la voix, on va maintenant passer aux mots. On va créer une histoire de collective."
- Quelqu'un·e doit commencer une histoire par une courte phrase, le·la partenaire à côté de lui·elle·iel doit continuer l'histoire de la même manière, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous·tes les participant·e·s aient pris part à la création.

Pendant l'exercice, il est important de respecter le temps dont les différentes personnes peuvent avoir besoin pour développer l'histoire. A la fin, les nouveaux mots et le vocabulaire qui ont été nommés peuvent être rassemblés et pratiqués à l'écrit et à l'oral.

DÉCOUVRIR LA NATURE À TRAVERS LES CONTES

OBJECTIFS

- Apprendre de nouveaux mots dans leur contexte en racontant des histoires et en découvrant la nature.
- Améliorer les compétences en matière de communication.
- Stimuler le travail d'équipe et la créativité.



2 HEURES



12 MAX

MATÉRIELS

- Collecte d'histoires sur la nature en fonction du niveau de langue des participant·e·s.
- Il est conseillé de réaliser l'activité dans un parc/espace vert.
- Feuilles de papier, marqueurs, stylos.

BRÈVE DESCRIPTION

La narration est un excellent outil pédagogique pour améliorer les compétences en langues étrangères.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 50 minutes

1) Lire une histoire très simple sur la nature. Par exemple "La petite feuille dans le ruisseau" :

"Une feuille est là-haut, sur la branche, près du soleil. Un jour., elle doit dire au revoir à l'arbre, à la branche, au ciel. Le vent l'emporte, l'emporte, vers le ruisseau voisin. La petite feuille se déplace comme un petit bateau. Un papillon se pose légèrement sur la feuille, peut-être est-il fatigué car il a trop survolé les fleurs ? La feuille s'en va, portée par l'eau. Le papillon, les ailes épuisées après un long voyage, se repose et est heureux."

2) Les participant·e·s sont invité·e·s à relire le texte, mais cette fois-ci en mettant en scène l'histoire dans une petite scénette. Ils·elles·iels peuvent lire l'histoire d'une manière triste, drôle, en colère, distraite, en chantant ;

3) Inviter le groupe à imiter, en les répétant, les mots qui indiquent une action, sans les traduire et en laissant aux participant·e·s la possibilité de deviner par eux·elles·mêmes les différentes significations. On peut faire de même avec les mots de la nature. Vous pouvez suggérer aux participant·e·s d'écrire les mots au fur et à mesure qu'ils·elles·iels sortent, dans le but de pratiquer leur écriture et leur prononciation.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée : 30 minutes

- 1) Laisser les participant·e·s lire l'histoire à voix haute, une phrase chacun·e.
- 2) Inviter les participant·e·s à partager d'autres histoires ou contes qu'ils·elles·iels connaissent sur la nature ou comportant des éléments de l'histoire choisie.
- 3) Si vous êtes dehors, demander aux participant·e·s d'aller toucher les éléments mentionnés dans l'histoire tout en la lisant (une branche, des fleurs, une feuille, etc.).

PHASE 2 : Création / production

Durée : 40 minutes

- 1) Discuter en groupe des autres éléments naturels présents sur le lieu de l'atelier, les identifier et les toucher.
- 2) Diviser les participant·e·s en petits groupes de 3, 4 personnes maximum. Leur demander d'écrire une courte histoire avec les mots qu'ils·elles·iels ont appris.
- 3) Leur demander de lire à haute voix les histoires écrites.

APPRENDRE EN MOUVEMENT

OBJECTIFS

- Apprendre de nouveaux mots par le mouvement.
- Stimuler la créativité.
- Apprendre en s'amusant.



2 HEURES



12 MAX

MATÉRIELS

- Petits papiers, stylos, marqueurs.
- Une ardoise avec des marqueurs.
- L'activité doit se dérouler dans un parc/espace vert.

