#EDUCATION ADVENTISTE CONNEXIONS

1ER Trimestre 2021-2022

EDUCATION ADVENTISTE

Dans ce numéro

MOT DE LA DIRECTRICE

MEDITATION

NOUVELLES DES ÉTABLISSEMENTS

CITATIONS INSPIRANTES

CONSEILS BIEN-ÊTRE

GESTION DU STRESS : QUELQUES CONSEILS

CONDOLÉANCES

COIN DES ENSEIGNANTS

ANNONCES

Éducation Adventiste
FÉDÉRATION ADVENTISTE DE LA MARTINIQUE

Mot de la Directrice de l'Éducation

Le premier trimestre de l'année 2021-2022 s'achève. Face à l'incertitude provoquée par des crises de tout ordre, nous renouvelons notre confiance à Dieu. Nous nous appuyons sur la promesse qui nous est faite dans Jérémie 29 : 11 « Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. »

Ce premier numéro du bulletin d'information ***#Éducation Adventiste Connexions*** est consacré aux activités écoulées durant le premier trimestre dans les établissements scolaires adventistes de la Martinique.

#Éducation Adventiste Connexions est rédigé par le département de l'Éducation de la Fédération des Églises adventistes de la Martinique (FEAM) en partenariat avec la communauté scolaire adventiste. Son objectif est d'offrir une plateforme conviviale de partage et de collaboration.

Á chacun, nous exprimons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année qui, nous le croyons, sera placée sous la protection divine.

Bonne lecture !

Thula Lambert
Directrice du Département de l'Éducation
FEAM

Méditation

Va avec la force que tu as !

Nous avons entamé une nouvelle année scolaire pleine de défis, d'ajustements constants et d'incertitudes. Nul ne sait véritablement ce que nous réserve l'avenir, sinon Dieu lui-même.

Il est vrai que la grisaille environnante pourrait nous affecter. Les exigences nouvelles d'un enseignement à distance, les mesures sanitaires vitales et le port permanent du masque lors de nos activités d'enseignement, les troubles sociaux qui se font jour pourraient nous amener à nous décourager, à nous épuiser, à perdre la flamme et l'enthousiasme pour notre mission d'enseignement et d'encadrement des élèves.

Cependant, dans ces temps troublés, plus que jamais, Dieu reste aux commandes et nous assure de sa présence, à nous qui sommes enrôlés dans l'Éducation adventiste.

Notre Dieu te dit « N'oublie pas que je t'ai recommandé d'être courageux et fort. Ne tremble pas, ne te laisse pas abattre, car moi, le Seigneur ton Dieu, je serai avec toi partout où tu iras.». Josué 1 : 9 BFC. Aussi, va avec la force que tu as, assuré que tu as pour appui le Dieu de la Toute-Puissance.

Ivy Linzau
Directrice adjointe de l'Education
FEAM

NOUVELLES DES ÉTABLISSEMENTS

RAMA

Du 17 au 19 novembre 2021, les élèves de 5eme de la Cité Scolaire Adventiste RAMA ont participé à un beau temps fort spirituel. Le thème central de cette escapade était "Jésus mon ami".

Ce fût vraiment un partage de qualité avec Betty CIDOLIT en tant qu'oratrice et son époux Michel à la technique. Je ne peux que rendre gloire à Dieu, témoigner de sa grandeur et de sa bonté. Voir des enfants de diverses religions, d'origines variées, chanter, louer Dieu et écouter sa parole m'a rempli d'une vive émotion. Ils retiendront de cette semaine d'emphase que pour grandir chaque jour il faut lire sa B.I.B.L.E et cheminer avec Jésus le meilleur des amis.

De manière personnelle, en dépit des difficultés qui s'amoncellent autour de nous, de la complexité à se projeter à moyen et long terme, gardons cette mission
suprême qui est de partager l'amour de Dieu aux autres.

