

Le Chemin de Traverser

Ma newsletter mensuelle



Au menu de ce mois-ci

Non, je ne suis pas à la bourre...
C'est le calendrier qui n'a pas voulu m'attendre...
Alors c'est parti pour un petit florilège newsletteré à
consulter en sirotant une boisson fraîche, dans ton hamac
histoire d'éviter l'insolation.

Chez le ludosophe

Totem : le jeu choubidou pour se
dire de belle choses

Foune et flore : parlons de flore
vaginale en toute décomplexion

La pause lecture

Atypie et adaptation aux autres,
une histoire de tueurs à gages,
un roman policier pas comme les
autres

Le labo Ex Machina

Animer des formations et des
actions de sensibilisation autour
du handicap, les indispensables

Les mots du mois

TCA, handicap, dyspraxie,
dysphasie et dysorthographe tu
les connais les définitions toi ?
Explorons-les ensemble !

Le Chicaneur

La philosophie, bien loin des
clichés et préjugés intellos que
nous nous sommes construits
avec l'école

Terra Incognita

Franck VS Karpman, Ariane
l'éducatrice menstruelle,
Roxanna la militante de la santé
mentale et Thomas le
vulgarisateur

Chez le Ludosophe



Mes pépites ludiques

Totem

Édité par equipetotem

Une merveille de jeu "feel good" qui invite les participant·e·s à dire de belles choses aux autres.

Décliné en version couple et junior, des moments inoubliables et riches en émotions

Découvre-le ici

Foune et flore

Édité par agnocide

Abordé dans un des podcasts de ce mois-ci, Foune et Flore est un super jeu dynamique et éducatif pour briser les tabous autour de la santé vaginale.

Alors, qui aura la meilleure flore ?

Découvre-le ici



La pause lecture

Comment sortir du banc quand on est conçu·e pour nager à contrecourant ?

La stratégie de la sardine, récit autobiographique de Olivier LIRON, propose une découverte sensible et émouvante de l'acceptation de soi, de ses différences, dans un monde qui cherche sans cesse à normaliser.

Autisme, hyperintellectualisation, dissociation, questionnements sur la sexualité, une lecture plus qu'inspirante, nécessaire !

[Découvre-le ici](#)

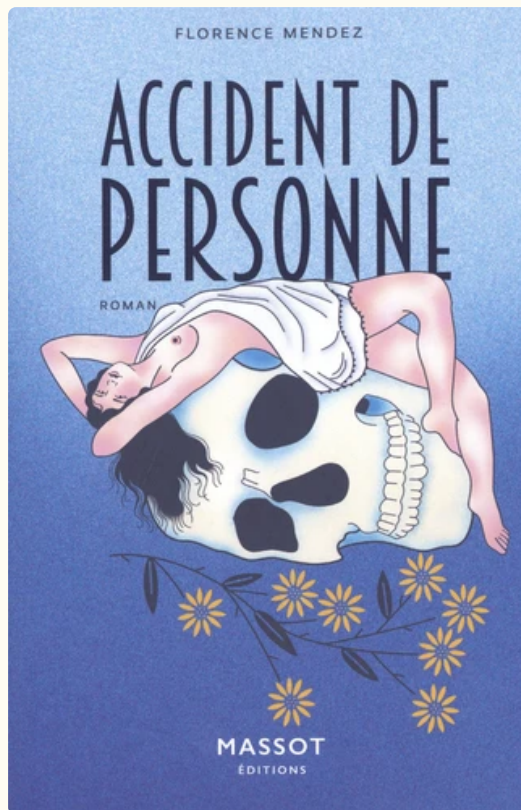
Olivier Liron

LA STRATÉGIE DE LA SARDINE



Par l'auteur de
*Einstein,
le sexe et moi*

Robert Laffont



J'adore l'humoriste Florence MENDEZ. Et je l'ai kiffée bien avant de savoir qu'elle était autiste et bien avant que je m'interroge à mon tour sur la question.

Alors quand j'ai appris qu'elle avait écrit un livre parlant d'un tueur à gage amateur qui se plante dans l'exécution de son contrat, forcément j'ai voulu découvrir comment elle avait réussi à développer cette idée farfelue. Et honnêtement, j'ai pas été déçu !

