

# Le FLOW rend les enfants fort-es

Cinq inspirations pour renforcer les enfants dans leur auto-efficacité, leur bien-être et leur résilience. Et comment reconnaître les processus d'éveil créatif intense dans la petite enfance.



**lapurla**  
Les enfants explorent

en coopération avec



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Il n'y a pas de moment d'éveil plus durable que le FLOW. C'est un état de motivation intrinsèque maximale et de concentration absolue. Le FLOW renforce la confiance en soi et donc la santé mentale. C'est scientifiquement prouvé. Lapurla vous inspire pour davantage de FLOW au quotidien.



# L'auto-efficacité renforce les individus d'un point de vue psychologique

Lapurla crée des espaces de liberté créative et associe l'éveil esthétique et la participation culturelle. Parallèlement, Lapurla renforce la santé mentale. Cette association innovante entre l'éveil esthétique et la promotion de la santé mentale dans la petite enfance est unique en Suisse!

Promotion Santé Suisse accorde une grande importance à la santé mentale des enfants. Dans ce cadre, le renforcement des ressources et le soutien de l'auto-efficacité jouent un rôle essentiel. Lapurla permet aux enfants dès leur plus jeune âge d'acquérir de nouvelles expériences dans un cadre créatif, avec une motivation intrinsèque, et

donc de ressentir l'auto-efficacité. Cette dernière est nécessaire tout au long la vie pour garder ou retrouver la santé. Il est prouvé qu'elle a des effets positifs sur la santé mentale, les réactions physiques et les comportements en matière de santé. Lapurla apporte donc dès le plus jeune âge une contribution importante à la promotion et au renforcement de la santé mentale.

Nous sommes heureux de pouvoir soutenir et accompagner Lapurla financièrement!



*A. Nowacki*

**Anja Nowacki**

Responsable de projet Santé mentale des enfants et des adolescent-es  
Promotion Santé Suisse (PSCH)

# L'art du lâcher-prise

Nous vivons dans une époque axée sur la performance. Les parents qui ont des ressources sont inquiets que leur enfant ne puisse pas suivre le rythme. Ils font tout ce qui est en leur pouvoir pour le préparer à l'école enfantine et à l'école primaire, grâce à des programmes d'encouragement précoce. Il en résulte des agendas bien remplis. Mais la pression de la performance et le stress impactent la santé mentale des enfants. Le nombre de burn-out dans cette population a en effet drastiquement augmenté. Pour les enfants issus-es de familles disposant de peu de ressources, l'accès à un soutien éducatif demeure toutefois un défi. Sa mise en œuvre dépend en grande partie des structures de soutien que la société met à leur disposition.

La Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant stipule dans son article 3 que les enfants ont droit à des opportu-

nités d'épanouissement adaptées à leur âge sur les plans mental, psychique, physique et social. Cette brochure a pour but d'encourager les parents, les membres de la famille et les professionnel-les à s'accorder et à accorder aux enfants des espaces de liberté pour la spontanéité, l'imprévu et l'oisiveté. En matière d'oisiveté, nous avons tout à apprendre des plus jeunes: en offrant aux enfants beaucoup de temps et d'espace pour suivre leur curiosité, nous favorisons leur bien-être. Si nous ne comprenons pas l'encouragement dans un sens orienté vers la performance, elles et ils se développent et s'épanouissent d'une manière qui leur est adaptée. C'est bien connu, l'herbe ne pousse pas plus vite quand on tire dessus. Pour que le FLOW puisse s'installer, il faut le rendre possible, lâcher prise et le laisser se produire en toute conscience.



*A. Abraham*

**Prof. Dr. phil. Andrea Abraham**

Institut Enfance, jeunesse et famille  
Département Travail social  
Haute école spécialisée bernoise BFH



*K. Kraus*

**Karin Kraus**

Fondatrice et directrice de Lapurla;  
chargée de cours et responsable de la filière  
CAS Formation culturelle à la  
Haute école des arts de Berne HKB

# D'où vient le terme FLOW?

FLOW est un terme anglais qui signifie d'abord couler ou s'écouler. Nous l'associons à un état d'immersion dans l'action, dans lequel nous nous oublions nous-mêmes ainsi que tout ce qui nous entoure et où nous sommes totalement absorbé-es dans une activité.

