

Michel Claeys Bouuaert

avec la collaboration de
Sita Merten

L'éducation émotionnelle des plus jeunes

Guide pratique pour éducateurs et enseignants

200 activités pédagogiques et ludiques
pour enfants de la maternelle à l'adolescence,
présentées dans une approche pédagogique complète et cohérente

Autres livres du même auteur:

- Pratique de l'éducation émotionnelle (Ed. Souffle d'Or)
- Education émotionnelle: guide de l'animateur (Ed. Souffle d'Or)
- Thérapeute à coeur ouvert – le paradigme transpersonnel en psychothérapie (Ed. Souffle d'Or)
- L'appel du rêve - à l'écoute du miroir intérieur

à paraître :

- En quête du parent intérieur : fondements et pratique de l'Essence Thérapie.

AVERTISSEMENT

Ce livre vous est offert gratuitement, en attendant sa publication. Il n'en est pas moins la pleine propriété de son auteur. Vous êtes libres de l'imprimer, de l'utiliser, même de la partager avec d'autres, mais pas de le vendre ni d'en reproduire des extraits sans une mention claire de l'auteur et de la source.

CONTACT:

www.éducation-émotionnelle.com

Michel CLAEYS BOUUAERT

Email: michelcb@eastnet.cn

'L'éducation émotionnelle des plus jeunes'

Copyright: Michel Claeys Bouuaert, 2012.

Table des matières

Introduction	4
Intelligence émotionnelle et éducation émotionnelle	6
Enseigner avec intelligence émotionnelle	21
L'éducation émotionnelle des plus jeunes, guide pratique	25
1 Installer la confiance dans un groupe	25
2 Moi et les autres : le sens d'identité	31
3 Exprimer mes émotions et ressentis	39
4 Faire des choix et être responsable de mes choix	50
5 Apprendre à écouter	60
6 Mes besoins et mes demandes	71
7 Estime de soi, confiance & assertivité	82
8 Gérer les conflits, résoudre les problèmes	94
9 La pensée positive : je choisis comment je pense	102
10 Je sais ce que je veux : je me fixe des objectifs	109
11 Le travail intérieur: respirer, se relaxer, visualiser	117
12 Le sens de la coopération et du travail en équipe	129
13 Créativité et autogestion	134
14 Le lien avec la nature et l'environnement	136
Index des jeux et activités	138
L'auteur	142

Introduction

Depuis quelques années, on parle beaucoup d'intelligence émotionnelle, et tout le monde est d'accord pour reconnaître son importance. Mais que recouvre-t-elle exactement, cette intelligence émotionnelle, et surtout : comment l'enseigner ? Les réponses à ces questions restent pour beaucoup encore relativement vagues. Les personnes intéressées doivent souvent s'en remettre à leur initiative et créativité personnelle. Où donc trouver des directives plus précises ? Quels sont les outils, les contenus, les stratégies pédagogiques à mettre en place ? Voilà les questions auxquelles je m'efforce de répondre, une fois de plus^{*}, dans les pages qui suivent, en m'adressant cette fois tout particulièrement aux éducateurs en charge de jeunes enfants[†].

Peu d'enseignants ont été formés de manière conséquente et consistante dans ce domaine, et la plupart considèrent que l'éducation émotionnelle n'est tout simplement pas de leur domaine. Ce faisant, ils oublient que la réussite scolaire et le succès de leur enseignement est fortement influencé, sinon conditionné, par l'environnement émotionnel de leurs élèves. L'intelligence émotionnelle ne constitue pas simplement un apprentissage complémentaire pour les jeunes, elle représente également une exigence fondamentale pour les éducateurs. Seuls les enseignants capables de fonctionner avec un haut niveau d'intelligence émotionnelle peuvent obtenir de bons résultats et pourront, qui plus est, démontrer correctement les compétences que leurs élèves ont besoin d'acquérir dans ce domaine afin de devenir des êtres épanouis, socialement bien intégrés, capables de réaliser dans leur vie les projets créatifs qu'ils désirent, en harmonie avec le monde qui les entoure.

Mes livres précédents (parus aux éditions du Souffle d'Or) offraient déjà une approche fort complète de l'éducation émotionnelle, proposant des thèmes précis à explorer et les outils pédagogiques qui les accompagnent. Cependant, la plupart de ces outils s'adressaient davantage aux adolescents et aux jeunes (ou moins jeunes) adultes

^{*} Voir mes livres précédents, parus aux éditions du Souffle d'Or: *Pratique de l'éducation émotionnelle* et *Education émotionnelle: guide de l'animateur*.

[†] Des plus jeunes, dès la maternelle, aux ados.

qu'aux enfants de maternelle ou d'âge préadolescent. Ici, j'espère combler cette lacune. Certes, dans ce domaine, on ne pourra jamais faire l'inventaire complet de tous les outils disponibles, et ce n'est pas le but. Votre créativité et d'autres apports viendront certainement compléter ce que j'ai rassemblé ici. Mon objectif est principalement d'offrir un cadre, des principes directeurs, des stratégies pédagogiques et un ensemble d'outils exemplatifs qui vous permettront, j'espère, de vous lancer en pleine confiance dans l'aventure de l'éducation émotionnelle.

Quelle est la différence entre l'éducation émotionnelle des plus jeunes et celle des plus grands ? Fondamentalement il n'y en a pas ou très peu. Il s'agit des mêmes compétences, des mêmes thèmes et souvent des mêmes animations. La principale différence résidera dans le langage utilisé, la profondeur des échanges verbaux. Il faudra adapter le niveau à celui des enfants avec lesquels on travaille. Plus ils sont jeunes, plus les jeux et activités devront être simples, et plus les discussions seront sommaires également. Mais les jeunes enfants seront d'autant plus réceptifs au modèle que vous leur démontrerez. Surtout ne donnez pas de mauvais exemple. Les attitudes et compétences que vous adopterez dans vos échanges avec eux joueront beaucoup dans ce que vous parviendrez à leur transmettre. Les enfants ont besoin de voir comment être bien plus qu'ils n'ont besoin d'explications et d'injonctions.

Intelligence émotionnelle et éducation émotionnelle

Qu'est-ce exactement que l'intelligence émotionnelle ?

Dans le sens étroit du terme, l'intelligence émotionnelle représente le degré de maturité émotionnelle d'un individu, sa capacité à être en paix avec lui-même, à rester émotionnellement en équilibre, conscient de ses émotions éventuelles sans se laisser emporter par elles. Cette maturité émotionnelle s'installe à mesure que l'individu développe son ancrage dans ses ressources de cœur, de confiance, de joie, de puissance, de sagesse. L'intelligence émotionnelle ne se développe qu'en fonction de cet ancrage, ce qui implique que l'enfant, comme tout individu, doit d'abord découvrir et s'installer dans cet espace de confiance en lui, cet espace de sécurité et de puissance intérieure d'où peuvent émerger toutes les compétences nécessaires pour rencontrer les circonstances de la vie – et les autres - avec justesse et réussite.

Dans un sens plus large, l'intelligence émotionnelle inclura donc également les capacités de l'individu à établir avec le monde qui l'entoure des relations harmonieuses, créatives, assertives en même temps que respectueuses. Elle est liée à un ensemble de compétences qui vont de la conscience du corps et la gestion des émotions au développement d'une hygiène mentale, de la pensée positive, de l'identification de ses ressources, de la gestion du stress, de la gestion de ses choix et de son temps, de l'intégration sociale et du sens de coopération, de l'intégrité et du sens de responsabilité envers l'environnement, la nature, l'écologie...

Bien entendu, la question qui nous intéresse est : comment aider l'individu à développer ses compétences dans ces différents domaines ? Comment le renforcer dans son ancrage intérieur ? C'est évidemment ce que nous allons explorer dans les pages qui suivent : quelles stratégies éducatives, quels outils ?

Auparavant, voyons quelles sont les caractéristiques d'un individu possédant un bas niveau d'intelligence émotionnelle (IE) avec quelqu'un possédant un haut niveau d'intelligence émotionnelle.

IE basse

Dominée par la peur
 Manque de confiance
 Instabilité émotionnelle
 Réactivité émotionnelle
 Tendance à se plaindre
 Tendance à victimiser
 Impuissance
 Négativité, axé sur les problèmes
 Croyances restrictives
 Doutes, confusion
 Étroitesse d'esprit
 Insatisfaction
 Besoins importants
 Demandes impératives
 Non libéré du passé,
 craignant le futur
 Peu réceptif, jugeant
 Compétitif, agressif
 Se battant pour survivre
 Egocentré
 Peu fiable, abusif
 Inflexible, tendu, stressé
 Inefficace, chaotique

IE élevée

Sans peurs
 Solide confiance en soi
 Stabilité émotionnelle
 Sérénité
 Joie, enthousiasme
 Créateur conscient de sa réalité
 Sentiment de puissance intérieure
 Positivité, axé sur les solutions
 Tout est possible
 Confiance, inspiration
 Ouverture d'esprit
 Satisfaction
 Peu de besoins
 Demandes flexibles

 Ici et maintenant, dans le présent
 Réceptif, dans l'écoute
 Coopératif, positivement assertif
 Capable de négocier un consensus
 Capable d'amour, d'empathie
 Intègre, fiable, juste
 Souple, adaptable, détendu
 Efficace, bien organisé

Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle?

L'éducation émotionnelle vise à développer les compétences liées aux différents aspects de la relation à soi-même, aux autres, à l'environnement et à la collectivité. Elle offre des apprentissages en relation avec le bien-être physique, émotionnel et mental, l'estime de soi et l'ancrage dans un espace de confiance et de puissance. Elle comporte tant le développement personnel que l'intégration sociale, l'équilibre intérieur et la gestion efficace de son existence. On peut donc faire une distinction entre les domaines suivants, bien que toutes les compétences recherchées soient en réalité profondément liées :

Eveil corporel et conscience du corps: santé, énergie, sexualité, équilibres biologiques, présence, expression créatrice, respiration, relaxation.

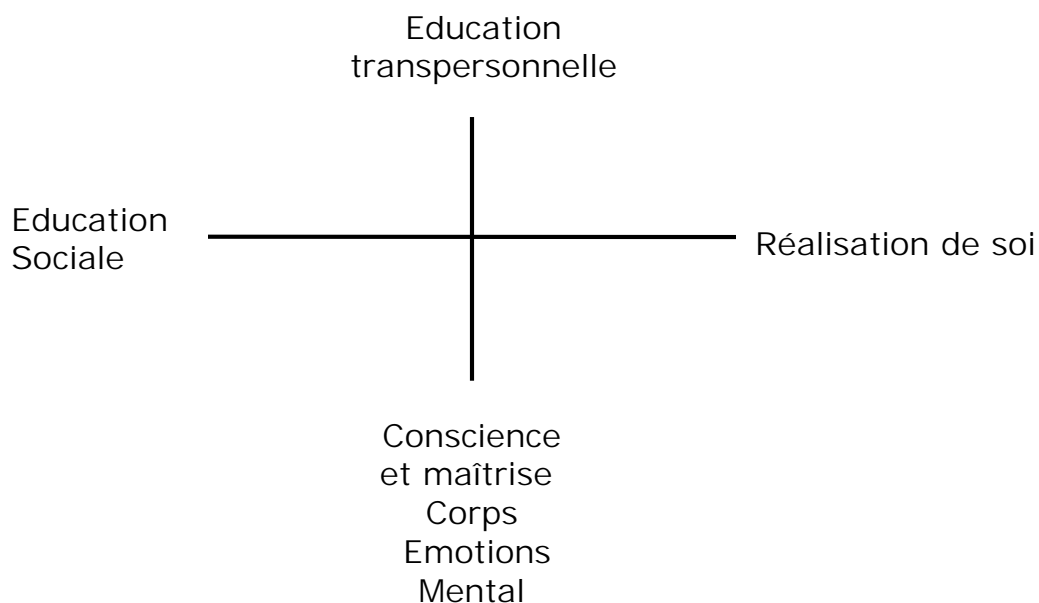
Equilibre émotionnel: identifier les sensations dans le corps; transmuter l'énergie émotionnelle; guérir les espaces blessés; les schémas de victime et la responsabilisation; se désidentifier des schémas blessés; gérer ses émotions; gérer le stress; centrage et alignement intérieur; l'ouverture du coeur; exprimer l'affection, la tendresse, l'empathie.

Contrôle du mental, puissance du mental: intention, attention, concentration, mémoire, motivation, inspiration, méditation, persévérance, organisation, structure, brain gym, l'équilibre cerveau droit/cerveau gauche.

Education sociale: relations et communication, intégration sociale, confiance et soutien réciproque, empathie, conscience de groupe, coopération, participation, respect, intégrité, conscience des besoins collectifs, conscience écologique.

Réalisation de soi: auto-évaluation, ressources personnelles, estime de soi, assertivité, puissance personnelle, créativité, méthodes d'apprentissage et de travail, sens de responsabilité, faire des choix, établir des objectifs, atteindre ses objectifs.

Education transpersonnelle: identité et ancrage intérieur; vivre dans l'instant présent; sens, valeurs et qualités; le sens du sacré, méditation, célébration.



Ce que l'éducation émotionnelle n'est pas

- Une matière à assimiler intellectuellement ;
- Des notions théoriques à restituer correctement lors de tests ou d'examens ;
- Une série de préceptes comportementaux, des attitudes correctes et des attitudes fautives, ce qui est 'bien' et ce qui est 'mal' ;
- Un "drill" pour développer le caractère, pour formater les personnalités ou contrôler les émotions ;
- De la psychothérapie, explorer et solutionner des problèmes personnels ;
- Un cours de psychologie.

Les 'thèmes' de l'éducation émotionnelle

Les compétences communicationnelles et relationnelles, l'estime de soi, l'assertivité, la maîtrise du mental, l'équilibre émotionnel... tout cela ne peut être isolé. Travailler sur un seul de ces aspects du développement personnel affecte tous les autres. C'est pourquoi l'éducation émotionnelle identifie un certain nombre de 'thèmes' qui seront explorés tour à tour. Les principaux thèmes sont les suivants (on peut évidemment en imaginer d'autres) :

- 1) Sécurité et confiance : souder le groupe
- 2) Ressentis et émotions : reconnaître, nommer, gérer
- 3) Besoins : identifier, exprimer
- 4) Demandes : exprimer de manière acceptable
- 5) Responsabilité: identifier ses choix, assumer ses choix
- 6) Voir – entendre - reconnaître : jugement et observation
- 7) L'écoute : comment être présent à l'autre, l'aider à se dire
- 8) Conscience de soi, expression de soi : s'exprimer, se dévoiler
- 9) Maîtrise du mental: schémas de pensée et systèmes de croyance
- 10) Etre dans le présent : présent à soi-même et aux autres
- 11) Identité: qui suis-je?
- 12) Espaces intérieurs : espaces blessés, espaces ressources, relaxation, méditation
- 13) Evaluer ses ressources personnelles : identifier mes atouts
- 14) Estime de soi, confiance, assertivité
- 15) Valeurs et objectifs : se positionner, faire des choix, identifier des objectifs
- 16) Gérer les conflits : identifier les solutions gagnant-gagnant
- 17) Travail d'équipe, coopération et consensus : la gestion collective
- 18) Leadership et jeux de pouvoir : comment prendre l'initiative dans une groupe sans tomber dans le dominant-dominé ?

- 19) Nature et conscience écologique : éduquer à la responsabilité
- 20) Créativité : explorer les sources et modes d'inspiration créative
- 21) Méthodes d'apprentissage : méthodologies et gestion du temps

Les outils de l'éducation émotionnelle

Les outils utilisés en éducation émotionnelle sont nombreux et variés. L'animateur utilisera alternativement :

- 1 – Les jeux, parmi lesquels on distingue différents types:
 - les jeux 'brise-glace', destiné à rapprocher les participants, à les mettre en contact, à créer des liens ;
 - les jeux de détente, pour amuser ;
 - les jeux impliquant un contact physique ;
 - les jeux à thèmes (destinés à provoquer des prises de conscience) ;
 - les jeux de 'sculpture' (modelages et positionnements de personnes)
- 2 – Le cercle de partage, explorant un thème donné, répondant à des questions, élaborant une consigne (en grand groupe ou en sous-groupes de 5 ou 6). Cette activité permet de s'ouvrir les uns aux autres, d'apprendre à communiquer, de s'enrichir mutuellement par le partage, l'écoute, l'expression verbale de ses ressentis, de son expérience, de ses opinions. Elle requiert l'application de règles précises (voir plus loin).
- 3 – Les activités éducatives: exploration de soi et expression de soi par l'exploration de thèmes précis, de questions, de mises en situation.
- 4 – Les activités artistiques: dessin, peinture, sculpture, collages...
- 5 – Le travail en équipe, la dynamique de groupe, pour développer la confiance réciproque, le rapport à l'autre et la coopération.
- 6 – Le travail corporel, pour un meilleur ancrage, développer la conscience du corps : marches, danses, mouvements, étirements, yoga, automassages...
- 7 – Voix et théâtre: aller au-delà des modes habituels d'expression de soi.
- 8 – Jeux de rôles et psychodrame: improvisations sur thèmes donnés (mises en situations destinées à donner à l'acteur l'occasion d'explorer différentes perspectives de façon à recadrer et se désidentifier de ses propres schémas et découvrir des ressources intérieures nouvelles).

- 9 – Le travail intérieur: explorer ses espaces intérieurs : respiration, relaxation, visualisation, méditation.
- 10 – Les contes : lecture de récits à valeur métaphorique, dans lesquels l'enfant peut se projeter, avec ensuite la possibilité d'inviter à d'expression artistique, au jeu de rôle ou au partage.
- 11 – L'écriture : exploration par écrit de mémoires, d'émotions, de réflexions, de prise de conscience, d'inspiration...
- 12 – Les activités extérieures : changer d'environnement permet l'exploration de réalités, ressentis, ressources et attitudes différentes.

Pour bon nombre de ces activités, il existe différentes formules d'animation qu'il est utile de pouvoir varier :

- 1) le jeu collectif (ou tout le monde est impliqué) ; éventuellement scinder le groupe en deux ou trois ou davantage de sous-groupes qui font le même jeu séparément ; avec ou sans partage ;
- 2) le jeu démonstratif : 1 ou plusieurs joueurs jouent devant le groupe qui observe + partage du vécu et observations (exemple : jeu de rôle, impro, etc) ;
- 3) le travail seul, au centre du groupe (ou face au groupe), soit un volontaire seul, soit un volontaire avec l'animateur, offrant une démonstration ; partage ensuite du vécu et des observations ;
- 4) le travail à deux (en dyade) : A et B ayant des rôles différents, alternant ensuite ;
- 5) le travail à trois (en triade) : A, B et C ayant des rôles différents, ou encore : A et B ayant des rôles actifs, C étant observateur, faisant rapport de la manière dont les consignes ont été appliquées ;
- 6) le travail en sous-groupe de 4/5/6 ou plus (avec rapport au grand groupe) ;
- 7) le travail en individuel (tous ensemble): chacun explore par écrit des questions posées par l'animateur avant de partager, soit en sous-groupe d'abord (avec rapport au grand groupe), soit directement au groupe entier ;
- 8) l'activité collective, où l'animateur face au groupe explore des questions, des reformulations, invitant à la réplique spontanée ou indiquant un participant pour un exercice donné ;
- 9) la compétition inter-équipes (ou travail par équipe sur base non-compétitive) avec mise en commun/partage des résultats.

Stratégies pédagogiques spécifiques de l'éducation émotionnelle

- Orienter vers l'expérience ;
- Faciliter les prises de conscience ;
- Axer sur le groupe, le travail en équipe ;
- Axer sur les activités non-verbales autant que verbales ;
- Inviter à une participation active, à l'exploration de soi et au partage ;
- Offrir exemple, empathie et soutien ;
- Offrir une écoute exemplaire, reconnaître la spécificité de chacun, veiller à l'intégration de chacun dans l'ensemble du groupe ;
- Relier, inviter, assurer, rassurer ;
- Maintenir la bonne humeur, le rire et le plaisir.

Concevoir et animer des sessions d'éducation émotionnelle

Il est à noter que si l'éducation émotionnelle se pratique de préférence en sessions distinctes de tout autre enseignement, des sessions spécialement conçues autour des thèmes indiqués, elle n'est cependant pas exclusivement réservée à ces sessions-là. L'éducation émotionnelle est l'affaire de tout éducateur et s'enseigne à tout moment. Nous verrons plus loin (voir chapitre suivant) que tout enseignant a grand intérêt à bien intégrer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle, non seulement pour pouvoir les démontrer et les enseigner, mais également parce qu'elles sont essentielles pour le succès même de son travail d'enseignement. Cependant, nous allons nous concentrer ici sur le travail d'un éducateur qui dispose d'un temps spécialement réservé à l'éducation émotionnelle. Comment concevoir et animer ces sessions ? Récapitulons certaines directives (dont la plupart ont déjà été développées dans mon livre 'Pratique de l'éducation émotionnelle' - éditions du Souffle d'Or).

L'éducation émotionnelle requiert rythme et continuité. Le travail proposé n'offrira de réel processus d'apprentissage que s'il s'installe sur la durée. Idéalement, l'animateur travaillera avec un même groupe sur plusieurs mois, voire une ou plusieurs années.

Les sessions devraient durer au moins une heure, de préférence deux. Les groupes ont besoin de temps et de régularité pour libérer une véritable dynamique de groupe.

Quelque soit le temps disponible, assurez-vous de prévoir un programme qui équilibre temps de jeu et de rire avec un temps de

partage, d'exploration des apprentissages recherchés. Assurez-vous que la motivation et l'implication des enfants soient aussi fortes que possible.

Les jeux exigeront généralement un espace suffisamment vaste et libre d'objets encombrants. Il peut être préférable d'utiliser un local différent de celui dans lequel le groupe se tient habituellement pour les classes ordinaires : un environnement différent offre une expérience différente.

Introduire l'éducation émotionnelle

Avec des élèves de collège ou de lycée (adolescents), prenez le temps d'introduire l'objectif du programme, qui consiste d'abord et avant tout à s'amuser, tout en faisant l'apprentissage des compétences essentielles dans le domaine de la communication et de la relation à l'autre, par le biais de jeux et d'activités éducatives. Invitez à une participation décontractée, ouverte, respectueuse de chacun. Après chaque activité il y aura un moment de partage.

- Introduisez la notion du "cercle de partage".
- Indiquez brièvement les thèmes qui vont être abordés.
- Rassurez : il s'agit de se détendre et de s'amuser, de jouer et d'être simplement soi-même...
- Etablissez les conventions de base.

Si vous travaillez avec des enfants plus jeunes (4 à 10 ans), cette étape peut éventuellement être sautée ou fortement simplifiée.

Introduire les thèmes

Les "thèmes" figurant en tête des différents chapitres sont les éléments essentiels du programme d'éducation émotionnelle, leur ossature en quelque sorte. Ils rappellent les compétences qu'il est nécessaire d'acquérir. Ils constituent les outils grâce auxquels la communication, les relations et la vie toute entière deviennent harmonieuses, satisfaisantes. Il est donc important de les introduire clairement. Ceci peut être abordé par plusieurs biais :

- faire un jeu approprié illustrant le thème, puis faire émerger celui-ci lors du partage;
- offrir une expérience directe par un exercice de relaxation guidée;
- illustrer le thème à l'aide d'un texte, un conte;
- explorer le thème d'emblée dans un cercle de partage : "Que signifie ce thème pour vous ?..."
- offrir en introduction quelques notions théoriques ou informations conceptuelles.

Tandis que ce livre explore une série de thèmes un par un, il est évident que la séquence peut en être modifiée, selon la progression du groupe ou selon le temps disponible et les choix de l'animateur. Il peut également être utile de consacrer plusieurs sessions à un seul thème, à condition que chaque session offre un programme équilibré de jeux et d'activités. Il est évident aussi qu'aucun de ces thèmes n'est jamais épuisé, ni totalement séparable des autres. Ils restent très liés entre eux et les apprentissages explorés reviendront continuellement à propos dans les sessions ultérieures.

Introduire les jeux

Rappelez à vos participants de se détendre et de s'amuser. L'objectif n'est jamais de "gagner" ni même de réaliser une quelconque performance. Ce qui compte réellement c'est de saisir l'occasion pour observer, s'observer, ressentir, identifier ce qu'on ressent, et apprendre quelque chose. Après chaque jeu ou série de jeux, offrez l'occasion de partager les impressions, de parler de leur expérience.

Pour chaque jeu, donnez des instructions simples, claires, concises. Il vous sera utile de bien préparer ces instructions, voire de vous y entraîner au début, car il y a généralement une logique précise à respecter. Dans certains cas les instructions sont données au fur et à mesure du déroulement du jeu... N'hésitez pas à faire une démonstration. La réussite du jeu dépendra en grande partie de l'efficacité des instructions. Inscrivez celles-ci sur une fiche, cela pourra vous aider.

Lorsqu'il faut diviser le groupe en sous-groupes, il peut être utile de faire cela de manière directive afin d'éviter qu'ils ne s'égarer dans des choix interminables. Un des moyens de le faire est de compter le groupe, lorsqu'il est rassemblé en cercle. Mettons qu'il faille quatre sous-groupes, comptez "un" - "deux" - "trois" - "quatre" - "un" - "deux" - "trois" - "quatre" - "un" - "deux" - "trois" - "quatre" - etc... Ensuite tous les "uns" se regroupent, ainsi que les "deux", les "trois" et les "quatre".

Animer les jeux

Restez flexibles et toujours prêts à ajuster le tir. N'hésitez pas à interrompre un jeu pour préciser ou donner des instructions complémentaires : "Stop!", "Tout le monde s'immobilise!", "Ne bougez

plus..." Vérifiez constamment le bon déroulement et l'attitude des joueurs. Repérez leurs besoins.

Gardez la notion du temps. Evitez de terminer un jeu de manière précipitée ou de l'interrompre par faute de temps. Evitez aussi de le prolonger au-delà de ce qui est nécessaire. Lorsque l'enthousiasme faiblit, clôturez et passez au partage ou à l'activité suivante. Et surtout, prenez le temps d'extraire tout l'apprentissage possible de chaque activité, le temps d'explorer les ressentis, les prises de conscience.

Le cercle de partage

Le cercle de partage est un aspect essentiel de l'éducation émotionnelle. C'est là que la dynamique du groupe trouve son expression la plus complète, là que le groupe rencontre les multiples facettes de sa réalité. Cet espace de communication a cependant ses exigences. L'énergie du groupe doit être canalisée et gérée correctement. Et la communication doit respecter les règles convenues. Assurez-vous que celles-ci soient bien énoncées, bien intégrées et respectées. N'hésitez pas à intervenir et à faire des rappels si nécessaire.

En tant qu'animateur, il vous sera utile d'appliquer quelques règles complémentaires :

- Ne forcez pas au partage. Il n'est pas obligatoire que chacun s'exprime. Mais repérez aussi les silences systématiques : sachez inclure et inviter sans mettre de pression. Il peut être plus efficace de simplement reconnaître une tendance au silence que de forcer à dire quelque chose. Acceptez les silences, mais relevez-les.
- Détendez-vous dans les silences du groupe. Ne soyez pas impatient. Laissez les participants réfléchir, se tâter, se jeter à l'eau... Votre tâche principale, en tant qu'animateur, est d'apprendre à vous taire afin de laisser ouvert l'espace de parole. Que votre silence soit invitant...
- Sachez ramener vers les ressentis personnels. Repérez les discours qui s'égarerent dans un débat intellectuel, qui interprètent, analysent ou s'éloignent du sujet. Recentrez l'attention sur des questions précises et personnelles.
- Invitez à communiquer clairement et de façon concise. Au besoin, rappelez : "Qu'es-tu réellement en train de dire ?... Que cherches-tu à exprimer ?... Quelle est ton expérience ?..."
- Si nécessaire, faites miroir : "Je vois que tu es mal à l'aise...", "tu as l'air tendu...", "que ressens-tu là, maintenant ?"...
- Assurez-vous que personne ne se sente forcé à révéler des questions personnelles au-delà de ce qui vient spontanément.

- Soyez attentifs au niveau d'intérêt et d'implication des participants. Si l'enthousiasme s'éteint, clôturez ou passez à un autre sujet. Il y a des jeux qui ne nécessitent pas de partage immédiat. Trop de partage systématique peut devenir lassant.

Clôturer la session

Prévoyez quelques minutes pour clôturer la session de manière appropriée. Evitez de clôturer à la hâte, voire d'interrompre quelqu'un en plein milieu d'un partage parce qu'il est temps... Si toutefois votre programme n'est pas entièrement terminé, il vaut mieux l'interrompre au bon moment et le reprendre par la suite. Terminez la session par une note positive, légère, chaleureuse, encourageante. Remerciez chacun pour sa participation. Ramenez l'énergie du groupe vers la simple conscience d'être là, ensemble, et de faire un travail passionnant. Lorsque le rythme est bien installé, vous pouvez choisir de clôturer la session par un bref moment de silence, éventuellement en se donnant les mains.

Installer la confiance dans un groupe

Proposez des jeux adéquats (jeux de dégel et de confiance).
 Utilisez le format circulaire, autant que possible (ce qui met tout le monde sur un pied d'égalité et permet à chacun de voir et d'être vu).
 Etablissez des règles et des contrats précis.
 Valorisez les participants.
 Sécurisez les anxieux, assurez et rassurez.
 Faites preuve d'une grande qualité de présence, d'écoute et d'empathie
 Favorisez les échanges, reliez.
 Cassez les ghettos du paraître pour créer du lien.
 Offrez des activités qui permettent de sortir de la tête, qui invitent à être dans l'instant présent, à relâcher les jugements...
 Invitez progressivement à l'expression de soi, la transparence, la vulnérabilité, la prise de risque.

