



ATELIER B12 :

**FAIRE CONSCIEMMENT LES
"BONS" CHOIX ALIMENTAIRES
OUTILS PRATIQUES INSPIRÉS
DE LA PNL**



ANNONCE Atelier B12 15h40 - 16h30



2 questions :??

DESTINATAIRES :

Professionnels de la petite enfance – cf. liste Participants *Professions-Formations et Associations-Institutions*

...

ANNONCE : 2 objectifs

Au cours de cet atelier, les participants découvriront quelques **concepts de base de la PNL utiles** pour aider l'enfant à faire consciemment les "bons" choix alimentaires

Ils **discuteront** la structure d'un jeu destiné à :

- Entraîner les enfants à **conscientiser** leurs choix alimentaires.
- Ancrer la légitimité de ces choix.
- **Elargir** les connaissances des enfants sur les aliments et les motivations diverses de choix du même aliment.
- Habituer les enfants à prendre la **responsabilité** de la satisfaction de leurs besoins.



DÉROULEMENT DE L'ATELIER



PRÉSUPPOSÉS PÉDAGOGIQUES

CONCEPTS PNL SOUS-JACENTS à L'ACTIVITÉ:

1. Niveaux logiques d'organisation mentale

2. Métaprogrammes

3. Ancrage, Association

4. Position Meta

5. Dissociation

} 1 modèle : index de computation (interdépendance entre OP – CE – EI)

6. Outils de communication :

✓ Position Meta

✓ Calibrage

✓ synchronisation

✓ MP CENTRATION sur l'autre

} 1 modèle : index de computation

« CHASSE AUX BONS ALIMENTS »

DISCUSSION





Les outils de la PNL changent apparemment peu le déroulement de l'activité,

c'est la précision des consignes du praticien réflexif qui seront très efficaces

pour

que l'enfant devienne de plus en plus autonome et responsable, qu'il sache faire consciemment les "bons" choix alimentaires.

BASES PSYCHOPÉDAGOGIQUES



(sélection résumée librement de mémoire par Ch. Grau)

- **Le constructivisme et le socioconstructivisme**

« ...toute connaissance est le résultat d'une expérience individuelle d'apprentissage qui fait appel aux concepts d'accommodation et d'assimilation. » (Piaget)

La construction d'un savoir s'effectue grâce à la fois de ce que l'on pense et de ce que les autres apportent dans le cadre d'interactions sociales de qualité mais aussi de conflits sociocognitifs. (Vygotsky)

- **La métacognition**

En tant que *compétence à se poser des questions et à prendre conscience des réponses.* (Perret-Clermont, Doise et Mugny... Psychologie sociale)

- **La Programmation Neuro Linguistique**

Initialement définie comme l'étude de la **structure de l'expérience subjective** des êtres humains à partir de quoi sont développés des outils de changement leur permettant de réaliser leurs objectifs, cette méthode a élargi sa dimension, notamment grâce aux récentes découvertes en neurosciences.

Autrement dit, la PNL est aujourd'hui une approche des plus utiles pour permettre aux êtres humains de se réaliser pleinement, d'atteindre leurs objectifs dans tous les domaines de leurs vies. En quelques sortes, la PNL fournit un mode d'emploi de notre cerveau.

(NB : Les concepts présentés sont tirés de : Grau Martenet (2014, 2^{ème} éd.) *COACHER AVEC LA PNL La caisse à outils du pédagogue du XXI^{ème} siècle.* Chronique Sociale)

- **Les Neurosciences**

La neuropsychologie améliore la compréhension de la cognition humaine et peut, par exemple, nourrir des réflexions sur les méthodes pédagogiques et les meilleurs moyens de diffuser tous les apprentissages.