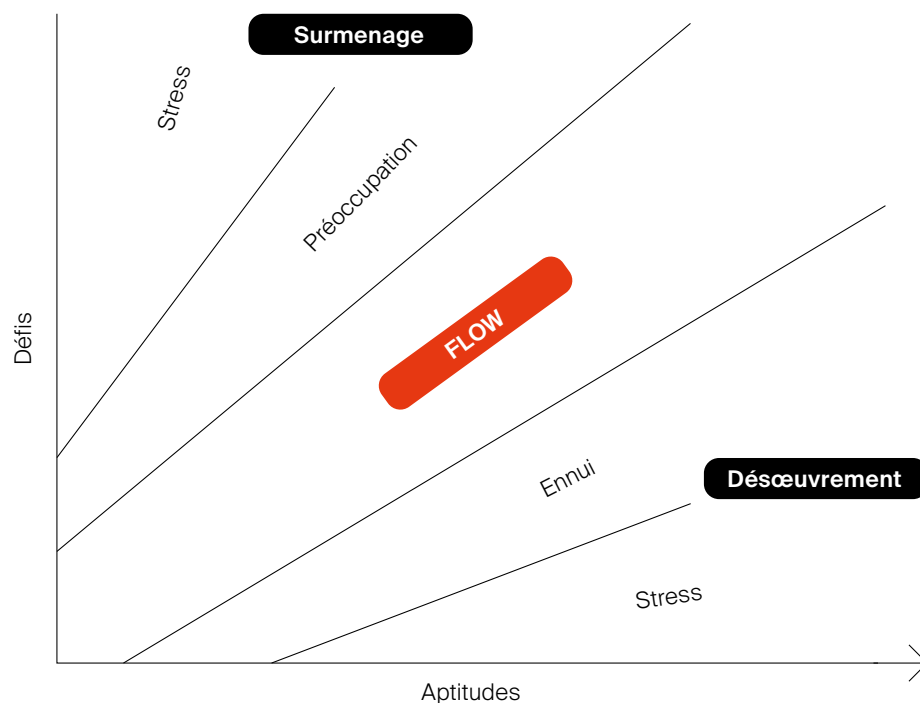
C'est le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) qui a introduit ce terme et l'a établi scientifiquement en étudiant et en définissant empiriquement cet état idéal situé entre le surmenage et le désœuvrement. Lorsque nous faisons l'expérience du FLOW, nous nous absorbons dans l'action, au-delà de l'anxiété et de l'ennui: «Le signe le plus évident du FLOW est peut-être la fusion de l'action et de la conscience» (Csikszentmihalyi 2010, p. 61). «Dans une telle situation, l'individu peut exploiter pleinement les aptitudes dont il a besoin à un moment donné, tout en recevant un retour clair sur ses actions. (...) Dans l'état de FLOW, l'action succède à l'action, selon une logique interne (...) propre à celui qui agit. Ce dernier vit le processus comme un «flux» homogène re-

liant les instants les uns aux autres, et dans lequel il est maître de ses actes et ne ressent guère de séparation entre lui-même et l'environnement, entre stimulus et réaction, ou entre passé, présent et futur» (ibid. pp. 58-59). «En regardant les enfants jouer, on peut voir à quel point l'action peut être *intrinsèquement* gratifiante. Ce que font les enfants n'est un «jeu» que du point de vue habituel des adultes. On pourrait tout aussi bien appeler leurs activités «travail». Mais ces deux appellations sont trompeuses. Ce que les enfants font le plus souvent, c'est se confronter à l'environnement à un niveau où leurs aptitudes correspondent aux opportunités d'action» (ibid., p. 227).

Csikszentmihályi a interrogé de nombreux adultes sur le moment et la manière dont elles et ils vivent le FLOW. Il a constaté que, si nous les laissons faire, les enfants recherchent des situations de FLOW avec l'inévitabilité d'une loi naturelle: «lorsqu'ils peuvent utiliser leur corps, leurs mains et leur cerveau pour obtenir des retours d'information leur indiquant qu'ils exercent un certain contrôle sur l'environnement, ils agissent sans relâche. Ils ne s'arrêtent que lorsque les défis sont épuisés ou qu'ils sont arrivés au bout de leurs capacités.» (Csikszentmihályi 2010, p. 227). Dès les années 1970, le chercheur a critiqué les tendances sociétales qui font que les valeurs de la société

influencent la manière dont les enfants évaluent leurs propres actions: les efforts qui ne produisent pas de résultats concrets sont dévalorisés et considérés comme une perte de temps. Les enfants sont encouragé-es à travailler sur des tâches qui apportent des récompenses extrinsèques, c'est-à-dire venant de l'extérieur. Cependant, lorsque nous regardons les enfants jouer, nous voyons à quel point leurs actions peuvent avoir une valeur intrinsèque, autrement dit être récompensées de l'intérieur (voir ibid.). Le jeu se caractérise en outre par le fait qu'on peut «l'initier et y mettre un terme de son plein gré» (ibid., p. 47).

## MODÈLE DU FLOW selon Csikszentmihályi, 1975



Le FLOW est la chose la plus épa-  
nouissante que vous puissiez offrir  
à un-e/votre enfant. Mieux encore,  
il est «contagieux» à condition que  
vous lui accordiez l'espace néces-  
saire. Vous ne pouvez pas guider  
ou contrôler le FLOW, mais vous  
pouvez créer des conditions qui le  
favorisent.



#### «Comment reconnaître cela?»

Pour reconnaître un-e enfant dans le FLOW, vous devez porter toute votre attention sur l'ici et le maintenant. Mettez votre téléphone de côté, en mode silencieux. Sortez consciemment du cycle de vos pensées. Trouvez un calme intérieur, même si la vie attend énormément de vous. Laissez-vous aller à ce qui attire la curiosité de l'enfant à ce moment-là. Regardez simplement ce qui se passe.

#### «Quel est mon rôle?»

Vous pouvez créer consciemment des espaces de liberté en ne planifiant tout simplement rien. Laissez de la place pour la spontanéité. Acceptez au moins une fois par jour de vous pencher sur ce que l'enfant propose par le biais de sa curiosité. Laissez-vous inspirer par ce que l'enfant fait différemment de ce à quoi vous vous attendez ou de ce que vous feriez. N'évaluez pas et ne jugez pas. Laissez l'enfant être votre muse. Le FLOW est un cadeau précieux – pour vous deux.

Laissez nos cinq «inspirations»  
vous sensibiliser à la manière dont  
vous pouvez reconnaître les mo-  
ments FLOW et ainsi les autoriser  
et les favoriser de manière plus  
consciente.