Attitudes appropriées

- évitez de monopoliser la parole
- portez la voix sans crier
- regardez votre public et appuyez-vous sur les regards

- formuler des messages clairs, distincts, concis, concrets (éviter les discours philosophiques)
- vérifiez la compréhension ('Est-ce clair ? Y a-t-il des questions ?')
- questionnez ; faites ressortir les différents points de vue
- favorisez les échanges, évitez les cloisonnements
- restez attentifs aux messages non-verbaux (expressions de visages, retraits, silences...)
- récapitulez les aspects significatifs en fin de session
- infusez l'enthousiasme, la légèreté, la confiance par une humeur positive et un langage approprié
- démontrez ce que vous êtes sensé enseigner :
 - responsabilité, respect, appréciation de l'autre, présence, regard
 - évitez le jugement
 - écoutez, réfléchissez, reformulez au besoin, questionnez
 - reconnaissez les ressentis, besoins, choix
 - soyez vrai, prêt à vous remettre en question le cas échéant
- impliquez le groupe autant que possible
- évitez de mettre quelqu'un en situation d'échec
- gardez le développement de la session sous contrôle :
 - timing : restez dans les temps ; évitez longueurs et lassitude
 - gardez le bon rythme : ni trop lent ni trop rapide
 - régulez la prise de parole : faire taire les bavards, faire parler les réservés
 - recadrez sur le thème si on s'en éloigne
 - désignez quelqu'un (de réservé) pour une démonstration
 - constituez les sous-groupes, en évitant que les copains se retrouvent systématiquement
 - marquez clairement les transitions
 - relevez tout ce qui se passe dans le groupe. Prenez au besoin un temps d'arrêt et utilisez l'événement pour illustrer un apprentissage
 - restez souple, prêt à faire face à tout imprévu de manière créative.

Clarifier le contrat

Les participants devraient marquer explicitement leur accord pour :

- Respecter les règles du 'cercle de partage'
- être réellement présents et s'impliquer (libre choix de participer)

- Faire preuve d'un esprit positif
- respecter chacun
- être ouvert, vrai, transparent
- Utiliser un langage et un comportement appropriés
- Eviter toute forme de violence, physique ou verbale

N'hésitez pas à rajouter d'autres règles, si nécessaire.

Faciliter la prise de conscience

Il s'agit de guider un processus d'apprentissage plutôt que de "délivrer" des informations

Offrez de l'expérience plutôt que des réponses

Facilitez la découverte

Invitez au partage: "qu'avez-vous appris ?"

Posez des questions (ouvertes); explorez de façon appropriée le comment (tu fais ça), le quoi (que fais-tu exactement), le pourquoi (tu fais ça)...

Evitez l'interprétation, l'analyse, la stigmatisation de problèmes ou les étiquetages psychologiques

Ecoutez, observez, reflétez

Assurez, rassurez

Invitez à mettre des mots (reconnaître) sur les ressentis, les émotions, les besoins, les choix

Ramenez l'attention sur ce qui se passe dans l'instant présent.

Assurer/rassurer l'individu dans son sens de puissance

Que cela veut-il dire exactement?

- offrir une confiance totale en la capacité de chacun de relever ses défis et de mettre en place des solutions
 - tu peux, tu peux apprendre
 - il n'y a jamais d'échec, il n'y a qu'expérience
 - aie confiance en toi, en ton corps, en tes ressentis
 - quelles sont les solutions ?
- encourager à l'autonomie et l'exploration tout en offrant un cadre et des directives appropriées :
 - continue à explorer : comment vas-tu atteindre ton objectif ici ?
 - les erreurs sont d'excellentes occasions d'apprendre
- reconnaître les choix, les efforts fournis, les compétences démontrées, les processus d'apprentissage, les rythmes et styles

individuels, les émotions :

- super, continue comme ça
- c'est ton opinion, ta perspective, ta croyance, ton besoin...
- quel est ton choix ici ?
- c'est ton choix et c'est ok
- que veux-tu exactement ? Quelle est ton intention ?
- ramener à 'soi' – centrer sur la personne
 - qu'es-tu en train de dire de toi-même, en disant cela ?
 - et toi-même dans tout cela ?
 - quel est ton ressenti ?
- concentrer l'attention sur la SOLUTION, sur le processus d'apprentissage, sur le pas suivant ;
- offrir en permanence soutien et encouragement:
 - magnifique! Tu progresses bien !
 - tu vois que tu peux : là c'est vraiment bien.
 - c'est un très bon pas en avant !
- exprimer de l'acceptation (absence de jugement) et inviter à l'auto-acceptation :
 - c'est OK !
 - tu es OK
 - c'est ton expérience aujourd'hui, demain sera différent
 - c'est très bien, c'est ton rythme et il n'y a pas à culpabiliser
- désidentifier l'individu de ses comportements/pensées/ressentis
 - tu n'es pas ton résultat, ton comportement
 - tu n'es pas ce que tu ressens/penses
- ramener/recadrer vers une perspective plus assurée:
 - que ferait (ou dirait) un expert en la matière, un parent idéal?
 - lorsque tu t'imagines libéré(e) de ce problème, comment ressens-tu les choses? Qu'est-ce qui est différent?
- inviter à prendre responsabilité (assumer ses choix)
 - quoi que tu fasses, quoique tu ressentis, quoique tu penses... c'est toujours ton choix...
 - peux-tu voir à quoi ton choix te mène ? Est-ce vraiment ce que tu veux ?
 - tu es 100% créateur(trice) de ta réalité
- utiliser des phrases/messages qui assurent/renforcent:
 - c'est OK
 - reviens à l'instant présent
 - c'est ton choix, et c'est ok
 - tu n'es pas tes attitudes, tes pensées, tes ressentis
 - quel est ton besoin, ton intention ?...
 - où est la solution ?

- tu peux, si tu choisis
- il n'y a pas d'échec, tout n'est qu'expérience
- fais-toi confiance...

Comment gérer d'éventuels problèmes ?

Dans l'éventualité où des participants feraient preuve d'attitudes agressives ou perturbatrices, pratiquez l'écoute active: observation et reflet des messages non-verbaux. Invitez à l'expression verbale, à mettre des mots sur les ressentis et les intentions ; identifiez les besoins, les demandes ; le cas échéant, reformulez ceux-ci correctement (d'une manière ouverte, négociable, recevable).

- Questionnez : que voulez-vous? – clarifiez les objectifs
- Impliquez le groupe
- Aidez à identifier le/les problèmes, les besoins, les demandes respectives
- Aidez à identifier les possibles solutions
- Saisissez autant que possible l'occasion de démontrer les compétences recherchées, les apprentissages utiles
- Reconnaissez les choix.

S'il s'avère inévitable de sanctionner, utilisez des sanctions créatives et positives, des sanctions qui incluent plutôt que stigmatisent et excluent, des sanctions qui respectent l'individu et évitent de l'humilier. Dans certains cas il peut être utile d'inviter l'élève concerné à choisir sa sanction en vue de l'obtention d'un résultat clairement défini.

Enseigner avec intelligence émotionnelle

“Seul un apprentissage découvert et expérimenté par le sujet peut influencer de manière significative son comportement”

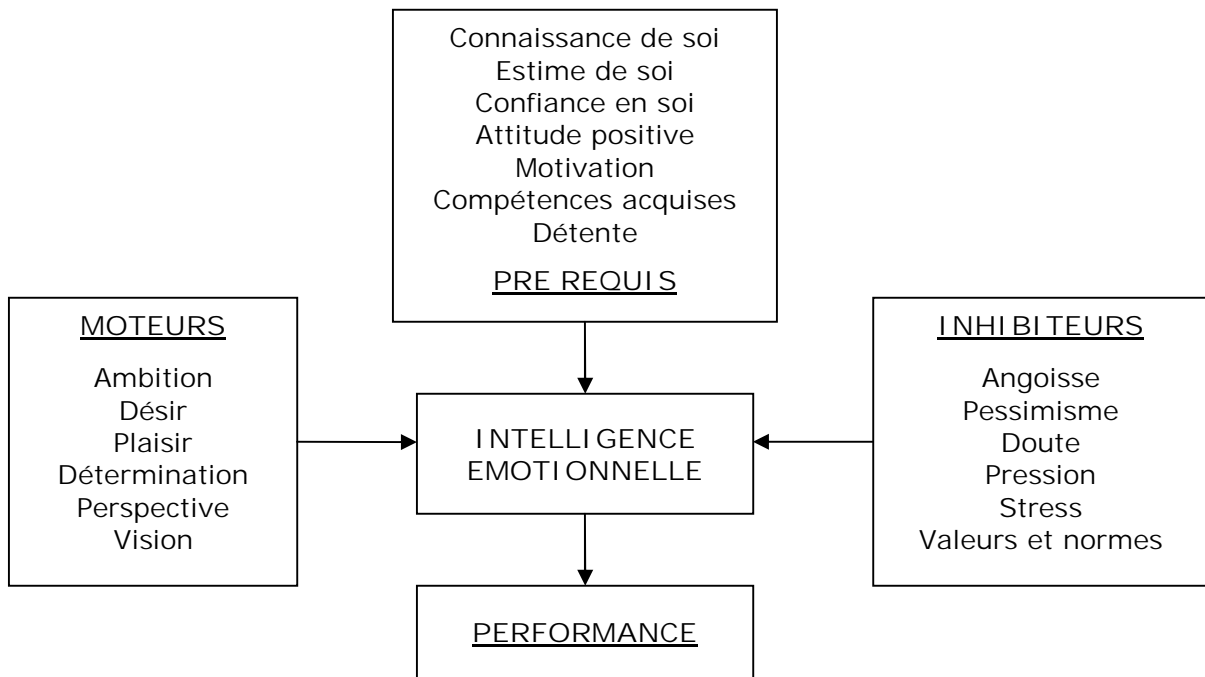
La réussite scolaire n'est pas une affaire de QI

L'éducation ne comporte pas que des apprentissages intellectuels, culturels ou techniques; la réussite scolaire, on le sait, repose sur une combinaison d'attitudes, de schémas de croyances, d'états émotionnels et d'un contexte favorables aux apprentissages – les derniers conditionnant considérablement les premiers.

Il en résulte que tout enseignant, pour être efficace, doit nécessairement être capable de gérer des aspects relationnels et communicationnels de l'enseignement qui n'ont à priori rien à voir avec la matière qu'il est chargé d'enseigner. Quelles sont ces compétences et comment les développer ? Voyons brièvement.

Lorsqu'on accepte comme postulat de base que tout apprentissage relève d'un processus relationnel où l'émotionnel, voire l'affectif conditionnent le processus d'apprentissage, il en résulte deux éléments déterminants pour l'approche pédagogique : processus et environnement émotionnel. Le 'processus' implique que l'élève 'apprenne' en découvrant progressivement par lui-même, par sa propre expérience, de manière active donc. Le processus lui-même de l'apprentissage prime par rapport à l'objectif du résultat. Quant à l'environnement émotionnel, il implique que doivent être réunis un certain nombre de conditions pour que soient levés les inhibiteurs de l'apprentissage et stimulés ses pré requis et moteurs, comme l'indique le schéma ci-dessous.

Comment les émotions conditionnent la performance



Stratégies de l'enseignant formé à l'éducation émotionnelle

Dans cette perspective, l'enseignant est invité à opérer toute une série de recadrages de son action pédagogique. Il est désormais un médiateur/facilitateur dans un processus d'apprentissage, plutôt qu'un modèle à suivre ou un fournisseur d'information. Il pose des questions plus qu'il n'offre des réponses, guidant la découverte plutôt qu'évaluant l'assimilation. Il soutient, apprécie et encourage plutôt qu'il n'indique les erreurs ou manquements... Jusque là, bien des enseignants le savent, et parfois l'appliquent. Mais au-delà, il reste encore bien des compétences à développer. Il faudra savoir comment aider à identifier les schémas négatifs et amener à faire le choix de les recadrer en affirmations positives. Il faudra rendre à l'élève son pouvoir, reconnaître ses choix et l'aider à clarifier ses intentions, à identifier, le cas échéant, des objectifs et des choix plus satisfaisants. Il faudra l'aider à identifier ses ressources ainsi que son propre mode, style et rythme d'apprentissage. Sachant que l'environnement joue un rôle important, l'enseignant devra savoir comment modifier certains aspects environnementaux afin de permettre d'explorer des perspectives et des expériences différentes. Il facilitera les processus de groupe et en gèrera la dynamique de manière à obtenir un environnement positif et stimulant, dans lequel chacun se

sent entendu et reconnu. Il saura reconnaître, accueillir et gérer les émotions, démontrant une maîtrise personnelle, une acceptation et une capacité à refléter, renvoyant chacun à son propre vécu, à ses propres apprentissages, en invitant à prendre responsabilité et à solutionner les éventuels conflits.

Bien entendu, les mêmes principes s'appliquent aux parents, comme aux animateurs de n'importe quel groupe d'individus : l'émotion conditionne l'attitude, le désir, la motivation... et donc également la performance !

Enseignant bas QE*

> <

Enseignant haut QE

étudiants passifs
réceptionnant l'information

étudiants actifs, préparant les cours,
effectuant des recherches

se focalise sur l'absorption
de l'information

facilite un processus
d'apprentissage, offre de
l'expérience, questionne

pratique l'évaluation simpliste:
bon ou mauvais

reconnaît une diversité de
rythmes et modes d'apprentissage

pratique la compétitivité,
le chacun pour soi

encourage la coopération, le travail
en équipe, l'entraide entre pairs

compare, classe selon le score
obtenu

apprécie chacun pour ses
qualités propres

pratique la menace, la pression
fait au besoin usage d'autorité
pour obtenir le comportement
souhaité

invite, questionne, rassure, détend
utilise des compétences
communicationnelles pour obtenir
une participation positive et
enthousiaste ; assure et rassure

Le nouveau paradigme en éducation

Pour conclure la partie introductive de ce guide pratique, rappelons simplement que l'éducation émotionnelle n'est pas seulement une exigence pour la réussite personnelle des individus que nous avons la charge 'd'éduquer', elle représente aussi un impératif pour tout éducateur, un garant pour la réussite de l'enseignement dans son ensemble, ainsi que la condition fondamentale pour le développement dans notre société humaine des conditions qui permettront aux jeunes

* QE : quotient émotionnel, c'est-à-dire 'niveau d'intelligence émotionnelle'

générations de trouver des solutions aux défis auxquels nous sommes confrontés.

Dans cette perspective, la responsabilité des éducateurs est grande. Il s'agit véritablement d'introduire un nouveau paradigme, de nouvelles valeurs, de nouveaux comportements dans notre monde, en commençant par une véritable révolution dans l'enseignement. L'enjeu va évidemment bien au-delà du gain personnel pour les individus concernés. Il s'agit d'un choix beaucoup plus fondamental : dans quel genre de monde voulons-nous vivre demain ? Choisissons-nous de maintenir en place cette tendance à la compétition, au chacun pour soi, à la confrontation entre gagnants (exploitant honteusement de juteuses ficelles) et perdants (laissés à l'abandon, en marge de la société) ? Choisissons-nous un monde de confrontations, dominé par les peurs, la méfiance et les abus de toutes sortes ? Ou choisissons-nous de mettre en place un monde où chacun à sa place, où tous se soucient du bien collectif, avec un sens de responsabilité et d'intégrité qui génèrent de la qualité fiable, où les conflits d'intérêts se règlent avec un souci de trouver une solution qui convient à chacune des parties... ?

C'est de cela dont il s'agit. Et j'honore chacun pour le rôle, quelque minime soit-il qu'il joue dans ce processus d'apprentissage collectif.

L'éducation émotionnelle des plus jeunes - guide pratique -

1 - Installer la confiance dans un groupe

(extrait de 'Education émotionnelle, guide de l'animateur'*)

La principale condition pour que les sessions d'éducation émotionnelle se déroulent favorablement est une atmosphère positive et sécurisante, favorisant l'enthousiasme et l'implication active des participants. Cela commence par une attitude appropriée de la part de l'animateur, un ton et un langage emprunts d'attention, de soutien, d'un constant souci de reconnaître et renforcer chacun.

La façon dont le programme sera introduit au départ aura un impact non négligeable sur l'instauration d'un bon climat. Si le groupe comporte des tensions, il peut être indiqué de prendre le temps de les aborder préalablement afin de répondre aux besoins, d'aplanir les difficultés et de permettre à chacun de se sentir inclus, accepté...

Autant que possible, le cercle sera le format choisi pour toute espace de rencontre et de partage. Le cercle est le format le plus appropriée, celui qui donne à chacun un sentiment d'inclusion sur une base d'égalité. Il contribue le mieux à l'instauration d'un climat sécurisant. Efforcez-vous d'impliquer les participants, de les laisser s'exprimer, d'obtenir un consensus.

Et surtout, faites usage d'activités simples et amusantes qui contribueront grandement à l'instauration d'un climat gai et détendu. Selon les besoins du groupe, les premiers jeux seront choisis spécifiquement en vue de "dégeler" l'atmosphère. Il existe de nombreux

* Éditions Le Souffle d'Or (2008), page 18.

jeux susceptibles d'amuser simplement, de "briser la glace", d'amener les participants à se connaître, se familiariser, à renouer avec leur insouciance naturelle.

- Jeux de noms (chantez votre nom ; dansez votre nom).
- Jeux pour s'amuser : jeux de poursuites, courses, mimes (différentes équipes font la course pour mimer une liste de mots) et bien d'autres.
- Jeux de confiance : voir "La Quille Vacillante", "Rencontres Aveugles", "L'Aveugle", "Noeud de Groupe", "Lévitacion", "Qui est le Meneur", "Qui est Qui"... *

ACTIVITES

101 – Filles et garçons: faire des nombres

Les garçons ont une valeur de 3, les filles ont une valeur de 2 (ou l'inverse). Regroupez-vous (le plus rapidement possible) en faisant le nombre suivant: 10 (ensuite : 9 - 8 - 7 – 6 - 5...)

102 – Se ranger selon la date de naissance

Le groupe entier se tient en cercle. Instruisez : 'Ceci est un jeu silencieux. Il est interdit de parler ou même de chuchoter. Seul les signes par gestes sont autorisés. Le but du jeu est de se ranger selon la date de naissance de chacun, du plus âgé au plus jeune, sans se tromper. Si vous êtes nés le même jour, vous devez identifier l'heure exacte. Lorsque chacun aura trouvé sa place (en silence !) nous vérifierons les dates de naissance en faisant le tour du cercle. Ceux qui se sont trompés de place devront danser au centre ou faire une pitrerie.'

103 - Noeud de Groupe

Constituez des groupes de 10 à 12, invitez-les à se mettre en cercle serré, côte à côte. Invitez à écouter attentivement : 'Tendez les bras devant vous et avancez vers le centre du cercle de façon à ce que toutes les mains se rejoignent. Je vais compter jusqu'à trois, et à trois chacune de vos mains saisira gentiment une (une seule) autre main et ne la lâchera plus. MAIS : vous devez vous assurer de ne pas prendre deux mains d'une même personne, ni celles de vos voisins directs. OK ?... Un,

* Voir dans 'Pratique de l'éducation émotionnelle', Michel Claeys Bouuaert (Le Souffle d'Or).

deux, trois... Saisissez deux mains... Pas la même personne, pas vos voisins... Bien, vous voilà noués ! L'objectif maintenant est de vous dénouer sans lâcher les mains. A vous de trouver les meilleures solutions qui vous permettront de reformer un cercle. (NB : parfois il peut y avoir deux ou trois cercles. Dans ce cas il est impossible de reformer un seul cercle, et le jeu se termine lorsque les différents cercles sont clairement dégagés. Si le nœud paraît inextricable, essayez de déterminer quelle prise de main (une seule) serait la plus susceptible de dénouer le nœud si on la libère un bref instant pour la repositionner.)

104 – Course aveugle

Chaque joueur, tour à tour, se place à l'extrémité de l'une des diagonales de la pièce et se prépare à courir en suivant cette diagonale, les yeux bandés. De l'autre côté, un groupe d'au moins 5 joueurs est chargé d'arrêter sa course. Le coureur est invité à courir le plus vite possible, les bras dans le dos, en faisant confiance au groupe pour l'arrêter. Cependant, il est utile d'inviter à la prudence : il s'agit d'un exercice de confiance, pas d'un 'casse-gueule'...

105 - Forger la conscience de groupe

- 1- Les participants, en sous-groupes (de 5 ou 6), répondent aux questions suivantes, seul et par écrit dans un premier temps, partageant ensuite et comparant leurs réponses. Questions à explorer :
 - Mon surnom (ou petit nom/appellation utilisé en famille) :
 - la période de l'histoire et/ou le pays où j'aurais aimé naître :
 - Mon slogan préféré :
 - Mon héros/héroïne préféré(e) (le modèle auquel j'aimerais ressembler) :
 - Mon animal préféré :
 - Mon livre/film/jeu préféré :
 - Mes 3 principales qualités :
 - Mes 3 principaux défauts :
 - Ce que j'aimerais être dans 5 ou 10 ans :
- 2- Ensuite, réunir toutes les infos sur une grande feuille de papier (un POSTER). Identifier les éléments communs et différents, en s'assurant que membre du groupe est correctement représenté.
- 3- Poser les feuilles/posters au sol, au centre de la pièce. Inviter les autres groupes à les découvrir. Chaque groupe fait une brève 'présentation' de son poster.

106 – Mon groupe

- 1) Faites une liste des noms de toute la classe (ou sous-groupe).
- 2) Pensez à la manière dont chacun aimerait être décrit.

- 3) Ecrivez un qualificatif amical à côté de chaque nom.
- 4) Partagez.

107 – L'aveugle

- Choisissez un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué.
- Décidez qui est "A" et qui est "B"...
- Ceci est un exercice non-verbal. Il est impératif de rester silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après.
- L'objectif de ce jeu est d'observer, d'explorer (et de faire des choses) sans l'aide de vos yeux, comme si vous étiez aveugles. Les "A" commenceront par avoir les yeux bandés. Les "B" vont guider leur partenaire par les mains (pas par la voix !). Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui explorer des positions, des parcours... Explorez par le toucher, et aussi par vos autres sens, l'odorat, l'ouïe... Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Ceci est un jeu de confiance, et dans quelques temps vous inverserez les rôles. Y a-t-il des questions ?... (NB : Accordez 10 minutes ou plus. Ce jeu peut – si les conditions s'y prêtent – s'étendre dans le temps et dans l'espace. Il peut durer une ou même plusieurs heures, inclure un repas, une promenade en extérieur, etc.)

108 – Rencontres aveugles

Bandez les yeux de tous les participants. Invitez-les à marcher librement dans la pièce, en silence et en prudence, sans prolonger le contact avec les autres (dans un premier temps, environ une minute...) Ensuite, invitez-les à explorer davantage le contact... 'Prenez le temps de vous rencontrer. Essayez d'identifier et de sentir la personne en face de vous... Laissez vos mains établir un dialogue. Concentrez-vous sur les mains (NB : éventuellement aussi le visage, avec des participants pré-ados ou adultes). Maintenez ce dialogue aussi longtemps que cela vous paraît confortable. Eloignez-vous lorsque vous avez envie de le faire... Observez bien vos ressentis, vos besoins... et observez comment vous les exprimez à travers votre toucher et votre comportement...'

(NB : cet exercice peut se poursuivre par une danse en aveugle, et/ou par un retour au grand cercle avant de retirer le cache des yeux.)

Discussion: partage des ressentis en prises de conscience.

109 - Tapotement

Divisez en sous-groupes de 3 (comptez le cercle 1-2-3, 1-2-3...) et démontrez l'exercice suivant: la personne du milieu se penche vers l'avant, les bras et la tête pendants, détendus. Les deux autres, de

chaque côté, lui tapotent gentiment le corps (en évitant la colonne vertébrale). Commencez par le dos, des épaules aux fesses, puis descendez les bras jusqu'aux doigts, ensuite remontez, refaites le dos, descendez les jambes jusqu'aux orteils, remontez jusqu'aux épaules, tapotez gentiment le crâne du bout des doigts, terminez en posant les mains sur le haut et bas du dos. Ensuite changez de position : un des deux partenaires se met au centre et se fait tapoter...

Assurez-vous que les joueurs restent respectueux les uns des autres et tapotent en douceur.

110 – Lévitiation

Répartissez les élèves en trois groupes d'une dizaine de joueurs... et invitez-les à se mettre en cercles. Dans chaque cercle un joueur va se coucher au sol, les bras croisés sur la poitrine, les yeux fermés... Il se détendra et fera confiance à ceux qui l'entourent. Les autres vont, dans un même mouvement, doucement approcher et s'agenouiller autour de la personne couchée. Un joueur prend soin de la tête, un autre des pieds, 4 ou 5 de chaque côté s'approchent du tronc, du bassin, des jambes... Approchez en douceur, placez vos mains sur le corps dans un premier temps, quelques secondes, puis glissez-les en dessous du corps, tous ensemble, en parfait synchronisme. Elevez ensuite la personne doucement, dans un mouvement bien synchronisé. Levez-vous ensemble et maintenez la personne à hauteur de la taille... Balancez-la gentiment... Après quelques instants de balancement, reposez lentement la personne au sol, tout en douceur, tous bien ajustés... Accordez-lui ensuite le temps d'émerger. Lorsqu'elle est prête, refaites le même exercice avec un autre joueur.

Faites l'exercice avec 3 ou 4 volontaires, ou autant que le groupe puisse supporter sans se fatiguer. N'obligez pas quelqu'un à se soumettre à cet exercice contre son gré. Avec les ados, on peut éventuellement scinder filles et garçons. Si les participants sont suffisamment costauds, on peut lever la personne jusqu'à bout de bras, au-dessus de la tête... et même faire quelques pas avec elle... avant de la ramener doucement vers le sol.

Accordez un temps de partage après l'exercice.

111 – J'appelle

(15 à 30 joueurs. Durée environ 10 minutes)

Les participants sont assis sur des chaises, en cercle. Un volontaire vient se tenir au centre et sa chaise est retirée (il y a donc une chaise de moins qu'il n'y a de joueurs). Le joueur au centre est invité à 'appeler' ceux qui répondent positivement à une caractéristique donnée (tel que porter des jeans, avoir du rouge dans les vêtements, avoir des chaussures en cuir, des lunettes, des cheveux longs, etc... selon

l'inspiration du joueur). Le joueur dit donc: 'j'appelle ceux qui ont...' Ces joueurs-là doivent alors se lever et changer de chaise. Le joueur qui a appelé se précipite sur une des chaises libérées. Celui/celle qui reste sans chaise est le nouvel 'appelant'. Il/elle fait un nouvel appel, mais ne peut pas utiliser une qualité déjà utilisée. Poursuivre environ 10 minutes.

112 – Quatre debout

(15 joueurs ou plus, environ 10 minutes)

Les participants sont assis en cercle. La règle de ce jeu est que 4 personnes doivent être debout en permanence, ni plus ni moins. Mais la position debout ne peut durer plus de 10 secondes. Elle peut être moins. Ceux qui se lèvent (par choix libre) doivent donc compter jusqu'à 10 et se rasseoir avant d'atteindre 10. Attention, ceci est un jeu non-verbal : aucune communication entre joueurs, autre que l'attention et le regard. Chacun est responsable de veiller à se lever ou non de façon à assurer que 4 personnes, ni plus ni moins, soient debout à tout moment. C'est un jeu d'attention et de conscience de groupe.

(Conseil: faites un essai pour montrer comment jouer)

113 – Qui est le meneur?

(10 à 20 joueurs, 10 à 15 minutes)

Demandez à un volontaire de quitter la pièce (et assurez-vous qu'il ne puisse épier ou entendre). Le reste du groupe se tient en cercle, assis ou debout. Ils indiquent (sans le crier !) un 'meneur'. Celui-ci devra initier des mouvements précis et bien visibles, tout en évitant de se faire repérer par le volontaire. Le groupe imitera le meneur, sans montrer de façon trop évidente qui il est. Les mouvements doivent être modifiés très régulièrement, le plus souvent possible. Ils peuvent être n'importe quoi, comme se gratter le nez, se tapoter les genoux, jouer au violon, secouer la tête... etc. Une fois le meneur indiqué, le volontaire est appelé. Il doit deviner qui est le meneur. Il peut faire 3 tentatives, endéans les 3 minutes (chronométrez !). S'il échoue, il doit faire quelque chose de drôle, une danse, un mime... S'il réussit, le meneur découvert sort à son tour.

114 – Ne pas rigoler

Un enfant est le lutin rigolo. Il va devoir essayer de faire rire les autres. Le jeu se déroule ainsi : on met de la musique, tous les enfants dansent (y compris le 'lutin rigolo'). Lorsque la musique s'arrête, tous s'immobilisent, deviennent comme des statues, sauf le lutin rigolo. Celui-ci passe devant les enfants et s'efforce de les faire rire... L'enfant

qui a été le plus concentré (impassible) peut faire le lutin au tour suivant, lorsque la musique reprend.