BRÈVE DESCRIPTION

L'exécution de gestes peut être un outil précieux pour apprendre plus rapidement de nouveaux mots dans une langue étrangère. Les techniques d'apprentissage qui intègrent le système moteur du corps sont généralement plus performantes que les stratégies d'apprentissage plus traditionnelles.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 30 minutes

- 1) Demander aux participant·e·s de se promener sur le site et de repérer des éléments de la nature.
- 2) Les inviter à nommer les actions qu'ils·elles·iels font (marcher, prendre, tirer, descendre, observer, etc.) en français ou dans leur langue maternelle.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée : 40 minutes

- 1) Demander aux participant·e·s d'écrire sur les petits papier les mots qu'ils·elles·iels ont trouvés pendant l'exploration (les actions et les éléments de la nature qu'ils ont observés), dans la langue de leur choix, individuellement.
- 2) Traduire les mots ensemble et laisser les participant·e·s les écrire au dos des papiers en français.
- 3) Demander aux participant·e·s d'associer un mouvement/geste aux mots écrits.

*

PHASE 3 : Création / production

Durée : 50 minutes

1) En cercle, chaque participant·e partage son mot en montrant le geste qu'il·elle·iel a pensé à y associer.

2) Tout·e·s les participant·e·s répètent le mot et le mouvement jusqu'à ce que tous les petits papiers soient épuisés.

3) Le·la facilitateur·ice écrit les mots qui sont apparus sur une ardoise. Avec les participant·e·s, ils·elles·iels travaillent sur le sens et la prononciation, en faisant attention aux sons qui sont plus difficiles pour eux·elles·elleux, en cherchant d'autres exemples et en apprenant les nouveaux mots.

À QUOI RESSEMBLE CE PAYS ?

OBJECTIFS

- Explorer du vocabulaire
- S'entraîner à parler, à construire des phrases et à communiquer.
- Générer des liens
- Découvrir collectivement des espaces communautaires/publics de loisirs, de culture et de rencontres



2 HEURES



12 MAX

MATÉRIEL-PRÉPARATION

- Identifier des éléments phonétiques en français qui posent le plus de problèmes : OU, U, EU, P, B, F, etc.
- Déterminer l'espace où se déroulera l'atelier, en gardant à l'esprit qu'il s'agira d'un espace lié à la nature ou à la protection de l'environnement : jardin urbain, espace d'exploration des questions environnementales, plage, ferme, parc, espace naturel protégé...
- Explorer l'espace, identifier les éléments (plantes, espèces animales, objets) dont les noms peuvent être utilisés pour travailler les sons et les mots.
- Préparer les outils (image, poèmes) et le matériel (papier, feutres, etc.).

BRÈVE DESCRIPTION

Familiariser les apprenant.e.s avec les caractéristiques phonétiques de la langue.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée : 30 minutes

-Une conversation avec le groupe est stimulée sur la base de la question :

Qu'est-ce que vous avez trouvé d'étrange ou de difficile en français à votre arrivée (actuellement, trouvez-vous difficile de comprendre la langue ? vous sentez-vous à l'aise pour la parler ?)

-Sur la base des commentaires des participant.e.s et des difficultés phonétiques déjà connues du groupe avec lequel vous travaillez, une série de "sons spéciaux" seront introduits, avec des objets ou des actions très concrets pour les illustrer.

Par exemple, en français :

La prononciation des nasales: environ, printemps, interrompu, an

Les lettres (R, S, Z, T) qui ne sont pas prononcées à la fin des mots: arriver, poulet, discutez, bois

Le son OI: bois, loi

La prononciation de la C: certitude, centre

La prononciation du E ou non

La prononciation de la G + I/E: geste, et la différence avec G+A, O, U, ex. gâteau

La différence entre les sons OU (route) et U (unité)

La prononciation de la ç: leçon, ça

...

-
- Une série de sons sera choisie (entre 6 et 12, selon le niveau et l'intérêt du groupe).
 - Un élément lié à la nature ou à l'environnement dans lequel se déroule l'activité (par exemple une "feuille") est présenté et le mot est prononcé. S'il correspond à un son que quelqu'un·e a identifié comme difficile au début, on l'invite à dire le mot.
 - On fait circuler l'objet et chaque personne qui le reçoit dit le mot ou la phrase (par exemple : "Cette feuille est rugueuse").
 - Le groupe répète ensemble le mot/la phrase et trouve d'autres mots qui comprennent le même son.