➤ Vous ne comprenez pas bien un terme ou vous souhaitez en savoir plus? Pas de panique! Vous trouverez l'explication des termes techniques en italique dans notre glossaire en ligne:

[lapurla.ch/glossaire](http://lapurla.ch/glossaire)

Seite wird nicht gefunden



#### Inspiration

La curiosité comme point de départ	10-11
Une démarche volontaire comme condition préalable	12-13
Citations	14-15
La confiance en soi comme moteur	16-17
Le plaisir comme amplificateur	18-19
Le FLOW, la clé de la créativité	20-21
Graphique des champs d'action	22-23
Informations complémentaires	24-25



# La curiosité comme point de départ

## Inspiration

La curiosité est une condition préalable à l'intérêt personnel et à la motivation *intrinsèque* ↗ pour s'ouvrir à un lieu, une chose, un matériau ou une activité particulière. Pour un bébé ou un jeune enfant, tout est d'abord nouveau et surprenant, voire irritant. Pour se familiariser avec quelque chose, il faut explorer ce qui est encore inconnu avec tous ses sens, afin de «l'appréhender».

## «Comment reconnaître cela?»

Les bébés et les jeunes enfants réagissent généralement immédiatement lorsqu'elles ou ils prennent conscience de quelque chose qui éveille leur curiosité et leur intérêt. Il peut s'agir d'un bruit, d'une lumière, d'un objet ou de tout autre phénomène qui attire leur attention. Certains enfants explorent et exploitent immédiatement l'espace, l'objet, le matériel, l'activité avec tous leurs sens. D'autres peuvent dans un premier temps rester en retrait et observer comment, par exemple, d'autres s'ouvrent à cet inconnu.

Ce processus d'exploration multisensoriel peut déjà conduire au FLOW. L'enfant utilise alors toutes ses capacités et aptitudes du moment et développe celles-ci en se confrontant de manière ludique au phénomène qui attire sa curiosité.

## «Quel est mon rôle?»

Selon son âge, l'enfant a encore besoin de vous à ses côtés. En effet, ce n'est que lorsqu'un-e jeune enfant se sent en sécurité et en relation qu'elle ou il peut faire preuve de curiosité et s'ouvrir à la nouveauté. L'exploration de l'objet de sa curiosité peut se faire sur vos genoux. Ou vous pouvez vous tenir dans son champ de vision et lui montrer que vous lui prêtez attention lorsqu'elle ou il explore un nouvel espace. Il se peut que vous expérimentiez vous-même le matériel encore inconnu pendant que votre bout de chou vous observe, jusqu'à ce qu'il ose se lancer lui-même. Cela demande beaucoup de calme et de patience de votre part, ainsi qu'une grande vigilance à l'égard des personnes, de la manière et des moments qui éveillent son attention. Ce sont souvent les choses les plus insignifiantes (pour nous autres adultes) qui fascinent un-e enfant. Ne portez pas de jugement, mais laissez l'enfant s'abandonner à sa fascination. Vous serez étonné-e de (re)découvrir des choses qui peuvent vous apporter de la joie.



# Une démarche volontaire comme condition préalable

## 👉 Inspiration

Le FLOW ne s'installe que lorsqu'une activité est réalisée volontairement. En effet, le FLOW est un état dans lequel un individu n'est ni trop ni trop peu sollicité, autrement dit la motivation *intrinsèque* ↗ est le moteur de son action. Le FLOW présuppose une auto-évaluation de sa capacité à faire face à une situation. Les facteurs *extrinsèques* ↗ tels que les compliments, la promesse d'une récompense ou toute autre forme de pression entraînent un stress qui rend le FLOW impossible.

## 👉 «Comment reconnaître cela?»

La frontière est mince entre inciter, encourager et pousser. Il n'est pas toujours évident de savoir à quel point un-e enfant veut vraiment faire quelque chose. Des schémas bien rodés dès la petite enfance amènent les enfants à faire très tôt des choses pour nous plaire, pour attirer notre attention ou pour recevoir nos félicitations. Le problème est que les récompenses sapent le besoin fondamental d'autodétermination et que l'élan intérieur s'en trouve affaibli. C'est ce que montrent de nombreuses études en psychologie de la motivation. Parce que la récompense, en tant que motivation *extrinsèque* ↗ (donnée par l'extérieur), supplante la motivation *intrinsèque* ↗ (qui prend racine à l'intérieur de l'individu). Le FLOW ne peut apparaître que si une joie intérieure naît d'une action qui fait ressentir un sentiment d'auto-efficacité. L'activité en elle-même est tellement satisfaisante et épanouissante qu'elle n'a pas besoin d'une confirmation supplémentaire de l'extérieur.

## 👉 «Quel est mon rôle?»

Nous vivons à une époque où nous encourageons les enfants de manière ciblée de plus en plus tôt et où nous les orientons vers certaines compétences. Nous pensons savoir ce dont l'enfant a besoin. Ce faisant, nous oublions que la volonté d'apprendre présuppose une motivation *intrinsèque* ↗.

Le thérapeute familial Jesper Juul (1948-2019) a décrit les compliments, une forme verbale de récompense, comme une variante postmoderne de la punition. Ils sont en effet généralement utilisés à des fins éducatives lorsqu'un-e enfant se comporte comme nous l'attendons d'elle ou de lui. Nous ferions donc bien d'offrir aux enfants des champs d'action aussi variés que possible, dans lesquels elles ou ils peuvent s'essayer et ainsi découvrir quelle activité leur procure un plaisir intense et épanouissant. Si vous remarquez qu'un-e enfant est très concentré-e et absorbé-e par quelque chose, observez simplement en silence et profitez du moment.

