

STOP AU SCOUT LAG



Le corps humain est une machine formidable qui interagit avec l'environnement qui nous entoure. Nos yeux nous permettent de voir ce qui nous entoure, nos oreilles nous permettent d'entendre les bruits qui se diffusent à notre portée, notre nez permet de sentir que nos jeunes ne sont pas passés au lavoir depuis trop longtemps, chacun de nos sens a son rôle.

Lorsqu'ils sont perturbés chez un-e jeune, l'animateur-riche aura vite fait de le remarquer.

L'appréhension du temps qui passe est, elle, gérée par un petit noyau niché au creux de notre cerveau et le rythme circadien de l'humain n'a été observé et démontré qu'assez récemment dans les études du corps humain. Moins facile à remarquer lorsque ce rythme est perturbé !

Tourne vite la page pour en découvrir plus sur le sujet !

L'équipe MagAnim /
Léah Goldenberg - Thomas Goldenberg - Thomas Paulet
Chrystel Turek - Julie Vandenbosch - Lune Zapico ■

Mais, c'est quoi le rythme circadien ? Le terme désigne le rythme qui dure « environ un jour ». C'est le cycle de sommeils et d'éveils qui rythment le quotidien de tout être vivant : animaux, invertébrés mais aussi les plantes.

Ce cycle influe sur de nombreux mécanismes de notre corps tels que : les variations de la vigilance, la température corporelle, la circulation sanguine, la production des urines et selles, le niveau de production hormonale... Autant dire qu'il est important de ne pas trop perturber ce cycle bien huilé et pourtant...

Un gros décalage dans ce rythme peut être provoqué par un voyage à l'étranger lorsque l'on traverse les fuseaux horaires. Nous souffrirons alors de Jet Lag ou d'arythmie circadienne. Cette arythmie peut également être provoquée par une perturbation répétée du cycle sommeil-éveil, et là tu me vois venir, j'appellerai ça le SCOUT LAG.

Quelles en sont les raisons durant un camp ? Bien trop souvent, j'ai pu observer qu'il était trop difficile à une équipe d'animation de faire le « deuil » d'une activité ayant déjà trop entamé la journée.

Il est déjà 23h, les jeunes « ont pris » trop de temps pour faire à souper mais « tant pis » on fera quand même une veillée, « on récupérera sur une activité plus soft » demain... Bon il est déjà fort tard mais « ça serait quand même mieux si les loups avaient les résultats des J.O. avant de se coucher » ... Je parie que ces situations te parlent.

Mais finalement, à quoi s'expose l'équipe d'animation en laissant s'installer le Scout Lag sur le camp ? Tout simplement à un déséquilibre des mécanismes du corps qu'il régit et cela se traduira par : forte fatigue, des somnolences passagères, de l'irritabilité, une confusion générale, des nausées, des maux de tête, des pertes de concentration, un dérèglement des menstruations. Des conditions pour vivre un camp... cauchemardesque.

Un dérèglement du rythme circadien se soigne facilement, en s'obligeant à suivre son cycle circadien habituel mais selon la gravité de l'arythmie, cela peut prendre jusqu'à 3 semaines pour se rétablir complètement.

Pour des jeunes adolescent-es en Scout Lag, il faudrait 3 semaines pour récupérer de 2 semaines d'activités « trop intenses » !!! Interpellant non ?

Pour en savoir plus et lire quelques ressources sur le sujet, va vite sur www.scoutspluralistes.be

COMMENT ON ÉVITE CELA, ALORS ?

1. Des activités préparées avec un déroulement sur la journée

CAMPPass est d'ailleurs un super outil pour évaluer le temps dont ton équipe d'animation dispose. Attention, ce temps disponible diffère selon la Section dont tu t'occupes. Les journées d'un·e castor sont rythmées d'une autre façon que celles d'un·e pionnier·e.

2. Des activités préparées... encore

Avoir un surplus permet de choisir. Selon l'ambiance de camp ou du séjour, ton équipe pourra sélectionner parmi un panel d'activités celle qui conviendra le mieux au groupe et à chacun·e au moment opportun.

3. Savoir reporter

« Les résultats d'un J.O. ça peut se donner le lendemain ». On pourrait appeler ça aussi « savoir hiérarchiser ». Certains moments ont une importance capitale dans une activité mais d'autres sont moins importants et pourront être abordés un autre jour.

4. Savoir garder pour plus tard

Les activités qui n'ont pas pu se vivre pourront se vivre une autre fois. « La veillée sera bien plus grandiose si elle s'organise dans de bonnes conditions. »

5. Prendre du temps pour soi

C'est important que les jeunes mais aussi l'équipe d'animation puissent trouver des moments pour se ressourcer et peut-être pour prendre un moment pour se reposer. Il faut les prévoir au programme, ils doivent se retrouver dans la grille de camp ou du séjour. Pour l'équipe, il conviendra d'instaurer un ... cycle ... pour que chacun·e trouve un moment tout en gardant une équipe avec le groupe de jeunes.

LES PRINCIPAUX SIGNAUX DE LA FATIGUE



Éviter le Scout lag, ça passe par l'organisation, la hiérarchisation, mais aussi par la reconnaissance des signes de fatigue. Si certains d'entre-eux, comme les bâillements, sont bien connus, d'autres ne sont pas aussi évidents. Nos jeunes eux-mêmes ne sont pas toujours capables d'exprimer verbalement leur fatigue, c'est pourquoi nous te proposons cette petite check-list pour t'aider à y voir plus clair.

Signes liés au fonctionnement physique

- Sensation de lourdeur
- Diminution de la force, de l'endurance ou de l'équilibre
- Douleurs
- Maux de tête
- Bâillements
- Somnolence
- Regard fixe
- Visage moins expressif
- Visage rouge (surtout au niveau des pommettes)
- Yeux rouges et cernés
- Posture plus avachie
- Ralentissement des gestes ou de la démarche
- Besoin de bouger, de remuer sans cesse
- Étourdissement

Signes liés aux émotions et aux comportements

- Irritabilité
- Impatience
- Impulsivité
- Réactions inappropriées
- Agressivité
- Passivité
- Euphorie
- Humeur (triste ou déprimé)
- Préoccupations excessives
- Diminution ou perte de l'intérêt, du plaisir
- Culpabilité ou dévalorisation

Signes liés au fonctionnement mental

- Difficulté à maintenir un effort mental, à suivre une conversation
- Difficulté à faire plusieurs choses en même temps
- Manque de concentration
- Ralentissement de la pensée

