

The background of the entire page is white, covered with a dense pattern of small, colorful confetti. The confetti consists of short, thick lines in various colors: red, yellow, blue, and grey. These lines are scattered across the page, creating a festive and celebratory atmosphere.

Antonella Verdiani

Renouer avec la

Joie DE L'enfance

« Ce livre est un saisissant rappel : nous sommes nés pour la simple joie de nous sentir pleinement vivants. »

Thomas d'Ansembourg

EYROLLES

Renouer avec la Joie De l'enfance

Chaque enfant porte en lui une joie immense. Mais en grandissant, cette formidable ressource intérieure qui permet d'affronter la vie s'amenuise si elle n'est pas préservée. Antonella Verdiani nous donne les clés pour que nous puissions renouer avec elle. Grâce à des exercices simples, nous nous reconnectons à cette valeur essentielle qui fait le sel de la vie.

Plusieurs témoignages sont à l'unisson avec la réflexion d'Antonella : Isabelle Filliozat, Laure Fourteau-Lemarchand, Clément Guillot, Anne-Françoise Brillot, Denis Marquet et Thierry Janssen livrent tour à tour leur expérience de la joie. Autant de parcours de vie qui ont su préserver cette flamme intérieure.

Que nous soyons parent, adulte attentif aux autres ou éducateur, nous avons tous un rôle à jouer et un engagement à tenir : participer à un monde plus juste et fraternel, plus léger aussi, comme celui des enfants.

Docteur en sciences de l'éducation, **Antonella Verdiani** a travaillé près de vingt ans à l'Unesco comme responsable de programmes d'éducation à la paix. Consultante et formatrice, elle a fondé le Printemps de l'éducation, mouvement citoyen qui soutient les acteurs du changement éducatif. Elle est l'auteure de *Ces écoles qui rendent nos enfants heureux*, tour du monde des pédagogies innovantes.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Illustration de couverture : © AgataCreate / Shutterstock
© Éditions Eyrolles / SMARTHE

Code éditeur : G56781
ISBN : 978-2-212-56781-6

Renouer avec
la joie de l'enfance

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « Métamorphose » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

Lâche ton trapèze et attrape le suivant, Olivier Clerc

Peut-on tout pardonner ?, Olivier Clerc

L'art de vieillir dans la joie !, Ezzedine El Mestiri

Coffret *Métamorphose*, Anne Ghesquière, illustrations de Marie Ollier

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh
Illustrations d'entrées de chapitres : AgataCreate/Shutterstock



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée, notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56781-6

Antonella Verdiani

Préface de Thomas d'Ansembourg

Renouer avec la joie de l'enfance

EYROLLES



Table des matières

7 Remerciements

9 Préface

11 Introduction

17 Chapitre 1

L'irrésistible goût des enfants pour la joie

25 Le tempérament

28 Renouer avec la joie

33 Le *flow* et l'esprit absorbant

37 Oui, on a le droit !

39 Mes rêves d'enfant

47 Chapitre 2

Plus que l'amour, la joie

53 L'instant teinté de la joie est le présent

55 Dites oui à la vie !

57 La joie silencieuse

61 L'Archer blanc

63 L'enseignant-trappeur

69 **Chapitre 3**
Éduquer à la joie

- 73 C'est le rôle de l'éducation d'éveiller les consciences
- 76 Lorsque l'on arrête de s'amuser, on arrête d'apprendre
- 79 La liberté est la première valeur éducative
- 83 Rien ne peut être enseigné

89 **Chapitre 4**
Le chemin de la joie :
d'émotion-guide à état de l'être

- 95 Reconnaître (la merveille que je suis...)
- 105 Résonner (entendre avec l'oreille de l'autre)
- 112 Révéler (lever le voile)
- 119 Relier (rencontrer le vivant)
- 123 (R)éveiller
- 133 Conclusion
- 137 Bibliographie

Remerciements

7

REMERCIEMENTS

À Anne Ghesquière pour sa confiance, dans le lien de sororité qui nous unit.

Aux équipes des éditions Eyrolles pour leur professionnalisme, en particulier à Sandrine Navarro et surtout à Gwenaëlle Painvin pour sa patience indéfectible !

À Isabelle Chave pour son travail de relecture et ses suggestions.

À Anne-Françoise Brillot, Bernard Collot, Thomas d'Ansembourg, Anne Férot-Vercoutère, Laure Fourteau-Lemarchand, Isabelle Filliozat, Clément Guillot, Thierry Janssen, Marine Locatelli, Denis Marquet, Ostiane Mathon et à ses élèves, pour leur générosité et leur contribution au bonheur du monde.

À Evelyne Girard et Alida Jeu-den Ouden, mes chères co-équipières dans les formations.

À Benoit Bollini pour sa contribution inspirée.

À Isabel Otero et à Éric de Kermel, chez qui j'ai passé les trois semaines pendant lesquelles ce petit livre a été terminé, un temps de retraite délicate dans la chaleur de leur amitié.

À tous les parents, grands-parents, enseignants, éducateurs que j'ai eu la chance de rencontrer et que je continue à croiser dans mes périples éducatifs : que la joie dans les yeux de vos enfants soit le reflet de la passion que vous leur transmettez !

Préface

Ce livre est un saisissant rappel de notre essence : nous sommes nés pour la simple joie de nous sentir pleinement vivants dans un monde vivant, et nous l'avons oublié !