(NB: L'efficacité de beaucoup d'outils de la PNL est notamment expliquée par Hüther (2012) : *L'INFLUENCE DES IMAGES INTÉRIEURES. Comment nos représentations déterminent nos choix de vie et nos relations.* Souffle d'or)





FAIRE CONSCIEMMENT LES "BONS" CHOIX ALIMENTAIRES : PRÉSUPPOSÉS



© Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse, 2008

1. L'apprentissage s'installe par la réussite et avec plaisir, pas par l'échec et sous contrainte.
2. Toute personne fait le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent possibles. Donc, le jeune âge est un moment essentiel pour **donner à l'enfants les occasions de développer le goût d'une alimentation variée**, saine et équilibrée.
3. L'enfant doit **savoir** ce qu'il mange et risque de ne plus faire confiance s'il découvre que des aliments sont cachés ou exagérément conseillés.
4. L'adulte conduit l'enfant à grandir - développer ses compétences transversale - et à **consolider son identité**, compte tenu de son âge et de son développement.
5. Tout enfant fait le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent possibles.
6. Tout enfant possède en lui-même les ressources utiles à réaliser **ses propres objectifs**.
7. En structure collective, accompagner un jeune enfant à faire les "bons" choix alimentaires :
 - c'est accepter que ses choix se fassent de façon autonome,
 - par étapes et en douceur,
 - lors de moments de plaisir et de découverte,
 - en interaction avec d'autres.

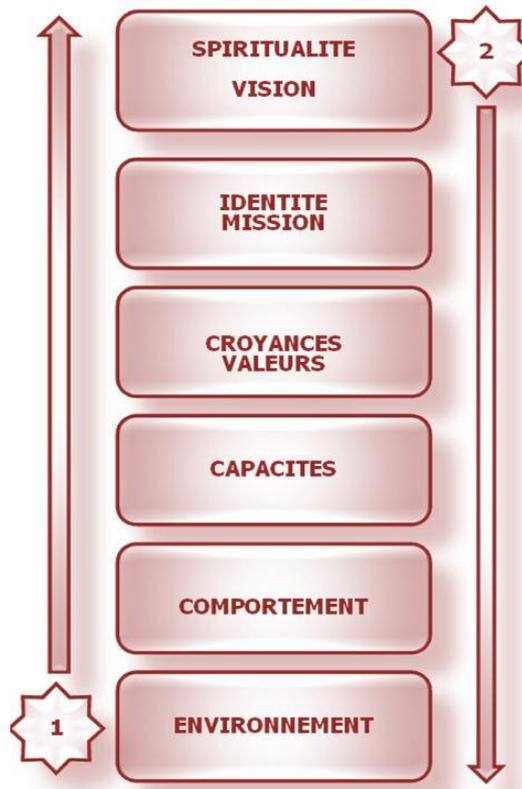


EXEMPLE D'INSTALLATION DE LA COHÉRENCE PERSONNELLE



NIVEAUX LOGIQUES D'ORGANISATION MENTALE : Gregory Bateson (1972) a mis en lumière les niveaux logiques de la pensée humaine et leurs mécanismes. **La correspondance rigoureuse et consciente entre tous ces niveaux est nécessaire en tant que structure cohérente de la personnalité.**

Selon ce modèle cinq niveaux **interdépendants organisent la pensée humaine, chacun ayant progressivement de plus en plus d'impact sur l'ensemble.** En ordre croissant d'importance, ces niveaux comprennent l'environnement, le comportement, les capacités, les valeurs/croyances et l'identité. **Tous sont organisés par des niveaux supérieurs relatifs au transpersonnel (vision, spiritualité).** La fonction d'un niveau logique est d'organiser l'information au niveau inférieur – et pas dans l'autre sens.



Pour faire consciemment les "bons" choix alimentaires, l'enfant peut prendre conscience et dire :

- 1. Si, lorsqu'en compagnie de mes camarades,***
- 2. Je choisis des carottes,***
- 3. C'est parce que je sais goûter le goût sucré de la carotte, choisir la jolie couleur du légume qui craque sous les dents, ...***
- 4. C'est parce que j'aime choisir (valeur liberté) et manger ce qui fait du bien à mon corps (valeur santé) pour grandir comme papa (valeur croissance) et me fait rire quand je croque et que ça fait du bruit (valeur humour),***
- 5. Moi, je m'appelle Steve et je suis grand,***
- 6. Ca fait plaisir à maman et papa car ils aiment aussi les carottes...***