115 – Trouve ton partenaire animal

On distribue à chacun une carte où figure un animal (chien, chat, cochon, canard, vache, poule, etc...). Chaque carte existe en double, mais personne ne connaît la carte des autres. Les joueurs doivent faire le cri de leur animal afin de trouver leur partenaire. (Note : ce jeu peut également se faire les yeux bandés. Autre variante : il y a 3, 4 ou 5 cartes par animal ; les familles d'animaux se retrouvent et forment des chaînes. Cette variante se jouera de préférence les yeux bandés.)

2 – Moi et les autres : le sens d'identité

L'objectif de ce thème est d'explorer avec les enfants un sens de 'qui ils sont' et de ce que sont 'les autres'. Ceci mène à comprendre que chacun est différent en même temps que semblable, que tout peut changer, que la différence est une richesse : chacun est parfait tel qu'il est.

Explorer le sens d'identité inclut la capacité d'observer ses propres attitudes, ses ressentis, son propre processus d'apprentissage, et par conséquent prendre ce petit recul qui permet de ne pas s'y identifier. Exprimer, reconnaître, voire 'symboliser' ces observations permettra de relâcher les jugements, de s'accepter davantage et par conséquent d'accroître son estime de soi.

Ce thème représente un élément fondamental de l'éducation émotionnelle.

Les jeux et activités de ce thème viseront à développer l'observation de soi, la connaissance de soi, l'acceptation de soi et de l'autre. Ils créeront autant que possible du lien dans le groupe, invitant à se livrer en confiance. Choisissez, dans les activités qui suivent, celles qui correspondent le mieux au niveau de votre groupe d'élèves.

ACTIVITES

201 – L'orange

- 1) L'animateur prépare un panier contenant un nombre d'oranges légèrement supérieur au nombre de participants. Il le pose sur une table, au milieu de la salle. Le groupe est invité à se tenir debout en un large cercle autour de la table. Chaque participant est invité, un à un, à prendre une orange dans le panier.
- 2) Lorsqu'ils ont tous une orange dans la main, quelques minutes sont accordées pour l'exploration de celle-ci. L'animateur donne quelques indications pour faciliter cette exploration : 'regardez attentivement et observez les signes particuliers de votre orange, les inégalités, les tâches plus claires ou plus sombres...'

- 3) Sans aucun commentaire exprimé par les participants (pour l'instant) les oranges sont ensuite replacées dans le panier, et l'animateur les mélange à nouveau.
- 4) Chaque participant est ensuite invité, un à un, en silence, à retrouver et repêcher la sienne. Le plaisir de ces retrouvailles peut être mis en évidence.
- 5) L'orange doit ensuite être pelée avec les doigts, sans l'aide d'instrument, de manière circulaire, sans rompre la pelure ni casser les quartiers (il peut être utile, avec les petits, d'entailler légèrement le haut de l'orange avec un couteau afin de leur donner une bonne amorce – éventuellement montrez comment faire). L'orange sera ensuite goûtée.
- 6) Chaque participant échange quelques quartiers d'orange avec ses voisins, explorant l'éventuelle différence d'aspect et de goût et exprimant son appréciation de ces éventuelles différences.
- 7) Discussion et partage concernant cette activité. Relevez les similitudes entre l'orange et l'individu que nous sommes, avec ses particularités, ses petites imperfections... une carapace de protection, peut-être des traces de coups, et la douceur juteuse à l'intérieur...

Durée environ ½ heure.

Alternative : ce jeu peut être fait également, dans une forme adaptée, avec des galets, des cailloux ou pierres diverses.

202 – Introduire un partenaire

3 participants sont assis sur une chaise, face au groupe. 3 autres joueurs se tiennent derrière eux. L'animateur introduit le jeu : 'il s'agit d'observer l'autre. Les joueurs vont s'observer en silence et offrir ensuite au groupe une description de leur partenaire.' Les joueurs assis sont alors priés de se lever et de se tourner vers ceux qui sont derrière eux. Les 3 paires ont une minute (exactement !) pour s'observer. Ensuite les joueurs à l'avant se rassoient, et ceux de l'arrière vont introduire leur partenaire, exprimant ce qu'ils ont observé et ressenti, s'efforçant d'être vrai et sans jugement, dans la simple observation.

Après on peut inverser les rôles ou demander à d'autres volontaires de venir faire le même exercice.

(Note: cette activité est surtout indiquée pour des participants qui ne se connaissent pas trop encore)

203 – Si j'étais un animal

Ecrire & partager ensuite: SI J'ETAIS UN ANIMAL, je serais :

Parce que :

Comment je me sentirais :

Ce que j'aimerais faire :

Ce que je n'aimerais pas faire :

Ce que j'aurais de mieux (ma meilleure qualité):

Mon principal défaut :

Comment je me comporterais, comment je m'exprimerais :

Comment je marcherais :

Autres descriptions:

Après partage, invitez les élèves à faire le tour de la pièce (tous ensemble) en imitant la démarche de leur animal et en se saluant de leur cri particulier.

204 – Je suis MOI

Que dirait de toi ton/ta meilleure ami(e)? Ecris (et partage ensuite) comment il ou elle te décrirait, en parlant de toi-même à la troisième personne (en commençant par ton prénom). Imagine ce qu'il/elle dirait de ce que tu

- aimes faire
- fais le mieux (tes principales qualités et compétences)
- n'aimes pas trop ou déteste faire
- de ce qui te préoccupe ou t'angoisse...

205 – Tout le monde est différent

Ecris et partage: comment es-tu différent(e) de ton (ta) meilleur(e) ami(e) ? (Comment est-il (elle) différent(e) de toi?)

206 – Mon portrait

Imagine que quelqu'un écrive un article sur toi pour un journal. Comment aimerais-tu être décrit(e)?

207 – Je suis, j'ai, j'aime

Ecris et partage:

- 1) ce que je suis... (mon vrai MOI, ce qu'il y a de plus profond, de plus vrai et de plus beau en moi)
- 2) ce que j'ai... (ce qui fait partie de ma vie, mais n'est pas mon vrai 'moi'. Ceci inclut des traits de caractère, des compétences, des particularités physiques, des atouts personnels ou familiaux... des possessions...)

3) ce que j'aimerais avoir... (compétences, qualités, atouts personnels, possessions...)

4) ce que j'aimerais faire... (réalisations, projets)

DISCUSSION : qui sommes-nous réellement ? Ce que je SUIS, ce que j'AI, ce que je FAIS, sont des choses bien différentes. Identité, désirs, besoins, objectifs et projets.

208 – Mon MOI qui change

Avec le matériel disponible au centre, sur une grande table, donnez aux élèves une heure pour créer un poster qui représente leur passé, leur présent et leur avenir : le 'moi' d'hier, le 'moi' d'aujourd'hui' et le 'moi' de demain.

Partage ensuite de leur création. (NB: veillez à introduire, si nécessaire, les manières utiles de 'créer' une présentation personnelle sur poster. Montrez un exemple)

209 – Première rencontre

Imaginez que vous rencontrez quelqu'un pour la première fois.

- 1) Pensez à 3 choses que vous pourriez dire de vous pour dire qui vous êtes.
- 2) Pensez à ce que vous aimeriez savoir de cette personne. Imaginez 3 questions que vous pourriez lui poser.

210 – Une personne qui compte pour moi

Pensez à quelqu'un qui compte vraiment pour vous, que vous aimez beaucoup. Faites un dessin de cette personne et partagez qui elle est, pourquoi elle compte pour vous, ce qu'elle a de particulier. Que fait-elle qui soit important pour vous, et pourquoi pensez-vous qu'elle fait ce qu'elle fait?

211 – Les choses qui comptent pour moi

Pensez aux choses qui comptent pour vous, qui sont importantes et que vous aimeriez que tout le monde sache.

- le lieu, l'endroit qui compte le plus pour moi:
- mon plat préféré:
- ce qui me caractérise, ma qualité principale:
- le jour le plus important dont je me rappelle:
- ce que je déteste le plus:
- mon meilleur ami est (ou 'mes' meilleurs amis):

- ce que j'aimerais le plus:

212 – Des choses en commun

Trouvez quelqu'un dans votre classe ou dans votre groupe qui a quelque chose en commun avec vous, qui vous ressemble un peu, sur certains points.

Quel est son nom ?

Quels sont les points communs qu vous lui trouvez ?

Connaissez-vous d'autres personnes (en dehors de ce groupe) qui sont comme vous, avec qui vous partagez des points communs ? Qui est-ce ? Quels sont ces points communs ?

DISCUSSION: ACCEPTER LA DIFFERENCE

Est-il plus facile d'aimer ceux qui nous ressemblent?

Qui aimez-vous qui ne vous ressemble pas du tout, qui soit très différent?

Quelles différences appréciez-vous chez vos meilleurs amis ?

Chacun est différent; chacun a sa propre beauté !

Que pouvons-nous apprendre de nos différences? Comment peuvent-elles nous enrichir ?

213 – Mon enfance, ma famille (en sous groupes de 4 ou 5)

Comme introduction, faites un rappel des règles de communication dans les cercles de partage (voir 505). Il ne s'agit pas de bavarder, mais de s'écouter sans intervenir, chacun à son tour. Utilisez au besoin le bâton d'écoute (voir 506).

"Tour à tour, prenez 5 minutes pour parler de votre ENFANCE (ou, pour les plus jeunes, de votre FAMILLE):

- Décrivez votre famille, les personnes qui font partie de votre quotidien, l'environnement dans lequel vous vivez ; quelle y est votre place ?

- Qui est le plus proche de vous :

Comment percevez-vous ceux qui comptent pour vous, quelles qualités leur voyez-vous ?

Qui compte le plus ?

- Quels ont été vos meilleurs moments, et vos pires moments ?

Vos joies et vos peines, vos meilleurs souvenirs, vos pires souvenirs ;

Ce que vous aimez dans votre vie de famille, ce que vous aimez moins... ce qui fonctionne bien, ce que fonctionne moins bien ou pas du tout.

Avez-vous été gâté(e), bien traité(e) ou mal traité(e)? Comment contribuez-vous au travail familial, ménage, repas, courses ?...

DISCUSSION: comment avez-vous vécu cette activité ? Que vous a-t-elle appris, sur vous-même, sur les autres ? Etait-ce difficile ?

214 – Dessinez votre vie

- 1) comme un paysage, en vous plaçant dans le dessin avec son parcours, son décor et tout ce qui compte pour vous ;
- 2) sur une ligne de vie, en commençant par la naissance, avec toutes les dates importantes, les événements significatifs, les rencontres, les amitiés, les étapes, les réussites et les défis... ;
- 3) partagez/expliquez vos dessins, vos ressentis, vos principaux éléments...

215 - Qu'observez-vous ?

Décrivez votre partenaire sans aucun jugement.

Mettez le groupe en cercle, se tenant les mains. Prenez la main d'un(e) élève et entraînez-le/la à la ronde vers l'intérieur du cercle, jusqu'à la moitié, de façon à avoir deux rangées. Lâchez les mains et demandez aux élèves de s'assembler par paires.

Instructions : Asseyez-vous deux par deux, face à face, genoux contre genoux ... Décidez qui est "A" et qui est "B". A tour de rôle, vous prendrez trois minutes pour décrire ce que vous voyez dans la personne en face de vous. Oubliez tout ce que vous pensez savoir d'elle. Regardez-vous comme si c'était la première fois, comme une caméra, sans rien penser, juste voir. Restez bien dans la stricte observation. Verbalisez ce que vous voyez en commençant chaque phrase par "je vois...". Décrivez ensuite le ou les détails que vous observez. Point par point, faites un tableau précis, dénué de toute interprétation. Votre attention peut être attirée par des caractéristiques physiques comme par des mouvements, des muscles tendus, des positions... OK ? Y a-t-il des questions ?... Attention, ceci est un exercice où seule la caméra parle. Vous aurez l'occasion de partager vos ressentis après l'exercice. Ceux qui écoutent ne réagissent pas, ils restent aussi dans la stricte observation : regardez votre partenaire, observez vos ressentis, détendez-vous... Je vous dirai quand il faudra changer. Prêts ? Allons-y :

- Commencez par fermez les yeux quelques instants. Observez votre respiration... observez les bruits dans la salle... Maintenant, ouvrez les yeux et regardez votre partenaire comme si vous étiez une caméra : c'est un être dont vous ne savez rien... Vous n'avez jamais réellement regardé cette personne... Maintenant, les "A" prennent trois minutes

pour décrire en détail ce qu'ils observent : "je vois...". Les "B" restent en silence. (3-4 min.)

- Fermez les yeux s'il vous plaît. Revenez à vos propres sensations. Observez votre respiration, vos points de contact avec la chaise, avec le sol... Percevez les sons autour de vous... Parfait, ouvrez les yeux. Vous êtes assis face à une personne qui vous est inconnue. Vous ne savez rien d'elle... Les "B" prennent trois minutes pour décrire en détail ce qu'ils observent : "je vois...". Les "A" gardent le silence."

(3-4 min.)

- On termine !... Revenez dans le grand cercle...

Discussion : partage.

216 - Nos héros préférés

Activité en sous-groupes de 5-6. Durée approximative : 60 minutes.

Option : invitez les participants à préparer cette activité en apportant des documents pour illustrer leurs choix.

Instructions :

1) Prenez de quoi écrire. Répartissez-vous en petits groupes de cinq/six.

2) J'aimerais que vous pensiez chacun à trois personnes que d'une manière ou d'une autre vous considérez comme un modèle, que vous admirez, à qui vous aimeriez ressembler. Qu'elles vous soient distantes ou proches, qu'elles aient vécu il y a longtemps ou qu'elles soient toujours en vie, peu importe, tant qu'il s'agit des personnes que vous admirez le plus... Cela peut être votre mère, votre voisin de palier, votre acteur préféré ou un personnage historique... Notez les noms qui vous passent par la tête et sélectionnez ensuite les trois préférés.

3) Lorsque ce choix est fait, identifiez les qualités dont ces personnes ont fait preuve à vos yeux (accordez 5 minutes environ)...

4) Partage en sous-groupes : à tour de rôles, dans chaque groupe :

- présentez vos héros préférés, ainsi que les qualités qu'ils ont démontrées. Précisez ce qui vous a le plus touché chez ces personnes.

- dans chaque groupe, faites la liste de tous personnages choisis, en indiquant leur domaine d'activité et les qualités qu'ils représentent.

(Accordez environ 30 minutes)

5) Retour au grand cercle : chaque sous-groupe présente sa liste de héros, leur activité principale (arts, sport, politique, science, religion... ou autre) et leurs qualités.

Discussion:

Quelles observations pouvez-vous faire concernant tous ces personnages, ces "héros" ? Percevez-vous des ressemblances, des

différences ? Quelles valeurs culturelles, quelles valeurs universelles représentent-ils ? Y a-t-il des héros que plusieurs partagent ? Ces héros sont-ils des modèles pour nous ? Comment nous en inspirer ?

217 – Ce qu'ils disent de moi (activité 'écrire et partager')

- 1) Prenez un temps pour vous remémorer et notez ensuite les opinions, tant positives que négatives, qui ont été exprimées par vos parents ou vos proches (frères, sœurs, grands-parents, autres) : que disent-ils de vous ? Comment vous jugent-ils ? Comment vous complimentent-ils ?
- 2) Identifiez l'influence que ces opinions ont eu sur vous, sur votre confiance, votre assurance, votre développement.
- 3) Partagez (éventuellement en sous-groupe d'abord).

218 – Flatteries

1) Marchez dans la pièce en vous regardant brièvement lorsque vous vous croisez... Souriez-vous amicalement, poliment, que ce soit forcé ou non... Observez bien la différence entre le sourire franc et le sourire forcé, surfait...

2) Arrêtez-vous quelques instants en face-à-face, et exprimez-vous mutuellement une flatterie. Explorez la flatterie polie, à la limite du vrai, crédible, qui cherche à faire plaisir (exemple : tu es vraiment si belle ! Cette coiffure te va si bien ! J'adore ta voix...). Evitez bien entendu tout ce qui pourrait être mal interprété ou blesser. Observez bien vos ressentis, autant lorsque vous exprimez une flatterie que lorsque vous en êtes récepteur/réceptrice. Puis passez au suivant... (laissez au groupe suffisamment de temps pour que tous puissent se rencontrer).

DISCUSSION: partagez votre expérience. Que ressentiez-vous en exprimant une flatterie ? Qu'avez-vous appris de ce jeu ? En quoi la flatterie est-elle différente de l'appréciation sincère ?

3- Exprimer mes émotions et ressentis

Dès la naissance, l'enfant s'engage sur un chemin parsemé de défis. Arraché au cocon douillet du sein maternel, il est livré à lui-même, de plus en plus. C'est un chemin obligé vers l'autonomie, vers l'apprentissage de la maîtrise de sa dimension physique, émotionnelle et mentale. Ce n'est pas facile, par définition. Le parcours est bourré de frustrations. Le bébé, impuissant à satisfaire ses besoins, incapable de s'exprimer clairement, pleure, crie, hurle... et apprend. Apprend la patience, apprend à s'exprimer, apprend à accepter, apprend à être bien même quand tout n'est pas exactement comme on aurait souhaité. Cet apprentissage, en réalité, se prolonge et s'approfondit tout au long de la vie.

Au cours de l'enfance, la réactivité émotionnelle est encore vive, à fleur de peau, difficile à maîtriser. L'objectif de l'éducateur sera, pour favoriser cette maîtrise, d'aider l'enfant à reconnaître ce qu'il ressent, à nommer ce qu'il ressent, à identifier ce dont il a besoin, à exprimer correctement sa demande, à accepter aussi de reconnaître les besoins et les demandes des autres.

Développer la capacité de mettre des mots sur ce qu'on ressent représente un premier pas important pour apprendre à faire face aux multiples défis de la vie. C'est également un élément essentiel dans l'apprentissage social, dans la capacité de vivre des relations harmonieuses, de s'intégrer dans un groupe, dans une équipe.

Mettre des mots sur ce qu'on ressent n'est pas la même chose que verbaliser son émotion en lui donnant libre cours, en agressant l'autre. Il ne s'agit pas d'encourager l'enfant à se laisser dominer par son émotion, il s'agit au contraire de l'inviter à prendre le temps d'arrêt nécessaire pour identifier le ressenti dans son corps, localiser l'énergie émotionnelle qui s'y manifeste, la reconnaître comme telle (une énergie émotionnelle, un ressenti), l'accueillir, l'accepter, et ensuite identifier – si nécessaire – le besoin sous-jacent et la demande éventuelle qu'il souhaite exprimer.

Face à une émotion encombrante (une peur, une colère, une tristesse) il peut être utile de la 'symboliser', afin d'aider l'enfant à s'en désidentifier et à clarifier son intention de ne pas se laisser totalement submerger par

elle. La symbolisation, c'est le fait de remplacer l'émotion par un objet. Ainsi, une peur paralysante peut être représentée par un caillou. En cherchant à identifier le besoin du caillou (voir le chapitre sur les besoins) on pourra inviter l'enfant à se concentrer sur ses efforts pour offrir le plus possible au caillou ce dont il a besoin (de la présence, du réconfort...). Ainsi, l'objet symbole devient l'objet de l'attention de l'enfant. La plante représentant sa tristesse sera arrosée avec soin, le dessin représentant sa peur sera affiché au mur, coloré, apprécié...

Pour l'éducateur, la compétence principale sera celle de 'reconnaître' ce que l'enfant exprime comme émotion, reconnaître impliquant le fait de nommer explicitement, dans une absence de jugement, dans une acceptation de la réalité d'un vécu. Surtout, évitez de mentaliser ou de moraliser l'émotion. Evitez de blâmer l'enfant pour ce qu'il ressent, évitez de lui imposer de réprimer ce qu'il ressent, de l'ignorer. Ne vous concentrez pas sur l'attitude de l'enfant (qui peut être inappropriée, en effet), concentrez-vous sur son ressenti et efforcez-vous de reconnaître celui-ci, et d'inviter l'enfant à le reconnaître.

Quelques principes directeurs pour Enseigner la conscience et la maîtrise de l'émotion :

1. Aidez à reconnaître/nommer/verbaliser le ressenti émotionnel;
2. Faites-leur découvrir qu'il y a toutes sortes de ressentis émotionnels différents. Les émotions changent tout le temps, et il est facile de passer d'un état émotionnel à un autre.
3. Enseignez et démontrez l'acceptation : tout 'ressenti' émotionnel est 'OK'. Il n'y a rien à juger, rien à penser. Cependant, faites la différence entre ressenti et comportement. L'un ne justifie pas l'autre.
4. Enseignez-leur comment distinguer le 'penser' du 'ressentir'.
5. Enseignez-leur comment identifier une émotion comme une sensation dans le corps.
6. Enseignez-leur comment identifier les sensations comme de l'énergie émotionnelle dans le corps.
7. Enseignez-leur comment on peut transformer cette énergie, très simplement et rapidement, par la respiration et l'acceptation de ressentir (tout en relâchant les pensées).

ACTIVITES

300 - Sculptures

1) Choisissez un partenaire et éparpillez-vous deux par deux (éventuellement en cercle autour de la pièce)... Décidez lequel de vous deux est A et lequel est B. Ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de rester en silence jusqu'à la fin. Voici ce que vous allez faire : les A vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel (que je vais vous indiquer dans un instant). Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit soient suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculpez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer. Les B quant à eux se comportent comme un paquet d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime... Attention : vous devez 'modeler' votre argile. Vous ne pouvez ni lui parler, ni lui 'montrer' ce qu'elle doit faire. Est-ce clair ?... Vous avez quatre minutes pour réaliser votre œuvre. Lorsque vous aurez terminé, venez me rejoindre au centre de la pièce. Nous visiterons ensuite vos œuvres. LE THEME QUE VOUS ALLEZ EXPRIMER EST : un état de désespoir, rien ne va plus, je suis profondément malheureux !... Allez-y.

2) Après plusieurs minutes, demandez aux sculpteurs vous rejoindre pour faire le tour de l'atelier et admirer les œuvres. S'arrêtant devant chacune d'elles, leur créateur explique ce qu'il a voulu exprimer. Demandez éventuellement à la sculpture si elle peut ressentir ce que le sculpteur a voulu exprimer.

3) Retour aux binômes. Inverser les rôles. Les B sont sculpteurs, les A sont l'argile. LE THEME, MAINTENANT EST : un état de grande confiance, je suis profondément heureux.

4) Discussion - Partage : comment avez-vous vécu ce jeu ? Les différents états émotionnels ont des positions corporelles qui leur correspondent. C'est intéressant à observer. Quelle position votre corps prend-il lorsque vous êtes dans votre espace d'impuissance... et dans votre espace de confiance?... Notez que nous avons tous ces différents espaces intérieurs. On est parfois dans l'un, parfois dans l'autre. En fait, il est facile de passer de l'un à l'autre...

301 – Que ressentez-vous en ce moment ?

Dans cette activité, chaque membre du groupe (en cercle) est invité à exprimer ce qu'il ressent (de préférence en rapport avec un jeu particulier, ou un événement, une situation précise, une décision

concernant le groupe... etc.) L'idée est d'utiliser quelques mots décrivant le plus précisément possible ce qu'on ressent exactement en ce moment. Donnez un exemple avant de commencer : 'je me sens détendu, heureux... ou excité, ou tendu, noué dans ma gorge parce que je dois parler... mal à l'aise... mal installé, trop chaud... etc...'

Avec des enfants un peu plus grands (dès 8 – 9 ans), on peut éventuellement proposer une seconde étape à cette activité : après que chacun se soit exprimé, l'animateur guide le groupe dans une petite relaxation (voir chapitre 11), invitant les élèves à fermer les yeux et à concentrer leur attention sur les sensations dans le corps : le poids du corps sur la chaise, les pieds sur le sol, la respiration, l'air qui entre et qui sort, puis les perceptions plus fines, les sensations dans la gorge, dans la poitrine, dans la région de l'estomac (le plexus solaire)... juste respirer et ressentir... Ensuite on invite une nouvelle fois chacun à exprimer ce qu'il a perçu comme sensations durant cette relaxation.

Cette seconde partie de l'activité peut mener à mettre en évidence la différence entre penser et ressentir. Les émotions sont davantage des sensations, de l'énergie dans le corps. Il n'y a pas besoin de les 'penser' mais surtout de les identifier comme telles : de l'énergie dans le corps. Où, comment se manifeste-t-elle ?... Cette approche constitue une base utile pour ensuite apprendre à gérer et transformer cette énergie.

302 – Mimer les émotions

Préparez une série d'émotions faciles à mimer (voir les 'cartes' dans mon livre 'Education émotionnelle, le guide de l'animateur', pages 288-291). Exemples : DÉGOUTÉ, TRISTE, CONFIANT, EXASPERÉ, JALOUX, ENRAGÉ, CURIEUX, SOULAGÉ, SURPRIS, HILARE, SUSPICIEUX, INNOCENT, COUPABLE, IMPATIENT, PRUDENT, DETERMINÉ, etc... A tour de rôle invitez les élèves à prendre une carte et à mimer l'émotion face au groupe. Aucun mot, uniquement des attitudes, mimiques, expressions corporelles. Prenez le temps de ressentir la sensation dans votre corps, puis laissez-la s'exprimer spontanément. Ressentez-la plutôt que la penser...

303 – Expression artistique après lecture d'un conte

Une histoire, un conte bien choisi, à valeur métaphorique, dans lequel l'enfant peut se projeter, constitue une excellente introduction à une expression artistique : dessin, peinture, argile, collage. (voir aussi 309 - 310 ci-dessous)

1. Demandez d'abord aux élèves d'imaginer ce que tel ou tel personnage du conte ressent, ou à quel situation de leur propre vie ce conte les fait penser.

2. Demandez-leur ensuite d'exprimer cette émotion ou cette situation par un dessin, une peinture ou un collage.
3. Laissez-les ensuite partager ou expliquer leur création. Au besoin, invitez à explorer comment le conte suggère d'aider à solutionner un éventuel problème.

NOTE: un travail de création artistique peut également être utilisé après un événement marquant pour le groupe (un conflit, un décès, un choc quelconque). Le partage qui s'ensuit aidera les enfants à développer leur empathie les uns envers les autres.

304 – Combien d'émotions y a-t-il?

Il y a beaucoup d'émotions différentes. Demandez aux élèves d'en citer plusieurs et dressez-en une liste ^{*}. Invitez les enfants, si possible, à identifier les ressentis liés à ces émotions, et à faire la différence entre penser et ressentir. [†]

305 – Souvenez-vous d'un moment...

- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) courageux(se). Quand était-ce ? Que s'est-il passé ? Quelle a été votre expérience exactement? Comment vous sentiez-vous?
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) fâché(e) ou énervé(e) par quelque chose. Quand était-ce ? Que s'est-il passé ? Quelle a été votre expérience exactement? Comment vous sentiez-vous?
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) très tendu(e), nerveux(se)... Quand... Comment...

* Voir aussi mon livre *Pratique de l'éducation émotionnelle*, chapitre 2, activité n° 4 : l'inventaire de nos ressentis.

† Dans mon livre *Thérapeute à cœur ouvert* je précise la différence entre les différents termes que sont émotion, ressenti, sensation : le terme 'émotion' se rapporte aux aspects de nos états intérieurs liés à notre nature sensible. Nos émotions peuvent inclure une vaste gamme de 'ressentis' (voir RESENTI) qui vont de la peur, colère, frustration, tristesse (du côté négatif) à l'amour, joie, enthousiasme (du côté positif). Notre dimension émotionnelle comporte en réalité deux niveaux distincts, que chacun peut facilement identifier : un niveau 'inférieur' centré dans le plexus solaire (l'endroit où on perçoit généralement l'énergie trouble de nos émotions inférieures), et un niveau centré dans le cœur (l'endroit où on perçoit l'énergie du cœur : l'amour, la joie). Le système énergétique centré dans le plexus solaire a besoin d'être stabilisé, de manière à ce qu'il puisse être aligné sur le système énergétique du cœur. Le terme 'ressenti' indique la perception de la sensation émotionnelle dans le corps, avec ses composantes physiques autant qu'énergétiques, plus subtiles. L'énergie émotionnelle se traduit par des sensations bien précises dans le corps : le plexus solaire en ébullition, la gorge nouée, la poitrine opprimée, une sensation de brûlure dans le bas du dos, une nausée, une fébrilité... Le terme 'ressenti' se révèle plus précis et préférable, dans certains cas, à ceux d' 'émotion', 'sentiment' ou 'sensation'. Il est toujours utile d'identifier nos émotions comme étant des énergies dans le corps plutôt que des expériences complexes impliquant des pensées et des jugements. Les 'énergies émotionnelles' peuvent être transmutes en les amenant dans la vibration du cœur.

- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) très impatient(e)...
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti(e) très détendu(e), heureux(se)...

Partage et discussion: il y a beaucoup d'états émotionnels différents. Nous passons souvent d'un état à un autre, parfois très rapidement. Pouvez-vous identifier ce qui nous aide à changer facilement d'état émotionnel ? Ou ce qui nous maintient dans un état émotionnel ?...

306 – Les ressentis dans le corps

- Lorsque vous êtes angoissés, que vous avez peur de quelque chose, que ressentez-vous dans votre corps ? Parmi les sensations suivantes, quelles sont celles que vous percevez lorsque vous êtes inquiets, angoissés :

mal de tête
 la gorge serrée
 tension dans les muscles
 le coeur qui bat plus vite
 agité, ne pas tenir en place
 malaise dans l'estomac
 les genoux qui tremblent
 le corps qui se sent raide
 tremblements
 transpiration, les mains moites
 confusion dans la tête
 du mal à respirer
 des larmes qui montent
 un gros poids sur la poitrine
 autres :

Explorez la même chose pour les émotions de tristesse et de colère.