Nos habitudes de pensée souvent assombrissent et compliquent les choses.

En effet, ce qui nous arrive n'est pas toujours joyeux. Toutefois, si nous n'avons pas toujours – loin s'en faut – du pouvoir sur ce qui nous arrive, nous avons toujours plein pouvoir sur « comment penser, comment vivre, comment tirer parti et transformer » ce qui nous arrive.

Ce pouvoir de recul et d'ouverture, de liberté et de fécondité est aussi considérable qu'ignoré.

Là réside la joie pure, durable par essence : celle d'être assez centré pour n'être contraint par rien et vivre pleinement l'émoi d'être libre et vivant, quoi qu'il advienne, comme un enfant qui s'enchant même dans une ville en ruine.

Thomas d'Ansembourg

Parfois, une parole ou une action, très souvent anodines, vous ouvrent les yeux. Véritables actes de renaissance au monde, ces épisodes – qui peuvent être récurrents au cours de l'existence – sont initiatiques : à partir de cet instant vous ne serez plus le même, vous êtes à nouveau né à vous-même. Pour moi, l'un de ces moments fondateurs a été quand, devant une centaine de personnes réunies dans un stage de développement personnel, j'ai été invitée à définir ma qualité la plus présente, celle avec laquelle j'étais venue au monde et que j'exprimais le mieux. Impossible d'y arriver, des mots et des images se superposaient et s'embrouillaient dans ma tête...

Après deux ou trois minutes de silence, ce qui est un temps infini devant cent personnes qui vous attendent, j'entends monter du public : « JOIE, tu es la joie de vivre ! » D'abord étonnée, je me dis : « Comment se fait-il que je n'y ai pas pensé avant... ? » Je m'entends alors dire, émue, et répéter plus fort : « Je suis l'expression de la joie de vivre », car il fallait le proclamer devant l'Univers entier : « Je suis l'expression de la JOIE DE VIVRE ! » C'était juste. Comme chaque thérapeute, coach, psy ou enseignant le sait, la parole ne peut se donner et résonner que si elle est juste. Que si elle est « portée » par ce tout qui est vous-même, corps, âme et esprit à la fois. Là, devant cette centaine de personnes qui m'écoutaient, la parole JOIE sonnait juste.

Une fois la surprise passée, avec le plaisir de la découverte, une avalanche de souvenirs me sont revenus en mémoire pour conforter ces retrouvailles. Oui, c'était bien la joie qui s'invitait parfois dans mes jeux, petite, celle qui avait accompagné ma passion d'enfance, la danse, celle qui était aux rendez-vous des rencontres avec l'amour et avec la naissance de mes enfants... mais aussi celle dont la lumière risquait de s'éteindre au fur et à mesure que ma vie s'installait dans une routine confortable certes, mais plate et prévisible.

Soudain, avec le rappel de mes joies, d'autres souvenirs plus tristes ont émergé... Me revoilà donc renvoyée à la case départ : reprendre rendez-vous avec une psy pour essayer une fois de plus de débayer le terrain de mon passé (une fois pour toutes, pensais-je naïvement à l'époque...). Place donc aux rêves d'enfance inassouvis, aux souvenirs enfouis, à ce que j'aurais voulu faire mais que l'on m'a empêchée de réaliser, aux fois où je n'ai pas osé, aux colères, aux regrets, à tous ces traumatismes générés par une violence éducative ordinaire (celle de l'école d'abord), qui, avec toutes mes plus belles joies, m'avaient construite. À nouveau, place à la souffrance...

À moins de vivre un éveil spirituel qui perdure, renouer avec la joie ne se fait pas en un instant. Au contraire, pour la plupart d'entre nous, cette reliance prend les voies d'un chemin souvent aride. Car la joie est exigeante, peut-être la plus exigeante de tous les aspects de la nature humaine. Pour moi, il y a eu des passages difficiles, des années de remises en question : elle prend encore du temps et une attention sans faille.

Aujourd'hui ma joie est éphémère, souvent imparfaite, paradoxale, parfois réduite à une imperceptible étincelle, mais je sais (et je sens) qu'elle est toujours là, même les jours les plus noirs et même, comme le dit le philosophe Nicolas Go, « dans la peine et dans l'affliction, y compris et surtout au cœur même de la barbarie¹ ». Qu'elle soit là ou pas, cela ne dépend pas de ces facteurs et, j'ose dire, encore moins de mes tentatives de venir à bout des tracas de l'existence. Non, la joie ne dépend de rien. Elle est libre, indépendante, elle se moque des acquis matériels, elle voyage dans des continents inconnus, géographie de l'âme et du monde confondue, elle nous traverse et nous compose car elle est notre véritable substance.

Et, puisque l'on me le demande souvent, je répondrai que non, je ne suis pas dans la joie continue des sages et des mystiques d'Orient, ni dans la béatitude des saints ! Je me sens seulement un peu plus proche aujourd'hui de cette joie que nous avons tous, sans distinction, reçue en don à notre naissance, la joie de vivre des enfants. Certains parlent d'héritage, je n'en sais rien. Ce que je sais, c'est que nous y avons tous eu

1. N. Go, *L'Art de la joie. Essai sur la sagesse*, Buchet Chastel, 2004.