LES MÉTAPROGRAMMES



« ...les voies nerveuses qui, au départ, étaient minces et sinueuses dans son cerveau, sont devenues une autoroute qu'elle ne peut plus quitter si facilement. » Hüther. p. 142

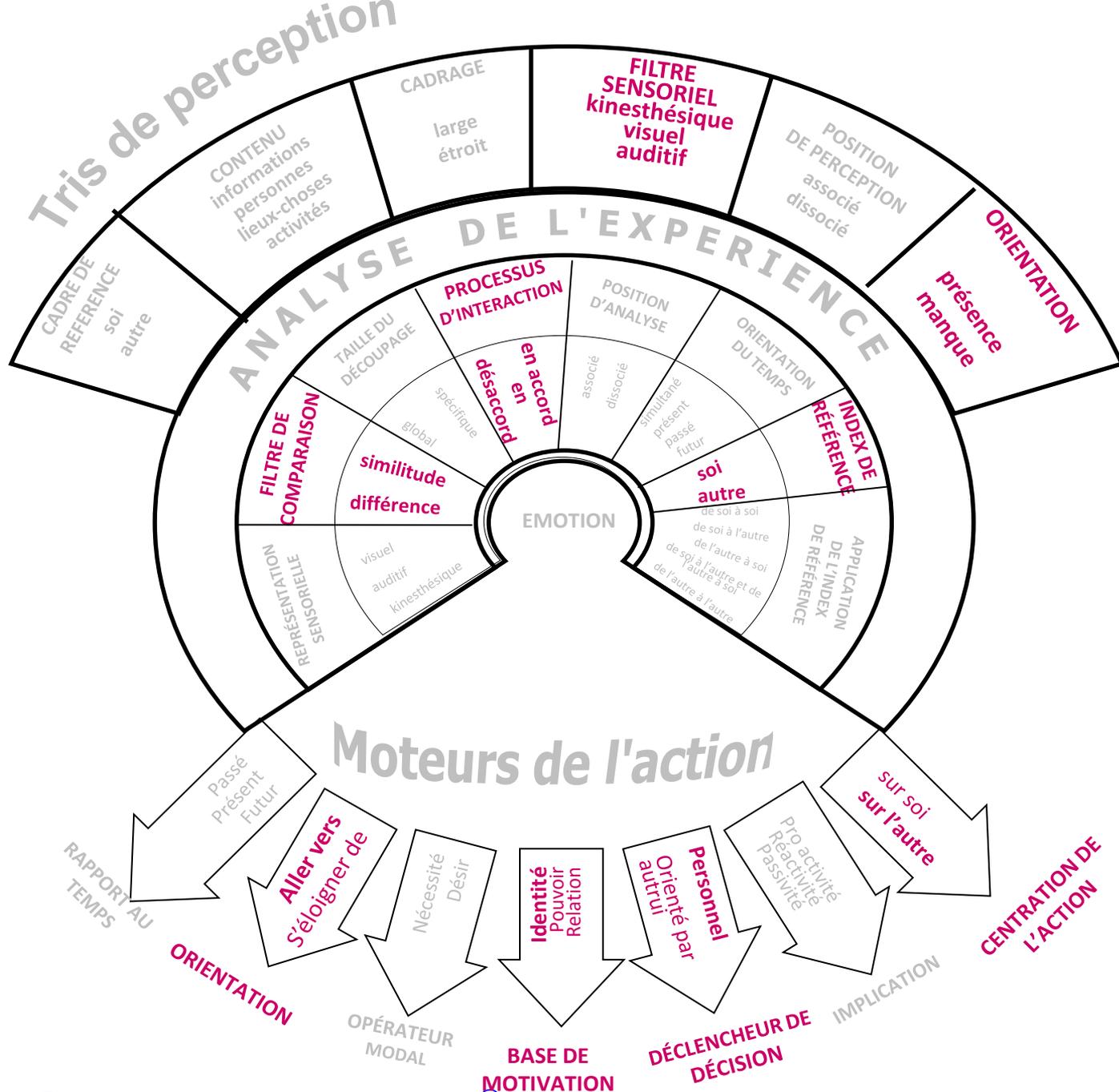
Structure de nos logiques de perception, de pensée et d'action résultant du triple processus qui :

- ✓ **filtre l'entrée des informations,**
- ✓ **les traite,**
- ✓ **préside au choix des comportements.**

C'est aussi l'ensemble des schémas récurrents (pivots) - certains sont rigides - installés chez l'enfant, qui détermine sa perception du monde, conditionne le traitement des données perçues et entraîne sa réaction.