«Si on laisse un enfant être ouvert et curieux, il apprend à suivre ses émotions et à faire confiance à ses impulsions. Si un enfant a de nombreuses possibilités de s'épanouir dans le FLOW, il pourra s'appuyer plus tard sur ces expériences pour relever de nouveaux défis. Cela aura également un effet positif sur ses capacités relationnelles et son image de lui-même.»

**Felizitas Ambauen**

Psychothérapeute et coauteure de  
Beziehungskosmos – eine Anleitung zur Selbsterkenntnis  
(Le cosmos relationnel – un guide pour la connaissance de soi)

«Selon la Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant, les enfants ont le droit de jouir du meilleur état de santé possible, de se développer, d'avoir des loisirs et de jouer. Pour que la mise en œuvre de ces droits soit un succès, les enfants ont besoin d'espaces dans lesquels ils peuvent évoluer de manière autonome, qu'ils peuvent façonner, modifier, ce qui leur permet d'entrer dans le FLOW.»

**Nadine Junghanns**

Spécialiste Espaces de vie adaptés aux enfants,  
UNICEF Suisse et Liechtenstein

«Le FLOW et la motivation sont indissociables. La motivation nécessite des objectifs de difficulté moyenne que nous nous fixons nous-mêmes et que nous nous efforçons d'atteindre. Si nous les atteignons, nous nous offrons la plus belle émotion qu'un être humain puisse s'accorder à lui-même, la «fierté». Cette émotion sert de force et de moteur pour viser de nouveaux objectifs.»

**Lutz Jäncke,**

Neuropsychologue et spécialiste en neurosciences cognitives,  
Université de Zurich, Institute of Psychology,  
Division Neuropsychology

«Pour le FLOW, il faut de l'espace et du temps. Du temps où rien ne doit se passer, du temps sans but. Et de l'espace pour jouer, un espace de liberté. Le jeu est garanti par des personnes bienveillantes et attentives, qui se réjouissent de ce qui est en train de naître, offrent, si nécessaire, du réconfort, des encouragements ou des explications et fixent les limites.»

**Sabine Brunner**

Psychologue, services de psychologie,  
Institut Marie Meierhofer pour l'enfant MMI

«Pouvoir observer l'enfant dans les premières années de sa vie, c'est se poser à chaque fois des questions fondamentales sur l'émergence de notre moi adulte et sur notre devenir en lien avec les nombreux changements environnementaux et culturels.»

**Dieter Schürch**

Psychologue, membre du comité d'Alliance Enfance, directeur du  
Laboratorio di ingegneria dello Sviluppo Schürch LISS

«Des études en psychologie du développement ont démontré les effets positifs de FLOW sur l'apprentissage et le développement des enfants. Les enfants qui s'engagent dans des activités adaptées à leurs capacités et qui trouvent un équilibre entre le défi et leurs aptitudes, sont capables de mieux se concentrer et développent leur potentiel de manière optimale.»

**Michael von Rhein**

Médecin-chef du service de pédiatrie du développement,  
coresponsable médical du service de pédagogie spécialisée,  
responsable de la recherche en soins pédiatriques,  
Hôpital universitaire pour enfants de Zurich – Fondation Eleonore

kürzen  
möglich?







# La confiance en soi comme moteur

## Inspiration

Plus un-e enfant-e a un sentiment d'auto-efficacité, plus son assurance se renforce. *L'auto-efficacité* <sup>7</sup> est un concept issu de la psychologie cognitive (Bandura), qui signifie qu'une personne n'entreprend une action que lorsqu'elle est convaincue qu'elle a la capacité de la maîtriser. Le FLOW, en tant qu'état entre le surmenage et le désœuvrement, est un terrain important pour le renforcement de nos convictions liées à l'auto-efficacité.

## «Comment reconnaître cela?»

Si un-e enfant relève des défis de son choix, une aide extérieure n'est pas nécessaire. Elle ou il continuera à expérimenter et à tester jusqu'à atteindre l'objectif qu'elle ou il s'est fixé (même inconsciemment). Elle ou il ne s'arrêtera que lorsqu'il n'y aura plus rien de passionnant. Ou après avoir échoué si souvent que la frustration deviendra trop grande et qu'elle ou il cherchera autre chose pour grandir. Apprendre à tolérer la frustration est tout aussi important pour un développement sain que de se réjouir des expériences de réussite. Plus un-e enfant peut relever des défis de manière autodéterminée, mieux elle ou il gèrera ses échecs momentanés. L'objet de son échec pourra être repris plus tard, lorsqu'elle ou il aura pu faire suffisamment d'autres expériences qui lui sont nécessaires pour finalement le maîtriser.

## «Quel est mon rôle?»

Nous, adultes bien intentionné-es, intervenons souvent beaucoup trop tôt, aidons un-e enfant sans lui demander son avis ou anticipons sur ses besoins parce que nous pensons qu'elle ou il ne sait pas encore faire quelque chose. Nous voulons ainsi prévenir la frustration et l'échec. Mais si un-e enfant est intrinsèquement motivé-e pour relever un défi, les échecs ne l'arrêteront pas. Ils signifient que l'enfant est en train d'apprendre comment il ne faut pas faire. Il lui faut donc trouver de nouvelles pistes et stratégies pour réussir. Les essais et les erreurs sont une source importante de créativité. La créativité, c'est créer quelque chose qui n'existait pas auparavant. Il peut également s'agir d'aptitudes et de compétences qui, à leur tour, ouvrent de nouvelles possibilités d'action. Votre rôle consiste à être présent-e, avec des questions ouvertes et une empathie valorisante, lorsque l'enfant demande explicitement votre soutien.