Gilles Rhonny FOURLIN

EPAR

QUAND ECOLAGE RIME AVEC JARDINAGE
A l'école primaire du Robert (EPAR)

Depuis plusieurs années, le jardinage revêt une place importante au sein du projet pédagogique de l'EPAR. Cette activité est une source immense de connaissances et de compétences à développer.
La récolte des patates (que nous avons plantées l'année scolaire dernière) représente les acquis des élèves à partir desquels nous poursuivrons les apprentissages, et la préparation de l'espace « jaden bô kay » (avec de la bonne terre et du fumier sans chlordécone) illustre parfaitement les esprits ravivés et plus matures des élèves prêts à absorber les connaissances de cette nouvelle année scolaire.
« Faire entrer la nature dans le bâtiment scolaire est aussi une priorité à l'EPAR. Transmettre l'amour de la terre et des cultures aux élèves est une formidable base éducative. ! »

C. JEANVILLE
Directrice

Éducation Adventiste
FÉDÉRATION ADVENTISTE DE LA MARTINIQUE

Récolte du mois d'octobre 2021

NOUVELLES DES ÉTABLISSEMENTS

EPAR

Élève de l'EPAR d'occupant du jardin

A KER-LYS

La section de petits moyens de Ker-lys à la découverte de la germination

Les élèves de CM2B heureux de retrouver leur petit jardin en pleine forme, après une semaine d'absence suite au mouvement de grève.

Les CM2 de Ker-lys très attentifs aux poésies déclamées en créole par le poète F. LIENAF

Éducation Adventiste
FÉDÉRATION ADVENTISTE DE LA MARTINIQUE

SAINT-JOSEPH

SEMAINE DU CARBET DES SCIENCES
du 08/11/2021 au 12/11/2021

Visite de Mme Valérie de LEPINE JULIEN, Pilote de ligne à Air France et de Mr Olivier CHAHOUD, Responsable contrôle projet ASE (*Agence Spatiale Européenne*

CITATIONS INSPIRANTES

"Pour les tout-petits qui ne savent pas encore lire, ou qui ne peuvent pas encore aller en classe, la nature est une source inépuisable d'enseignements et de joie."

E. G. White, *Education*, p. 90

"Autant que possible, mettons l'enfant, dès son plus jeune âge, en contact avec merveilleux manuel d'apprentissage. Qu'il contemple les paysages magnifiques que l'Artiste des artistes a couché sur la toile mouvante des cieux, qu'il se familiarise avec les merveilles de la terre et de la mer, qu'il admire les mystères de la ronde mystérieuse des saisons et qu'il reconnaisse son Créateur dans toutes ses œuvres. ."

E. G. White, *Education*, p. 90

"Le monde est un livre d'études et la vie, une école."

E. G. White, *Education*, p. 90

Éducation Adventiste
FÉDÉRATION ADVENTISTE DE LA MARTINIQUE

CONSEILS BIEN-ÊTRE

La crise sanitaire a bouleversé les comportements sociaux. Compte tenu de ses implications : fermeture des écoles et des terrains de jeux, impossibilité d'accéder à des activités de groupe et à des espaces de socialisation tels que les terrains de jeux, les restrictions sur les activités de plein air, les grèves, barrages et la peur de la contagion par les membres de la famille, les enfants et adolescents peuvent ressentir une détresse émotionnelle, du stress, un repli sur soi, de la colère, de l'agitation, devenir plus dépendants et avoir besoin de temps, d'attention, de soutien supplémentaire pour exprimer et gérer leurs émotions. En outre, ils peuvent développer des troubles mentaux tels que des attaques de panique et des symptômes psychosomatiques (variables).

Quant aux plus jeunes enfants, ils peuvent connaître des difficultés à identifier la notion de danger ou de risque, plus encore à comprendre la situation et ressentir de la frustration face à un évènement préventif imposé.

Les adolescents peuvent éprouver : de l'incertitude quant à l'avenir, une perte de sens de la vie, du désespoir, une restriction des espaces sociaux où se déroulent des événements importants et simples de leur vie, comme parler avec des amis sans la présence d'adultes, et une perturbation de leurs routines.

Quelques recommandations pour les enfants

- Adultes, soyez attentif et observez si l'enfant présente de nouvelles réactions ou des changements de comportement après le départ de certains membres de la famille. Si vous identifiez des changements ou des réactions inhabituelles, discutez de ce qui peut se passer. Vous pouvez également les rassurer et leur faire savoir qu'ils peuvent compter sur vous lorsqu'ils se sentent déprimés. Évitez de les engager dans des conversations d'adultes sur la situation.

- Rappelez-leur que cette situation est temporaire, dans l'attente de la diminution des risques, et qu'elle prendra fin à un moment donné. Parlez-leur des choses qu'ils appréciaient avant l'isolement préventif ou les évènements et soulignez combien il sera excitant de les retrouver le moment venu.