Il n'y a pas de bons et de mauvais métaprogrammes, ils sont **plus ou moins utiles selon les circonstances.**





MÉTAPROGRAMMES RETENUS POUR L'ACTIVITÉ



- Assouplissement chez l'enfant et ses camarades qui participent
- Informations utiles à l'adulte pour mieux connaître l'enfant et individualiser sa pédagogie

- 1. Le filtre sensoriel visuel, auditif ou kinesthésique** = l'enfant privilégie inconsciemment l'une ou l'autre des catégories d'informations sensorielles.
- 2. L'orientation de perception** = c'est l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein ; l'enfant repère plutôt les éléments **présents** dans la réalité considérée, ou plutôt ceux qui y font défaut, ceux qui **manquent**.
- 3. Processus d'interaction** = dans la relation interpersonnelle, certaines enfants sont à priori plutôt **en accord** et ont tendance à acquiescer à la proposition de l'interlocuteur avant même de la considérer réellement pour l'accepter ou la réfuter éventuellement ; d'autres, à l'inverse, interagissent **en désaccord**, elles refusent, presque avant de réfléchir, elles ont tendance à dire NON, au mieux OUI MAIS... avant de réfléchir à la proposition pour l'accepter ou non.
- 4. Filtres de comparaison** = pour analyser une information l'être humain la confronte avec l'ensemble des représentations qui constituent sa carte du monde ; il le fait soit, en soulignant les **similitudes** entre ce qu'il connaît déjà et la nouvelle information, soit en repérant les **différences**.
- 5. Index de référence** = pour gérer une nouvelle information certains se réfèrent exclusivement à leurs propres critères, ils ont un **index de référence soi** ; les autres, prennent en compte plusieurs avis, sources documentaires et autres références pour analyser ce qui leur arrive, ils ont un **index de référence autre**.





6. **Orientation** = le métaprogramme **aller vers** caractérise les enfants qui agissent pour se rapprocher de leur but, de ce qu'elles désirent, alors que le métaprogramme **s'éloigner de** s'applique à ceux qui agissent pour s'écartier, fuir une situation présente qu'ils considèrent insatisfaisante ; on peut noter que l'orientation ne change pas la vitesse de la marche !
6. **Base de motivation** = Plusieurs approches en psychologie retiennent trois axes de la motivation humaine : l'identité, le pouvoir, la relation. En PNL, nous considérons qu'il s'agit de métaprogrammes. Ainsi, les gens qui mettent leur énergie à grandir, développer leur personnalité ont une base de motivation **identité**. Ceux qui agissent pour avoir un impact, une influence sur la situation, les autres ou le monde... dans une position hiérarchique ou non, ont un métaprogramme **pouvoir**. Enfin, ceux vivent et agissent par et pour les êtres humains qui les intéressent, sont bien sûr dans la **relation**.
6. **Déclencheur de décision** = au moment de passer à l'action qu'ils ont décidée, certains le font sur leur unique initiative, poussés exclusivement par un déclencheur **personnel** ; les autres, qui ont aussi décidé d'une action, attendent cependant que quelqu'un les pousse, leur dise : *vas-y !* on dit que leur déclencheur de décision est **orienté par autrui**.
6. **Centration de l'action** = Certaines personnes, au moment de passer à l'acte, agissent de façon indépendante, se plaçant comme tenant et aboutissant de leurs actes, ils ont un cadre de référence **centré sur soi**. D'autres prennent à ce moment-là en compte autrui, se préoccupent de la réaction que leur acte va produire sur l'autre et s'ajustent en conséquence, on dit qu'ils ont un cadre de référence **centré sur l'autre**, ils sont souvent plus stratégiques.