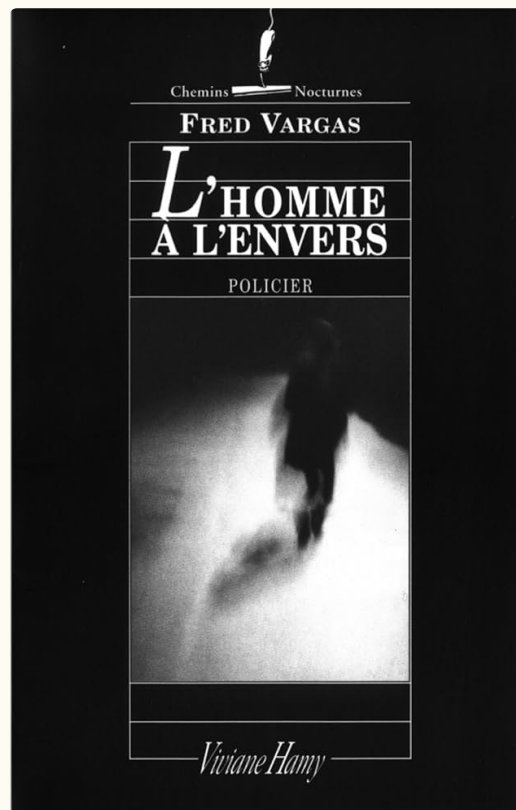
[Découvre-le ici](#)

Fred VARGAS est chercheuse en archéozoologie au CNRS. Et à ses heures perdues, elle écrit des bouquins qui n'ont pas grand chose à voir avec ce sujet.

Car ce sont des romans policiers, dans un style tout à fait personnel, doux et poétique.

C'est à travers "L'homme à l'envers" que je l'ai découverte, et ce roman m'a marqué à jamais. Une sombre histoire de loup-garou dans des paysages montagnards reculés, avec en arrière-plan des personnalités riches et attachantes. Un chef-d'œuvre dans ce registre !

Découvre-le ici



Le labo Ex Machina

Sensibiliser et former, ta boîte à outils



Le mois de juin a été pour moi l'occasion de proposer tout un tas d'interventions autour des questions relatives au handicap et à l'inclusion, deux thèmes chers à mon cœur.

Pour les mener à bien, j'ai créé tout un tas d'outils ludiques, facilement déployables et aux applications multiples que je te propose de découvrir et, si tu le souhaites, de te les approprier.

- Au menu des outils qui vont apparaître dans la boutique pendant l'été :
- "Les Handicartes", des cartes originales qui recoupent les informations principales sur les différents handicaps mais aussi sur les fonctions touchées par lesdits handicaps
 - "Le handicap à travers les âges", dont j'ai parlé lors de ma précédente newsletter, une fresque chronologique à replacer pour avoir les différentes évolutions de la considération du handicap au fil de l'Histoire
 - "Marche ou..." un outil de prise de conscience sur les inégalités d'accès aux droits, décliné en plusieurs versions. Je te proposerais les versions "Handicap et inclusion" mais aussi "Accès aux droits" durant le mois de juillet
 - "Si on disait que t'étais..." et "Les Blasons", des outils originaux de présentations croisées pour changer du sempiternel tour de table
 - "Le Dobble-quizz" un jeu brise-glace qui t'assurera une superbe dynamique de groupe

Les outils apparaîtront au fur et à mesure sur la boutique de mon site, n'hésite pas à aller régulièrement y jeter un œil !

[Vers la boutique Ex Machina](#)

Le Chicaneur

La Philosophie, c'est pour les intellos

Pourquoi avons nous peur de nous "prendre la tête" ?

Juin, le mois du baccalauréat.

Je me rappelle avec une certaine nostalgie cette période dans mon petit lycée de campagne.

En terminale, c'est l'année où j'ai "rencontré" la philosophie. Une rencontre qui a déterminé, au fil de l'année, mon cursus post bac (ah la douce époque où parcoursup n'existait pas !)

En fait, c'est surtout l'année durant laquelle j'ai compris que, depuis ma plus tendre enfance, j'aimais à philosopher.

Parce qu'au final, ça veut dire quoi philosopher ?

Étymologiquement, du grec "philos", aimer, et "sophia" la sagesse, il s'agit d'aimer la sagesse, ou le savoir.