Faites le constat que les émotions se manifestent toujours clairement par des ressentis dans le corps, et que chacun ressent différemment. Il est utile d'être conscient de ses sensations inconfortables, car en respirant vers elles, il y a (souvent) moyen de les transformer.

307 – Se sentir 'relax'

Lorsque nous ne sommes pas saisi par une émotion inconfortable, notre corps se sent détendu, relâché, 'relax'.

- Si 'relax' était un animal, ou un arbre, ou une plante... que serait-il (ou elle) ?... Fermez les yeux et imaginez ce que serait 'relax'... Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et faites un dessin de 'relax'.

- Décrivez 'relax'. Quels mots expriment le mieux ce que c'est qu'être 'relax'. Quelle est la principale qualité de 'relax' ?
- Imaginez maintenant que vous devenez ce 'relax' auquel vous avez pensé. Imaginez être cet animal, ou cet arbre, cette plante... Entrez dans sa peau, entrez dans ses sensations... Ressentez cette profonde détente se répandre dans tout votre être... Observez bien ce qui change, comment votre respiration se fait plus profonde, plus détendue...
- Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à revenir à votre état normal, et à partager votre expérience.

Discussion: la relaxation est un espace intérieur, un état dans lequel on peut toujours choisir de retourner. Une respiration lente et profonde peut vous y aider.

308 – Retrouver son état de relaxation

Imaginez que vous avez eu une journée fatigante à l'école. De retour à la maison, vous avez envie de vous détendre, de vous reposer. Pensez aux choses que vous aimeriez faire pour vous détendre... Ecrivez (décrivez) ou dessinez ces choses maintenant.

Partagez et comparez avec les autres. Peut-être cela vous donnera-t-il de nouvelles idées.

309 – La peinture (et le dessin)

Les enfants découvrent généralement un sentiment de liberté et de grande satisfaction lorsqu'on leur donne l'occasion de s'exprimer librement avec de la peinture (c'est davantage vrai avec la peinture qu'avec le dessin, qui requiert un minimum de savoir faire). Ils peuvent y exprimer des ressentis qu'ils ne pourraient que difficilement verbaliser. Le langage artistique (non-figuratif, sans contrainte aucune) permet aux enfants (comme d'ailleurs aux adultes) de se sentir davantage en contrôle de leurs émotions, de mieux les accepter, de mieux s'accepter.

Introduisez le travail de peinture en évoquant l'une ou l'autre émotion, soit par un texte, une info, soit par une photo, une vidéo... soit encore en évoquant un événement précis qui les a tous remués... Demandez-leur d'exprimer librement ce qu'ils ressentent en choisissant des couleurs (sur une palette ou dans une boîte individuelle) et en s'exprimant sur un grand papier soit avec pinceau, soit directement avec les doigts. (Assurez-vous d'avoir le matériel disponible, ainsi que des tabliers, des chiffons, de l'eau pour se rincer...). (voir également l'activité 1108)

310 - Modelage

Travailler l'argile est aussi relaxant que thérapeutique. Les enfants peuvent s'exprimer avec l'argile de multiples façons, en la malaxant simplement, en faisant des boulettes, des boudins... ou en façonnant des objets... en la battant, en la mouillant, en la caressant...

1. Jouez une musique relaxante en arrière-fond.
2. Donnez aux enfants une balle d'argile.
3. Demandez-leur de penser à une forte émotion qu'ils ont expérimentée ces derniers jours.
4. Invitez-les à exprimer cette émotion en donnant à l'argile une forme qui en est l'expression. Peu importe quelle forme !...
5. Après séchage vous pouvez éventuellement inviter les enfants à colorer leur sculpture. Les couleurs seront encore une manière d'exprimer leur ressenti.

311 – Le panneau aux émotions

Créez et fixez au mur un panneau (éventuellement un tableau métallique, avec ronds aimantés portant le nom des enfants) sur lequel vous représentez différentes émotions, les positives regroupées au centre, les négatives vers la périphérie (à moins que vous ne choisissiez le contraire). Chaque émotion peut être représentée par une fleur ou une forme particulière, une couleur particulière... Laissez aussi des espaces blancs, pour les émotions différentes (non encore représentées). Les enfants peuvent placer leur nom dans l'émotion correspondant à celle qu'ils ressentent. Une excellente activité à faire en début de journée... Elle permet aux enfants d'être davantage conscient de leur état émotionnel, de le partager, et aux éducateurs d'être davantage à l'écoute des ressentis des enfants.

312 – Le thermomètre à émotions

Un concept similaire au précédent est celui du thermomètre à émotions. Créez un poster (ou panneau) en forme de thermomètre, avec des degrés allant de zéro à dix (éventuellement aussi des températures en négatif !). Il peut y en avoir un pour chaque émotion (ou un par enfant), représentée par un visage expressif (sourire, hilare, pleur, aigre, coléreux...). Les enfants sont invités à placer leur pion sur l'échelle du thermomètre.

313 – Les cartes d'émotions

Vous pouvez également utiliser un jeu de cartes représentant diverses expressions d'émotions (des 'émoticons', des dessins ou des photos...).

Les enfants peuvent alors choisir la carte à laquelle ils s'identifient à ce moment là. Ils peuvent aussi introduire cette carte, mettre des mots sur l'état exprimé par cette carte : comment se sent l'image sur la carte ?...

Bien entendu, d'autres activités sont possibles avec ces cartes, selon votre créativité.

314 – Transformer les cauchemars

Travailler avec les rêves des enfants, en particulier les cauchemars, peut se révéler fort intéressant. Le partage des cauchemars sera l'occasion de constater que ces expériences nocturnes sont partagées par beaucoup d'enfants. Il permettra en outre d'apprendre comment on peut transformer ses peurs de manière créative.

- 1) Invitez les enfants à partager leurs cauchemars (sans les forcer, car certains auront peut-être des résistances à verbaliser ces expériences pénibles). N'hésitez pas à utiliser le bâton de parole si cela semble indiqué.
- 2) Ensuite, invitez les enfants (soit individuellement, soit en petit groupe, plusieurs enfants travaillant sur un seul cauchemar) à dessiner leur cauchemar, quelle que soit la compréhension qu'ils en aient. Invitez-les à partager, à mettre des mots sur leur dessin.
- 3) Invitez ensuite le rêveur (ou chaque petit groupe) à imaginer une issue différente au cauchemar. Par exemple : le monstre est attrapé par la police ; le requin est pris dans un filet ; un dauphin vient me sauver ; en tombant, je réalise que j'ai des ailes et que je peux voler comme un oiseau... etc. Assurez-vous que les enfants accèdent aux ressentis liés à ces nouvelles situations.
- 4) Invitez-les à faire un nouveau dessin qui exprime cette issue différente et ses ressentis.
- 5) Partage et discussion: demandez-leur de parler de leur dessin. Soulignez bien la possibilité qu'ils ont de transformer une situation inconfortable en expérience ressource. Les cauchemars ne sont que des images reflétant leur angoisse. Habituez les enfants à travailler avec des images et à en imaginer de nouvelles, positives, générant d'autres ressentis.

(NOTE : il n'est pas nécessaire d'être expert en interprétation des rêves pour proposer cette activité. L'interprétation ne sera pas l'objectif, mais bien la reconnaissance et la transformation de l'émotion vécue (l'angoisse). Par conséquent, soyez prêts à accueillir les émotions, le cas échéant. Il n'y a aucun besoin de les expliquer. Il s'agira seulement de les 'reconnaître', d'inviter à ressentir dans le corps plutôt qu'à 'penser' à la situation. L'énergie émotionnelle est réelle, la situation du rêve est

imaginaire. Le processus proposé aide à transformer cette énergie par l'ancrage dans un espace ressource.)

315 – Le jeu de rôle

Dans bien des situations, le jeu de rôle reste un outil intéressant à explorer, même avec les enfants très jeunes (dès 3 – 4 ans). Exemple : avec un enfant qui pleure lorsqu'on le laisse à la maternelle, on peut (au moment opportun) proposer un petit jeu qui consiste à inverser les rôles : le parent (père ou mère) joue l'enfant malheureux, et l'enfant joue le parent qui doit laisser son enfant à l'école. Ensuite on peut proposer un scénario où le parent a du mal à quitter son enfant et à partir au travail ; l'enfant est supposé aider le parent à s'en aller...

Le jeu de rôle permet d'explorer des perspectives différentes et de découvrir des ressources intérieures, voire de s'identifier à des aspects insoupçonnés de la personnalité. Toutes sortes de petits thèmes peuvent être imaginés, empruntés aux circonstances de la vie réelle, où on retrouve systématiquement le rôle de la petite victime, impuissante, malheureuse, frustrée, mécontente... et celui de l'être responsable qui se situe au-delà de la peur et de la frustration, qui écoute, patiente, respecte. (Voir également le jeu 406)

Il faut souligner que dans ce genre d'exercice, il s'agira de 'reconnaître' les ressentis de l'enfant et de lui offrir des alternatives. Certainement pas de le caricaturer, de le culpabiliser ou de se moquer de lui.

A noter que l'utilisation de masques dans le jeu de rôles peut se révéler intéressant, particulièrement des masques représentant les états intérieurs avec lesquels on souhaite 'jouer' : l'émotif (victime, triste, blessé, frustré, dans la peur...), l'agressif (menaçant, effrayant, méchant...) et l'ange (pur, sage, inspiré, confiant, guidant...).

316 – Poupées, marionnettes et figurines

Si le jeu de rôle s'avère exigeant ou difficile, il peut être avantageusement remplacé par un jeu de poupées ou de marionnettes. L'adulte peut faire un petit spectacle dans lequel plusieurs enfants échangent leur ressentis et leurs perspectives. Ici encore, l'objectif sera de permettre à l'enfant de se sentir reconnu, compris et accepté, tout en lui offrant une image de lui-même dont il peut se distancier. L'antagoniste devra toujours faire preuve d'une écoute attentionnée, et en même temps exprimer un point de vue différent, élargi, offrant des possibilités de recadrage.

Lorsque l'enfant a bien suivi le petit spectacle, il peut être invité à y participer, d'une manière ou d'une autre.

Enfin, je rappelle que les contes peuvent également être un support utile, surtout si l'on dispose d'un choix de contes suffisamment étendu pour en trouver un qui illustre bien la situation dans laquelle l'enfant rencontre une difficulté. Un conte approprié peut être lu, puis soit dessiné, soit représenté avec des figurines. Cela peut faire une introduction au jeu de rôle, de figurines ou de marionnettes auquel nous venons de faire allusion.

4- Faire des choix et être responsable de mes choix

L'objectif de ce thème est d'enseigner aux enfants qu'ils sont, en permanence, créateurs de leur réalité par les choix qu'ils font. Le choix de regarder et de voir les choses comme ils le font, le choix de penser comme ils le font, le choix de ressentir comme ils le font. Quelle que soit notre expérience, nous ne sommes jamais victime de personne. Notre vie, et tout ce qu'elle nous offre, est le résultat de nos choix. C'est nous-mêmes qui sommes aux commandes. Voilà le principal enseignement à transmettre.

Bien entendu, ceci représente une prise de conscience que l'éducateur est appelé à susciter par les activités proposées (et par son exemple) plutôt que par un discours théorique. De plus, il s'agit ici d'un thème que les tout petits ne pourront aborder que très progressivement, par de petites démonstrations très simples. La plupart des activités qui suivent ne seront applicables qu'à partir de 8 à 9 ans.

Pour les plus petits, le principe reste utile. Il faudra cependant maintenir un équilibre entre un nécessaire « cadrage » de l'enfant et le principe du choix. Le jeune enfant n'est pas encore en mesure d'apprécier ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Si l'enfant ne veut pas aller au bain, ce n'est pas 'ah bon, si c'est ton choix, tu peux rester sale' qu'il conviendra de répondre, mais plutôt : 'quel jouet choisis-tu d'emmenner dans ton bain : le petit bateau ou les balles ?' L'important n'est pas de laisser l'enfant décider de tout (cela n'est certainement pas approprié), mais de lui donner le sentiment qu'il a des choix, plutôt que de se positionner d'emblée dans un rapport de force (certes parfois inévitable). (Voir également à ce sujet l'introduction au chapitre 6 : demandes et pressions)

La capacité de 'prendre responsabilité' et d'assumer nos choix représente un aspect fondamental de l'intelligence émotionnelle. Elle devrait être démontrée et enseignée de manière cohérente et conséquente. Elle offre un recentrage, un ancrage dans ses propres ressources, un sentiment de puissance retrouvé. Elle entraîne la capacité de 'prendre sa vie en main', dans l'évitement de tout schéma de victime. Elle implique la capacité de se fixer des objectifs et de les atteindre. Elle s'avère également essentielle dans le développement de relations harmonieuses, car elle permet de ne pas s'ériger 'contre'

l'autre mais de plutôt de conscientiser ses propres mécanismes et de les transformer, si nécessaire.

Ce principe d'auto-responsabilité exige un recadrage important de l'approche pédagogique. Si le fait de 'reconnaître les choix' renforce l'individu (lui rend son pouvoir, à l'inverse de l'approche qui impose des choix), il est évident que l'enseignant (comme tout éducateur) devra veiller à accorder une place importante à l'auto-apprentissage, à l'auto-évaluation et aux choix des objectifs (voir le thème numéro 10). D'autre part, face à la passivité, la résistance ou la 'paresse', lorsqu'un élève exprime qu'il n'y arrive pas, ne sait ou ne veut pas faire... l'enseignant peut l'inviter à reformuler et dire 'je choisis de ne pas pouvoir...' 'je choisis de ne pas vouloir...' et à ressentir la différence.*

En résumé :

Comment rendre aux élèves leur sens de puissance ?

- 1) entendre et reconnaître le message exprimé
- 2) reconnaître implique une attitude sans jugement: c'est ta réalité et c'est OK.
- 3) reconnaître le choix :
 - tu es créateur de ta propre réalité
 - que veux-tu exactement? Quel est ton choix?
 - ce que tu fais, tu choisis de le faire
 - ce que tu penses, tu choisis de le penser
 - ce que tu ressens, tu choisis de le ressentir
 - tu n'es jamais victime de personne, sauf si tu choisis de l'être
- 4) inviter à 'prendre responsabilité'
 - qu'est-ce qui en toi te fait voir/ressentir les choses de cette manière?
 - peux-tu voir que c'est ton propre choix, ta propre création ?
 - c'est ton choix de sentir, de voir, de penser, de faire ainsi
 - es-tu victime? Choisis-tu de donner ton pouvoir à un(une) autre?
- 5) offrir une confiance totale en la capacité de l'enfant à apprendre et mettre en place les solutions qui lui conviennent :
 - tu peux, tu peux apprendre
 - l'échec n'existe pas, il n'y a qu'expérience
 - fais-toi confiance
 - où sont les solutions ?

* Ce thème est longuement développé dans mes livres 'Pratique de l'éducation émotionnelle' et 'Thérapeute à cœur ouvert'. Pour une compréhension plus approfondie, veuillez vous y référer.

- 6) désidentifier l'enfant de son comportement, de ses attitudes, de ses modes de pensée, de ses émotions
- je peux ne pas apprécier ton comportement, mais je t'apprécie toi pour qui tu es.
- 7) offrir soutien et appréciation, reconnaître les efforts fournis, aussi minimes soient-ils; voir le meilleur en chacun
- super ! je vois que tu progresses vraiment bien !

ACTIVITES

401 - Debout – assis

- Lève-toi. Merci. Assieds-toi. Merci...
- Question : qui t'a fait te lever et t'asseoir ?
- (Si la réponse est 'vous') Vraiment ? Si je te demande de te jeter par la fenêtre, vas-tu le faire ? Observe que tu as toujours un choix : soit tu choisis de suivre, soit tu choisis de ne pas le faire. C'est toi qui as choisi de te lever ou de t'asseoir. Quoi que tu fasses, c'est toujours ton choix de le faire ou de ne pas le faire. Toi seul a plein pouvoir sur toi-même. Tu as toujours un choix, mais lorsque tu penses que "tu dois" ou que tu es "obligé(e)" tu l'oublies. Tu crois être impuissant(e). Tu renonces à ton pouvoir. Tu cèdes ton pouvoir à d'autres, qui bien entendu l'utilisent.

402 – Je dois... Je choisis de...

- 1) Prenez une feuille de papier et pensez à trois situations dans lesquelles vous êtes obligés de faire quelque chose, sans en avoir du tout envie. Ecrivez trois phrases simples en commençant par 'je dois'. Exemple : 'je dois m'habiller tous les matins... Je dois aller à l'école... etc...'
(Quelques minutes plus tard, invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez leurs comment ils se sentent lorsqu'ils affirment cette obligation.)
- 2) Maintenant, réécrivez ces phrases en mettant "je choisis" à la place de "je dois". Par exemple : 'je choisis de m'habiller tous les matins... Je choisis d'aller à l'école... Ecrivez.
(Invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez leurs comment ils se sentent lorsqu'ils affirment ce choix. Quelle est la différence ?)
S'il y a résistance, amenez l'élève à identifier le choix :

- Si tu ne le fais pas, que se passerait-il ? Quelle en serait la conséquence ? Est-ce acceptable?... Non !
 - Donc que choisis-tu ?... Tu choisis de le faire ! On choisit toujours, par définition...
- 3) DISCUSSION : lorsqu'on affirme un choix, on se sent davantage en puissance, plus confiant, plus positif. On retrouve l'énergie d'assumer et de faire ce qu'on choisit de faire. En revanche, lorsqu'on est dans l'obligation, on se sent sans énergie, on se sent impuissant, on est victime de ce qui est imposé. Maintenant, le constat important est qu'en réalité on CHOISIT TOUJOURS (comme on a vu dans l'exercice précédent). Mais on ignore souvent qu'on choisit. On se cantonne dans une position de victime. Nous avons donc la possibilité de reprendre conscience de ce choix et de retrouver notre énergie, notre propre puissance créatrice.
- 4) Portons cela un petit pas plus loin encore. Ecrivez trois phrases simples exprimant une émotion négative (peur, colère, frustration, tristesse, culpabilité...) sur le modèle 'je me sens... quand tu... '. Exemple : 'Je me sens triste quand tu pars... Ou : je me sens très en colère quand tu voles mes affaires...' Pas besoin de nommer la personne à laquelle vous pensez. Allez-y. (Invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez leurs comment ils se sentent)
- 5) Maintenant, réécrivez ces phrases en mettant "je choisis de" devant. Exemple : 'Je choisis de me sentir triste quand tu pars... Ou : Je choisis de me sentir très en colère quand tu voles mes affaires...' (Invitez les élèves à lire leurs exemples, et demandez leurs comment ils se sentent lorsqu'ils affirment ce choix. Quelle est la différence ?) S'il y a résistance, amenez l'élève à identifier le choix :
 - Que pourrais-tu ressentir d'autre ? Quelle est l'alternative ? Qu'est-ce qui en toi fait que tu n'optes pas pour cette alternative ?...
- 6) DISCUSSION : nos émotions aussi, nos ressentis, nos états intérieurs sont en fonction de nos propres choix, souvent inconscients. Il est utile d'en prendre conscience. Ce que nous pensons est notre choix de penser. Nous regardons en fonction de ce que nous choisissons de regarder. Nous réagissons en fonction de ce qui en nous nous fait réagir. On choisit toujours. Il est bon d'en être conscient et de nous assurer de faire le meilleur choix.

403 – Choisissez votre émotion (relaxation guidée)

Guidez le groupe dans une brève relaxation (voir chapitre 11) et invitez le à ressentir la respiration, puis à porter son attention sur les différentes sensations dans le corps. Suggérez ensuite d'accéder à

divers états intérieurs durant quelques instants, suffisamment pour pouvoir identifier clairement les sensations accompagnant ces états.

- pensez à un moment où vous étiez triste, sentez la tristesse en vous...
- pensez à un moment où vous étiez joyeux, sentez la joie en vous...
- pensez à un moment où vous étiez frustré, fâché, sentez la frustration en vous...
- pensez à un moment où vous étiez fier de vous-même, en confiance, sentez la confiance en vous...
- pensez à un moment où vous étiez fatigué, épuisé, ...sentez la fatigue en vous...
- pensez à un moment où vous étiez très enthousiaste, excité, plein d'énergie, ...sentez cet enthousiasme en vous...

Discussion : Après avoir ramené le groupe vers son état d'éveil normal, demandez aux élèves ce que cet exercice leur a permis d'apprendre.

- Est-ce difficile d'accéder à un état intérieur ?
- Est-ce difficile de passer d'un état à un autre ?
- Combien de temps cela prend-il ?
- Qui est aux commandes ?

Observez que vous pouvez, dans une large mesure, 'choisir' dans quel espace intérieur vous voulez être. Certes, ce n'est pas toujours facile, car les émotions nous submergent parfois. Mais il n'en reste pas moins que nous choisissons notre expérience par la manière dont nous pensons. Nous avons toujours la possibilité de choisir une autre réalité intérieure.

404 – Le langage du corps

Dans un espace ouvert, le groupe en cercle, debout.

Introduction: notre voix est différente lorsque nous sommes heureux ou triste; notre visage aussi est différent. Tout notre corps prend une attitude différente. Déprimés, nous aurons tendance à être plus recroquevillé, enthousiastes nous nous ouvrons comme une fleur, nous respirons mieux. Ce que je voudrais vous proposer d'explorer maintenant, c'est comment une attitude donnée peut nous aider à retrouver un état intérieur correspondant.

- 1) Laissons tomber les épaules, les bras pendants, flasques, la tête pendante, le souffle court... Quelle est la sensation?...
- 2) Maintenant, relevez la tête, redressez les épaules, le dos droit, le regard alerte, respirez plus profondément... Laissez un sourire s'installer en vous... Quelle est la sensation ?...
- 3) Explore comment nous marchons lorsque nous sommes:
 - déprimés, tristes
 - satisfaits

- angoissés, tendus, agités
- fiers, hyper confiants
- honteux
- guillerets

4) partagez vos impressions.

405 – Un jour parfait

Préparez de quoi écrire ou dessiner.

- 1 – Imaginez un jour parfait. Comment se déroule-t-il? Où, avec qui êtes vous, que faites-vous ?
- 2 – Quels sont les ingrédients d'une journée idéale, parfaite? Quel endroit, quelles activités, quelles personnes, quel état intérieur ?
- 3 – Fermez les yeux et imaginez/visualisez que vous êtes en train de vivre ce jour idéal. Observez ce qu'il se passe. Observez comment vous vous sentez. Ouvrez-vous à cette sensation de bonheur... Respirez dans ce bien-être...
- 4 – Lorsque vous êtes prêts, revenez ici et écrivez ou dessinez ce jour parfait. Comment est-il ? Quels en sont les caractéristiques ? Que vous faut-il pour avoir une journée parfaite?
- 5 – Partage et discussion: est-ce difficile à imaginer, à ressentir ? Est-il facile de se faire une journée parfaite? Qui est responsable de vous faire vivre une journée parfaite?...

Si votre auditoire y est prêt et réceptif, introduisez et discutez la loi d'attraction : notre état intérieur attire vers nous les circonstances qui lui correspondent. Nos pensées, nos ressentis, notre énergie fonctionnent comme un aimant : notre réalité extérieure est le reflet de notre réalité intérieure. Nous créons notre réalité à chaque instant. Ceci est une excellente nouvelle, car cela signifie que nous sommes surpuissants, nous pouvons avoir la vie que nous rêvons d'avoir, à condition d'en installer la réalité en nous d'abord.

406 – Faire semblant (improvisations simples)

- 1) un seul joueur : durant 30 secondes au moins, prononcer les mots suivants avec différentes colorations émotionnelles (triste, mécontent, furieux, épuisé, déçu, hilare, timide, angoissé, fiévreux, incrédule...)
- 'bonjour tout le monde'
 - 'il est interdit de faire vos petits besoins ici !'
 - 'vous êtes vraiment très méchants !'
 - 'qui a mis ce chewing-gum dans ma chaussure ?'

- 'quel(le) imbécile je fais !'
- 'mais arrête de me chatouiller!'
- 'touche pas à ça !'

2) un seul joueur : COUNTEZ de 1 à 10 sur un ton triste, mécontent, furieux, épuisé, déçu, hilare, timide, angoissé, fiévreux, incrédule...

3) deux joueurs :

- A explique à B son enfance malheureuse, les terribles traitements (largement exagérés) dont il/elle est victime. B est terriblement impressionné(e), horrifié(e).
- votre meilleur(e) ami(e) vous dit ce qu'il/elle pense de vous, le bien (qualités) et le mal (défauts). Lorsque c'est positif, vous pleurez (déçu/e), lorsque c'est négatif (critique) vous riez (heureux/se).
- A demande à B, son serviteur, de faire ses quatre volontés, tout ce qui lui passe par la tête, le traitant comme un esclave. B s'y soumet avec une totale docilité (esclave consentant). (Note : assurez-vous cependant que le jeu reste drôle et ne vire pas vers un réel abus de pouvoir qui puisse être traumatisant pour 'l'esclave'. Si c'est le cas, n'hésitez pas à inverser les rôles...)
- A est pris en otage et tenu prisonnier(e) par un(e) dangereux(e) terroriste. Mais à force de gentillesse et de persuasion, il/elle parvient à le(la) convaincre de le(la) libérer.
- A est au volant de sa voiture, pris dans un gros embouteillage. Il(elle) s'énerve de plus en plus. B, son passager, tente de le/la calmer.
- en classe, durant une interrogation écrite, A (voisin-voisine de B) cherche toujours à le/la copier...
- le maître(maîtresse) interroge l'élève. Il/elle ne sait rien et répond toujours totalement à côté.
- A est serveur(serveuse) dans un restaurant. B est mécontent(e) de son plat, du prix, de la propreté, de tout... A reste extrêmement poli(e), mais imperturbablement déterminée à ne pas donner suite, à ne pas satisfaire B.

4) A 4 ou 5 joueurs :

- A téléphone dans une cabine publique. Il(elle) est très bavard(e). Plusieurs autres (B, C, D) font la queue et s'énervent de plus en plus.
- etc... au gré de votre imagination. Invitez les élèves à imaginer d'autres scénarios.

407 – Les cartes de ‘Responsabilité’

Reformulez les affirmations suivantes (inscrites sur les cartes *), de façon à assumer une pleine responsabilité.

408 – Sculpture de groupe : victime – agresseur - sauveur

Faites venir 4 volontaires au centre du groupe (ou devant) pour un jeu de sculpture.

Première étape: un des joueurs va ‘sculpter’ les autres, qui se livrent donc à un rôle d’argile (sans intelligence, maintenant aussi bien qu’ils peuvent les positions et expressions que le sculpteur leur façonne). Le sculpteur met en place 3 personnages qui interagissent de manière statique:

- 1) la victime (impuissante: ‘au secours, aidez-moi!’)
- 2) l’agresseur, la brutalisant (‘puisque tu es impuissante, voilà ce que tu mérites!’)
- 3) le sauveur (‘comme tu es impuissante, je viens te sauver ; laisse-moi faire, toi tu ne sais pas, tu es incapable !’)

PARTAGE: Lorsque la sculpture est terminée, demandez au sculpteur de présenter ce qu’il a voulu exprimer. Demandez aux sculptures ce qu’elles ressentent dans ces positions. Remerciez-les tous de leur performance.

DISCUSSION: nous sommes tous, tour à tour, victime, persécuteur ou sauveur. Pouvez-vous identifier quand dans votre vie vous vous comportez comme l’un ou comme l’autre? Lequel de ces rôles vous est le plus familier ? Observez-vous des personnes qui ont tendances à jouer souvent l’un ou l’autre de ces rôles ? QUESTION: est-ce que le sauveur a raison de sauver? REPONSE: se précipiter à l’aide de quelqu’un qui ‘victimise’ peut être une manière de le/la confirmer dans son impuissance. C’est l’expression d’une tendance à s’identifier à elle. Ni l’identification à la victime (pauvre toi!) ni l’identification à l’agresseur (mauvaise toi !) ne représentent des attitudes saines. Que pouvons-nous faire de mieux ? Les stratégies ‘responsables’ sont : s’exprimer en messages-je, prendre des positions claires et sans peur, regarder la personne dans les yeux, dire ‘non’, écouter, questionner, faire face, se positionner...

Deuxième étape: demandez à 4 joueurs (de préférence d’autres) de reconstituer une situation sculptée, statique, représentant la victime,

* voir la section des cartes dans mon livre ‘Education émotionnelle, guide de l’animateur’ – éditions du Souffle d’Or.

l'agresseur/oppresseur et le sauveur/observateur, mais cette fois dans des positions exprimant chez chacun un sens de puissance et d'auto-responsabilité, une capacité de se positionner clairement et sans peur, se respectant mutuellement.

PARTAGE: lorsque la sculpture est terminée, demandez au sculpteur de présenter ce qu'il a voulu exprimer. Demandez aux sculptures ce qu'elles ressentent dans ces positions. Remerciez-les tous de leur performance.

Troisième étape (facultative): demandez à 4 joueurs de jouer une situation comme celle-là (mais dynamique cette fois), d'abord la victime/agresseur/sauveur, ensuite la version responsable. Donnez-leur quelques minutes pour préparer un scénario.