INTERDÉPENDANCE DES 3 SECTEURS DU COMPORTEMENT : 4 concepts



Agir, penser et ressentir sont interdépendants, l'esprit et le corps font partie du même système. Autrement dit, chaque fois qu'on modifie les éléments de l'un des secteurs du comportement, les deux autres s'en trouvent obligatoirement atteints.

ANCRAGE* : Association d'une réponse interne à un stimulus sensoriel donné. Fondement de l'apprentissage et de la motivation/démotivation. S'installe spontanément ou délibérément.

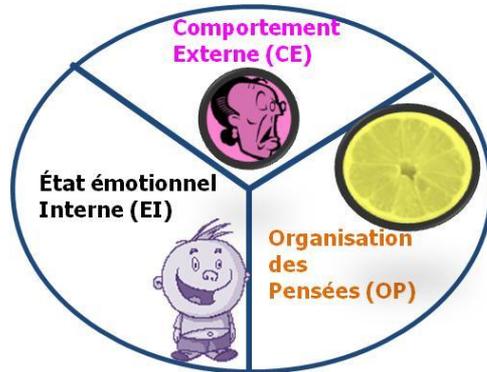
ASSOCIÉ : Etat de la personne qui vit une situation en étant branchée sur ses émotions liées à la situation présente.

POSITION META : Position à partir de laquelle la personne observe ce qui se passe autour d'elle, en elle et se fait des commentaires sur ce qu'elle a observé.

DISSOCIATION : Etanchéité mise autour des émotions. Séparation entre les émotions, les pensées et les comportements.(nécessaire à la métacognition et à la prise en compte des autres.)

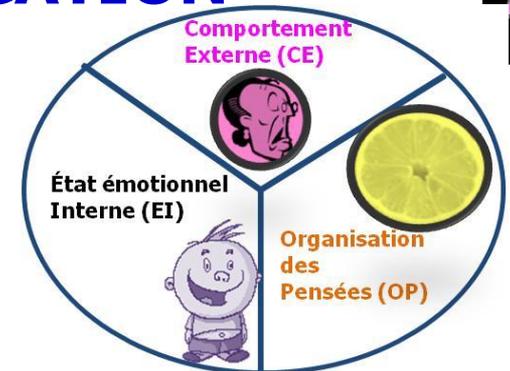
Tous les êtres humains installent, consciemment ou non, dans leur mémoire une quantité de souvenirs émotionnels liés neurologiquement à des stimulations sensorielles. Une fois établies, les ancrs agissent automatiquement.

(Pr. Gérard Hüther : L'influence des images intérieures. Comment nos représentations déterminent nos choix de vie et nos relations. France ; Souffle d'or éd. 2012, p. 30)





OUTILS DE COMMUNICATION



Quel que soit le type de conversation, un rapport de qualité est nécessaire, c'est-à-dire que sans lui, il devient impossible d'atteindre l'objectif puisqu'en son absence, la communication ne passe pas. Cette qualité de communication est particulièrement déterminante dans un contexte d'apprentissage.

Pour favoriser ce climat de confiance, il s'agit de se mettre en phase avec l'interlocuteur pour le rejoindre où il se trouve. Bien communiquer est une compétence transversale utile à entraîner chez l'enfant.

Les outils que la PNL préconise pour cela sont :

- ✓ **POSITION META** : Position à partir de laquelle le sujet observe ce qui se passe autour de lui, en lui et les commentaires qu'il se fait sur ce qu'il a observé.
- ✓ **CALIBRAGE** : Observation des signes comportementaux liés à un Etat Interne donné.
- ✓ **L'activation du MÉTAPROGRAMME DE CENTRATION SUR L'AUTRE** : Certaines personnes, au moment de passer à l'acte, se préoccupent de la réaction que leur acte va produire sur l'autre et s'ajustent en conséquence, selon les objectifs poursuivis.
- ✓ **SYNCHRONISATION : Reconnaissance de l'autre** dans son Comportement Externe et/ou son État Interne et/ou son Organisation de Pensées. Méthode utilisée pour établir rapidement le rapport de qualité en reproduisant certains aspects des comportements de leur interlocuteur.