# Le plaisir comme amplificateur

 Inspiration

Un-e enfant dans le FLOW éprouve une grande satisfaction et un grand plaisir à faire ce qu'elle ou il fait. Ce qui est agréable donne envie de continuer. L'enfant va donc poursuivre son activité. *Agir ↗* avec plaisir est à la fois une satisfaction physique et émotionnelle. Une fusion du soi avec son environnement. Le FLOW est l'expérience physique de l'émotion et de la raison. Il s'agit de la forme la plus intense d'un processus formatif autodéterminé réalisé via une *expérience esthétique ↗*. C'est le moment où l'impression devient expression.

 «Comment reconnaître cela?»

Les enfants doivent pouvoir s'appropriier le monde avec tous leurs sens et tout leur corps afin de se développer sainement, tant sur le plan physique que psychique. Plus les possibilités d'exploration sensorielle, par exemple d'un lieu, d'une pièce ou d'un matériau, sont nombreuses, plus les possibilités de FLOW sont grandes. Les lieux culturels, les modes de représentation et d'expression artistiques ainsi que le matériau esthétique (changeant) offrent notamment un grand potentiel de FLOW. Parce que les arts ne touchent pas uniquement nos sens, mais sont, par définition, des modes d'expression sensoriels de l'être humain. Ils sont une source de nourriture émotionnelle, notre oxygène psychique. La musique, la littérature, les arts scéniques et plastiques sont des langages sensoriels qui nous permettent de communiquer et d'être en résonance avec le monde et nos semblables.

 «Quel est mon rôle?»

Un-e enfant a besoin d'espaces d'expérimentation réels et sensoriels. Les mondes numériques sont toujours des images, des faux ou des illusions. Ils ne sont jamais globaux et l'expérience de l'auto-efficacité n'y est possible que de manière limitée. À moins que les moyens numériques (p. ex. les appareils photo) soient utilisés comme outils pour se confronter activement au monde dans lequel on vit et pour trouver ses propres formes d'expression.

«Tout ce que nous enseignons à nos enfants doit être différent de ce que les machines peuvent faire!», a averti un jour l'entrepreneur chinois Jack Ma au Forum économique mondial de Davos. Selon lui, dans un monde de plus en plus numérique, seules les valeurs, la compassion et les convictions nous permettront de rester supérieurs aux robots. Les enfants d'aujourd'hui ont donc plus que jamais besoin d'espaces de liberté

[dans lesquels elles et ils peuvent déployer et développer tous leurs sens et toutes leurs](#)

– 19 [émotions.](#)



# Le FLOW, la clé de la créativité

## 🍌 Inspiration

La créativité est considérée comme l'une des *compétences* ↗ les plus importantes dans tous les domaines de la vie. Il s'agit d'une clé centrale pour le sentiment renforçateur d'être à la hauteur des défis. Lorsqu'un-e enfant fait preuve de créativité, elle ou il (re)crée, produit et apporte quelque chose qui lui apparaît comme nouveau. Cela n'a peut-être rien de révolutionnaire pour nous, qui avons de l'expérience, mais cela l'est pour l'enfant. D'innombrables possibilités s'ouvrent et lui permettent de prendre confiance en ses capacités.

## 🗨️ «Comment reconnaître cela?»

Le FLOW, en tant qu'épisode observable, indique un moment formateur intense au sein du *processus créatif* ↗. La créativité n'est ni un don, ni un talent. Dès leur naissance, les enfants possèdent les prérequis élémentaires de la créativité: la curiosité, la soif de découverte et le plaisir d'expérimenter. Si un-e enfant dispose de suffisamment d'espaces de liberté, sa créativité se développe en continu au cours de l'enfance par une confrontation ludique avec elle ou lui-même et avec le monde. L'enfant qui fait preuve de créativité découvre, cherche, collectionne et explore les choses, les modifie et les détourne. Elle ou il fait semblant, invente, essaie et se trompe, échoue, ne renonce pas, essaie autrement. Toutes ces activités génèrent du nouveau, c'est-à-dire de l'inédit: il peut s'agir de mimiques, de gestes et d'expressions (pré)verbales, mais aussi de traces de création et de représentation de ses activités.