409 – Mes émotions sont mes émotions

Répartissez le groupe et sous-groupes de 4 (alternative: un seul groupe de 4 volontaires fait la démonstration de l'exercice devant l'ensemble du groupe, ce qui d'ailleurs peut également être fait en introduction, comme démonstration).

1) Chacun pense à une situation où quelqu'un les a mis en colère, fâchés ou frustrés. A tour de rôle, ils expriment cette situation :

- décrivant le contexte,
- ce que la personne a fait qui les a mis en colère,
- comment ils se sont sentis exactement,
- les pensées qu'ils ont eues
- et ce qu'ils ont fait, la manière dont ils ont réagi.

2) Lorsque tous les 4 ont raconté leur histoire, ils refont le même tour, reprenant le même récit, mais cette fois, en ajoutant à chaque fois 'j'ai choisi de...' avant (choisi de ressentir, choisi de penser, choisi de faire). Ensuite, ils identifient, avec l'aide des autres, ce qu'ils auraient pu choisir d'autre (par exemple : ignorer, ne pas répondre, s'en aller, hausser les épaules, sourire, regarder dans les yeux et dire calmement ce qu'on ressent, ce qu'on pense, ce qu'on voudrait...)

Rapporter ensuite et discuter en grand groupe.

3) Discussion: comment communiquer des ressentis? Dans un conflit, nous avons tendance à communiquer des opinions et des jugements plutôt que des ressentis, des besoins et des demandes. Cela complique les choses et rajoute généralement de l'huile sur le feu. Afin d'apaiser les tensions, il est utile de s'exprimer en parlant de soi uniquement, en partageant ses propres ressentis, besoins et demandes, en sachant parfaitement qu'on en est seul créateur et seul responsable. Il n'est pas utile de se positionner en victime.

(NOTE: cet exercice peut être proposé pour résoudre un éventuel conflit – voir l'activité 808, identique)

410 – Mon schéma de victime préféré

(similaire que l'exercice précédent, pour élèves de secondaire : +12 ans)

Répartissez le groupe en binômes.

- 1) Chacun écrit d'abord une situation dans laquelle il a réagi avec émotion, rendant un (une) autre responsable de son vécu émotionnel.
- 2) Partagez ensuite cette situation avec votre partenaire, sans aucun commentaire de la part de l'écouter.
- 3) Ensuite, reformulez cette même histoire en assumant la pleine responsabilité de vos choix (pensées, ressentis, action). Utilisez les approches suivantes :
 - utilisez des messages 'je', parlant de vous uniquement
 - identifiez vos choix de pensée, de ressenti, de réaction
 - identifiez votre schéma de victime
 - identifiez d'autres choix possibles, préférables
 - identifiez votre jugement négatif
 - identifiez vos besoins et votre demande
 - identifiez également une meilleure manière de les exprimer
 - identifiez ce que vous avez appris de cette expérience (cet histoire, et cet exercice).
- 4) Partage/discussion en grand groupe
 - . quelle différence ressentez-vous entre le récit victimisant et le récit responsable ?
 - . qu'est-ce qui crée la différence ?
 - . qu'est-ce qui doit changer pour qu'un changement d'attitude s'opère ?
 - . Combien de temps cela nécessite-t-il pour passer d'une perspective à une autre ?
 - . Qui détient le pouvoir d'opérer cette transition ?

Voir également :

816 – La fiche de réflexion

Un exercice utile pour responsabiliser.

5- Apprendre à écouter

L'objectif de ce thème est de permettre aux enfants d'explorer les différentes attitudes et compétences qui contribuent à la communication et à l'établissement de relations harmonieuses. Il existe un grand nombre de jeux et d'activités susceptibles d'aider à développer les compétences communicationnelles.

La communication implique évidemment l'écoute autant que l'expression de soi. Comment parlons-nous ? Comment écoutons-nous ? Les deux sont étroitement reliés, mais nous allons nous concentrer séparément sur ces deux aspects de la communication. Généralement, il est préférable de commencer par l'écoute.

Un des outils dont nous disposons est le 'CERCLE DE PARTAGE', un outil qui se révèle extrêmement utile pour l'éducation émotionnelle. Il s'agit d'un espace où le groupe peut réellement se trouver, se forger, livrer sa force et sa beauté. Mais cet exercice a ses exigences. L'énergie du groupe doit être 'gérée', canalisée. La communication doit y suivre des règles clairement établies. Après avoir énoncé ces règles (et – de préférence – les avoir reproduites sur un poster), assurez-vous de les répéter fréquemment, aussi souvent que nécessaire. Le format circulaire est toujours le meilleur pour ce type d'activité (et pour bien d'autres), car il offre une plus grande sécurité, une égalité entre participants, une meilleure facilité d'intervention, un meilleur contact visuel. L'utilisation d'un microphone symbolique (voir 506 ci-dessous : LA CUILLERE, BATON DE PAROLE) se révélera souvent comme un excellent outil pour enseigner l'écoute. Le 'cercle de partage' peut être utilisé à toutes sortes d'occasions et pour toutes sortes de questions. Cependant, il est préférable que sa taille ne dépasse pas les 7 à 8 participants. Chez les enfants jeunes, plus le groupe est grand, plus il sera difficile à gérer. Un des participants peut être désigné comme modérateur, gestionnaire du temps ou chargé de rappeler les consignes, si nécessaire. Un autre peut être désigné comme rapporteur au grand groupe. Il peut également se révéler intéressant de demander à un seul petit groupe de faire la démonstration d'un cercle de partage devant le reste du groupe, qui observe et commente l'observation des consignes et qualités d'écoute. Le groupe est invité à partager ces remarques de manière purement observatrice, sans jugement de valeur, sans prise de partie sur les opinions émises.

Avec des enfants plus grands (jeunes adolescents) il peut être utile de clarifier conceptuellement ce qu'est une attitude d'écoute, la différence entre une bonne écoute et une mauvaise écoute. Identifier aussi ce qui constitue des obstacles à une bonne écoute. A ce stade, l'utilisation des 'cartes' d'écoute se révélera utile.

ECOUTE - RECEPTIVITE

être ouvert, accueillir
 exprimer un OUI
 pleinement présent
 regarder la personne
 ne pas interrompre
 accuser réception du message
 accueillir sans jugement
 questionner
 reconnaître

NON ECOUTE - NON RECEPTIVITE

attitude fermée
 exprimer un NON
 attention faible
 éviter le regard
 interrompre, revenir à soi
 interpréter, réagir sur les mots
 juger, critiquer
 conseiller
 nier, s'opposer

Les obstacles à une bonne écoute: identifiez tout ce qui réduit la réceptivité et l'attention:

- pas le temps, pas disponible, occupé, autres priorités, fatigué...
- attention faible, dérangé par le bruit, un jeu, la télé, le téléphone...
- centré sur soi-même, dominé par ses propres besoins et préoccupations
- interrompre, refermer l'espace dans lequel l'autre peut s'exprimer
- réagir trop rapidement : répondre, s'offusquer, interpréter, opposer une opinion différente, expliquer, critiquer, conseiller...
- être trop curieux, intrusif, mener une enquête...
- opposer ses propres FILTRES D'ECOUTE:
 - o ses propres émotions (peurs, colère...), besoins, intérêts personnels
 - o ses croyances, ses attentes, ses valeurs
 - o déformer le message (entendre autre chose que ce qui est exprimé)
 - o se précipiter au secours: rassurer, conseiller, offrir des solutions
 - o estimer savoir mieux, 'laisse-moi t'expliquer'

Les principes d'une bonne écoute: pour une bonne écoute, il faut offrir un 'espace d'écoute'. Identifiez ce qui favorise l'installation d'un espace OUVERT, INVITANT, SECURISE.

- une attention soutenue (sans interruption, en maintenant un contact visuel, sans se laisser distraire par des éléments extérieurs);
- accuser réception du message: signaler clairement qu'on a bien compris, qu'on est toujours présent. Refléter, reformuler au besoin;
- reconnaître ce qui est exprimé, les ressentis, opinions, besoins, demandes... Reconnaître comme acceptable et valable en soi (ce qui ne signifie pas nécessairement qu'on partage un même point de vue) ;
- écoute active: inviter à parler, à préciser; poser des questions (ouvertes); aider à clarifier les opinions, les choix, les solutions... ;
- exprimer de l'empathie: une réelle 'acceptation' ; un soutien à la personne ;
- être conscient et entendre également les messages non-verbaux.

ACTIVITES

501 – Une conversation

Que signifie le mot 'conversation'?

Quels autres mots peuvent être utilisés pour indiquer une conversation ?

Pensez à une conversation récente que vous avez eue et décrivez-la (ou dessinez)

Avec qui était-ce ?

Qui l'a initiée, qui a commencé ?

De quoi s'agissait-il ?

Qui a parlé le plus ? Qui a écouté le plus ?

Comment la conversation s'est-elle terminée ?

502 – Démonstration d'une conversation

Demandez à deux volontaires de faire, devant le groupe, la démonstration d'une conversation improvisée, sur un thème donné. Ce thème peut être, par exemple, un voyage scolaire fait ensemble, dont ils évoquent le meilleur (ou le pire) souvenirs ; cela peut être leur émission télé préférée, leur livre ou chanson préférée...

Sans autre instruction que de durer 3 à 4 minutes. Demandez au groupe d'observer attentivement les attitudes d'écoute et de communication, les bonnes et les moins bonnes. Il s'agira ensuite, non pas de critiquer

ou d'exprimer un avis sur le fond, mais de dire ce qui a été observé 'comme une caméra', y compris le langage corporel.

A la fin de la conversation, remerciez les joueurs et demandez leurs comment ils jugent eux-mêmes leur prestation, du point de vue de l'écoute, comment qu'ils auraient éventuellement pu faire mieux. Demandez ensuite au groupe de partager ses observations, ce qui fonctionnait bien, ce qui fonctionnait moins bien. Demandez également ce que les 'conversateurs' faisaient durant leur conversation. Quel était le ton, parlaient-ils en même temps ?...

Vous pouvez éventuellement leur demander de lister ces observations par écrit d'abord, et/ou les noter sur le tableau les compétences principales à mettre en exergue.

503 – Chacun à son tour

Imaginez avoir une conversation avec quelques ami(e)s. Imaginez qu'ils parlent tellement que vous n'avez pas l'occasion de placer un mot. Ecrivez : que se passerait-il ? Comment vous sentiriez-vous ? Que feriez-vous?

Partage. Discutez l'importance de laissez chacun avoir son tour à s'exprimer dans de nombreuses situations (conversations, mais aussi jeux, travail en équipe). Certains prennent leur place facilement, d'autres moins. Comment 'inviter' quelqu'un à parler ?

504 – Le contact visuel

1) Marchez librement dans l'espace disponible, sans se toucher les uns les autres et sans se regarder... (1 minute). Maintenant, tout en continuant votre marche, autorisez-vous à vous regarder, établissant avec ceux que vous croisez un bref contact visuel, les yeux dans les yeux... Accueillez ce contact, ressentez-le... (2 minutes). Maintenant, prenez le temps de vous arrêter quelques instants en face des personnes que vous rencontrez. Maintenez un contact visuel (sans parler), et explorez comment vous pouvez être réellement présent dans ce contact, à l'écoute de l'autre. Sans penser, juste recevoir ce regard. Accueillir cette personne... Et lorsque vous sentez que c'est suffisant, continuez votre marche et allez vers une autre personne, explorez la même chose... (3 minutes)

2) Maintenant, choisissez un (ou une) partenaire et asseyez-vous deux par deux, en face à face. A tour de rôle, vous allez prendre 3 minutes pour décrire ce que vous voyez en regardant votre partenaire. Regardez-vous comme si c'était la première fois. Décrivez ce que vous voyez comme si vous étiez une caméra : 'je vois ceci...' 'je vois cela'...

Évitez de penser ou d'interpréter ce que vous observez. Sans autre commentaire. OK ?

Après 3 minutes, inverser les rôles.

3) Ecrivez et partagez (pour les enfants en âge d'écrire, sinon faites un partage verbal uniquement). Répondez aux questions suivantes :

- Pourquoi est-ce important de maintenir un contact visuel lorsque quelqu'un vous parle (et lorsque vous lui parlez) ?
- Que ressent-on lorsque la personne à laquelle on parle ne vous regarde pas ?
- Avez-vous parfois trouvé difficile de regarder quelqu'un dans les yeux lorsqu'il (ou elle) vous parle ? Quand était-ce ? Qui était-ce ? Pourquoi était-ce difficile, pensez-vous ? Que ressentiez-vous exactement ? Cela arrive-t-il souvent ? Que faudrait-il pour que vous vous sentiez plus à l'aise pour regarder quelqu'un dans les yeux dans ces cas-là ?
- Dans quel genre de situation est-ce plus facile de maintenir le contact visuel ? Avec quel genre de personne ? Qu'est-ce qui fait la différence ?

4) Partage (éventuellement en sous-groupe de 5 ou 6, avec rapport au grand groupe).

505 – Les règles du cercle de partage

- Nous acceptons de rester présents, de ne pas quitter le groupe durant un cercle de partage ;
- Nous acceptons de ne pas interrompre quelqu'un qui parle ;
- Nous acceptons de ne parler qu'un seul à la fois ;
- Nous acceptons de ne parler qu'après avoir obtenu la parole (et tenir le bâton de parole) ;
- Nous acceptons de ne pas tenir de messes basses ou chuchoter avec nos voisins ;
- Nous acceptons de ne parler que de nous-mêmes en utilisant des "messages JE", évitant tout particulièrement de réagir sur (ou de critiquer) les propos d'un(e) autre ;
- Nous acceptons d'être sincères et vrais ;
- Nous acceptons de nous adresser au groupe dans son ensemble et non à une personne en particulier ;
- Nous acceptons de regarder la personne qui parle et de lui accorder notre pleine attention ;
- Nous acceptons de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il pense ;
- Nous acceptons de respecter la limite de temps dans laquelle nous pouvons nous exprimer, afin que chacun ait le temps de s'exprimer ;
- Nous acceptons de respecter tout ce qui est exprimé et de garder une attitude positive ;

- Nous acceptons d'éviter toute forme d'agressivité ou de violence, même verbale ;
- Nous acceptons de respecter la confidentialité sur ce qui se passe pendant nos réunions et de ne faire aucun 'coméragé' ou aucune 'critique' après la session.

506 – Le bâton de parole

Afin d'aider les enfants à ne parler qu'un seul à la fois, dans n'importe quelle situation de groupe, invitez-les à préparer et se familiariser avec un objet représentant un 'micro' symbolique. Cela peut être une grande cuillère en bois, décorée ou sculptée pour la fonction, cela peut être n'importe quel autre objet (sceptre ou totem) évoquant le pouvoir procuré par la possibilité d'une prise de parole. Les enfants se sentent souvent fiers et puissants lorsqu'ils tiennent l'objet. Celui qui le tient doit le remettre à un autre lorsqu'il a terminé ou que son temps est écoulé. Personne ne peut parler sans tenir le bâton de parole.

Ce bâton de parole peut être disponible et bien en vue en permanence dans la classe, de manière à pouvoir être saisi dès qu'une situation le requiert.

507 - Miroirs

- Etape 1: en binômes, debout. Décidez qui est A, qui est B. Les participants se tiennent face à face. Ils se regardent et s'observent en silence, recherchant à se faire miroir, à prendre une position identique, et aussi à se mettre sur la même longueur d'onde, même humeur, même énergie... Ceci est un jeu en silence. Puis, les A commencent à se mouvoir, très lentement, de manière à ce que les B puissent faire les mouvements en même temps (non pas après), le plus possible comme s'ils étaient un miroir. Les A peuvent par exemple se regarder comme s'ils avaient mis de nouveaux vêtements, où improviser une danse lente... L'objectif est d'explorer comment vous pouvez, ensemble, donner l'illusion que A se regarde dans un miroir. La synchronicité doit être le plus parfait possible. Evitez donc de faire des mouvements brusques ou trop rapides...

Après 4 à 5 minutes, inversez les rôles. Les B mènent le mouvement, les A font miroir.

Alternative: (éventuellement en introduction, comme démonstration) deux participants font cet exercice devant l'ensemble du groupe, qui observe et commente la performance.

- Etape 2: deux joueurs (A et B) viennent au centre du groupe, s'asseyant face à face, genoux contre genoux. B pose à A la question : 'COMMENT TE SENS-TU EN CE MOMENT ?' A y répond (environ 1

minute). Ensuite, B répète ce que A a dit, sur un ton identique, même contenu, même voix, même attitude. Le groupe observe et note les différences, ce qui a été rajouté, ce qui a été modifié ou omis.

- Etape 3: un autre binôme, toujours au centre du groupe, assis face à face, genoux contre genoux. B pose à A la question : 'QUE RESSENS-TU PAR RAPPORT A MOI EN CE MOMENT ?...' A y répond (environ 1 minute). Ensuite, B répète ce que A a dit, sur un ton identique, même contenu, même voix, même attitude. Le groupe observe et note les différences, ce qui a été rajouté, ce qui a été modifié ou omis.

- Etape 4: un autre binôme, toujours au centre du groupe, assis face à face, genoux contre genoux. B pose à A la question : 'COMMENT RESSENS-TU TA RELATION A CE GROUPE, A CETTE CLASSE ?... COMMENT TE SENS-TU DANS CE GROUPE ?'...

A répond (environ 1 minute). Ensuite, B répète ce que A a dit, sur un ton identique, même contenu, même voix, même attitude. Et le groupe est invité à exprimer ses observations.

- Etape 5: DISCUSSION: qu'avez-vous ressenti, qu'avez-vous appris dans cette activité? Comment se sent la personne ainsi 'reproduite en miroir' ? Est-ce important / utile de pouvoir se mettre dans la peau d'un autre lorsqu'on l'écoute ? Cela facilite-t-il une bonne écoute ? Il peut être utile de répéter ce qui a été dit de façon à vérifier si on a bien entendu.

(Note: cet exercice peut se révéler utile dans un conflit particulier, afin d'inviter les protagonistes à explorer la perspective de l'autre.)

508 - 'Je suis là!' (être 'présent' !)

Etre vraiment 'présent, vraiment là, et montrer aux autres qu'on est là, les voir, leur montrer qu'on les voit, leur adresser des signaux qui indiquent qu'on les a vu, qu'on est avec eux... voilà une qualité qui est essentielle dans la communication.

Dans ce jeu, un participant (volontaire) va se livrer à un exercice de 'présence'. Il lui est demandé de se diriger vers la porte, de quitter la pièce, et de faire ensuite son entrée, de traverser la pièce, de venir se positionner devant le groupe, se tenir face à lui et d'enfin déclarer : "JE SUIS LA !". L'ensemble de cette 'performance' est une occasion pour lui (elle) d'exprimer au mieux, corporellement et verbalement, sa présence. Il s'agira bien de la qualité de votre "présence", pas de l'intensité de votre voix. Détail supplémentaire : l'acteur n'est pas autorisé à toucher les personnes du groupe.

Le reste du groupe est invité à faire un travail d'observation. Observez la tête, le regard, l'expression du visage, le mouvement des bras, les mains, la gesticulation, la démarche, la voix, le rythme et l'impression

globale de la prestation : avez-vous eu le sentiment d'être en contact avec le joueur ?

Après la prestation, chacun d'exprimera ses observations, qui bien entendu ne devront être que des observations visuelles, libres de toute interprétation. Il ne s'agit pas d'apprécier ou de donner un jugement de valeur, il s'agit de VOIR et de dire ce qu'on a vu, comme si on était une caméra.

L'animateur récapitule la description détaillée de la prestation, avant de demander à l'acteur comment il a ressenti l'exercice. S'est-il (elle) senti(e) présent, en contact avec les autres ? Etait-ce difficile ?

Souhaite-t-il recommencer, faire mieux (on peut lui donner une nouvelle chance). Plusieurs volontaires peuvent se livrer à l'exercice, selon le temps qu'on souhaite y consacrer.

Partage et discussion sur l'importance d'être 'présent' et de le montrer aux autres. Relever le langage corporel qui indique une présence (regard, sourire, gestuelle). Qu'est-ce qui nous empêche d'être pleinement présent ? Qu'est-ce qui y contribue ?

(NOTE : cette activité a tout autant d'intérêt pour développer la confiance en soi, la capacité d'affirmer sa présence).

509 - Accuser réception – les cartes

Quels sont les différentes manières d'accuser réception d'un message?

Introduction : "accuser réception" d'un message, c'est exprimer d'une manière ou d'une autre que le message est bien reçu, qu'on a bien entendu. Verbalement et non-verbalement, l'écouter doit s'assurer qu'il envoie des signes clairs. Accuser réception d'un message n'implique pas que vous soyez d'accord, cela implique seulement que vous exprimiez : oui, j'entends, je comprends ce que tu veux dire. Cette compétence enrichit considérablement la qualité de votre communication.

Les messages qui "accusent réception" peuvent être, par exemple : "Oui",

"D'accord", "OK", "Je vois", ou même de manière non-verbale : "Mmmm" ou "hocher la tête"... Il y a aussi des messages plus complexes du genre :

"C'est intéressant ce que tu dis là..." ou "Je comprends", ou si ce n'est pas le cas : "Que veux-tu dire exactement ?"...

Quand il est vraiment important de s'assurer qu'on s'est bien compris, il peut être indiqué de dire : "tu veux dire que... ceci... cela..." ou "si j'ai bien compris, tu dis que... ceci, cela..."

Cartes (voir dans mon livre 'Guide de l'animateur'):

Formulez un accusé de réception sur les messages suivants...

510 – Messages-je – les cartes

Introduction : Qu'est ce qu'un "messages JE" ?

Ne parlez que pour vous-mêmes. Vous n'avez pas d'avis à donner sur les ressentis des autres. Apprenez à formuler les messages que vous adressez aux autres (surtout lorsque la communication est 'sensible') en "messages JE" : je sens ceci, je sens cela... Mon besoin, ma demande est telle ou telle...

Le message-je est une manière de communiquer qui évite de parler de l'autre. La communication est bien plus fluide et plus juste lorsqu'on se limite à exprimer ce qu'on ressent soi-même. Ni "tu", ni "il" ou "elle"... Uniquement "je" ! Ceci est une règle d'or pour toute bonne communication. Plutôt que de parler pour l'autre, interrogez, demandez: "Et toi, que ressens-tu ?", "Que veux-tu exactement ?"...

Caractéristiques du "message JE" : utilise le "JE", ne parle que de MOI, de mes ressentis, mes besoins, ma demande. Evite tout jugement (agressivité, pression), non culpabilisant.

En évitant toute agression ou toute pression sur la personne à laquelle nous nous adressons, celle-ci peut plus facilement nous écouter, entendre notre message. Les éventuelles erreurs ou responsabilités de l'autre ne sont pas notre problème. Notre seule préoccupation est d'identifier nos besoins et de les exprimer sous forme de demandes recevables.

Cartes : reformulez correctement en 'message-je'.

511 – Les cartes d'écoute

Répondez aux messages de votre carte, par

- un message qui accuse réception
- une invitation à parler davantage ou à préciser
- une question ouverte (invitant à parler, ne suggérant pas une réponse par oui ou non...)

512 - La relaxation d'écoute

(à lire lentement, en incluant des moments de silence)

"Asseyez-vous bien droit, les jambes décroisées. Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration... Détendez-vous et respirez à l'aise... Rien à penser, juste observer, écouter, ce qui se passe en vous... et autour de vous... (10'') Prenez le temps d'accueillir tous les petits bruits... juste entendre... (10'') dans cette pièce... et au-delà de cette pièce... (10'')... Rien à penser, juste accueillir cette réalité qui vous entoure... (10'') Ressentez les présences aussi... celles de vos camarades, celles aussi de toutes les autres personnes dans cet immeuble... et dans les autres... (10'') Respirez et accueillez... Sentez combien vous êtes reliés à ces présences... (10'')

En cet instant, vous êtes dans votre espace d'écoute. Vous êtes attentifs et réceptifs ...Observez bien comment vous vous sentez, votre position, votre respiration... Vos épaules sont relâchées, votre visage est relâché, votre respiration est relâchée... tout votre corps est détendu et confortable... Vous pouvez vous sentir en sécurité et votre attention peut se diriger vers l'extérieur... (10")

Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à clôturer cet exercice et à revenir à votre état d'éveil normal... Ouvrez les yeux et étirez-vous..."

Discussion - Partage

Ecouter, c'est être 'présent', réceptif. On n'a pas besoin de penser lorsqu'on écoute, on a juste besoin d'accueillir.

513 – Conversations non verbales

Deux joueurs improvisent une conversation sans mots (comme s'ils étaient sourds-muets), n'utilisant que leur langage corporel et gestuel. Donnez-leur un thème (sans que le groupe ne l'entende), et demandez au groupe d'identifier le thème de la conversation. Ce thème peut être:

- 'Peux-tu venir à mon anniversaire ce dimanche à 4h?'
- 'J'aimerais venir chez toi pour faire nos devoirs ensemble. D'accord?'
- 'J'ai reçu un nouveau jeu (ou CD, DVD...). Tu viens voir et jouer avec moi ?...'

514 – La rumeur

5 ou 6 volontaires sont invités à quitter la pièce et attendre leur tour derrière la porte (sans épier). Le premier volontaire est appelé. L'animateur lui montre (rien qu'à lui !) une photo, lui demande de l'observer attentivement en précisant qu'il devra décrire cette image au volontaire suivant. Le second volontaire est appelé. Il écoute le premier sans poser aucune question. La description de l'image peut utiliser la parole aussi bien que la gestuelle (mais pas l'image ou le dessin)... Le groupe est invité à noter (en silence) ses observations. Le troisième volontaire est appelé, et le second répète ce qui lui a été communiqué (ou ce qu'il en a compris)... et ainsi de suite jusqu'au dernier volontaire. Celui-ci doit alors écrire au tableau, en résumé, ce qu'il comprend. L'animateur montre ensuite la photo du départ au groupe entier, qui la compare à la description au tableau. Les observateurs expriment leurs remarques. Le jeu peut inclure une fiche avec 6 cases (une par volontaire) dans laquelle les observateurs notent leurs observations lors de chaque description, les modifications, les omissions. Les 'volontaires' partagent leur expérience. La discussion cherche à mettre en évidence

les aspects d'écoute, d'attention, de transmission efficace d'un message. Ce qui y contribue, ce qui y fait obstacle.

515 – Exercice d'empathie

Etape 1 – 1 objet est placé sur une petite table (ou chaise) au centre du groupe assis en cercle. Idéalement cela peut être un verre d'eau chaude. Chaque membre du groupe (soit librement, soit à tour de rôle) exprime ensuite:

- (1) comment il (elle) se sent par rapport à cet objet, et
- (2) comment cet objet se sent, là, à cet instant, dans cette position au centre de ce groupe.

Etape 2 – Un second objet est placé sur la petite table, un livre ou un dictionnaire (ouvert ou fermé). Même exercice: chacun exprime:

- (1) comment il (elle) se sent par rapport à cet objet, et
- (2) comment cet objet se sent, là, à cet instant, dans cette position au centre de ce groupe.

Etape 3 – Un volontaire est invité à s'asseoir à la même place, au centre du groupe. Même exercice: chacun exprime:

- (1) comment il (elle) se sent par rapport à cette personne, et
- (2) comment cette personne se sent, là, à cet instant, dans cette position au centre de ce groupe. (NOTE: il ne s'agit pas de donner des avis, des appréciations, mais bien de se 'projeter' dans la personne, d'imaginer être elle, et d'exprimer SON vécu, le plus exactement possible).

S'exprimant le dernier, le volontaire dit ensuite comment il (elle) a vécu cette expérience, comment il (elle) se sent à cet instant...

Etape 4 – D'autres candidats peuvent faire le même exercice.

Etape 5 – Partage et discussion : qu'est-ce que cet activité nous permet d'apprendre? Comment se mettre dans la peau d'un autre ? Est-ce utile pour une bonne communication ? Qu'est-ce que l'EMPATHIE?

516 – Gestes de tendresse

Faites avec vos mains (uniquement) 3 gestes différents exprimant l'affection, l'amour, la tendresse.

6- Mes besoins et mes demandes

Les bébés ont des besoins et des désirs impératifs. Totalement dépendants de leur environnement, ils ont une capacité innée d'attirer l'attention sur leurs besoins en pleurant, ce qui se révèle extrêmement efficace. Au fil des ans, cet outil puissant peut avoir tendance à s'incruster solidement dans le schéma de comportement s'il n'a pas progressivement démontré ses limites.

Le processus d'éducation implique que l'enfant développe sa capacité d'autonomie, de communication et d'interaction harmonieuse avec son environnement. Le jeune enfant a besoin d'apprendre à équilibrer ses désirs, à gérer la frustration, à respecter les besoins des autres, à demander sans exiger. Un peu plus tard, il devra apprendre à obtenir ce qu'il veut sans faire pression sur les autres. Il devra apprendre à assumer la pleine responsabilité de sa situation et créer les conditions qu'il souhaite par ses propres moyens, en se fixant des objectifs réalistes et en progressant par lui-même vers ces objectifs.