CONSEIL/ VARIATION

Il se peut que, selon l'origine des personnes du groupe, d'autres sons soient difficiles pour elles, ou que plusieurs des sons précédents soient faciles pour elles. Il est important d'apprendre à connaître le groupe et d'être prêt·e à s'adapter aux demandes qui se présentent.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée : 50 minutes

-Une série de feuilles est placée sur le sol avec de nombreux mots liés à chaque son choisi, ainsi qu'une phrase (chanson ou poème) qui utilise ce son de manière répétée.

Des petits groupes (3-5 personnes) sont formés. Chaque groupe choisit deux feuilles, qui comprendront les sons les plus difficiles pour eux·elles·eux.

- Avec les sons des feuilles (en utilisant ces mots ou d'autres, en utilisant le poème ou la chanson s'ils·elles·iels le souhaitent), ils·elles·iels doivent créer : un dialogue théâtralisé, une chanson ou une récitation. Les animateur·ice·s apporteront du matériel (phrases, chansons) à proposer aux participant·e·s au cas où ils·elles·iels auraient des difficultés à créer quelque chose, et c'est sur cette base qu'ils·elles·iels créeront la présentation.

Chaque groupe créera ensuite une présentation en utilisant des phrases qui incluent ces sons : des pièces courtes, de 30 secondes à 3 minutes. Les animateur·ice·s accompagnent le processus, pour aider à la fois à la prononciation et à la création, pour intégrer les capacités des participant·e·s et pour encourager le rire, l'expérimentation et le soutien entre les participant·e·s.

PHASE 3 : Création / production

Durée : 50 minutes

Chaque participant·e se voit offrir une feuille de papier vierge et des marqueurs.

Les pièces sont présentées.

Les spectateur·ice·s, après l'exécution de chaque performance, prendront note des mots nouveaux/difficiles qui sont apparus.

Pour clore le processus, chaque participant·e est invité·e à illustrer par une phrase tous les sons appris et ce qu'il·elle·iel retient de l'activité.

DICTONS POPULAIRES

OBJECTIFS

- Valoriser les connaissances populaires de chaque culture
- Apprendre les mots et la construction de phrases dans une nouvelle langue
- Valoriser le fait que cet apprentissage nous aide à vivre mieux
- Valoriser les enseignements de la nature



1,5 HEURES



20 MAX

BRÈVE DESCRIPTION

La sagesse des proverbes (dictons populaires) est utilisée pour valoriser les cultures présentes dans le groupe.

RÉALISATION

Il est conseillé d'aborder le sujet à l'avance : demander aux personnes qui participeront à l'atelier de chercher et de demander des dictons de leur culture d'origine.

Chaque participant·e pense à une phrase/un dicton de sa culture et la partage - si possible avec la nature comme image principale du dicton. Si la personne ne connaît peut pas l'exprimer en français, elle peut l'exprimer dans sa propre langue et avec l'aide du groupe, la phrase est traduite. Elle est écrite sur le tableau noir et la signification est partagée. Un climat de dialogue est favorisé afin que tous·tes les participant·e·s puissent commenter le contenu des dictons qui apparaissent.

Un échange d'idées est encouragé afin de trouver des dictons similaires dans les différentes cultures des participant·e·s.

Le proverbe qui intéresse le plus le groupe est choisi par le biais d'un jeu : le vote sur le proverbe le plus utile pour nous en tant que groupe.

Chaque participant·e est invité·e à illustrer la phrase choisie ou un autre dicton en peignant ou en dessinant sur une carte postale, puis en y inscrivant le dicton. Cette carte postale peut ensuite être envoyée par voie postale (ou numériquement via une capture d'image) à une personne chère aux participant·e·s.

L'atelier est clôturé en demandant à chaque personne : quelles leçons puis-je tirer de ces dictons pour ma vie ?

SORTIE DANS LA NATURE

OBJECTIFS

- Apprendre du vocabulaire dans un environnement naturel.
- Découvrir une nouvelle façon de cultiver.
- Découvrir les bienfaits des plantes locales.
- Apprendre à reconnaître les plantes locales et leurs noms communs.
- Valoriser les connaissances des participant·e·s..