## 🗨️ «Quel est mon rôle?»

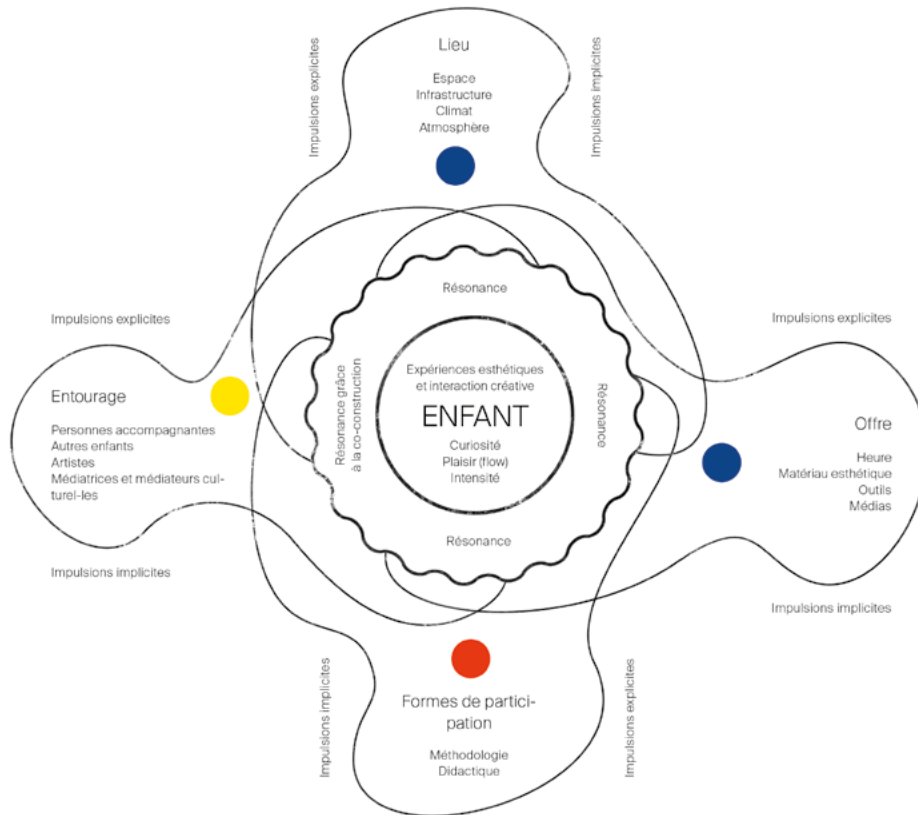
La question n'est donc pas de savoir comment «enseigner» la créativité aux enfants, mais comment éviter de la leur faire perdre dès le départ. En effet, un *processus créatif* ↗ et le FLOW peuvent être entravés par de nombreuses influences extérieures: par exemple, de manière explicite, par des interventions, des évaluations ou des critiques hâtives. De façon plus implicite, les doutes, les peurs, l'impatience, le manque d'humour et la pression des attentes de la part des adultes peuvent également constituer des obstacles. Les modèles et la focalisation sur un résultat précis rendent impossibles les processus créatifs et le FLOW. Mais si l'enfant qui peut choisir et expérimenter de manière autonome pourra s'épanouir. Pour cela, il faut un environnement inspirant, du *matériau esthétique* ↗ avec des outils adaptés au développement, des impulsions via des supports (p. ex. livres d'images, livres d'art, musique) et surtout, des adultes qui ont et prennent le temps.

Si nous plaçons l'enfant et son expérience de FLOW au centre, la résonance est l'élément qui relie le lieu, les autres, l'offre de matériel disponible et les formes de participation, c'est-à-dire ses possibilités de participation. L'interaction de tous ces champs d'action est décisive pour savoir si et comment le FLOW peut se développer.

## Champs d'action pour l'expérience de FLOW

### Aspects

- Espace et matériau
- Méthodologie et didactique
- Interaction et relation



Le sociologue Hartmut Rosa (né en 1965) considère les expériences de FLOW telles que décrites par Csikszentmihályi (voir p. 6-7) comme des expériences individuelles de bonheur au sein d'un système caractérisé par ce que l'on appelle des axes de résonance entre soi et le monde: «Une vie réussie se caractérise par des axes de résonance ouverts, vibrants et respirants, qui rendent le monde sonore et coloré et l'individu ému, sensible et riche.» (Rosa 2022, p. 26)

Joachim Bauer (né en 1951) est neuroscientifique et psychiatre. Il part du principe que l'émergence du soi repose sur la résonance. Il illustre cela par l'image d'une corde de guitare qui se met à vibrer d'elle-même au son d'une autre corde accordée de la même manière. Comme des cordes, les êtres humains peuvent entrer en résonance les uns avec les autres, s'envoyer mutuellement des signaux corporels et percevoir des humeurs. Mais plus encore: «La capacité de l'être humain à comprendre les émotions et à faire preuve d'empathie repose sur le fait que les représentations qui créent du lien social peuvent non seulement être échangées, mais aussi être activées et ressenties dans le cerveau de chaque destinataire» (Bauer 2006, p. 17). Selon Bauer, le moment où un-e adulte et un nourrisson ou un-e jeune enfant jouent ensemble, s'imitent mutuellement, exécutent des mouvements ensemble, repose précisément sur cette résonance, créant ainsi un lien émotionnel qui constitue un besoin fondamental de l'être humain (voir Bauer 2019, p. 32 et suivantes).

Selon le pédagogue, anthropologue, généticien et psychologue Wassilios E. Fthenakis (né en 1937), de tels «processus collaboratifs de perception et d'interprétation» (Jas et Kraus 2023, p. 10), autrement dit le fait de vivre et d'interpréter le monde ensemble, sont appelés *co-construction*, un concept essentiel pour le développement et l'éveil des jeunes enfants (voir Fthenakis 2009, p. 6 et suivantes). La *co-construction* est l'apprentissage par l'interaction. La clé de cette approche est l'interaction sociale. Avec les jeunes enfants, elle se fait verbalement, mais aussi par des gestes et des mimiques. Il s'agit d'un dialogue entre adultes et enfants. Ensemble, elles et ils s'engagent dans un jeu d'action et de réaction dans lequel tous les individus impliqués reçoivent un retour immédiat et valorisant sur leurs actions. Chacun-e est en contact avec les autres et avec son environnement, une situation de départ optimale pour le FLOW.