Les enfants ont besoin d'aide dans cet apprentissage. Céder systématiquement à tous leurs désirs sans leur donner l'occasion de développer ces compétences indispensables est une grave erreur. Si un enfant de 2 ou 3 ans découvre qu'en hurlant suffisamment fort il obtient tout ce qu'il veut, c'est très logiquement une stratégie qu'il va utiliser tant qu'elle fonctionne, et peut-être même qu'il va solidement l'intégrer dans son fonctionnement jusqu'à l'âge adulte... Au premier âge, ce dont les enfants ont le plus besoin ce sont des limites claires, cohérentes et constantes : un cadre précis dans lequel ils peuvent se développer, des règles et des directives sur ce qui convient et ce qui ne convient pas dans leur rapport avec leur environnement. Tous les désirs ne peuvent être satisfaits, et certains désirs sont parfois même inappropriés. Il faut un équilibre en toutes choses et apprendre à respecter les besoins des autres également, y compris ceux des parents. L'expression de ses demandes par les cris, les pleurs ou la bagarre doit progressivement faire place à une manière plus 'mature' de s'exprimer. C'est évidemment là que ce chapitre prend son sens.

Quelques conseils pratiques seront utiles afin de soutenir cet apprentissage :

- reconnaissez les demandes, reconnaissez les désirs et les besoins, mais testez fermement dans le 'NON' si le 'non' est effectivement la

réponse qui vous paraît appropriée. 'Je comprends très bien ce que tu demandes, je comprends très bien que tu aimerais que... mais c'est NON. (Eventuellement : en tout cas pas pour l'instant...)'

- enseignez aux enfants, autant que possible, que la pression (les scènes de pleurs, la pression émotionnelle ou verbale) ne constitue pas une manière acceptable de se comporter, et donc 'ne fonctionne pas' ;
- récompensez (ou appréciez) les demandes exprimées correctement plutôt que celles exprimées avec une pression insupportable ;
- n'hésitez pas à offrir aux enfants (de manière équilibrée et aimante) des occasions de faire l'expérience de la frustration. Celle-ci constitue en effet un excellent et indispensable terrain d'apprentissage.
- dès que possible (dès avant deux ans), apprenez aux enfants qu'ils ne peuvent pas toujours avoir ce qu'ils désirent ;
- enseignez leurs très tôt à apprécier ce qu'ils ont, à leur permettre de comparer avec d'autres enfants (dans le monde) qui ont bien moins qu'eux ;
- invitez-les à partager ce qu'ils ont, le cas échéant à donner à un autre enfant un jouet (ou objet auquel ils tiennent) avant d'en obtenir un autre (ou quelque chose de neuf) ;
- mettez des délais à certaines satisfactions, installez des rythmes pour les choses qui ne font pas partie de l'indispensable, tels que les jouets ou les douceurs : une fois par semaine, une fois par mois, aux occasions spéciales (anniversaire, Noël, fêtes spéciales...) ;
- liez certaines satisfactions à l'un ou l'autre apprentissage, comme récompense lorsque tel ou tel objectif sera atteint ;
- établissez très tôt avec vos enfants (dès l'âge de 4 ans) de petits règlements, une liste de comportements à adopter, de petits contrats, avec éventuellement des sanctions et des récompenses ;
- avec les enfants plus âgés (dès l'âge de 9 - 10 ans, selon la maturité de l'enfant), apprenez-leur à gérer un petit budget, leurs propres économies ; cela leur permettra de faire l'apprentissage de la limite des ressources financières.

Il est évidemment essentiel pour tout éducateur de bien comprendre que tout ceci ne relève pas simplement d'une lutte de pouvoir. Il ne s'agit pas de s'imposer à l'enfant par la force ou la menace. Il ne s'agit pas de discipline dure et intransigeante, mais au contraire de processus d'apprentissages menés avec douceur, doigté et fermeté. Ceux-ci ne peuvent réussir que s'ils sont offerts avec suffisamment d'amour pour que l'enfant puisse l'accepter. Amour, mais pas faiblesse ou inconstance. Il s'agit d'offrir à l'enfant le défi qu'il est capable

d'affronter, ni plus, ni moins. Ceci requiert une grande capacité d'écoute autant que de détermination et de communication. Et, bien entendu, il sera nécessaire de bien identifier les réelles limites tolérables pour l'enfant, autant que de ne pas se laisser trop impressionner par ses pleurs.

Si à l'âge bébé les désirs et besoins se confondent, en grandissant les deux se différencient. Apprendre à un enfant à identifier ce dont il a réellement besoin constitue un pas utile vers l'apprentissage de l'expression correcte de ses demandes.

La capacité d'identifier ses besoins représente également une étape nécessaire avant de pouvoir clarifier les objectifs à atteindre et, le cas échéant, exprimer des demandes de manière appropriée.

Dans ce domaine, il sera utile de leur apprendre à faire la différence entre un besoin et un désir. Lorsque je suis fatigué, mon besoin est de dormir, alors que mon désir peut être de regarder la télé. Lorsque j'ai faim, mon besoin est de manger (indépendamment de toute solution, de tout objet), alors que mon désir peut être de manger un plat particulier. Inversement, lorsque je n'ai pas faim, mon besoin sera de ne pas manger, alors que mon désir peut être d'avaler encore un morceau de gâteau... Il s'agit donc de deux choses bien différentes. Pour bien les distinguer, il suffit de comprendre que les désirs sont spécifiques (dirigés vers un 'objet' particulier), alors que les besoins restent non-spécifiques : leur satisfaction peut venir de partout. Nous avons tous besoin d'amour et de reconnaissance (parmi bien d'autres choses). Mais nous pouvons désirer l'amour ou l'attention d'une personne en particulier.

En introduisant ce thème des besoins, il peut être utile d'inviter les élèves à établir ensemble une liste des besoins physiques, besoins sociaux ou psychologiques et besoins spirituels que nous pouvons avoir.

Besoins physiques: manger, boire, dormir, respirer, chaleur, abondance, action, espace, exercice physique, lumière, mouvement, rire, propreté, santé, sécurité, toucher...

Besoins sociaux: amitié, amour, communication, appartenance, appréciation, autonomie, liberté, choix, confiance, contact, ordre, discipline, écoute, famille, vérité, honnêteté, justice, plaisir, rire, respect, succès, silence, soutien, territoire, identité...

Besoins spirituels : amour, beauté, célébration, unité, vérité, lumière, sagesse, harmonie, communauté, créativité, humour, inspiration, joie, paix, valeurs, sens, équilibre...

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous nous sentons mal. Nous souffrons. Nos émotions, très souvent, sont l'expression de besoins non satisfaits, non reconnus. Lesquels ?

Notre communication avec les autres fonctionne bien mieux lorsque nous sommes capables de dire ce dont nous avons besoin, et de demander ce que nous aimerions obtenir de l'autre d'une manière qui ne soit pas ressentie comme agressive par l'autre.

Afin d'introduire le thème des DEMANDES, explorez les questions suivantes :

- Comment obtenir quelque chose de quelqu'un (par exemple un emprunt, une faveur particulière) ? (Réponse: en demandant)
- Que se passe-t-il lorsque nous ne demandons pas ? (nous prenons soit par la force, soit sans le dire, ce qui généralement entraîne un conflit)
- Comment s'assurer qu'une demande soit bien acceptée ?
Pour être recevable, une demande doit être
 - 1) Ouverte/négociable
 - 2) Positive
 - 3) Réaliste
 - 4) Explicite

Voyons ce qui ne fonctionne pas et ce qui fonctionne mieux :

A éviter: l'ordre: - Tu dois!

Mieux: l'invitation: - Est-ce que tu pourrais, s'il te plaît?
- Voudrais-tu bien...?

A éviter: la menace: - Si tu ne le fais pas, je te...
la critique: - Tu es un égoïste!

Mieux: l'encouragement, la gratitude: - J'apprécierais beaucoup que...
- Ce serait vraiment gentil...

A éviter: la demande négative: - Arrête de faire cela!

Mieux: la demande positive: - Et si tu faisais plutôt ceci?...

A éviter: La demande non exprimée: - Tu devrais faire cela sans que je te le demande.

Mieux: la demande explicite: - Voilà ce que j'aimerais te demander, une fois encore...

Ce thème est étroitement lié à celui du JUGEMENT et de la PRESSION. Ce peut être l'occasion de les explorer également. Comment mettons-nous la pression sur les autres? Comment jugeons-nous?

Nous mettons de la pression de toutes sortes de manières:

- par des ordres et des menaces, évidemment;
- mais aussi par nos émotions: la colère, la tristesse, les pleurs;

- en victimisant, considérant que les autres sont responsables de ce que nous ressentons;
- en critiquant
- par la violence verbale : crier, insulter, menacer...
- par la violence physique : pousser, frapper, blesser...
- par une manipulation plus subtile : influencer, isoler, mentir...
- par le chantage : si tu ne le fais pas, tu ne pourras pas...

Pour éviter de tomber dans tous ces travers, il ne nous reste qu'à pratiquer les outils explorés dans les différents thèmes de l'éducation émotionnelle: identifier et relâcher nos schémas de victime, communiquer correctement, en utilisant des messages-je, en exprimant nos propres ressentis, nos besoins, en négociant des demandes respectueuses, ouvertes, sans pression.

ACTIVITES

600 - Les pastilles de couleur

Préparation : pour 30 joueurs, préparez 5 différentes couleurs de pastilles autocollantes (éventuellement sur un bandeau à mettre autour de la tête) : 10 bleues, 10 rouges, 6 jaunes, 3 vertes, une orange. Pour des nombres différents, respectez des proportions similaires.

Instructions :

1) 'Ceci est un jeu non verbal. Respectez donc un silence total jusqu'à la fin, nous partagerons après. Vous pouvez en revanche échanger des signaux, des gestes, tant que cela reste non verbal. Je vais vous mettre à tous une pastille colorée sur le front. Ne la regardez pas, vous n'êtes pas sensés savoir la couleur que vous portez. Attendez les instructions pour la suite.'

(Collez ensuite une pastille sur chaque front, de telle manière que l'élève ne puisse en voir la couleur. Il doit y avoir 5 couleurs différentes, en nombres inégaux, par exemple 10 bleues, 10 rouges, 6 jaunes, 3 vertes, une orange. Lorsqu'ils ont tous leur pastille de couleur sur le front, poursuivez les instructions.)

2) 'Je voudrais maintenant que vous vous regroupiez par couleur. Restez en silence et rejoignez votre groupe de couleur... Observez bien vos ressentis, vos besoins, vos désirs, vos craintes...

Ensuite (une fois les groupes constitués), dans chaque groupe, tenez-vous par les épaules (en ligne ou en cercle) et convenez ensemble d'un cri commun. Lorsque vous êtes prêts, faites ensemble votre cri.' (On peut ensuite reprendre les cris à tour de rôles)

3) 'Maintenant, à mon signal, j'aimerais que vous vous regroupiez en groupes multicolores. Attention, aucun groupe ne peut comporter deux fois la même couleur. OK ? Allez-y. Observez bien vos ressentis, vos besoins, vos désirs, vos craintes...

Ensuite (une fois les groupes constitués), dans chaque groupe, tenez-vous par les épaules (en ligne ou en cercle) et convenez ensemble d'une danse commune, un pas de danse... Lorsque vous êtes prêts, faites ensemble votre danse.' (On peut ensuite reprendre les danses à tour de rôles)

4) Discussion - Partage :

- Quels étaient vos ressentis dans ce jeu ?
- Quels sont les besoins liés à ces ressentis ? (Identifiez systématiquement les besoins derrière les ressentis)
- De quelle manière ce jeu reflète-t-il la vie réelle ? Quels problèmes de société qui se retrouvent ici ?
- Citez un exemple de discrimination dans ta vie de tous les jours.

601 – Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?

SI JE ME SENS : gelé, affamé, somnolent, impatient, inquiet, jaloux, seul(e), perdu, stressé, triste, exclu/rejeté, stupide/incapable, méfiant...
(voir aussi les CARTES DES BESOINS)

602 – Identifiez vos besoins

Ecrivez/partagez: prenez quelques instants pour réfléchir et noter vos différents besoins, tant à l'école qu'à la maison, et dans la vie en général. Quelles sont les choses qui vous manquent ? (pas seulement les choses matérielles, évidemment). Qu'aimeriez-vous demander à vos parents, aux autres membres de votre famille, à vos copains de classe, à vos professeurs ?...

603 – Exprimez vos demandes

Répartissez le groupe en sous-groupes de 4 ou 5 (alternative: un seul sous-groupe peut faire la démonstration de cette activité devant l'ensemble du groupe).

Instructions: regardez-vous attentivement, en silence. Pensez à quelque chose que vous aimeriez 'demander' à chacune des personnes de votre petit groupe. Ce peut être quelque chose de

facile, de sympa, ou ce peut être quelque chose d'inattendu, quelque chose qui corresponde réellement à ce que vous ressentez et avez envie d'exprimer. Par exemple : pourrais-tu adopter un style de coiffure différent, te laisser pousser les cheveux... ? Ou encore : j'aimerais beaucoup te connaître mieux, venir chez toi... Soyez spécifiques et positifs. Demandez de faire plutôt que d'arrêter de faire quelque chose (comme : arrête de me casser les pieds !). Exprimez votre demande de manière à ce que la personne concernée puisse très bien dire non, qu'elle sente avoir un réel choix. (Accordez quelques minutes pour réfléchir) Lorsque vous êtes prêts, exprimez vos demandes, à tour de rôle. Personne n'intervient ou ne commente, seule celle à qui la demande est adressée peut répondre, mais il n'y a pas d'obligation de répondre.

(Alternative : pour simplifier, avec les plus jeunes, on peut demander de ne formuler qu'une seule demande à une seule personne du groupe)

DISCUSSION: comment avez-vous vécu cet exercice ? Etait-ce difficile de demander ? Difficile de recevoir une demande ? Difficile de répondre, de refuser?... Soulignez l'importance de la formulation de la demande (elle doit être une invitation ouverte, positive, réaliste).

604 – Cartes des 'demandes'

Lisez la carte et reformulez en une demande correcte et recevable.

605 – Etiquettes

Préparations : préparez des étiquettes (collées sur un bandeau ou un ruban en coton à nouer autour de la tête). Etiquettes : STUPIDE, PAS FIABLE, PARESSEUX, INTELLIGENT, IMMATURE, HONNETE, HEROINOMANE, FRAGILE, VIOLENT, FAIBLE, FORT, RICHISSIME, SEDUCTEUR, CLEPTOMANE, MIGNON, COMPETENT, CORROMPU, SAGE, MENTEUR, REVEUR, AMNESIQUE, CHEF D'ENTREPRISE, RELIGIEUX, ALCOOLIQUE, TRICHEUR... etc.

Instructions :

'Chacun va recevoir une étiquette sur le front. Chaque étiquette indique une qualification quelconque, et vous ignorerez laquelle. Ceci est un jeu non verbal. Restez donc silencieux. Vous vous comporterez les uns avec les autres conformément aux étiquettes sur vos fronts. L'objectif du jeu est évidemment de conscientiser nos jugements. Soyez bien attentifs aux regards que vous portez les uns sur les autres et à la façon dont ce regard influence vos interactions.

En apposant une étiquette sur chaque front, précisez bien :

- Evitez toute réaction, vous n'êtes pas sensés vous donner le moindre indice sur l'étiquette que vous portez...

Lorsque c'est fait, procédez au jeu suivant (ou un autre). A la fin de l'activité, invitez à n'enlever l'étiquette (et la regarder) qu'après avoir tenté de deviner ce qu'elle mentionne.

QUESTIONS à explorer:

- Etait-ce difficile pour vous de porter ces "étiquettes" ?
- Comment ressentiez-vous l'obligation de voir les autres selon leur étiquette ?
- Quel parallèle pouvez-vous voir entre le jeu et la vie réelle ? Discutez jugement et discrimination. Invitez à conscientiser les étiquettes que nous avons tendance à mettre les uns sur les autres...

606 - Ling Ling Tchi

Instructions :

- Formez deux cercles, l'un dans l'autre. Un cercle intérieur tourné vers l'extérieur, et un cercle extérieur tourné vers l'intérieur. Ainsi vous vous trouvez chacun face à face avec une personne de l'autre cercle. Maintenez une distance d'un bras entre vous, tant devant que de côté... Puis laissez tomber les bras et tenez-les derrière le dos. Bon, lorsque je prononcerai les mots "ling-ling-tchi", à "tchi" vous montrez à la personne en face de vous une de vos mains avec un, deux, trois, quatre ou cinq doigts levés, selon votre souhait de faire ce qui suit :

- 1 doigt : je ne veux PAS de contact avec toi (je vais te tourner le dos)
- 2 doigts : je veux te regarder dans les YEUX
- 3 doigts : je veux te serrer la main, ou les MAINS
- 4 doigts : je veux te faire la bise sur les deux JOUES
- 5 doigts : je veux te serrer dans mes BRAS.

- Je répète... (1 doigt, 2 doigts, 3 doigts, 4 doigts, 5 doigts...) Une fois que vous vous serez montrés le nombre de doigts qui correspond à votre souhait, vous aurez chacun, le cercle intérieur d'abord, le cercle extérieur ensuite, 10 secondes pour exprimer votre intention : les "UN doigt" tournent le dos dix secondes, les "DEUX doigts" regardent dans les yeux, les "TROIS doigts" se serrent la main ou les mains, les "QUATRE doigts" se font la bise, les "CINQ doigts" s'embrassent... OK ? Lorsque vous avez tous deux exprimé votre "geste", le cercle intérieur tourne et on recommence la même chose avec le partenaire suivant. Prêts?... Tenez vos bras derrière le dos. Regardez bien la personne en face de vous... Prenez conscience de vos pensées et

ressentis concernant cette personne... Ces ressentis et ces pensées sont vos propres créations... Identifiez vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos demandes... ling-ling-tchi !...

- Le cercle intérieur exprime son "geste" ! (10")
- OK, maintenant c'est au cercle extérieur d'exprimer son "geste"! (10")
- Le cercle intérieur fait un pas vers la droite... Mettez-vous bien en face de la personne suivante, regardez-la dans les yeux... Prenez conscience de vos pensées et ressentis concernant cette personne... Ces ressentis et ces pensées sont vos propres créations... Identifiez vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos demandes... ling-ling-tchi !... (etc.)

Discussion - Partage :

- Que vous apprend ce jeu ?
- Combien les étiquettes vous ont-elles influencées ?
- Qu'est-ce que le 'jugement' ?
- Comment relâcher nos jugements les uns sur les autres ?

VOIR

OK

Ouvert

Accepter

JUGER

PAS OK

Fermé

Refuser

607 - Cartes "JUGEMENTS"

Quel jugement est exprimé dans ce message ?*

Comment peux-tu exprimer cela d'une manière qui ne juge pas, qui dit "c'est OK !"... ?

608 – Première impression

Préparations : préparez autant de grandes feuilles de papier (format A3) qu'il y a de joueurs. Sur chaque moitié supérieure, collez une photo différente (découpée dans un magazine) montrant un visage expressif (gens de différentes cultures, âges, éducation, origines, niveaux sociaux, races). La moitié inférieure de la feuille peut être divisée en espaces distincts (lignes horizontales).

Instructions :

- Faites des sous-groupes de 6 à 8 joueurs.
- Demandez à chaque joueur d'écrire, au bas de sa feuille, sa PREMIERE impression de la personne sur la photo : "Quelle est ta première impression en regardant cette photo ?"... Ensuite, demandez-leur de plier le bas de la feuille de façon à tout juste cacher la phrase écrite (plier vers l'arrière, vers le verso, de façon à éviter que le pli ne s'ouvre facilement).

* Voir les cartes dans mon livre 'Education émotionnelle, guide de l'animateur'.

- Puis les feuilles sont passées au voisin de droite, et chacun recommence avec la feuille reçue du voisin de gauche : "Quelle est ta première impression lorsque tu vois cette photo ?... Ecris et plie de façon à tout juste cacher la phrase écrite."
- Le processus se poursuit jusqu'à ce que chaque joueur d'un même groupe ait vu toutes les photos de son groupe.
- Ensuite, déroulez les feuilles et lisez chacune. Faites un partage sur la diversité des premières impressions. Nous avons tous des perceptions et des ressentis différents. Combien projetons-nous nos propres préoccupations, nos propres repères, nos propres valeurs ? Combien jugeons-nous ?

609 – La chaise de vérité

Cette activité permet à un joueur (volontaire) de recevoir une appréciation de la part de ses camarades concernant ses forces et ses faiblesses. Pratiquement, chaque membre du groupe est invité à formuler

- 1) une appréciation positive : 'ce que j'apprécie vraiment chez toi...' et
- 2) une suggestion d'amélioration : 'ce que je pense que tu peux continuer à développer, à améliorer...'

S'il y a lieu de simplifier l'exercice, on peut se concentrer uniquement sur certains aspects, tels que le domaine relationnel.

Lorsque les instructions sont claires, un volontaire est prié de s'asseoir au centre du cercle. Il en fait le tour, en demandant à chacun : 'A ton avis, quelles sont mes points forts et mes points faibles ?'

Alternative: pour chaque volontaire se livrant à cet exercice (idéalement alors l'ensemble du groupe) on fait un poster reprenant sur deux colonnes les points forts et les domaines à travailler. L'exercice peut alors être refait quelques mois plus tard, vérifiant les progrès réalisés.

610 – Jeux d'impros à deux

- au restaurant, A appelle B, le serveur (la serveuse) : il y a une grosse mouche dans le plat qu'on lui a servi ! Il/elle n'est pas content(e) et souhaite un nouveau plat. B a des doutes : le plat est déjà entamé, la mouche est venue après...
- A a encore des devoirs à faire. Il(elle) essaye de convaincre son père (ou sa mère) d'aller jouer chez un(e) copain(copine).
- A est un papa (ou une maman) qui surveille B, son jeune enfant, dans un bac à sable. Ce dernier ne fait que des bêtises (manger le sable, jeter du sable...). A s'efforce gentiment de lui apprendre de meilleures attitudes.

- A rentre à la maison. Il (elle) y trouve B, un(e) inconnu(e). Il/elle lui demande qui il/elle est, ce qu'il/elle fait là... le suspectant d'être un voleur. En fin de compte, A s'aperçoit qu'il/elle s'est trompé(e) d'étage.
- A + B sont dans un ascenseur qui tombe en panne. L'attente est longue, très longue... L'angoisse monte... toutes sortes de besoins se manifestent... Comment se soulager ?...

7 - Estime de soi, confiance & assertivité

L'estime de soi et la confiance en soi, deux facettes de la même réalité intérieure qui implique un bon ancrage dans cet espace de puissance et de sécurité que nous possédons tous quelque part en nous, sont évidemment à la base de toute réussite dans la vie. Ce sentiment profond de valeur personnelle est nourri, au cours de l'enfance, par l'amour et la reconnaissance reçus de la part des parents et des proches. Il permet l'éclosion des qualités de cœur, tant vis-à-vis de soi-même que vis-à-vis des autres. Des qualités qui impliquent l'acceptation de qui on est, l'empathie, l'appréciation.

Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont aimés et acceptés tels qu'ils sont, afin de développer la capacité de s'aimer et de s'apprécier eux-mêmes.

Cette estime de soi est donc le fruit d'un ancrage dans un espace ressource. Le sentiment de 'présence' à soi-même, de connexion avec ses ressources profondes, procure bien d'autres effets encore, tels que l'enthousiasme, une attitude positive, créative, joyeuse face à la vie, une capacité d'autonomie et d'affirmation de soi.

L'éducation émotionnelle cherche essentiellement à développer cet ancrage, très concrètement, par le soutien, l'appréciation, la reconnaissance des valeurs individuelles, le lien, l'intégration... sans trop se soucier des considérations conceptuelles ou théoriques.

La première étape de ce thème peut proposer d'explorer la confiance en soi comme un espace intérieur, toujours présent. Comment l'identifier? Comment y accéder? Les activités 702 à 704 offrent des réponses.

Les autres étapes impliqueront de dresser un inventaire des ressources personnelles, des qualités, talents et réalisations sur lesquelles on peut s'appuyer, susceptibles de nourrir un sentiment d'auto-appréciation, et de reconnaissance de la part des autres.

Lorsque tout cela aura été fait, les enfants seront prêts à explorer la notion et les exercices liés à l'assertivité.

Pour introduire le thème de l'assertivité, il faudra commencer par établir clairement la distinction entre assertivité, soumission (ou 'sous-

assertivité', 'sub-assertivité') et agressivité (ou 'sur-assertivité'). Voici quelques directives :

Soumission – assertivité – agressivité

- soumission (sous-assertivité) :
 - ne pas réagir, se taire, s'écraser
 - ne pas prendre position clairement
 - accepter contre son gré (incapacité de dire non)
 - refouler/nier ses propres besoins/opinions
 - gentillesse surfaite, flatterie, prévenance exagérée
 - non sollicitée, prise en charge des autres
 - attitude d'esclave consentant
- agressivité :
 - réagir avec excès
 - confronter avec jugement (critique), pression ou violence
 - pas de réelle écoute
 - entraîne soit conflit, soit soumission, avec dans tous les cas souffrance, insatisfaction, inharmonie
- assertivité :
 - 1) prendre position avec clarté mais sans agresser/froisser/fâcher
 - 2) confronter l'autre (les autres) sans agresser/froisser/fâcher
 - 3) exprimer ses propres ressentis (besoins)
 - 4) exprimer ses propres demandes (de façon ouverte, positive)
 - 5) rester respectueux : reconnaître la demande de l'autre
 - questionner (vérifier)
 - écouter
 - apprécier
 - 6) affirmer sa présence : maintenir un contact visuel (regard)
 - 7) affirmer ses propres choix, son intention
 - 8) prendre responsabilité (pas de victimisation, pas de critique/jugement)
 - 9) prendre initiative
 - 10) clarifier la communication, régler un éventuel conflit d'intérêt de manière équitable (gagnant-gagnant)

Etre ASSERTIF implique qu'on affirme clairement sa position et ses droits, tout en respectant ceux des autres. Les droits d'une personne (même enfant) incluent :

- le droit d'avoir ses propres opinions, ses propres croyances, ses propres ressentis et émotions ;

- le droit de s'exprimer et de dire 'non', 'je ne sais pas', 'je ne comprends pas'... ;
- le droit de demander de l'aide ou des informations supplémentaires ;
- le droit de changer d'avis, de faire des erreurs (tout en assumant la pleine responsabilité de ces choix).

Les discussions liées aux activités de ce thème peuvent inclure une exploration des questions telles que :

- Qu'est-ce qui contribue au développement de l'estime de soi et la confiance en soi ?
- Qu'est-ce qui me tient éloigné(e) de mon espace de puissance et de confiance ?
- Que signifie 'PUISSANCE' ? Qu'est-ce qu'être 'puissant', dans son espace de 'pouvoir' ?
- Qu'est-ce que l'impuissance ?
- Qu'est-ce qui fait qu'on se sent 'en puissance', 'dans son espace de puissance' ?

EXPRIMER DE L'APPRECIATION, tant comme éducateur vis-à-vis des enfants que comme activité de groupe, représente un élément utile, à ne pas négliger, dans cet objectif d'ancrer les enfants (comme quiconque d'ailleurs) dans leur espace de confiance et d'estime de soi (voir activité 706). L'appréciation doit être un souci constant. Elle doit également être bien mesurée. Il ne s'agit pas d'encenser pour un rien, de 'flatter l'égo' (voir activité 218 : Flatteries), mais d'exprimer une appréciation justifiée, voire argumentée, qui permet au sujet concerné d'identifier un progrès ou une réussite, même minime. Elle peut être accompagnée d'une indication permettant de progresser encore davantage, mais elle doit surtout largement dominer la critique. En règle générale, il est plus utile d'amplifier l'observation du positif, aussi minime soit-il, que de mettre en exergue le négatif.

Cette capacité d'assurer-rassurer-renforcer l'enfant/l'élève dans son sens de puissance est, on l'a vu (en première partie, page 19), un des objectifs majeurs de tout enseignant.

Assurer/rassurer l'individu dans son sens de puissance

Que cela veut-il dire exactement? (voir pages 18-19)

ACTIVITES

701 – Les marches

- Pour commencer, invitez les participants à explorer une marche naturelle, décontractée. Demandez-leur de bien ressentir leur corps dans cette marche...
- Ensuite : 'imaginez que vous devez passer à travers un mur d'argile. Cela demande pas mal d'effort. Votre corps tout entier vous pousse, en prenant des appuis solides'.
- Ensuite : 'imaginez que vous marchez au fond de la mer. Votre corps est léger, mais l'eau ralentit vos mouvements...'
- 'Maintenant, marchez comme un soldat au pas...
...comme un roi ou une reine...
...comme un bébé...
...exténué après une longue marche dans un désert...
...pressé, stressé, en retard pour l'école...
...aveugle...'

702 – Avoir confiance

- 1) Que signifie l'expression 'avoir confiance en soi' ?
- 2) Pense à quelque chose que tu sais faire en ayant pleinement confiance.
- 3) Pense à un endroit où tu te sens pleinement en confiance et où tu peux faire les choses avec une plus grande confiance.
- 4) Pense à quelque chose que tu ne parviens pas à faire avec confiance, quelque chose que tu aimerais faire avec une plus grande confiance.

703 – Imagine 'Confiance'

(exercice guidé avant dessin)

Imagine que CONFIANCE soit le nom d'un animal. Quel animal serait-ce? Comment serait-il, cet animal. Imagine-le...

Maintenant, imagine que TU ES cet animal. A quoi ressembles-tu?...

Comment marches-tu?...

Quel cri, quels sons fais-tu?...