**2,5
HEURES**



10 MAX

MATÉRIEL/PRÉPARATION

- Le choix du lieu dépend de l'endroit où vous vous trouvez et de la distance que vous pouvez parcourir. Il peut s'agir d'un jardin public dans une grande ville, d'une ferme urbaine, d'une ferme en permaculture ou d'un espace naturel plus vaste.
- Si le lieu dispose d'un·e guide pour vous faire visiter, tant mieux, mais il est également possible de se débrouiller avec les panneaux du lieu, ou avec une application comme <https://identify.plantnet.org/> qui existe dans toutes les langues.
- Vous trouverez e fin de manuel un exemple de cahier que nous avons créé pour que les participant·e·s puissent prendre des notes. Vous pouvez l'imprimer ou simplement fournir du papier et des crayons.

BRÈVE DESCRIPTION

Au cours d'une promenade dans la nature, les participant·e·s découvriront, toucheront, sentiront et goûteront des plantes.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée totale : 20 minutes

Lors de l'arrivée sur place, donner une brève description du lieu et expliquer ce qu'il s'y passe habituellement. Si le lieu porte un nom particulier, prendre le temps d'expliquer son histoire et sa signification.

C'est l'occasion de briser la glace pour que tous·tes les participant·e·s apprennent à se connaître et que le·la guide connaisse les noms de chacun·e.

Former un cercle et demander à chaque personne de dire son nom et le nom d'une plante qui lui rappelle son enfance. Ils donneront le nom de la plante dans leur langue maternelle, mais le groupe essaiera de trouver le nom de la plante dans toutes les langues parlées dans le groupe. Ne pas hésiter à utiliser un téléphone si nécessaire.

Des questions supplémentaires peuvent être posées sur les utilisations courantes de cette plante, ou les souvenirs qui lui sont associés.

Poser des questions liées au sens : "quelle est son odeur, est-elle douce, rugueuse ?" C'est l'occasion de rappeler le vocabulaire associé aux sens en vue de la visite.

Ensuite, proposer un court exercice de respiration et écouter les sons en pleine conscience. Les participant·e·s restent en cercle : si le contexte le permet, ils-elles-iels peuvent s'asseoir par terre, sinon, ils-elles-iels peuvent rester debout.

Chacun·e ferme les yeux et se concentre sur sa respiration. Inspirer doucement avec le nez, pendant 4 secondes, puis expirer profondément avec la bouche. L'animateur·ice doit insister physiquement sur la respiration pour que les participant·e·s comprennent l'exercice. Lorsque le calme semble avoir été atteint, inviter les participant·e·s à reprendre une respiration normale et à écouter les sons qui leur parviennent. Sans rien dire, chacun respire et écoute les sons, ainsi que les émotions que cela suscite.

Après quelques minutes, on ouvre les yeux et chaque personne nomme un son qu'elle a entendu et l'émotion qu'il évoque.

Une fois le tour terminé, on passe à la phase suivante.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée totale : 1h30

Visite multisensorielle guidée du site :

Pendant ce temps, nous laissons la place à la découverte.

L'important est de laisser aux participant·e·s le temps de découvrir les plantes : les sentir, les toucher, les goûter, les regarder et, pourquoi pas, les photographier.

Indiquer le nom de chaque plante et demander si quelqu'un·e la connaît. Si oui, laisser les participant·e·s dire le nom qu'ils·elles·iels connaissent pour cette plante et l'usage qu'ils·elles·iels en font si tel est le cas. Et s'ils·elles·iels ont des souvenirs associés à cette plante.

Permettre aux participant·e·s de choisir certaines plantes qui leur plaisent particulièrement.

Si les participant·e·s se sentent à l'aise pour écrire, les laisser prendre des notes pendant la promenade dans leurs carnets. Dans le cas contraire, l'utilisation de photographies est bienvenue.

PHASE 3 : Création / production

Durée totale : 35 minutes

Si l'espace permet de rester sur place, assis.e.s à une table, c'est bien, sinon, il est possible de refaire cette étape plus tard dans la classe.

L'idée est de rendre compte de ce qui a été vu, de ce que cela évoque chez les participant.e.s, de ce qui les a marqué.e.s, et ainsi de consolider les connaissances acquises.