- Établissez des routines d'activités courtes, variées et interactives ; faites-les participer aux activités quotidiennes, en leur laissant du temps libre pour celles qu'ils aiment.

- Aidez les enfants à intérioriser l'expérience de l'isolement préventif de manière constructive. Par exemple, si votre enfant dit: "Nous allons tous mourir", vous pouvez transmettre un message positif en disant : "C'est une situation difficile pour nous tous, mais tout est mis en place pour que nous en sortions. Un autre exemple : "nous ne jouerons jamais à l'extérieur comme avant" peut être changé en "soyons juste patients et nous jouerons à nouveau ensemble".

- Dans un langage simple, expliquez les raisons de ces nouvelles pratiques. Faites-leur savoir que les mesures appliquées protègent leur santé et celle des autres membres de la famille. Profitez de l'occasion pour réaffirmer l'importance de prendre soin de soi, d'identifier les risques et de toujours agir pour se protéger.

- Utilisez un langage rassurant ciblé, c'est très important pour les jeunes enfants : "tout va bien se passer", "maintenant nous devons prendre soin de nous". Le dessin et la peinture sont des stratégies de communication à encourager.

- Adultes, accompagnez les enfants lors de leur exposition aux médias : ils sont parfois confrontés seuls à des informations et images traumatisantes auxquelles ils ne sont pas préparés.

Recommandations pour les adolescents

- Reconnaissez les émotions que cette nouvelle situation génère, acceptez-les et parlez-en avec un adulte de confiance, ou si vous préférez, écrivez-les.
- A la maison, il importe de restructurer les plans et routines quotidiens et d'y intégrer des activités en fonction de l'âge.
- Utilisez votre temps libre pour être créatifs et productifs. Outre les devoirs, explorez et pratiquez de nouvelles activités.
- Réservez des moments pour prendre soin de vous, pour étudier, vous reposer, communiquer avec des amis, dialoguer avec la famille et mener à bien des activités diverses.
- Parents, pensez à respecter la vie privée des adolescents et à établir une relation de confiance centrée sur le dialogue.

"Le Sauveur aspire à sauver la jeunesse. Il se réjouit en imaginant les jeunes autour du trône, vêtus de la robe sans tache de sa justice." CEPE 41.3

Extrait de l'article : Ministerio de Salud y Protección Social Consejos para la salud mental de los niños, niñas y adolescentes durante el aislamiento. Boletín de Prensa No 286 de 2020 - Traduction Francaise.

Vincennes ADOUKONOU
Conseillère en Bien-être Scolaire

CONSEILS ANTI-STRESS

Se prémunir contre les affres du stress

Cette période de pandémie a déstabilisé notre vie et généré un climat d'incertitude chez plus d'un. À ses débuts, nous avions espéré très vite pouvoir retrouver notre sérénité habituelle. Malheureusement, ce ne fut pas le cas. Ce contexte particulier pèse très lourdement sur notre psychisme. Subissant cette situation qui perdure, nous risquons de nous renfermer sur nous-mêmes, ce qui peut favoriser l'installation d'un mal-être et d'un sentiment d'insécurité pouvant conduire à un stress soit passager, soit durable.

Pour le Dr Hans Selye, le stress se manifeste en 3 temps :
1. Le temps d'alarme ou d'alerte : durant cette période qui sera de courte durée, le corps sera très réactif et tout le système de défense va se mobiliser pour combattre l'agent stressant. C'est une période d'alarme qui peut être positive ou bienfaisante, car comme un moteur, il va stimuler les fonctions de l'organisme.
2. Le temps de résistance : la période d'alerte peut se prolonger. Alors que le corps continue à être très sollicité, les tensions vont persister. Dans le même temps, des symptômes apparaissent, mais à ce stade, ils correspondent à une manifestation négative : maux de tête, fatigue, anxiété, problèmes digestifs, tensions musculaires… Le stress devient alors négatif et se manifeste de façon permanente.
3. Le temps d'épuisement : la période de résistance permet au corps de se maintenir en consommant de plus en plus d'énergie. Puis, suivra l'épuisement qui va s'installer progressivement. C'est à ce moment que des troubles encore plus sérieux vont se déclencher. Cette période est à éviter absolument.