Quelles sont tes sensations?...

Qu'est-ce qui est formidable quand tu es CONFIANCE?...

Où habites-tu?...

Qui sont tes amis?...

Qu'est-ce que tu fais le mieux?...

Lorsque tu es prêt, écris ou dessine comment c'est d'être 'Confiance'.

704 – Souviens-toi d'un moment en confiance

Répartissez les enfants en sous-groupes de 4 ou 5. Invitez-les à penser ou écrire/dessiner avant de faire un partage. Instructions : 'Repense à un moment où tu t'es senti(e) pleinement en confiance... Où et quand était-ce?... Que s'est-il passé?... Qu'as-tu fait?... Comment te sentais-tu exactement?...

Décris ce moment ou dessine-le. Ensuite partage.

705 - Poster de mes qualités (de mes forces)

- 1) Prenez une grande feuille de papier : représentez-y tout ce que vous aimez de vous-même, vos compétences, vos forces, ce que vous aimez faire, ce que vous faites bien...

(Vous pouvez utiliser des verbes d'action : je suis capable de... Soyez spécifique et vrai, n'oubliez pas les compétences simples (telles que cuisiner, faire la vaisselle) ainsi que celles plus abstraites (me relaxer, être bien dans ma peau). Vous pouvez ajouter une, deux ou trois étoiles pour quantifier vos compétences (moyenne, bonne, excellente). Vous pouvez indiquer un plus ou un moins selon qu'il s'agisse d'une activité que vous aimez beaucoup ou qui vous est assez indifférente.)

Mettez-y également les expériences mémorables, positives, les temps forts, les moments de fierté.

Ajoutez aussi (dans une couleur différente) les qualités que vous souhaitez développer.

Partage.

- 2) Faites une liste des choses à faire, des actions qui vous aident à vous sentir 'en confiance'. Reproduisez cette liste sur un poster, une chose par ligne, avec de la place à côté pour mettre une croix chaque fois que vous accomplissez cette action.

Pensez à la récompense que vous aimeriez recevoir lorsque vous aurez rempli le poster de croix sur toutes les lignes... (au moins 5 fois par ligne).

Exemples de choses à inclure dans la liste:

- être plus actif en classe
- être à l'écoute de mes copains
- me faire de nouveaux amis
- être plus détendu
- faire chaque jour la liste des choses que j'ai bien faites
- me récompenser moi-même pour ce que j'ai bien fait
- etc...

706 – Cercle d'appréciation

Debout en cercle (en fin de séance). Inviter les participants à se diriger spontanément (un à la fois) vers un autre membre du groupe, se mettre face à elle/lui, maintenir le contact visuel et exprimer une appréciation. (Précisez qu'une appréciation est 'quelque chose de simple et de sincère, mais de précis, juste ce qu'on apprécie, ce qu'on a beaucoup aimé ou qu'on aime beaucoup chez quelqu'un'. Aucun autre commentaire ne peut être exprimé). Ensuite, une fois l'appréciation exprimée – sans réponse de la part du receveur – le 'donneur' retourne à sa place dans le cercle. Demandez bien de ne pas se précipiter : attendre que la personne soit de retour à sa place avant de s'engager à son tour (NOTE : on peut aussi faire un tour de cercle systématique).

(voir également 219 – Flatteries)

707 – Faire connaissance

Thèmes d'improvisation pour 2 joueurs, A et B (soit du même sexe, soit de sexe opposé):

- Vous êtes dans une file à la caisse d'un supermarché. A essaye d'engager une conversation avec B, qui reste froid(e) et résistant(e). A persiste jusqu'à ce que B se dégèle et accepte l'échange...
- Vous êtes assis sur un banc public dans un parc. A approche et tente d'engager une conversation avec B...

DISCUSSION: est-ce difficile pour vous d'engager une conversation avec des inconnus ? Avons-nous peur des autres ? Faut-il se méfier ? Faut-il être prudent ?... Où est la juste limite ?

708 - Une expérience dont je suis fier(e)

Deux par deux. Interviewez-vous réciproquement au sujet d'une expérience réussie qui a été gratifiante et dont vous êtes fier(e). Prenez des notes afin de pouvoir en faire un bref rapport. 10 minutes chacun, ensuite inverser les rôles. Questions à explorer:

- identifiez l'événement en question, l'activité, la réalisation.
- quelles ont été les compétences/qualités dont vous avez fait preuve durant cette expérience ?
- de quelle manière ont-elles été reconnues par les autres personnes?
- qu'est-ce qui vous a donné une satisfaction particulière?
- quel était le défi, la difficulté que vous avez vaincue ou solutionnée?
- qu'avez-vous appris de cette expérience ; quel est l'acquis?

Partage en grand cercle.

709 - La surenchère

(Préparez un petit texte à réciter, de préférence quelque chose de facile à dire, de connu ou que les élèves connaissent par cœur.)

Cet exercice invite à explorer la portée de la voix en passant de la voix blanche / le murmure (qui correspond à une voix détimbrée, sans aucune 'coloration', mais cependant audible) à la voix projetée (qui correspond au volume sonore le plus élevé sans que ce soit un cri). Correctement placée, la voix projetée peut avoir une très grande portée.

Deux joueurs ont mémorisé une phrase courte (éventuellement suggérée par l'animateur). Au début les 2 joueurs se tiennent au milieu de l'espace, tout proche l'un de l'autre. Ils échangent leurs phrases alternativement en utilisant la voix blanche. Ils doivent augmenter le volume un peu plus à chaque réplique, après quoi ils font un pas en arrière.

(Note: assurez-vous que l'espace soit suffisamment grand, afin que les joueurs aient l'occasion d'explorer leur voix projetée la plus forte.)

710 - Les 3 cercles

(Préparez un petit texte à reciter, de préférence quelque chose de facile à dire, de connu ou que les élèves connaissent par cœur.)

Un joueur se positionne devant le groupe, ayant mémorisé 3 phrases (ou un petit texte) ; il est assis sur une chaise (à quelque distance du groupe).

L'animateur introduit le jeu : il s'agit d'explorer la voix dans 3 configurations différentes.

Le premier cercle est celui auquel s'adresse la personne qui se parle à elle-même.

Le second cercle est celui du dialogue avec une autre personne.

Le troisième cercle est celui dans lequel on s'adresse à un public nombreux, comme dans un stade, où la voix doit porter jusque dans les endroits les plus reculés (mais sans 'casser' la voix, en allant chercher la puissance dans le ventre).

Le joueur doit successivement dire son texte dans chacun des 3 cercles, de telle manière à ce qu'il soit à chaque fois entendu par le groupe. Dans le cas des 2 premiers cercles, le joueur reste assis ; dans le second, le joueur s'adresse à une personne en particulier ; dans le troisième il se lève et se tient debout face au public (ou un stade imaginaire).

L'animateur demande au groupe d'observer le langage corporel du joueur, et en particulier de son regard.

Alternative : invitez le groupe entier à explorer au préalable par écrit les questions suivantes :

- quelle est votre plus belle qualité, votre plus grande fierté ?
- quel est le plus beau compliment qu'on puisse vous faire, ou que vous ayez reçu ?
- quelle affirmation positive vous est (vous serait) particulièrement utile en ce moment ?

Faites ensuite le tour du cercle en invitant chacun à explorer l'affirmation la plus significative sur les trois modes différents.

711 – Sculptures

Divisez le groupe en binômes (un moyen de procéder est de former deux cercles, un cercle intérieur, un cercle extérieur : le cercle intérieur sculpte, le cercle extérieur est sculpté). Précisez bien qu'il s'agit d'un exercice non verbal ; restez donc en silence jusqu'à la fin. Instructions : les A (cercle intérieur) vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel. Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit sont suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculptez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer. Les B quant à eux se comportent comme un paquet d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime... Accordez quelques minutes pour réaliser l'œuvre. Lorsqu'ils ont terminé, les sculpteurs rejoignent l'animateur au centre du cercle. Lorsque tous ont fini, le groupe de sculpteurs entame une visite du musée. L'animateur demande à l'artiste d'introduire son œuvre, de dire ce qu'il a voulu exprimer. On peut demander à la sculpture si la position lui permet effectivement de 'ressentir' l'émotion recherchée. Ensuite on inverse les rôles.

Attention, il est impératif de donner un thème précis pour chaque exécution. Par exemple : A sculpte un état d'impuissance, de désespoir ; B sculpte un état de puissance, de confiance, de joie... Ou A sculpte l'agressif/soumis, B sculpte l'assertif.

Pour le thème particulier de ce chapitre (assertivité), on peut également scinder en groupes de 4 : un sculpteur et 3 sculptures qui interagissent, l'assertif, le soumis et l'agressif.

DISCUSSION: quel est le langage corporel de l'assertivité ?

. Regardez l'interlocuteur dans les yeux.

- . Corps bien droit, tête dressée, face à l'interlocuteur, exprimant calme et confiance. Ni crainte, ni menace.
- . A éviter : les mains sur les hanches, pointer le doigt, hausser le menton, détourner le regard, plisser les yeux, croiser les bras...

712 – Parler en public

Invitez vos élèves à s'exprimer face à toute la classe, voire (si possible) face à toute l'école... ou face à un grand groupe. N'hésitez pas à créer les situations susceptibles de permettre ce type d'expérience.

Alternative: demandez d'imaginer parler à toute l'école, depuis une estrade ou un balcon, exprimant des idées personnelles et importantes. Imaginez avoir à utiliser un microphone. Votre voix porte loin et est entendue de tous, écoutée avec intérêt...

(NB : le théâtre est évidemment un lieu d'apprentissage idéal dans cette perspective.)

DISCUSSION: Quels sont les ressentis?

Qu'est-ce qui rend difficile de parler à un groupe? (Quelles conditions?)
Quelles conditions rendent l'exercice plus facile?

713 – Un sentiment de gratitude

Faites une liste des choses qui sont 'bien' dans votre vie, les 'chances' que vous avez, les choses pour lesquelles vous pouvez exprimer de la gratitude, remercier la vie... Pensez à votre famille, les personnes que vous aimez, mais aussi vous-mêmes, votre santé, vos qualités, vos talents... Pensez à vos amis, l'école, la maison, votre confort, le pays dans lequel vous vivez...

Partagez votre sentiment de gratitude.

DISCUSSION : cultiver ce sentiment de gratitude : c'est une voie d'accès à un état ressource, un sentiment de bien-être, de confiance.

714 – Jeux d'assertivité

Impros simples :

- 1) 1 seule chaise, placée au centre. Deux joueurs à égale distance, tous deux en grand besoin/désir de s'asseoir (âgé, enceinte, boiteux, malade ou épuisé...)

Jouer : 1- subassertif / agressif
2- assertif

- 2) 3 joueurs : A, B, C.

A au centre,

B à gauche, répète en insistant : 'J'ai besoin de toi. Viens m'aider, s'il te plait.'

C à droite, insiste : 'Je dois te parler, en tête à tête. Maintenant, tout de suite...'

A réagit : 1- agressif 2- subassertif (soumis) 3- assertif

3) 2 joueurs : A, B.

A : 'Ohhh ! Je ne supporte pas que tu renifles tout le temps comme ça ! C'est exaspérant. Prend un mouchoir !'

ou : 'Tu n'as même pas pensé à amener ton cahier ! Tu es vraiment nul(le) !'

ou : 'Qu'est-ce que tes vêtements sont ringards ! Tu n'as rien de mieux à te mettre ?'

B réagit : 1- sub-assertif 2- agressif 3- assertif
(+ alterner)

4) 2 joueurs. Un vendeur, un client :

A : 'J'ai payé plus que les autres pour ces bonbons (ces biscuits) ! C'est injuste ! Je ne vois pas pourquoi je devrais payer plus. Je veux que vous me remboursiez une partie !'

B réagit : 1- sub-assertif 2- agressif 3- assertif

5) 2 joueurs :

A chante, un peu bruyamment. B juste à côté, essaye de faire ses devoirs.

B réagit : 1- sub-assertif 2- agressif 3- assertif

6) 4 joueurs (A,B,C,D) font la queue à la caisse d'un supermarché:

D arrive le dernier et passe tout le monde, disant qu'il est pressé.

A réagit agressivement – B réagit sub-assertivement - C réagit assertivement

715 – Questionnaire d'assertivité

Ecrivez vos réponses aux questions. Partagez ensuite.

1. Vous arrive-t-il d'acheter quelque chose que vous ne voulez pas vraiment, simplement parce que le vendeur vous en a persuadé ?

OUI - NON

2. Lorsque vous ne comprenez pas vraiment ce qui est expliqué, demandez-vous facilement de répéter ou de clarifier ?

OUI - NON

3. Avez-vous tendance à vous sentir coupable lorsque quelque chose ne se passe pas bien, même si ce n'est pas réellement votre faute ?

OUI - NON

4. Avez-vous l'habitude de regarder vos interlocuteurs droits dans les yeux lorsque vous parlez ?

OUI - NON

5. Doit-on souvent vous demander de parler plus fort afin d'être mieux entendu ?

OUI - NON

6. Etes-vous facilement intimidé(e) par les personnes représentant l'autoité ?

OUI - NON

7. Avez-vous tendance à vous tenir bien droits ? OUI - NON

8. Vous arrive-t-il souvent d'être en colère, d'avoir envie d'hurler, mais de vous taire ?

OUI - NON

9. Parvenez-vous facilement à demander de l'aide (ou quoi que ce soit d'autre dont vous auriez besoin) sans vous sentir coupable ou embarrassé ?

OUI - NON

DISCUSSION : Explication des résultats au questionnaire

La personne assertive répond comme suit :

1 : Non – 2 : Oui – 3 : Non – 4 : Oui – 5 : Non – 6 : Non – 7 : Oui – 8 : Non – 9 : Oui

1. La personne assertive n'a pas peur de dire non. Elle se sent libre de faire les choix qui lui conviennent.

2. La personne assertive assume pleinement ses besoins. Elle ne craint pas le jugement des autres et n'a pas peur de formuler des demandes.

3. La personne assertive assume la responsabilité de ses propres attitudes, mais pas de celle des autres. Elle ne se sent pas coupable de ce qui échappe à son contrôle.

4. Le contact visuel franc et direct suggère la sincérité, la confiance en soi, la présomption d'être écouté et entendu ainsi que la disponibilité, l'écoute.

5. La personne assertive veut être entendue.

6. La personne assertive ne se laisse pas intimider par le statut de son interlocuteur, quel qu'il soit.
7. Une bonne attitude corporelle transmet une image positive. Lorsque le sujet est limité par un handicap physique, le regard et l'expression du visage peuvent également communiquer une image positive.
8. La personne assertive s'arrange pour que ses besoins soient respectés (autant que possible, et tout en respectant ceux des autres). Elle ne laisse pas les situations tourner en crise sans s'exprimer.
9. La personne assertive est capable de demander de l'aide (quel que soit son besoin) sans se sentir coupable et sans avoir peur de déranger. Le cas échéant, elle est capable de demander simplement si elle dérange ou non, et d'attendre le bon moment. Elle se respecte elle-même autant qu'elle respecte les autres.

Voir aussi : [903 – Accéder à un espace positif](#)

8 - Gérer les conflits, résoudre les problèmes

L'objectif de ce thème est d'aider les enfants à identifier les compétences de résolution des conflits qu'ils ont déjà développées ou qui leur sont facilement accessibles, et de les inviter à les utiliser davantage, d'en faire un comportement habituel.

Nous avons déjà vu, dans les thèmes précédents, que la résolution des conflits est essentiellement une affaire de communication. Il s'agira d'être attentif à l'écoute qu'on offre et de développer la capacité d'entendre, de 'reconnaître' (explicitement) le message exprimé, mais aussi de s'exprimer en parlant de soi, de ses propres ressentis, de ses besoins, de ses demandes. Il s'agira de plus, toujours, d'éviter d'exprimer des jugements ainsi que toute forme de pression, d'agressivité, voire de violence, verbale ou non-verbale.

Bref récapitulatif sur les notions de 'Jugement' et de 'Pression'

1- Jugement : qu'est-ce que le 'jugement' ?

Nous utilisons ici le terme JUGEMENT dans son sens négatif, c'est-à-dire 'un message impliquant une évaluation CRITIQUE, négative'. Il reflète une attitude opposée à l'acceptation. Il exprime une désapprobation et est généralement perçu comme agressif par la personne visée. Tout message blâmant ou culpabilisant est susceptible d'entraîner un conflit. Comment l'éviter ? D'abord en apprenant à l'identifier, ensuite en apprenant à l'utiliser le moins possible.

EXEMPLES :

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| - "Tu es trop sensible !" | jugement (non acceptation) |
| - "Tu as mal ? Tu te sens frustrée ?" | pas de jugement |
| - "Tu pleures comme un bébé !" | jugement (non acceptation) |
| - "Tu pleures ?" | pas de jugement |

Cette notion sera peu évidente pour les tout jeunes enfants, qui auront une tendance très naturelle à s'accuser mutuellement de toutes sortes de choses. Il faudra progressivement les inviter à identifier et à

relâcher le côté agressif de certains messages verbaux et à développer une attitude d'écoute et de respect de l'autre.

Notez aussi qu'il convient de distinguer entre JUGEMENT et DISCERNEMENT. Le discernement est une compétence utile, à cultiver. Il relève de l'appréciation d'une situation, non pas en termes de blâme ou de critique, mais en termes de choix: est-ce utile ou non ? Cela convient-il ou non ? Faut-il que je m'y implique ou non ?

2- Pression : comment mettons-nous de la pression sur les autres ?

- en donnant des ordres, contraindre, forcer: 'Fais ceci... Arrête de faire cela...'
- en étant émotif de manière victimisante: colère, tristesse (blâmant) : 'si tu fais cela je serai malheureux'
- blâmer, critiquer, juger : comment peux-tu être aussi égoïste !
- violence verbale: crier, insulter, menacer
- violence physique : frapper, battre, blesser, torturer, violer, tuer
- par la manipulation (plus ou moins subtile) : mentir, influencer
- prendre sans demander, forcer la main, mettre devant le fait accompli
- chantage : si tu ne le fais pas, je te...

Comment éviter la pression et le jugement ?

Quatre outils :

- 1) Identifier et relâcher ; changer de stratégie.
- 2) Utiliser des MESSAGES-JE : parler de soi, éviter de parler de l'autre.
- 3) Apprendre à respecter la différence, les ESPACES réciproques, le TERRITOIRE de chacun.
- 4) Formuler des demandes, exprimer des demandes acceptables

DOIT-ON TOUT ACCEPTER ?

Comment faire face à quelque chose de réellement inacceptable ?

Comment dire NON sans agression, sans pression, sans violence ?

Etre assertif sans agressivité (voir thème précédent).

ACTIVITES

801 – Un problème en moins

Pensez à un problème, à un conflit, que vous avez réussi à résoudre par vous-mêmes, tout(e) seul(e). Ecrivez ou dessinez comment vous avez fait. Ensuite on va faire un partage.

802 – Dessiner les problèmes

Imagine que les problèmes puissent être dessinés comme s'ils étaient des animaux des plantes, ou quoi que ce soit d'autre. Comment les verrais-tu?

Pense à quelques-uns de tes problèmes en dessine-les. Il peut y avoir de petits problèmes, des problèmes moyens et (peut-être) de gros problèmes.

803 – Examiner les problèmes

- 1) Choisis un de tes problèmes et donne lui un nom.
- 2) Imagine que tu deviennes cette image que tu as dessinée. Comment te sens-tu lorsque tu deviens cette image? Si tu pouvais bouger, comment bougerais-tu? Si tu pouvais parler, comment parlerais-tu? Qu'est-ce que tu dirais?...
- 3) Puisque les problèmes aiment être solutionnés, comment aimerais-tu être solutionné(e) ?...
- 4) Maintenant, redeviens toi-même. Comment était-ce de t'imaginer être cette image? Est-ce que tu vois ce problème autrement maintenant?

Maintenant que tu le connais mieux, dessinerais-tu ton problème différemment ? Redessine ton problème, si tu veux.

- 5) Quand tu es prêt(e), regarde ton dessin. Imagine que tu puisses avoir une conversation avec lui. Qu'est-ce que tu aimerais lui dire?... Aimerais-tu lui demander quelque chose ? Partage ou écris ce qui se passerait dans cette conversation avec ton problème.

804 – Résoudre les problèmes

- 1) Imagine le contraire du problème que tu as choisi. Comment le dessinerais-tu, ce 'contraire' ? De quelle couleur ? Quelle sensation as-tu lorsque tu le touches ?...
- 2) Si ce nouveau dessin contient une solution (ou une réponse) à ton problème, quelle est-elle ?
- 3) Comment penses-tu pouvoir réaliser ce changement dans ta vie ? Quelle est la première chose que tu ferais autrement et qui montrerait que ce problème est solutionné (ou en voie de solution) ?

805 – Le livre de SAGESSE

Imagine que tu possèdes un livre très spécial. Un livre qui connaît les réponses à beaucoup de questions et à toutes sortes de problèmes. Ce grand livre est particulièrement utile pour résoudre des problèmes.

Lorsque tu poses une question à ce livre, il écoute toujours, et tôt ou tard il livre la réponse.

Pense à une question que tu aimerais poser à ce 'Livre de Sagesse'. Commence par écrire ou dessiner la question ou le problème que tu aimerais voir solutionné.

Ensuite, ferme les yeux et imagine que tu poses la question à ton 'Livre de Sagesse'... Attends la réponse. Que répond-il ? Qu'est-ce qui te vient comme réponse ?... Ecris ou dessine ce qu'il dit.

Parfois la réponse vient tout de suite, parfois pas. Il se peut qu'il faille attendre quelques jours. Et puis, souvent à un moment où on ne s'y attend pas, soudain la réponse arrive !

806 – Quand on se dispute

Il y a des choses qu'on fait parfois aux autres et qui ne sont pas très 'gentilles'. Quoi par exemple ?... (Dire des choses vilaines, injurier, se moquer, frapper, arracher un objet des mains, tirer la langue... etc.)

- 1) Cela vous est-il déjà arrivé qu'on vous 'embête' ? A quoi pensez-vous ?
- 2) Comment se sent-on quand quelqu'un nous embête ou nous dispute ? Quels sont les ressentis possibles ?
- 3) Pensez aux différentes manières de se disputer, d'ennuyer quelqu'un.
(Par exemple : frapper, cogner, menacer, insulter, mépriser, comparer, se moquer, critiquer, faire du chantage, exclure, rejeter,...)
- 4) Pensez aux raisons qui peuvent pousser quelqu'un à embêter une personne, à être méchant(e), à se montrer agressif(ve). Qu'est-ce qui fait qu'on développe de telles attitudes ? Quels besoins cela démontre-t-il peut-être ?

807 – Comment faire face aux disputes ?

- 1) Si tu étais embêté(e) (disputé-e) par quelqu'un, que ferais-tu ? Quelle serait l'attitude qui permettrait de résoudre le problème ?
- 2) Si tu devais voir quelqu'un se faire embêter (disputer), que ferais-tu ? Quelle serait l'attitude qui permettrait de résoudre le problème ?
- 3) Que penses-tu qu'il vaudrait mieux ne PAS faire ? Quelles sont les attitudes qui ne feraient qu'empirer la situation ?

808 – Identifier et assumer ses émotions (voir aussi 409)

Divisez le groupe en sous-groupes de 4 (ou constituez un seul petit groupe qui fera une 'démonstration' devant le restant du groupe, qui observe).

Demandez à chacun de penser à une situation dans laquelle quelqu'un les a mis en colère (ou au moins 'énervés', agacés). A tour de rôle, chacun s'exprime ensuite:

- décrivez cette situation
- qu'a fait ou dit la personne?
- comment vous sentiez-vous?
- quelles étaient vos pensées, vos jugements sur l'autre?
- comment avez-vous réagi?

Lorsque tous les quatre ont ainsi partagé leur expérience, ils refont le tour, mais cette fois en parlant d'eux mêmes, utilisant des 'messages-je', identifiant leurs ressentis et leurs pensées en utilisant 'j'ai choisi de...' avant. Avec l'aide des autres, ils essaient ensuite d'identifier les possibles alternatives (comment j'aurais pu réagir différemment? Par exemple: ignorer, m'en aller, sourire, interroger...).

On rapporte au grand groupe, qui exprime ses observations.

Discussion: Comment communiquer ses ressentis? Observez que nous avons tendance à communiquer des opinions, des jugements, plutôt que des ressentis. Cela complique de beaucoup nos relations. La communication se réduit à un match dans lequel on se renvoie la balle, en essayant de gagner le point. Quels sont les stratégies qui permettent de sortir de ce schéma?

(NOTE: cet exercice peut évidemment être utilisé dans le cas d'un conflit précis, demandant aux protagonistes concernés de venir s'exprimer devant le groupe de cette manière.)

809 – Les cartes de négociation

En binômes : négociez une solution aux situations suivantes (voir les cartes dans mon livre 'Education Emotionnelle – guide de l'animateur').

810 – Se faire des ami(e)s

- 1- Qu'est-ce que l'amitié ? Qu'est-ce qu'un ami (une amie) ?
- 2- Ecris tous les différents sentiments que tu peux avoir dans une amitié, tout ce qu'on peut ressentir avec quelqu'un qu'on aime bien.

- 3- Qui est ton meilleur ami (ou ta meilleure amie) ? Pourquoi ? Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez lui (ou chez elle) ?
- 4- Qu'aimes-tu le plus faire ensemble ?
- 5- Qu'est-ce que tu n'aimes pas qu'il (elle) fasse lorsque vous êtes ensemble ?
- 6- Quelle est la chose la plus gentille que tu aies fait pour un(e) ami(e) ?
- 7- Quelle est la principale qualité qu'il faut avoir pour faire facilement des amis, la recette magique ?
- 8- Qu'est-ce qui fonctionne bien, qu'est-ce qui ne fonctionne pas du tout ?

811 – Partager

- 1) Que signifie le mot 'partager' ?
- 2) Comment te sens-tu lorsque quelqu'un partage ses affaires personnelles avec toi ?
- 3) Quand est-ce difficile pour toi de partager tes affaires personnelles ?
- 4) Quand est-ce facile ?
- 5) Quelles sont les choses faciles à partager pour toi ?
- 6) Quelles sont les choses plus difficiles (ou impossible) à partager avec les autres ?

812 – Le jour du partage

Choisissez un jour de la semaine (ou du mois) comme 'jour du partage' : c'est l'occasion (non obligatoire) d'amener quelque chose qui sera partagé, avec l'un ou l'autre ou avec tous. Il peut y avoir le jour du petit cadeau aussi. Apprendre à donner, apprendre à recevoir, apprendre à partager ce qu'on a. Pas besoin d'achats ou de budgets spéciaux. De petites choses simples seront suffisantes.

813 – Moi et les autres (pour 9/10 ans et plus)

Répartissez en sous-groupes de 4 ou 5. Cette activité repose sur un travail individuel écrit au préalable, partagé et comparé ensuite. Idéalement, prévoyez des feuilles avec des cases à remplir, 4 feuilles différentes. Donnez les instructions étape par étape.

1) Feuille 1 – PERCEPTION DE SOI

Remplis les cases de cette feuille (seul et le plus spontanément possible):

Comment je me perçois (mes principales caractéristiques, qualités, attitudes, compétences):

Si j'étais un animal, je serais :

Si j'étais une plante, je serais :
 Si j'étais un objet, je serais :
 Dans 10 à 20 ans, je serai :

2) Feuille 2 – MA PERCEPTION DES AUTRES

Utilise une case pour chacun des membres de ton groupe :

Comment je le/la perçois (principales caractéristiques) :
 S'il/elle était un animal, il/elle serait :
 S'il/elle était une plante, il/elle serait :
 S'il/elle était un objet, il/elle serait :
 Dans 10 à 20 ans, il/elle sera :

3) Feuille 3 – COMMENT LES AUTRES ME PERÇOIVENT

Remplis une case pour chaque membre de ton groupe :

Comment je pense qu'il/elle me perçoit
 (qualités, attitudes, compétences...) :
 L'animal auquel il/elle m'associe :
 L'activité à laquelle il/elle m'associe :
 L'objet auquel il/elle m'associe :
 Le futur auquel il/elle m'associe :

4) PARTAGE en sous-groupe

Partagez tour à tour le contenu de vos feuilles, une feuille à la fois, en commençant par la feuille n°1 (NB: on peut aussi faire le partage après chaque feuille, étape par étape).

5) Feuille 4 – AUTO-EVALUATION

Explorez par écrit les questions suivantes :

- Comment évaluez-vous la perception que vous avez de vous-mêmes?
- Combien d'aspects mentionnés par les autres correspondent à votre propre perception de vous-mêmes ?
- Lesquelles de vos caractéristiques n'ont pas été perçues par les autres ? Pourquoi pas, pensez-vous ?
- Quels aspects de votre personnalité sont perçus par d'autres mais pas par vous-mêmes ?
- Y a-t-il des différences ou des similarités entre les mots utilisés par les différents membres de votre groupe à votre égard ?
- Comment comparez-vous votre perception des autres à celles des autres membres de votre groupe (concernant ces mêmes autres) ?
- Estimez-vous que votre perception des autres est équilibrée et complète ou plutôt superficielle et incomplète ?

- Comment vous sentiez-vous lorsque vous deviez vous exprimer sur les autres ? Etiez-vous capable de voir les côtés positifs de chacun autant que les aspects susceptibles d'être améliorés ? Etiez-vous capable de communiquer des aspects négatifs de manière constructive, encourageante ?
- Avez-vous utilisé des adjectifs jugeant, agressifs, voire blessants ?