Des exemples d'activités sont proposées dans le guide ci-joint, mais en voici quelques-unes qui peuvent être adaptées en fonction du niveau linguistique et du rapport des participant.e.s à l'écriture :

- Dessiner la plante qui leur plaît le plus.
- Écrire 4 mots de vocabulaire appris.
- Chanter une chanson dans la langue maternelle sur une plante.
- Coller une plante dans le cahier pour la faire sécher et écrire son nom en dessous.

Enfin, chacun.e est invité.e à exprimer ce qu'il-elle-iel ressent après la promenade, en choisissant une émotion.

FABRICATION D'UN GEL DOUCHE

OBJECTIFS

- Découvrir le vocabulaire des produits cosmétiques.
- Utiliser les verbes, et les temps associés à la réalisation d'une recette.
- Découvrir l'usage d'une application qui aide à faire des choix éclairés, bons pour la santé, bons pour la planète qu'il sera possible d'utiliser au quotidien.
- Faire une première recette de cosmétiques maison pour pouvoir la refaire en autonomie par la suite.



**2,5
HEURES**



10 MAX

MATÉRIEL/PRÉPARATION

- Un grand tableau blanc avec des marqueurs
- Bouteilles vides de savon et de gel douche
- Etiquettes symbolisant le prix et la bonne qualité pour la santé (disponibles en annexe à la fin du manuel)
- Autant de barres de savon de Marseille qu'il y a de participant·e·s.
- Les ingrédients actifs pour fabriquer le savon, il peut s'agir de fleurs d'Ylang Ylang, de thym, de romarin, de lavande, ou même d'huiles essentielles, si vous ne trouvez pas d'ingrédients bruts.
- Des bouteilles en verre (si possible avec pompe) pour chaque participant·e.
- Un bol à mélanger par personne (évitez le métal pour mélanger les ingrédients).
- Quelque chose pour mélanger (une cuillère en bois)
- Un panier avec des ingrédients comme du bicarbonate de soude, de l'huile, du curcuma, du citron.

BRÈVE DESCRIPTION

À travers la création d'un gel douche maison avec des produits simples et peu coûteux, les participant·e·s découvriront les bases de la création d'une recette cosmétique maison.

RÉALISATION

PHASE 1 : Accueil / Découverte

Durée totale : 45 minutes

Découverte des ingrédients des produits de beauté trouvés dans les magasins, et de leur éventuelle nocivité :

Les participant·e·s sont invité·e·s à télécharger l'application YuKa.
Version française : <https://yuka.io/>

L'application est expliquée aux participant·e·s.

Des bouteilles de gel douche et des sachets de savon sont posés sur la table (il faut que vous connaissiez le prix des produits).

Chacun·e est invité·e à expliquer ses habitudes : "Choisissez-vous toujours les mêmes produits pour vous laver ? Pourquoi choisissez-vous cela ?"

"Faisant appel à tes souvenirs, te souviens-tu de l'odeur d'un savon ou d'un produit de beauté quand tu étais enfant ?"

Ensuite, l'accent est mis sur les produits présentés sur la table. Avec les étiquettes que vous trouverez en annexe à la fin du manuel, les participant·e·s placent les étiquettes devant chaque produit selon s'ils.elles.iles pensent que ces produits sont chers ou non, bons pour la santé ou non.

Puis chaque participant·e doit choisir un produit et expliquer au groupe la raison de son choix. Les mots de vocabulaire sont écrits au tableau.

Les produits sont ensuite testés avec l'application Yuka. Cela permet de se rendre compte que certains produits ont l'air de bonne qualité ou sont chers, mais ne sont pas bons pour notre santé.

Grâce à Yuka, il est possible de se rendre compte que les produits contiennent de nombreux ingrédients que nous ne comprenons pas toujours.

Il sera donc proposé aux participant.e.s de fabriquer leur propre gel douche, qui s'avèrera être moins cher et plus agréable à utiliser ainsi que naturel.

En regardant les différentes étiquettes, commencer par identifier les ingrédients nécessaires pour fabriquer un gel douche et écrire les bases au tableau :

Quelque chose qui permet de laver.