Puis apparait l'anxiété et surviennent des épisodes de dépression, de fatigue chronique, de problèmes digestifs, de troubles du sommeil…

Quelques conseils utiles :

• Manger local, frais et vivant, dans le calme, en mastiquant bien et en pensant aux choses agréables.
• Consommer une plus grande quantité de légumineuses et de céréales complètes.
• Apprendre à se concentrer sur le moment présent, sur le goût des aliments, les odeurs, les saveurs et la texture.
• Réduire les portions du repas du soir pour faciliter un sommeil réparateur.
• Privilégier les aliments antistress (amandes, raisins et graines de tournesol).
• Inclure des oignons (contiennent des agents antistress) dans les repas chaque jour.
• Diminuer la consommation de graisses animales saturées au profit d'une consommation de graisses végétales insaturées (huiles de colza ou d'olive, oléagineux) pour favoriser la santé cellulaire.
• Boire une quantité d'eau suffisante (minimum 1,5 l par jour).
• Supprimer le café, le thé, l'alcool et les sodas qui acidifient et dévitalisent l'organisme.
• Les herbes faciles à trouver dans le commerce qui peuvent vous être utiles : l'herbe-aux-chats, la camomille, le ginseng, les fleurs de la passion, la valériane ou la verveine.

Privilégier les nutriments tels que :

• Le magnésium, présent dans certaines eaux minérales (lire les étiquettes).
• Le sélénium, que l'on trouve dans l'ail, la banane et la noix du Brésil.
• Le zinc, présent dans l'avoine et les amandes.
• Favoriser l'utilisation des huiles essentielles susceptibles de calmer le stress : l'anis, le basilic, la camomille, le fenouil, le géranium, le gingembre, le jasmin, la lavande, le citron, l'orange, la menthe poivrée, la rose, le Pin, le Thym et l'ylang-ylang.

Pratiquer l'exercice respiratoire

Puisque le stress provoque une accélération de la respiration et une sensation d'étouffement, le corps et l'esprit souffrent de cette baisse du niveau d'oxygène. Allongé ou assis, dans un endroit calme, prendre de grandes respirations, lentes et profondes.

Matthieu 6 : 34 « Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine ».

Flavie PALIN
Directrice du département de Santé
FEAM

NÉCROLOGIE
CONDOLÉANCES

NÉCROLOGIE

Notre communauté scolaire adventiste a été endeuillée par le décès de :

- Mme MANARD Marie-Nelly, employée à la vie scolaire au Collège Lisette Moutachi de 2018 à 2021
- M. LAMON William, professeur de Lettres Espagnol à la Cité Scolaire Adventiste Rama de 2002 à 2021.

CONDOLÉANCES

Le département de l'Education présente ses sincères condoléances à tous ceux qui ont été affligés par la perte d'un être cher. L'espérance qui nous soutien est certaine : « Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura ni deuil, ni cri ni douleur, car les premières choses ont disparu. » Apocalypse 21 : 4,

Collège Lisette Moutachi
M. COULIS Hervé
Famille MANARD

Cité Scolaire adventiste Rama
Famille LAMON
Mme GUEREDRAT HENRI Yannick
M. FOURLIN Rhonny

École Primaire de Saint-Joseph
Mme AJOUP Claudine
Mme PALU Miguelle
Mme TAUFOND Georges

École Primaire de Ker-Lys
Mme ADELAÏDE Francette
Mme FLOBINUS Odile
Mme ROSET Karyn

COIN DES ENSEIGNANTS

Revue d'éducation adventiste®, une revue professionnelle.

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

Date à retenir :

Formation certifiante des enseignants avec l'Université Montemorelos - Inscrivez-vous en ligne au prochain module du 31 janvier au 4 février 2022

ANNONCES

Appel à candidature

L'École Primaire Adventiste Ker-lys recherche, pour des contrats PEC (Parcours Emploi Compétences), quatre jeunes dynamiques et sérieux âgés entre 22 et 25 ans niveau CAP, BEP BAC PRO correspondant aux postes de surveillant et agent de restauration. Ces contrats seront de 20h par semaine. Date limite de dépôt de candidature, le mardi 21 décembre 2021 à l'adresse suivante : ker-lys972@orange.fr

Lancement des assises de l'éducation adventiste.

Du 1er février au 23 avril 2022 l'éducation adventiste à la Martinique vivra un temps fort à l'occasion des assises de l'éducation. Ces dernières débuteront avec une large consultation de la communauté éducative. L'objectif : définir les grandes orientations de l'éducation adventiste pour les années à venir.