Les enfants dans la guerre : trauma et résilience
Des Balkans à l'Ukraine

Natalia Piskova
Bernard Jacob

Srebrenica Massacre: “One of the most horrific crimes ever witnessed by humanity.”



1992-1995



Septembre 2022





Octobre 2023




ЗАПОРУ

Ce que la guerre fait à un enfant

Les Balkans : une guerre qui a continué après la guerre

L'Ukraine : un trauma en temps réel

Une question éthique pour les cliniciens

Transition vers l'Ukraine aujourd'hui

THE SCHOOL OF JOY · STUDIO P

Natalia Piskova

Psychologue · Pédagogue · Facilitatrice de pleine conscience

Fondatrice de Studio P — un espace de recherche et de pratique. Depuis 2021 : des personnes réelles, des moments réels, une pratique réelle.



650+

éducateurs en Ukraine

ont découvert la pleine conscience lors de nos webinaires gratuits.

800+

une pause quotidienne

Micropraktyky, notre bot Telegram : respirer, ralentir, revenir à soi.

200+

enfants, région de Mykolaïv

ont vécu le camp The School of Joy.

130

Ukrainiens · 22 séances CircleP

ancrage, mouvement conscient, régulation émotionnelle.

Trois identités



01 L'experte

Le niveau systémique : politiques publiques, institutions, formations nationales.



02 La praticienne

Le terrain, avec les enfants. Chaque mois, à Berizky.



03 Celle qui dort par terre

Kyiv, les nuits d'alerte. La règle des deux murs.

03

The School of Joy

Une école à ciel ouvert — l'idée est née en mai 2022.
Elle a dû attendre deux ans.

2022

L'idée

Au début de l'invasion à grande échelle. Inspirée par le Dalaï-Lama et par Vassyl Soukhomlynsky.

2022–2024

L'attente

Deux ans. Le projet existe, le lieu n'existe pas encore.

2024

Berizky

Lycée artistique de Berizky, région de Mykolaïv. La première promotion.



LE CONTEXTE · RÉGION DE MYKOLAÏV, ÉTÉ 2024

170 enfants

Lycée artistique de Berizky : un internat, des enfants de 3 à 18 ans.

Orphelins et enfants privés de soins parentaux, aux côtés d'enfants qui rentrent chez eux le soir.

Des enseignants fatigués. Des salaires bas.

Aucun psychologue.



05

Pourquoi la joie

01 L'enfance doit être joyeuse. Sans condition — sans attendre que le monde devienne parfait.

02 La joie se cultive et s'apprend, comme une compétence. Nous devons l'enseigner aux nouvelles générations.

03 En Ukraine, nous avons tendance à nous priver de joie : d'autres souffrent plus. Or se priver de joie ne soulage personne.

La joie n'est pas l'absence de guerre. C'est une capacité.

LA MÉTHODE

J'arrive avec un plan, des outils et des matières créatives. La forme, nous la créons ensemble sur le moment — ici et maintenant, avec les enfants.

Ce qui a nourri l'approche

01

La joie selon le Dalaï-Lama

La joie n'est pas le plaisir. Des qualités de l'esprit et du cœur, qui s'entraînent.

02

La littératie du système nerveux

Fenêtre de tolérance (Siegel) · théorie polyvagale (Porges, Dana) · Somatic Experiencing (Levine) · co-régulation (Winnicott).

03

La théorie de l'autodétermination

Deci & Ryan : trois besoins fondamentaux, et un continuum de motivation.

04

Sir Ken Robinson

La créativité et l'Élément — là où le talent rencontre la passion.

La joie n'est pas le plaisir

Le plaisir

extérieur, sensoriel

dépend des conditions

s'épuise en se consommant

La joie

intérieure, elle se cultive

ne dépend pas des conditions

grandit quand on la partage

Les huit piliers

Esprit · perspective · humilité · humour · acceptation

Cœur · pardon · gratitude · compassion · générosité

Comment on la pratique :
on l'entraîne. Chaque jour.
Ensemble.