Un autre concept intéressant dans notre contexte est le *sentiment de cohérence*, décrit par le sociologue de la santé Aaron Antonovsky (1923-1994). En tant que fondateur de la *salutogenèse*, Antonovsky recommande de ne pas uniquement s'interroger sur ce

qui rend les gens malades, mais également sur ce qui les maintient en bonne santé (voir Antonovsky 1997, p. 21 et suivantes). Il a défini comme base de la santé le *sentiment de cohérence*, lui-même composé des dimensions de compréhension des choses, de capacité à pouvoir gérer les choses et du sentiment que ces dernières ont un sens. Ce concept explique dans quelle mesure nous avons un sentiment de confiance pénétrant, permanent et pourtant dynamique: si nous pouvons prédire et nous expliquer les stimuli qui se présentent au cours de la vie, si nous avons les ressources pour faire face aux exigences qui en découlent et si ces exigences méritent l'effort et l'engagement nécessaires (voir Antonovsky 1997, p. 34 et suivantes). Un *sentiment de cohérence* fort nous aide à mieux surmonter les défis de la vie.

Le concept de *résilience* est également étroitement lié à la salutogenèse. Contrairement à la recherche sur les facteurs de risque (qu'est-ce qui entrave le développement des enfants?), la recherche sur la résilience s'interroge sur les qualités et les capacités qui les renforcent. La résilience est définie comme une interaction complexe entre les caractéristiques individuelles de l'enfant et son environnement, dans laquelle le *sentiment de cohérence* joue, entre autres, un rôle (voir Wustmann 2004, p. 26 et suivantes). Lors de sa présentation à la Conférence nationale Lapurla 2022, la psychologue Kathrin Keller-Schuhmacher a montré les avantages qu'on peut tirer de l'étude du *sentiment de cohérence* pour l'accompagnement des très jeunes enfants. En nous demandant toujours si, du point de vue du nourrisson ou de l'enfant en bas âge, la compréhensibilité, la capacité à pouvoir gérer et le sens sont présents, nous posons les bases d'un fort *sentiment de cohérence* et favorisons la *résilience* (voir Keller-Schuhmacher 2022). C'est ainsi que réussit un accompagnement orienté vers le développement, c.-à-d. qui évolue en fonction des phases de développement de l'enfant, qui le valorise et qui s'adapte à l'évolution de ses besoins et de ses capacités. Ici encore, le lien avec le concept de *résonance* est évident, car c'est elle qui crée le lien, l'attachement et la relation.

# Informations complémentaires

## Cela vous a donné envie?

Que votre moteur soit la curiosité, l'envie d'expérimenter ou la soif de connaissances: chez Lapurla, vous trouverez plus de suggestions et de connaissances élémentaires sur la créativité, l'éveil esthétique et la participation culturelle dès le plus jeune âge.

Spécialistes:



[lapurla.ch/fr/fachpersonen](http://lapurla.ch/fr/fachpersonen)



Schreibweise?

Parents:



Lapurla/Families



## Y a-t-il des termes que vous aimeriez mieux comprendre?

Les termes techniques mentionnés dans cette brochure vous seront expliqués plus en détail sous la forme d'un glossaire consultable sur notre site Internet.



FR?



Lapurla propose également aux professionnel·les *des questions directrices et instruments pour améliorer la qualité des cadres dédiés à l'éveil esthétique et à la participation culturelle dès le plus jeune âge (2023)*, qui comprennent entre autres des outils d'observation et d'évaluation permettant d'aiguiser son propre regard sur le FLOW et de stimuler l'échange réflexif au sein d'une équipe.



PDF

Vous souhaitez faire vous-même l'expérience du FLOW, développer votre créativité et la faire fructifier dans votre pratique professionnelle? La formation continue de la HKB vous permet de vous épanouir et de couronner les compétences que vous avez acquises par un certificat universitaire.



HKB  
Formation  
continue

# Bibliographie

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. (Salutogenèse. Pour démythifier la santé). Édition allemande élargie par Alexa Franke. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone (Pourquoi je ressens ce que tu ressens. La communication intuitive et le mystère des neurones miroirs). Munich: Heyne.
- Bauer, Joachim (2019): Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz (Comment nous devenons qui nous sommes. L'émergence du moi humain par résonance). Munich: Blessing.
- Csikszentmihályi, Mihaly (2000): Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play (Au-delà de l'ennui et de l'anxiété: l'expérience du flow au travail et dans les loisirs). San Francisco: Jossey-Bass.
- Fthenakis, Wassilios E. (2009): Bildung neu definieren und hohe Bildungsqualität von Anfang an sichern (Redéfinir l'éveil et garantir une éducation de qualité dès le plus jeune âge). Dans: Betrifft Kinder 03/2009, p. 6-9.
- Jas, Mona/Kraus, Karin (2023): Kunstvermittlung im Kontext der UN-Kinderrechte (La médiation artistique dans le contexte des droits de l'enfant de l'ONU). Dans: HKB-Zeitung N°4: UN-Kinderrechtskonvention - Chancengerechtigkeit durch Kulturelle Teilhabe (Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant - Égalité des chances par la participation culturelle). Berne: Haute école spécialisée bernoise BFH/Haute école des arts de Berne HKB, p. 10.
- Rosa, Hartmut (2022): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung (Résonance: une sociologie de la relation au monde). Berlin: Suhrkamp.
- Wustmann, Corina (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern (Résilience. Encourager la résistance des enfants dans les structures d'accueil de jour). Berlin: Cornelsen.
- Präsentation de Katrin Keller-Schuhmacher lors de la Conférence nationale Lapurla du 12.11.2022, <https://vimeo.com/778391458>