CONCEPTS PNL ET OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ



Pour :

1. **Susciter chez l'enfant la responsabilité personnelle de la satisfaction de ses besoins.**
→ **NIVEAUX LOGIQUES D'ORGANISATION MENTALE**
2. **Entraîner les enfants à faire des choix alimentaires et à les conscientiser.**
→ **MP INDEX DE RÉFÉRENCE et ORIENTATION**
3. **Ancrer la légitimité des choix de l'enfant.**
→ **ANCRAGES**
4. **Elargir les représentations de l'enfant : sur les aliments, sur les motivations diverses de choix d'un aliment.**
→ **OUTILS DE COMMUNICATION + MP ORIENTATION + MP BASE DE MOTIVATION**
5. **Partager un moment de plaisir et de découverte en interaction avec d'autres autour de l'alimentation.**
→ **OUTILS DE COMMUNICATION : Position Meta, calibrage et synchronisation + MP CENTRATION sur l'autre.**



ACTIVITÉ « CHASSE AUX BONS ALIMENTS »



Objectifs pour le professionnel de la petite enfance :

- **Connaitre** les métaprogrammes pivots des enfants de façon à les **utiliser** comme leviers pédagogiques individualisés, en particuliers pour faciliter l'implication de l'enfant dans diverses activités.
- Favoriser le développement des **compétences transversales** chez les enfants.

Objectifs pédagogiques spécifiques (beaucoup d'autres !):

- Susciter chez l'enfant la responsabilité personnelle de la satisfaction de ses besoins.
- Entraîner les enfants à faire des choix alimentaires et à les conscientiser.
- Ancrer la légitimité des choix de l'enfant.
- Elargir les représentations de l'enfant : sur les aliments, sur les motivations diverses de choix d'un aliment.
- Partager un moment de plaisir et de découverte en interaction avec d'autres autour de l'alimentation.

Matériel :

Pour le professionnel :

- Le double des vignettes illustrées et titrées des aliments. *A choisir... construire et présenter aux enfants.*
- Le double des vignettes illustrées avec les objectifs caractéristiques des motivations de choix – **métaprogrammes** - des aliments. *A choisir... construire et se préparer à les lire pendant le jeu après les avoir présentées aux enfants.*

Pour les enfants :

- **Des vignettes d'aliments** - au moins 3 de chaque et dans un nombre limité aux connaissances des enfants; par exemple 3 vignettes pour commencer et augmenter le nombre au fur et à mesure de de l'élargissement des connaissances.
- **Des vignettes symbolisant les objectifs possibles** de chaque aliment - au moins 3 de chaque, selon l'inventaire ci-dessous ; par exemple 3 vignettes pour commencer et augmenter le nombre au fur et à mesure de de l'élargissement des motivations.
- **Une assiette en carton ou en plastic pour chaque enfant.**



CHOISIR DES VIGNETTES D'ALIMENTS

Remarque :

Un jeune enfant n'a pas encore développé la capacité de choisir rationnellement entre les aliments sains et les autres. Vous proposerez des aliments acceptables pour le jeu, éventuellement 2-3 dont on pourra discuter à un autre moment.



EXEMPLES DE VIGNETTES DES OBJECTIFS : MOTIVATIONS DE CHOIX DES ALIMENTS



Je choisis... parce que je veux :

- *ressembler à*
- *grandir*
- *avoir de la force*
- *me protéger contre*
- *ne pas être malade*
- *faire plaisir à ma bouche*
- *faire du bien dans mon ventre*
- *faire du bien mon cœur*
- *faire du bien à ma santé*
- *découvrir*
- *goûter*
- *désobéir*
- *jouer*
- *faire joli dans mon ventre*
- *être avec les autres*
- *être le premier*
- *faire comme hier*
- *faire comme mon copain, ma sœur...*
- *faire comme maman*
- *faire comme j'aime*
- *obéir*
- *réparer mes muscles*
- *me préparer au sport*
- *faire cric! crac! croc! dans ma bouche*

Je choisis... parce que je veux :