Lire son état, pas ses symptômes

LITTÉRATIE DES SYMPTÔMES

« Je suis anxieuse. »

produit des étiquettes

encourage l'auto-diagnostic

installe la stigmatisation

fige : c'est ce que je suis

LITTÉRATIE DU SYSTÈME NERVEUX

« Mon corps est en alerte, maintenant. »

décrit un état, pas une identité

un état est repérable

un état est réversible

ouvre : que fait mon corps, là ?

Notre état crée notre histoire.

Reconnaître l'état · se co-réguler · apprendre à se réguler seul. La fenêtre de tolérance devient un langage commun — les enfants finissent par le parler mieux que nous.

Trois besoins, et une direction

Autonomie

choisir, décider, refuser

Compétence

réussir quelque chose de difficile

Appartenance

compter pour quelqu'un

LE CONTINUUM DE LA MOTIVATION

Extrinsèque

on le fait pour la récompense — un concours, un cadeau

→

Intériorisée

on le fait parce qu'on en voit le sens

→

Intrinsèque

on le fait parce que c'est devenu à soi

SIR KEN ROBINSON · CRÉATIVITÉ

L'Élément

La créativité n'est pas un talent réservé à quelques-uns : c'est une capacité que l'école abîme ou fait grandir.

L'Élément : le point où ce que l'on sait faire rencontre ce que l'on aime faire. On ne s'y trouve jamais par hasard — il faut avoir eu l'occasion d'essayer.

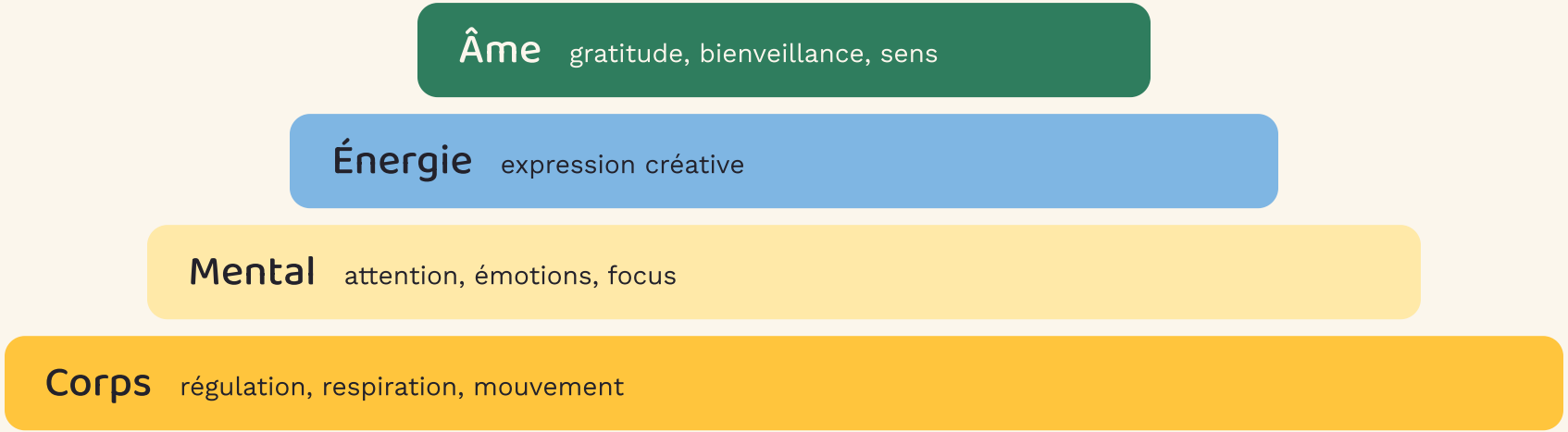
TRANSPOSÉ AU BIEN-ÊTRE

Chaque enfant a sa propre porte d'entrée vers son état de joie.

Mon travail : proposer assez de portes pour que chacun trouve la sienne.