Quelque chose qui adoucit la peau.

Quelque chose qui dégage une odeur agréable.

PHASE 2 : Consolidation / pratique

Durée totale : 1h10

La recette est présentée aux participant.e.s. On leur explique à quoi servent tous les ingrédients.

Ensuite, toutes les étapes sont observées.

Les participant.e.s sont invité.e.s à choisir les ingrédients naturels de leur choix parmi les fleurs et les feuilles collectées lors d'un atelier précédent ou préparées par les animateur.rice.s.

CONSEILS / VARIATION

S'il n'est pas possible d'organiser un atelier de collecte au préalable, vous pouvez faire une sélection et les laisser choisir parmi cette sélection, l'intéressant étant de nommer les différents éléments, d'expliquer leurs avantages et, surtout, de laisser les participant.e.s les toucher, les sentir et, pourquoi pas, les essayer.

Recette :

À l'aide d'une râpe, râper environ 20 g de savon de Marseille.

Dans un récipient non métallique (afin de ne pas altérer la qualité des ingrédients), verser 500 ml d'eau.

Prendre au moins 20g de savon râpé et le mettre dans l'eau.

La dissolution sera plus rapide avec de l'eau chaude, mais il est possible de dissoudre le savon directement dans l'eau froide, il suffit de le remuer suffisamment. Ajouter l'herbe/l'ingrédient naturel choisi dans la bouteille.

Verser le mélange d'eau et de savon, secouer et laisser reposer.

Le gel douche est prêt à être utilisé.

PHASE 3 : Création / production

Durée totale : 35 minutes

Afin que les participant·e·s utilisent les compétences acquises lors de la première partie de l'atelier, ils·elles·iels seront accompagné·e·s pour créer, à leur tour, une recette de cosmétique ou de produit d'entretien.

Les différents éléments qui peuvent être utilisés sont présentés dans un panier : par exemple, savon, huile, curcuma, citron, bicarbonate de soude (et tout autre ingrédient disponible pour donner aux participant·e·s une plus grande variété d'options).

L'animateur·rice devra connaître les spécificités des différents éléments. Aussi, il faudra choisir avec soin les éléments qui seront présentés.

Il peut être utile de mettre à disposition un livre de cosmétiques maison, ou donner des idées de sites internet à consulter pour plus d'informations.

Les participant·e·s sont invité·e·s à former des groupes de deux. Ensemble, ils·elles·iels choisissent le produit final qu'ils·elles·iels souhaitent réaliser et sélectionnent les ingrédients associés.

Après une dizaine de minutes de préparation, chaque binôme présente oralement sa recette au reste du groupe.

Ils·elles·iels peuvent noter leur recette ou celles des autres groupes dans leur cahier et les essayer à la maison.

Bibliographie

Claire Extramiana, Piet Van Avermaet - Council of Europe, Language requirements for adult migrants in Council of Europe member states: Report on a survey

Ingo E. Isphording, What drives the language proficiency of immigrants? Immigrants differ in their language proficiency along a range of characteristics

Renier, S. (2020). Traduction inédite du texte *Le corps et l'esprit* de John Dewey. *Les Sciences de l'éducation - Pour l'Ère nouvelle*, 53, 103-119. <https://doi.org/10.3917/lsdle.534.0103>

Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036-1046

Berman M. G., Kross, E. K., Krpan, M., Askren M. K., Burson, A., (2012) Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression, *Journal of Affective Disorders*, vol.140, issue.3, pp.300-305, 2012.

Cosquer, A. (2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? *Rhizome*, n°82, pp. 13-14.

Gidlow, C. J., Randall, J., Gillman, J., Silk, S., & Jones, M. V. (2016). Hair cortisol and self-reported stress in healthy, working adults. *Psychoneuroendocrinology*, 63, 163-169

Kaplan, R. & Kaplan, S (1989). *The experience of Nature. A Psychological Perspective*, Cambridge University Press, 1989.

Qing Li (2010) Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, vol XV, n°1

Moore, O. (1981). A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of Environmental Systems*, vol. XI, p. 17-34.

Tennessen, C. M. & Cimprich, B (1995). Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, vol. XV, n°1, p.77-85.