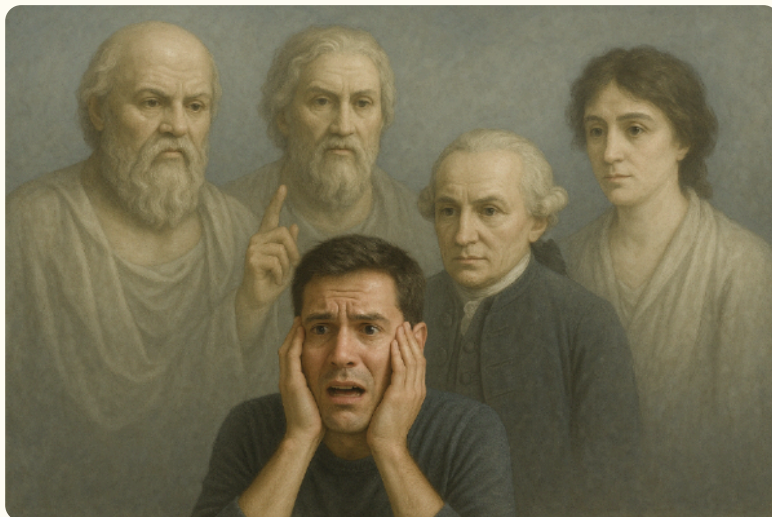
Donc de se poser des questions. De s'interroger, d'affûter son esprit critique, de remettre en question, de faire preuve de curiosité.

Je suis intimement persuadé que nous naissons tous et toutes philosophes dans l'âme.

J'en veux pour preuve l'âge des "pourquoi ?" mais aussi toutes les questions métaphysiques que l'on se pose, enfant, pour appréhender et comprendre le monde.

Ce sont ces étapes de questionnements qui contribuent à construire notre rapport au monde. Et j'ai le sentiment que pour les personnes HPI, TSA ou TDA/H, ces questionnements sont incessants.

Alors, nom d'une cacahuète (comme dirait mon fils), pourquoi arrête-t-on soudain de se poser des questions ?



Une construction biaisée

À mon sens, cinq éléments entrent en jeu pour nous inciter à ne plus "philosopher" comme lorsque l'on était enfant.

Le premier, c'est **le conditionnement social**. Dès les bancs de l'école, on t'apprend à chercher la bonne réponse, non pas à te poser les bonnes questions. L'esprit critique est peu encouragé si ses conclusions dérangent. Or philosopher, c'est souvent remettre en question ce qu'on croit savoir, un acte vu comme subversif ou inutile dans un monde qui valorise l'efficacité et la conformité.

Le deuxième, c'est **le poids de l'autorité intellectuelle**. En grandissant, on prend conscience de l'existence de grand·e·s penseur·se·s, de systèmes complexes, de jargon inaccessible. Et cela crée un complexe d'illégitimité : "Qui suis-je pour me poser des questions si Descartes, Kant ou Arendt l'ont déjà fait mieux que moi ?", "Que vaut ma pensée face aux théories complexes de Nietzsche, Socrate ou de Gouges ?"

On internalise alors l'idée que la philosophie est un domaine réservé à une élite cultivée, alors qu'elle est, par essence, une activité humaine universelle.

Le troisième, c'est **la pression du concret**. Avec l'âge viennent les responsabilités, le besoin de stabilité, la quête d'utilité. Or la philosophie est vue comme inutile, non rentable, ou pire, source d'angoisse existentielle.

S'interroger sur la liberté, la mort, l'éternité, ça prend du temps et ça paye pas le loyer...

Le quotidien nous pousse à des réponses fonctionnelles et non pas à des questions fondamentales.

Le quatrième, c'est **la peur de l'inconfort**. Philosophier, c'est souvent accepter le doute, la contradiction et la remise en question de ses certitudes. Or, plus on vieillit, plus on s'accroche à une *narration cohérente* de soi, de son histoire, de sa vision du monde. Revenir à une posture d'étonnement radical peut faire vaciller cette construction et, notre cerveau étant ce qu'il est, il va chercher à éviter la fissure psychologique et la blessure de l'ego ("ah bon, j'me suis foiré·e pendant tout ce temps ???")