Cultiver la joie sur quatre niveaux



On ne commence jamais par le haut : un corps en état d'alerte n'entend pas une invitation à la gratitude.

NIVEAU · CORPS

Réguler d'abord le corps

Réguler le corps, stimuler la neurochimie, activer le nerf vague, entraîner l'intéroception et la proprioception : sentir le corps du dedans et du dehors.

Concours de corde à sauter

Exercices de respiration, en format jeu

Yoga

Percussions corporelles · Danse

Body scan et relaxation progressive

Nous avons commencé par la motivation extrinsèque. Aujourd'hui, c'est une pratique aimée.





NIVEAU · MENTAL

Entraîner l'attention

Entraînement de l'attention et du focus

Intelligence émotionnelle : nommer, distinguer, exprimer

Entraînements mentaux et méditations

Écoute consciente

Discussions sur ce qui intéresse les enfants — le sujet émerge chaque jour



LES QUATRE TEMPS DE L'ATTENTION

1. Le focus
2. La distraction
3. Le fait de le remarquer
4. Recommencer ↻

C'est la répétition qui entraîne, pas la réussite. Je le montre avec la main : les enfants retiennent un geste bien mieux qu'une définition.

NIVEAU · ÉNERGIE

Créer, c'est de l'énergie

L'expression créative est le principal générateur d'énergie. C'est le niveau où les enfants deviennent auteurs, et non participants.

Dessin

Jeu d'instruments

Chant — une stratégie de régulation très ukrainienne

Percussions corporelles

Dessiner son rêve à même le sol, dehors





NIVEAU · ÂME

Le niveau de l'âme

Ce qui reste quand l'activité est terminée : la manière de regarder sa journée, et de regarder les autres.

Pratique de la gratitude

Amour bienveillant (loving-kindness)

Journal des trois bonnes choses

Dire du bien des autres, à voix haute

Ce niveau n'est possible qu'après les trois autres.





Comment le travail est structuré

01

Camp d'été

Une semaine, en immersion complète.

+

02

Suivi mensuel

Trois jours par mois, sur place, toute l'année.

« Je ne veux pas qu'ils dépendent de moi. »

Le rythme est conçu pour cela : assez de présence pour que la pratique tienne, assez d'absence pour qu'elle leur appartienne. C'est de la motivation intrinsèque, construite exprès.



Aujourd'hui : notre propre salle

Pendant deux ans, nous avons pratiqué dans une très vieille salle. Nous rénovons désormais un lieu dédié à Berizky — une salle pensée pour la régulation : la lumière, le sol, le silence.

AVANT



MAINTENANT



The School of Joy — le film


Merci

Restons en contact

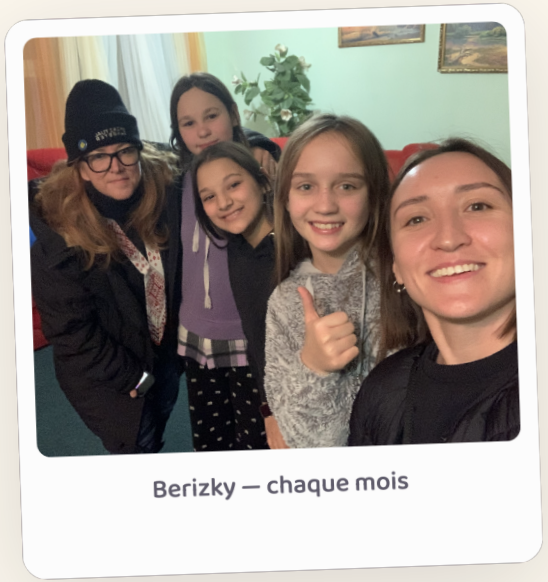
Natalia Piskova

Psychologue · Pédagogue · Facilitatrice de pleine conscience

nataliapiskova@gmail.com

nataliapiskova.com

linkedin.com/in/nataliapiskova



Berizky — chaque mois