Taylor, M. S., Wheeler, B. W., White, M. P., Economou, T., & Osborne, N. J. (2015). Research note: Urban street tree density and antidepressant prescription rates—A cross-sectional study in London, UK. *Landscape and Urban Planning*, 136, pp 174-179.

Brown SC, Perrino T, Lombard J, Wang K, Toro M, Rundek T, Marinovic Gutierrez C, Dong C, Plater Zyberk E, Nardi MI, Kardys J, Szapocznik J.; (2018); Health disparities in the relationship of neighborhood greenness to mental health outcomes in 249,405 Medicare beneficiaries. *Int J Environ Res Public Health*. 15:430.

Bastien, C. & Bastien-Toniazzo, M. (2002). Chapitre 3. Les émotions en psychologie cognitive. Dans : A. Channouf & G. Rouan (Dir), *Émotions et cognitions* (pp. 73-103). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.

Boussard, I. (2003). « Agriculture, environnement et protection de la nature : la loi de 1976 ». *Ruralia*, n°1. URL : <http://journals.openedition.org/ruralia/8>

Chevallier-Gaté, C. (2014). La place des émotions dans l'apprentissage : vers le plaisir d'apprendre. *Éducatio*, n°3. URL : http://revue-educatio.eu/wp/wp-content/uploads/2014/07/F-1.7-Gaté-MF_20140627.pdf

Cosquer, A. (2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ?. *Rhizome*, n°82, pp. 13-14.

Dehaene, S. (2012). *Les grands principes de l'apprentissage*. n°20, Paris : Collège de France.

De Villers, B. (2019). Dire ce que font les animaux dans le soin. *Rhizome*, n°72, pp. 16.

Ducarme, F. (2022). Qu'est-ce que la nature ?, *Encyclopédie de l'Environnement*, [en ligne ISSN 2555-0950]. URL : <https://www.encyclopedie-environnement.org/vivant/quest-ce-que-la-nature/>.

Jacques. P. (2008). *L'accompagnement des demandeurs d'asiles et réfugiés : repère pour les professionnels de la santé mentale*. Wallonie : Institut Provincial d'orientation et de guidance.

Lupienn, S. J. & Maheu, F. S. (2003). La mémoire aux prises avec les émotions et le stress : un impact nécessairement dommageable?. *Médecine/sciences*, 19 (1), pp. 118-124.

Michalon, J. (2019). Les enjeux sociaux du soin par le contact animalier. *Rhizome*, n°72, pp.3-5.

Perrenoud, P. (1999). 3 conditions pour apprendre en cycles. In *Éducateur*, n° 1, pp. 26-31.

Impressum

Coordination

Jessica Chekroun (D'Antilles & D'Ailleurs)

Conception méthodologique, équipe de facilitation et de rédaction

Animación Arteterapia

Mónica Bocaz

Angela Moneta

D'Antilles & d'Ailleurs

Jessica Chekroun

Sindy Wijesuriya

Louise Duchateau

CESIE

Valentina Grasso

Giorgia Scuderi

Elan Interculturel

Cécile Stola

Manon Crozet

Marie-Alice Orlandetti

Elena González

Giada restori

Rim Moumane

La Xixa Teatre

Adrián Crescini

Adriana Garriga

Ana Fernández-Aballí

Dídac Prunera

Meritxell Martinez

Rocío Cuadra

Rut Mestres

Luis Gómez-Calcerrada

Disposition originale

Louise Duchateau et Jessica Chekroun

Traduction

Adriana Garriga, Luis Gómez-Calcerrada et
Giada Restori (en anglais)

Jessica Chekroun, Cécile Stola, Manon Crozet,
Rim Moumane et Giada Restori (en français)

Fabiola Marrujo Mendoza (italien)

Mise en page des textes traduits

Manon Crozet (texte en français et anglais)

Jessica Chekroun (texte en espagnol)

Alessandro Leto (texte en italien)

LOGBOOK / SELF-ASSESSMENT

A blank sheet of lined paper with rounded corners, set against a dark green background. The paper is white with horizontal brown lines. The title 'LOGBOOK / SELF-ASSESSMENT' is printed at the top in white, uppercase letters.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