# Légendes photos

- **Coverture:** projet pilote «Chiku», **Chinderhort** Appenzell et Kunsthalle Ziegelhütte | Photo: Anita Affentranger
- **Page 2:** photo du haut: projet pilote «Chiku», **Chinderhort** et Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell | Photo: Anita Affentranger  
Photo du bas: projet pilote «Atelier CC pour les enfants de 0 à 4 ans», centre communautaire Buchegg, Zurich | Photo: Anita Affentranger
- **Page 8:** projet pilote «Couleur et expérimentation», atelier de création pour enfants de 3 à 4 ans, Sarnen | Photo: Teddy Amstad
- **Page 10:** photo en bas à gauche: projet pilote «Chiku», **Chinderhort** & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell | Photos: Anna Beck-Wörner  
Photo du haut: projet pilote «BonBon», crèche Regenbogen et Migros Museum für Gegenwartskunst, Zurich | Exposition: Collection on Display: PIPILOTTI RIST, Show a Leg (Raus aus den Federn), 2001 | Photo: Karin Kraus  
Photo en bas à droite: projet pilote «Mini-Atelier K'Werk», École d'arts appliqués, Bâle | Photo: Annika Brantschen
- **Page 12:** photo du milieu: projet pilote «Mini-atelier K'Werk», École de design, Bâle | Photo: Annika Brantschen  
Photo du bas: projet pilote «KinderKulturTreff Mini», Centre culturel Zeughaus, Brigue-Glis | TubaKreide | Photo: Marc Anderegg  
Photo du haut: Lapurla Family «Laboratoire d'expérimentation participatif» au Campus M2act, Gessnerallee, Zurich | Photo: Karin Kraus
- **Page 16:** photo en haut à gauche: projet modèle «Mini-Atelier K'Werk», École de design, Bâle | Photo: Annika Brantschen  
Photo de droite: projet pilote «Couleur et expérimentation», atelier de création pour enfants de 3 à 4 ans, Sarnen | Photo: Teddy Amstad  
Photo en bas à gauche: Lapurla Family «Laboratoire d'expérimentation participatif» au Campus M2act, Gessnerallee, Zurich | Photo: Karin Kraus
- **Page 18:** photo en haut à gauche: projet pilote «Mini-atelier K'Werk», École de design, Bâle | Photo: Annika Brantschen  
Photo de droite: projet pilote «Mini-atelier K'Werk», École de design, Bâle | Photo: Annika Brantschen  
Photo en bas à gauche: projet pilote «KlanZTang» | photo: Simone Carlo Surace
- **Page 20:** photo du haut: projet pilote «Chiku», **Chinderhort** et Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell | Photos: Anita Affentranger  
Photo au milieu à droite: «Art'Mini outdoor», Compagnie Digestif, Salquenen | Photo: Jennifer Skolovski  
Image en bas à gauche: «EspaceS créatifS», Musée d'art et d'histoire MAH, Genève | Photo: Loyse Graf

# Et maintenant?

Le FLOW ne fait pas seulement du bien aux enfants, mais également à nous autres adultes! Laissez-vous inspirer par les enfants, car ce sont intuitivement des spécialistes du FLOW. Plongez avec nous, laissez-vous porter et laissez les soucis quotidiens s'envoler. Vous referez surface avec une énergie nouvelle et vous verrez le monde d'un autre œil. Le FLOW est la contagion la plus saine qui puisse vous arriver. Elle vous permet à vous et à un-e/ votre enfant de vous épanouir ensemble!

## Mentions légales

**Éditeur:** Fondation Lapurla en collaboration avec Promotion Santé Suisse (PSCH)

**Conception et rédaction:** Karin Kraus, Bruna Casagrande

**Conception:** Hej, Zurich. **Impression:** Druckerei Albisrieden DAZ, Zurich

**Papier:** Refutura GSM, 100% recyclé

**Publication:** janvier 2024.

**Pour nous citer:** Lapurla et Promotion Santé Suisse (PSCH) [éd.] (2024): Le FLOW rend les enfants fort-es. Cinq inspirations pour renforcer les enfants dans leur auto-efficacité, leur bien-être et leur résilience. Et comment reconnaître les processus d'éveil créatif intense de la petite enfance. Zurich: Lapurla.



Déjà parus dans cette collection:



Lapurla [éd.], Haute école des arts de Berne HKB et Pour-cent culturel Migros (2020): Vive la créativité dès le plus jeune âge. Six invitations aux parents et à celles et ceux qui aiment passer du temps avec les jeunes enfants. Zurich.



Lapurla et Réseau pour l'éducation culturelle de la petite enfance [éd.] (2023): Les enfants ont besoin de personnes politiques créatives. Quelques impulsions pour les personnes qui ont reconnu l'urgence d'une politique de la petite enfance pour une société saine et pleine d'avenir. Zurich/Berlin



Lapurla/Digitalpads



La Spenden

Lapurla crée des espaces de liberté créative pour les tout-petits et s'engage pour une culture de la petite enfance.

De plus, Lapurla s'engage à reconnaître et à permettre la force créatrice des plus jeunes. Car ce sont elles et eux qui façonneront le monde de demain.

---

Lapurla a été lancée en 2018 en tant qu'initiative nationale en collaboration avec la Haute école des arts de Berne HKB et le Pour-cent culturel Migros et dispose d'un réseau national depuis 2021. Depuis 2023, Lapurla est devenue juridiquement une fondation opérationnelle sous l'égide de la Fondation des Fondateurs et structurellement rattachée à la HKB.

*lapurla*


**HKB**  
Hochschule der Künste Bern  
Haute école des arts de Berne  
Bern University of the Arts

FONDATION  
**DES FONDATEURS**

---

Partenaires de promotion de Lapurla:

 **MIGROS**  
Kulturprozent

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Kultur BAK**

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

 **Kanton Bern**  
Canton de Berne

---