- *essayer*
- *ne plus essayer*
- *décider moi-même*
- *que mon copain aime mon choix*
- *dire aux autres ce qui est meilleur*
- *choisir moi-même*
- *que l'éducatrice soit contente*
- *faire autrement que mon copain*
- *ne plus goûter ce qui n'est pas bon*
- *choisir ce que j'ai envie*
- *tout choisir*
- *être plus grand que mon frère*
- *avoir de la force*
- *que tu me dises ce qui est meilleur*
- *que tu me dises ce qui est mieux, plus joli...*
- *décider après les autres*
- *ne pas choisir maintenant*
- *avoir la plus jolie assiette*
- *avoir la meilleure assiette*
- *avoir l'assiette qui fait du bien...*



DÉMARCHE DE LA « CHASSE AUX BONS ALIMENTS »



1. **Assis en grand cercle, on chante ou on dit ensemble: *Quand je remplis mon assiette, je choisis...***
2. **Chaque enfant à son tour choisit une vignette d'aliment qu'il nomme et dit : *c'est bon pour moi, pour (un seul choix)***
3. **Tout le groupe reprend (chant ou phrase): *Nom de l'enfant... choisit... (Nom de l'aliment) pour (Priorité de l'enfant) et ce dernier met les 2 cartes à l'envers dans son assiette.***
4. **C'est le tour d'un autre enfant et ainsi de suite pour tous les enfants.**
5. **Après un premier tour de cercle, chaque enfant retourne ses cartes avant le choix des tours suivants (éventuellement).**
6. **Pour de jeunes enfants, le jeu se termine après le troisième tour... ou avant.**
7. **Une autre étape consisterait à discuter avec chaque enfant de la composition de son assiette. La connaissance de ses métaprogrammes-pivots assure l'efficacité de cette discussion individuelle (synchronisation).**



MISE EN ÉVIDENCE DES OUTILS PNL



1. **Assis en grand cercle, on chante ou on dit ensemble: *Quand je remplis mon assiette, je choisis...***

Niveaux logiques : lien neurologique entre **qui je suis et ce que je fais**

Métaprogramme : entraînement à la **Référence SOI** utile au développement de l'autonomie du choix

Informations sur les **métaprogrammes d'analyse et de motivation** de l'enfant

2. **Chaque enfant à son tour choisit une vignette d'aliment qu'il nomme et dit : *c'est bon pour moi, pour... (un seul choix)***

Entraînement à la **Dissociation** favorable à la Métacognition

Communication : entraînement au **calibrage** et à la **synchronisation**

Informations sur les **métaprogrammes de motivation** de l'enfant

3. **Tout le groupe reprend (chant ou phrase): *Nom de l'enfant... choisit... (Nom de l'aliment) pour (Priorité de l'enfant) et ce dernier met les 2 cartes à l'envers dans son assiette.***

Entraînement à la **Dissociation** favorable à la Métacognition

Ancrage + de la légitimité du choix de l'enfant

Communication et Métaprogramme : entraînement à la **centration** sur l'autre

4. **C'est le tour d'un autre enfant et ainsi de suite pour tous les enfants.**

Métaprogramme : entraînement à la **Référence SOI** utile au développement de l'autonomie

Métaprogramme : entraînement à la **centration** sur l'autre utile à des relations harmonieuses

5. **Après un premier tour de cercle, chaque enfant retourne ses cartes avant le choix des tours suivants (éventuellement).**

6. **Pour de jeunes enfants, le jeu se termine après le troisième tour... ou avant.**

7. **Une autre étape consisterait à discuter avec chaque enfant de la composition de son assiette. La connaissance de ses métaprogrammes-pivots assure l'efficacité de cette discussion individuelle (synchronisation).**

Légende des annotations:

- Apprentissages de l'enfant qui agit
- Apprentissages des camarades qui participent
- Informations utiles à l'adulte pour mieux connaître l'enfant et individualiser sa pédagogie



DISCUSSION



PRÉSUPPOSÉS PÉDAGOGIQUES

CONCEPTS PNL

« CHASSE AUX BONS ALIMENTS »

AUTRE ?





Merci de votre participation



*Je n'ai fait ici qu'un bouquet de fleurs choisies et n'ai rien
fourni de moi que le lien qui les attache.*

Montaigne