Enfin, et pas des moindres, le cinquième c'est **la croyance de la finitude de la construction intellectuelle**. Une fois adulte, tu es censé·e être "fini·e" (ne dit-on pas souvent aux enfants "tu comprendras quand tu s'ras grand" ?). On attend de toi que tu aies tout compris, tout acquis, tout maîtrisé. Un adulte qui demanderait "pourquoi est-ce qu'on meurt ?" serait tout de suite regardé de travers...

On apprend à taire ses grandes questions pour ne pas paraître naïf, perché ou inadapté parce que la norme sociale tue la spontanéité philosophique.

Pour conclure

Philosopher est un acte intrinsèquement humain. Nul besoin d'avoir lu Platon, Sartre ou Sand pour être légitime à se poser des questions.

T'en as d'ailleurs besoin si tu veux avancer dans ta vie.

Sinon tu peux faire du sur-place. Mais tu ne découvriras pas grand chose de neuf...

Alors lis, découvre, regarde des documentaires sur les sujets qui te portent, discute, argumente.

Et, mieux, reste à l'écoute, car bientôt je vais te proposer un outil extraordinaire, créé avec mon associée Anaïs, pour faire de la philo tout en t'amusant !

À suivre...

Les mots du mois

Issus des quizz du lundi que je propose sur LinkedIn, voici le récap des bonnes définitions des concepts que j'y ai abordé ce mois-ci

1. **TCA** : Les troubles du comportement alimentaire sont des pathologies psychiatriques caractérisées par une relation dysfonctionnelle à l'alimentation et à l'image du corps, pouvant inclure des comportements de restriction, de compulsion ou de compensation.
2. **Handicap** : Le handicap est une situation résultant de l'interaction entre une limitation fonctionnelle (motrice, sensorielle, mentale...) et des barrières environnementales, sociales ou organisationnelles.
3. **Dyspraxie** : La dyspraxie est un trouble neurodéveloppemental affectant la coordination motrice volontaire, ce qui rend difficiles les gestes du quotidien malgré l'absence de déficit moteur ou sensoriel avéré.
4. **Dysphasie** : La dysphasie est un trouble durable du développement du langage oral, qui affecte la compréhension et/ou l'expression, sans déficit auditif, intellectuel ou environnemental pouvant l'expliquer.
5. **Dysorthographe** : La dysorthographe est un trouble spécifique de l'apprentissage de l'orthographe, qui perturbe l'acquisition des règles d'encodage du langage écrit, malgré une intelligence et une exposition normales.

Terra Incognita

T'as loupé des épisodes de Terra Incognita ce mois-ci ? T'inquiète paupiette, v'là ce qu'il te faut pour te remettre à la page !



Franck VS Karpman

Le grand retour de mon tout premier invité. Franck vient nous parler aujourd'hui du triangle de Karpman, ce fameux schéma interactionnel des relations toxiques.



Ariane : l'éducatrice menstruelle

Elle, c'est une personne qui fait un métier plus que nécessaire. Ariane est éducatrice menstruelle, c'est-à-dire qu'elle met en place des ateliers pour parler des menstruations. Et ça dépote !



Roxanna : la militante de la santé mentale

Militante pour la préservation de la santé mentale, Roxanna œuvre au quotidien pour que chacun·e puisse prendre soin de soi. Un épisode qui pose les bases de la "grande cause nationale".



Thomas : le vulgarisateur pas vulgaire

L'une des personnes les plus inspirantes qu'il m'ait été donné de rencontrer. Thomas publie une BD de vulgarisation sur le handicap pour désacraliser et démystifier ce sujet.



Tu veux retrouver tous les épisodes ?

Aucun soucis, ils sont bien rangés, du plus ancien au plus récent !

[Clique ici pour les écouter !](#)

Florian ETIENNE

Formateur,

podcasteur, curieux

de tout,

Sherlock Holmes

des organisations

et préfet de

Serdaigle

florian@ex-machina-conseil.fr

+33 (0)6 03 52 73 48

17 Rue Des Glycines

34650, Brenas



T'en veux plus ?

Comme "Le Chemin de Traverse" est une aventure en continu, tu as p'têt loupé quelques-unes des précédentes éditions. Pas de panique !

[Retrouve l'intégrale ici !](#)

Rendez-vous le mois prochain !



EX MACHINA



[Se désinscrire](#)