6) DISCUSSION : retour au grand groupe

- Qu'avez-vous appris au cours de cette activité ? Que voulez-vous partager de votre auto-évaluation ?

814 – Solutionner un conflit

(à partir de 12 ans)

Répartissez en sous-groupes de 4 ou 5.

Instructions : EXPLOREZ par écrit d'abord, chacun pour vous, une situation conflictuelle (récente, de préférence, à l'école, à la maison ou ailleurs : quelque chose qui vous pèse, qui vous stresse ou qui vous met en colère...). Vous partagerez ensuite.

- 1) Quelle est la situation. Que s'est-il passé exactement ?
- 2) Qu'est-ce que je RESENS exactement lorsque cette situation se présente, quelle émotion (colère, impuissance, tristesse, jalousie...) ?
 - est-ce que j'assume la "responsabilité" de mes ressentis? Est-ce que je me positionne en 'victime' ?
- 3) Quelles sont mes 'pensées' concernant cette situation (et la/les personnes concernées) ?
 - quelles sont mes pensées jugeantes ou négatives ?
 - qu'est-ce qui me paraît inacceptable, insupportable ?
 - est-ce que je fais "pression" ?
 - est-ce que je "résiste" à quelque chose ?
 - est-ce que je me justifie ?
 - de quoi ai-je peur ?
- 4) Quels sont mes BESOINS ?
- 5) Quelles DEMANDES puis-je formuler (négociables, positives, réalistes) ?
- 6) Est-ce que j'ECOUTE et accepte les messages de l'autre ?
- 7) Quelle serait la solution gagnant-gagnant qui permettrait à chacun de se sentir respecté ?
- 8) Quels sont les pas concrets que JE pourrais faire pour permettre à cette solution de se concrétiser ?
- 9) A quoi verrai-je que la solution est bien en place ? Qu'est-ce qui sera différent ?

PARTAGE, en sous-groupe, tour à tour.

RAPORTEZ au grand groupe ce que cet exercice vous a permis d'apprendre.

815 – La pochette à solution

Chaque enfant est invité à constituer sa propre pochette, après avoir exploré ensemble les différentes solutions face à un problème ou conflit. Une série de cartes présentant des solutions peut être parcourue. Elles peuvent suggérer d'aller vers un endroit plus calme, de retrouver certaines odeurs, certaines saveurs, ou certaines personnes... Elles peuvent suggérer des pensées positives, des affirmations, des rappels, des comportements, des mots à dire...

(voir également ce qu'a permis d'identifier l'activité 807).

816 – La fiche de réflexion

Lorsqu'un enfant pose un problème comportemental ou disciplinaire qui mérite une sanction, l'éducateur peut l'inviter à remplir une 'fiche de réflexion' dans laquelle l'enfant répond lui-même, par écrit aux questions suivantes :

- 1 – que s'est-il passé ? Quel a été ton comportement ?
- 2 – comment te sens-tu par rapport à cet événement ?
- 3 – que comptes-tu faire afin d'éviter que cela ne se reproduise ?
- 4 – que penses-tu mériter comme punition ?
- 5 – quelle tâche d'intérêt général proposes-tu d'accomplir ?

Le point 5 reste bien entendu facultatif et ne sera appliqué que dans la mesure où l'éducateur estime qu'une réparation est nécessaire.

Au besoin, l'éducateur demandera à l'élève de faire signer la fiche par les parents.

9 – La pensée positive : je choisis comment je pense

Le thème de la pensée positive est bien connu, mais il reste néanmoins fort mal utilisé. Pouvoir pratiquer une élémentaire hygiène mentale et maîtriser ses modes de pensée (ce qui comprend les messages qu'on exprime envers les autres comme ceux qu'on alimente en soi) représente une compétence fondamentale dans la vie. On ne peut négliger de l'enseigner aux enfants, dès le plus jeune âge.

Nous sommes tous occasionnellement sous l'emprise de schémas négatifs qui nous empoisonnent la vie. Et le plus souvent, il n'est pas facile de s'en dépêtrer. Quelles sont les compétences qui peuvent nous y aider ? Voilà ce qu'il convient d'explorer avec les enfants. Il faudra ensuite qu'ils apprennent à faire des choix, de manière à rééquilibrer leur être, à se remettre dans une énergie plus positive, et par conséquent à gérer leur existence de manière plus satisfaisante.

Les activités de ce chapitre seront peut-être moins adaptés aux tout jeunes (moins de 7 à 8 ans), mais dès le plus jeune âge il sera utile d'attirer progressivement l'attention des enfants sur la manière dont ils 'pensent' et 'démontrer' comment 'positiver', comment 'recadrer', afin de les inviter à explorer des perspectives plus positives.

Commençons par une brève récapitulation des principes de base*

<u>PENSEE NEGATIVE</u>	<u>PENSEE POSITIVE</u>
ORIENTEE VERS LE PROBLEME	ORIENTEE VERS LA SOLUTION
affirme des difficultés	affirme des possibilités
pas pouvoir, pas capable	explorer ce qui est possible,
	comment apprendre
	affirmer : si je veux je peux !
expression de peur	expression de confiance
ferme, limite	ouvre, permet
impuissance	puissance
sans énergie	énergie
déprimant	joie & créativité

* Vous trouverez davantage sur ce sujet dans mes autres livres, 'Pratique de l'éducation émotionnelle' et 'Thérapeute à cœur ouvert'.

Il faut noter que l'approche 'positive' ne signifie pas qu'on nie, ignore ou minimise les difficultés, les ressentis, les souffrances... mais qu'on se concentre sur la recherche de solutions, sur la transformation du constat négatif en opportunité d'apprentissage.

Voici quelques exemples de comment on peut modifier un schéma de pensée négatif en schéma positif:

Schéma négatif

Schéma positif

Je me trompe toujours	>>>	Comment faire pour ne plus me tromper la prochaine fois ?
J'ai fait une erreur stupide	>>>	Que m'apprend ce que j'ai fait ?
Je ne parviendrai jamais à faire cela	>>>	Si je persiste je développerai une nouvelle compétence.
Tu n'es pas à la hauteur de cette tâche	>>>	Avec le potentiel que tu as, tu devrais pouvoir accomplir cette tâche dans peu de temps.
Je n'ai encore jamais fait ça	>>>	C'est l'occasion d'apprendre quelque chose de neuf.
C'est trop difficile	>>>	Comment puis-je simplifier ?
Je n'ai pas ce qui faut	>>>	Où puis-je trouver ce qui faut ?
Je n'ai pas le temps	>>>	Comment vais-je trouver le temps qu'il me faut ?
Cela ne marchera jamais	>>>	Comment vais-je faire pour que cela fonctionne ?
Je n'ai pas les compétences qu'il faut	>>>	Je sais qui pourrait m'aider.
Ce n'est pas assez bien	>>>	Comment pourrais-je faire mieux ?
Personne ne me parle	>>>	A qui pourrais-je parler ?

Quelques conseils pour aider à développer l'optimisme :

1. Recadrer : lorsqu'un élève dit quelque chose de négatif, par exemple, "je n'y arriverai jamais..." encouragez-le à recadrer sa perspective, par exemple: 'Quelle nouvelle compétence aimerais-tu développer ?'
2. Soyez un bon modèle : pratiquez ce que vous enseignez. Démontrez vous-même abondamment l'approche positive.
3. Demandez à votre élève (vos élèves) de penser à une (ou plusieurs) alternatives positives ou solutions aux difficultés ou scénarii négatifs qu'il(s) rencontre(nt).

4. Demandez à votre élève ce qu'il pense pouvoir faire pour améliorer (solutionner) la situation.

Introduire les AFFIRMATIONS POSITIVES

Les affirmations positives sont :

- ▶ des mots simples et forts, véhiculant une intention claire ;
- ▶ formulés de façon positive, affirmant des possibilités, un choix clair : 'Je peux, je veux, je suis, je choisis de...'. Une affirmation négative ('je décide de ne plus t'embêter' ; 'j'arrête de fumer') ne fait qu'affirmer un combat 'contre' quelque chose ;
- ▶ en "message-je" : on affirme pour soi-même, pas pour quelqu'un d'autre ;
- ▶ formulés dans l'instant présent (pas dans le futur : 'je vais essayer...', 'je commence demain...') ;
- ▶ affirmant l'être : 'Je peux, je veux, je suis, je choisis de...' (non pas l'espoir, l'attente, le désir...) ;
- ▶ chargés d'intention (avec une totale adhésion personnelle) ;
- ▶ répétés régulièrement.

ACTIVITES

901 – Le conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'

1) Le groupe est assis en cercle. L'animateur donne une amorce, un point de départ, et les élèves inventent la suite, à tour de rôle, librement. Lorsque l'animateur claque des mains, on passe au suivant, qui poursuit l'histoire au point où elle est arrivée... Dans un premier temps, l'histoire est développée de la façon la plus pessimiste possible, choisissant systématiquement une issue négative, dramatique.

Exemple d'amorce :

- "Je me réveille. Il est dix heures du mat. Je réalise avec horreur que mon réveil n'a pas sonné. Je suis en retard !..."

2) Lorsque tous ont eu leur tour, on recommence (la même amorce, ou une autre...), mais cette fois tout se passe de la manière la plus positive possible.

902 – L'inventaire de mes forces et faiblesses

1) Sur une grande feuille de papier, faites trois colonnes. Dans la première, faites la liste de vos qualités, vos forces, ce que vous faites

bien, ce que vous aimez bien de vous-mêmes. Vous pouvez aussi y mettre les souvenirs mémorables, les choses dont vous êtes fier(e).

Dans la seconde, inscrivez vos points faibles, les domaines dans lesquels vous savez que vous pouvez vous améliorer. Ajoutez-y aussi vos mauvaises habitudes, vos manquements, vos éventuels sentiments d'échec.

Dans la troisième, inscrivez les qualités que vous aimeriez développer, vos espoirs, vos intentions.

(NOTE : pour les enfants qui ne savent pas encore écrire, cette activité peut être menée verbalement.)

- 2) PARTAGE (éventuellement en sous-groupe) : (donnez ces instructions lorsque la première étape est terminée !) comparez vos différentes colonnes. Sont-elles de longueur égale ? Avez-vous tendance à voir surtout vos forces et minimiser vos faiblesses ? Ou, au contraire, à voir surtout vos faiblesses et minimiser vos forces ? Qu'est-ce que cette activité vous inspire ?
- 3) DISCUSSION : Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'forces', de vos 'talents' ? Apprenez à 'accéder' à cet espace ressource en vous, en reconnaissant pleinement vos forces, vos qualités.

Que ressentez-vous lorsque vous vous placez dans la perspective de vos 'faiblesses' ? Voyez vos 'faiblesses' comme des opportunités, des domaines dans lesquelles de nouvelles compétences peuvent se développer. Aucun besoin de vous 'juger', de vous culpabiliser. Tout le monde a des points forts et des points faibles.

SUGGESTION : Tenez votre liste à jour si de nouveaux aspects se précisent.

903 – Accéder à un espace positif

- 1) Pensez à une qualité (ou une compétence) que vous aimeriez avoir.
- 2) Identifiez une personne qui possède cette qualité ou cette compétence, quelqu'un qui représente pour vous, dans ce domaine, un modèle parfait.
- 3) Fermez les yeux et imaginez être cette personne... Glissez-vous dans sa peau... Ressentez ce que c'est d'avoir cette compétence... Ressentez la confiance... Respirez dans ces sensations... Faites-les pleinement vôtres... Affirmez posséder la qualité recherchée: je suis... j'ai...
- 4) Partage.

904 – Une journée parfaite

- 1) Imaginez avoir une journée parfaite, la plus parfaite possible...
Décrivez (ou dessinez) ce qui se passe... Décrivez ce que vous faites et comment vous vous sentez.
- 2) Faites la liste des 'ingrédients' nécessaires (les conditions extérieures et intérieures) pour qu'une journée soit 'parfaite' pour vous.
- 3) Partage.

905 - "A cause de...", "grâce à..."

1) – Pensez (écrivez) à un aspect (ou trois) de votre vie qui vous paraît difficile, une circonstance que vous n'aimez pas et qui mène, dans votre esprit, à une conséquence négative. Une circonstance dont vous diriez "à cause de celà, je ne peux pas..." ou "à cause de celà, je suis obligé de...". Par exemple : "Parce que je suis né dans une famille pauvre, je ne peux pas venir à l'école en voiture... ou je suis obligé de venir à pied...". Une simple phrase, pas besoin de me donner toute une histoire. OK? (Après quelques instants, invitez les élèves à exprimer l'exemple auquel ils pensent.)

2) - Maintenant j'aimerais que vous repreniez cette même circonstance, mais que vous la reformuliez différemment, en commençant par "grâce à...", suivi de "je peux...". Au lieu d'une conséquence négative, identifiez une conséquence positive, une opportunité que cette circonstance vous a apportée. Exemple : "Grâce au fait que je sois né dans une famille pauvre, je peux vivre avec mes grands-parents et bénéficier de leur présence attentionnée." Vous identifiez donc une conséquence positive. OK? (Après quelques instants, invitez les élèves à exprimer l'exemple qu'ils ont identifié.)

3) DISCUSSION: ressentez la différence. D'un côté on est dans une énergie négative, on se plaint... De l'autre on est dans une énergie positive. C'est très différent ! Observez qu'il y a toujours un côté négatif et un côté positif des choses. Tout dépend de comment vous regardez. Apprenez à voir le côté positif : cela vous renforce, vous donne de l'énergie, de l'optimisme, de la pêche.

- Pouvez-vous donner quelques exemples de croyances négatives qui contribuent à rendre votre vie misérable?

- Pouvez-vous donner quelques exemples de croyances (ou affirmations) positives qui vous aident à être pleinement satisfaits de vous-mêmes et de votre vie?

906 – Faire des erreurs (les activités suivantes s'adressent aux élèves de 8 – 9 ans ou plus)

- 1) Vous est-il arrivé de faire des erreurs ? Pensez à l'un ou l'autre de vos plus évidents regrets, des attitudes, des choix que vous préféreriez ne pas avoir faits, des échecs, des choses dont vous avez honte (ne fut-ce qu'un peu)...
- 2) Qu'est-ce qui, à votre avis, était une erreur ? Pouvez-vous identifier le jugement que cela comporte ? Quelle croyance négative sous-tend votre jugement ?
- 3) Identifiez ce que cette expérience vous a appris.
- 4) PARTAGE ET DISCUSSION: tout est expérience. L'idée d'erreur ou d'échec n'existe que dans votre jugement, dans votre appréciation de cette expérience. En réalité, il n'y a jamais d'erreur ou d'échec, il n'y a qu'expérience. Même lorsque vos choix entraînent la souffrance des autres, votre regret est une expression d'amour. Là se trouve l'apprentissage, le gain offert par l'expérience, le don offert par l'autre.

907 – Identifier la croyance négative – les cartes

Identifiez la croyance négative (limitative) exprimée par le message de la carte (voir les cartes dans le livre 'Education émotionnelle, guide de l'animateur' – éditions Le Souffle d'Or).

908 – Affirmations positives - les cartes

Reformulez les messages suivants en affirmations positives (voir les cartes dans le livre 'Education émotionnelle, guide de l'animateur' – éditions Le Souffle d'Or).

909 – Recadrer les croyances négatives

Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux parties d'un trait vertical au milieu (ou deux pages d'un cahier, côté gauche et côté droit). Cela vous donne deux larges colonnes.

- 1) A GAUCHE: inscrivez vos plus évidentes croyances négatives:
 - ce que vous n'aimez pas de vous-même;
 - ce dont vous vous plaignez, ce qui vous énerve, ce qui vous rend malheureux;
 - ce qui ne fonctionne pas pour vous, vos échecs, vos angoisses, vos doutes...;
 - ce dont vous vous croyez incapable.

Reconnaissez ces affirmations pour ce qu'elles sont: des schémas négatifs, des expressions de vos peurs, de vos doutes, de vos

émotions. Ce ne sont pas des 'vérités' absolues, et il y a certainement des moments où vous ne pensez pas de cette façon.

- 2) Maintenant, imaginez un être d'amour, un être qui vous accepte et vous aime totalement, un être qui a pleinement confiance en vous et en la vie... Que dirait un tel être à celui ou celle qui affirme ces choses?

A DROITE de votre feuille, en regard des affirmations négatives, inscrivez cette nouvelle perspective, cette affirmation positive qui offre de nouvelles possibilités.

Explorez cette affirmation positive, affinez-la. Répétez-la, ressentez-la, appropriiez-vous la le plus pleinement possible.

- 3) Partagez. Que vous apprend cette expérience.

Voir également :

708 – Une expérience dont je suis fier(e)

706 – Cercle d'appréciation

713 – Un sentiment de gratitude

314 – Transformer les cauchemars

10 - Je sais ce que je veux : je me fixe des objectifs

La capacité de se fixer des objectifs (réalistes) et de relever les défis des apprentissages qui se présentent dans la vie, est une compétence extrêmement utile, et souvent négligée. Savoir ce qu'on veut et faire des choix clairs réhausse le sentiment d'estime de soi, la motivation, l'énergie et le sentiment de puissance. Inmanquablement, il en résulte une meilleure capacité de performance.

Lorsqu'ils sont confrontés à des tâches, des défis ou des apprentissages particuliers, nous pouvons aider les enfants à explorer les questions suivantes : 'que veux-tu exactement ? Quel résultat aimerais-tu obtenir ? Comment penses-tu pouvoir y arriver ? Comment vas-tu t'y prendre ?...'

Il nous faudra bien intégrer le principe que tout processus d'apprentissage sera d'autant plus efficace lorsque le sujet a le sentiment que c'est son choix. La contrainte ne fonctionne pas, elle dévalorise et prive le sujet de motivation. Seul le choix librement consenti est générateur de motivation, d'énergie, de confiance (même s'il peut y avoir des stimulants, des récompenses à la clé...). Invitez donc le plus possible vos enfants identifier leurs propres objectifs et leurs propres choix en ce qui concerne leurs apprentissages et leurs méthodes de travail.

Bien entendu, il s'agit ici de responsabiliser, non pas de déresponsabiliser. Les choix dont nous parlons sont des choix individuels, des choix concernant la manière dont nous regardons, dont nous pensons et - bien entendu - dont nous nous comportons. Tout cela ne signifie nullement qu'il faille laisser les enfants décider de tout ou les encourager à ne faire que ce qu'il veulent, à ne suivre que leur propres petits désirs, à ignorer les besoins des autres ou les rythmes collectifs. Au contraire, là aussi les choix qu'ils feront auront des conséquences précises, et le respect des autres, des contrats et des consignes, sera plus payant que la désinvolture. Il faudra leur apprendre à respecter un équilibre entre les besoins et objectifs individuels et collectifs, entre la liberté et le sens de responsabilité, c'est-à-dire la cohésion du système auquel on appartient. Ceci est vrai pour l'école, pour la famille et pour la société dans son ensemble.

Le thème des choix et des objectifs est donc étroitement lié à celui de la 'responsabilité', tel que nous l'avons exploré précédemment. Il sera utile de récapituler les aspects majeurs de ce thème et d'établir un lien avec certaines de ses activités ou de ses prises de conscience.

Quelques directives complémentaires pour aider à se fixer des objectifs:

- invitez les enfants à identifier leurs rêves et aspirations pour l'avenir en imaginant le futur dans lequel ils aimeraient vivre, personnellement et collectivement. Cela leur permettra d'identifier les changements et développements nécessaires ;
- tout exercice d'imagination devrait inclure une instruction leur permettant d'accéder aux 'ressentis' de la situation imaginée, comme si ils y étaient déjà ;
- une fois qu'un objectif a été identifié, assurez-vous qu'il soit affiné ou précisé de façon à le rendre positif, réaliste, accessible ; invitez à en préciser les étapes et la mise en marche ;
- vérifiez les modes de pensée ou les croyances : l'enfant se croit-il capable d'atteindre son objectif ? S'il a des doutes, aidez-le à identifier le schéma négatif et à les recadrer en affirmation positive.

Dix manières d'accroître la motivation:

1. Reconnaissez le choix ; encouragez à se fixer des objectifs personnels ; encouragez la découverte par la recherche personnelle.
2. Offrez une assistance dans l'identification des objectifs.
3. Aidez à identifier les ressources, les compétences acquises, les prises de conscience.
4. Reconnaissez tout progrès, célébrez tout succès, appréciez et offrez un soutien constant. Identifiez et maximisez (de façon réaliste et crédible, sans exagération) la moindre réussite, minimisez les erreurs ou manquements.
5. Demandez aux élèves d'auto-évaluer leurs performances, leurs travaux.
6. Assurez-vous qu'ils s'amuse : le plaisir, la légèreté, la détente sont des facteurs de motivation essentiels.
7. Expliquez le pourquoi des apprentissages proposés, les objectifs et bénéfiques à long terme.
8. Reconnaissez les différents styles et rythmes d'apprentissages, les différents types d'intelligences.

9. Offrez une variété d'approches différentes, incluant des méthodes moins conventionnelles, telles que visuelle, auditive, kinestésique, par le mouvement, le langage corporel, le changement de cadre, l'environnement musical, l'art et le cerveau droit...
10. Favorisez les processus et la dynamique de groupe, le travail en équipe. Assurez-vous que l'environnement social soit reliant, intégratif et respectueux des différences.

QUESTIONS A EXPLORER AVEC LES ENFANTS:

- Pour quelles raisons pourrait-on vouloir 'se' changer (ou changer quelque chose dans sa vie) ?
- Qu'est-ce qui rend le changement facile ou difficile ?
- Qu'est-ce qu'on peut faire pour nous stimuler dans nos projets de changement ?
- Quel genre de récompenses aimerions-nous particulièrement (et pourrions-nous demander lorsque nous atteignons nos objectifs) ?

ACTIVITES

1000 - Car-Wash (et 'Podium')

'Placez-vous en deux lignes parallèles, de longueur égale. Tournez-vous vers l'intérieur et faites-vous face, de façon à pouvoir tout juste vous toucher les mains (environ 80cm). Serrez-vous, épaules contre épaules, de manière à former un couloir. Voilà : vous formez maintenant le tunnel de lavage, une machine dont la fonction est de nettoyer les voitures. Chacun à votre tour, vous allez vous identifier à la voiture de votre choix, et traverser ce tunnel. La machine va vous donner exactement le traitement que vous désirez, mais bien entendu vous devez exprimer votre demande avant de vous engager dans le tunnel. Vous pouvez demander soit un traitement délicat, soit un traitement vigoureux, en profondeur. La machine vous frottera, vous polira... mais toujours de manière respectueuse. Elle est conçue pour offrir exactement ce que le client souhaite.

A cette extrémité-ci vous allez, lorsque viendra votre tour, vous positionner devant le tunnel et annoncer clairement quel type de voiture vous êtes, dans quel état vous êtes, et quel traitement vous souhaitez. Par exemple : "Je suis une FERRARI toute neuve et j'ai besoin d'un dépoussiérage délicat", ou : "Je suis une vieille RENAULT rouillée et je

souhaite un lavage intensif complet, avec polissage superwax...". Ensuite, vous avancez dans le tunnel, les bras croisés sur la poitrine, si vous désirez, à la vitesse qui vous convient. Vous pouvez le traverser en 10 secondes, ou au contraire vous y prélasser pendant plusieurs minutes, sans toutefois vous y endormir. Et vous ne pouvez pas faire marche arrière. Arrivés à l'autre extrémité vous vous replacez dans une des rangées, et à l'autre bout le suivant se met en position... OK ? Si vous portez des lunettes, il peut être utile de me les remettre pendant votre passage. Y a-t-il des questions ?... Prêts ? Allons-y...'

OPTIONS ALTERNATIVES :

- 1) La voiture lavée peut avoir les yeux bandés, si le niveau de confiance est élevé.
- 2) à l'arrivée, la voiture remise à neuf peut monter sur un podium (une chaise) et se faire chaudement et bruyamment applaudir par le groupe, comme un champion.

Discussion: comment avez-vous ressentis ce jeu ? Combien il est important d'apprendre à exprimer clairement ce qu'on veut...

1001 – Changement magique

Imagine être un(e) magicien(ne) capable de se transformer en toutes sortes de chose, selon ses souhaits.

- 1) Qu'aimerais-tu changer ? En quoi aimerais-tu te changer ? En quoi cela serait-il différent pour toi ?
- 2) Ferme les yeux et imagine que ce changement se réalise, maintenant. Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui est différent dans ton expérience de qui tu es, de ce que tu peux faire ? Quelle est la chose que tu aimerais faire maintenant, dans cette nouvelle condition ?

1002 – La boutique du changement

Imagine une boutique où tu puisses ACHETER, VENDRE ou ECHANGER quelque chose de toi-même. Imagine une grande boutique où tu peux trouver tout ce que tu veux, un physique différent, un caractère différent, des compétences, des qualités... et même des défauts..., de bonnes et de mauvaises habitudes...

- 1) Que vendrais ou échangerais-tu ?
- 2) Qu'achèterais-tu ?
- 3) Imagine comment tu serais en ressortant de cette boutique, avec toutes les nouvelles qualités qui sont tiennes désormais. Comment te sens-tu ?

1003 – Ce que j’aime de moi

Quelles sont les choses que tu aimes de toi-même, les choses que tu ne voudrais certainement pas changer ?

1004 – Ce que j’admire chez les autres

(Pour les plus grands : écris d’abord, partage ensuite)

Qui admires-tu ? Pour quelles raisons ? Quelles sont les qualités de ces personnes que tu admires ?

Quelles sont les qualités ou les compétences que tu aimerais développer pour toi-même ?

Comment penses-tu que tu pourrais y arriver ?

1005 – Si j’étais célèbre

Fais la liste des compétences exceptionnelles pour lesquelles tu aimerais être mondialement reconnu et admiré :

J’aimerais être célèbre pour...

1006 – Ce que j’aimerais réaliser

Pense, imagine, fais la liste des choses que tu aimerais accomplir, réaliser, un jour, cette année, ce mois-ci, aujourd’hui...

1007 – Poster de mes objectifs

Sur une feuille de papier (suffisamment grande), dessine des lignes avec une case à cocher lorsque l’objectif mentionné sera atteint. Inscrit au fur et à mesure les différents objectifs que tu te proposes d’atteindre. Et ‘coche’ la case lorsque c’est fait. Modèle :

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

1008 – Réaliser ses objectifs

1) Pense à quelque chose que tu aimerais beaucoup avoir (ou faire, ou être).

- 2) Imagine (et écris) les différentes étapes qu'il te faudra pour atteindre cet objectif.
- 3) Ferme les yeux et imagine-toi dans le futur, ayant déjà atteint cet objectif. Prends le temps de réellement être là, dans cette expérience future. Perçois-en tous les détails, les sensations. Respire bien dans cette expérience.
- 4) Décris ensuite comment tu te sens dans cette expérience et partage.

1009 – Feuille d'évaluation de mes objectifs

Fais une feuille pour chacun des objectifs que tu te fixes. Sur chacune, tu mentionnes :

- Mon objectif est
- Ce que j'ai fait pour l'atteindre (mes différents efforts et tentatives) :
.....
- Le résultat obtenu à ce stade est :
- Le pas suivant sur lequel je vais me concentrer est :

1010 – Déguisements

Invitez les enfants à apporter de la maison quelques éléments de déguisement et de grimage/maquillage. Invitez-les ensuite à s'échanger certains de ces éléments et à s'aider mutuellement à se relooker de fond en comble, à explorer une certaine extravagance, ou au contraire de la rigidité... y compris la coiffure, les chaussures, voire le maintien. Tenez un cours (ou plusieurs, une demi-journée ou une journée entière) dans ces accoutrements, à des places différentes que celles qu'ils ont d'habitude. Faites ensuite un partage sur les impressions. Explorez les habitudes, les goûts, les couleurs, l'intérêt de la diversité et du changement.

1011 – Journal de mes réalisations

Que signifie le terme 'réalisation' ?

Tenez un journal (ou une feuille, un poster affiché...) avec toutes vos réalisations, les objectifs atteints. Pensez, pour entamer cette liste, aux petites (ou grandes) réalisations que vous avez déjà accomplies, récemment. Vous pouvez qualifier l'importance de vos réalisations en y mettant de une à 5 étoiles. Vous pouvez convenir d'une récompense lorsque la liste (ou un nombre d'étoiles) sera complétée.

1012 – Mes recettes de succès

Réfléchissez avec l'ensemble du groupe (ou en petits groupes) et notez le maximum d'idées sur ce qui aide à atteindre ses objectifs. Quelles sont les recettes de succès, les conditions qui favorisent, les clés à ne pas négliger ? Vous pouvez également faire la liste des pièges à éviter. Ces deux listes peuvent être inscrites sur un poster, en deux colonnes : ce qui favorise et ce qui empêche.

Invitez ensuite chaque élève à identifier ce qui est le plus valable pour lui/elle personnellement, les clés à utiliser et les pièges à éviter. Invitez-les à dresser leur propre liste de conditions : je réussirai si...

1013 – Quelques objectifs à explorer

Cochez quelques-unes des compétences suivantes comme objectifs à vous fixer durant les semaines ou mois qui viennent. Vous auto-évaluerez ensuite votre progression.

COMPETENCES PERSONNELLES

- Ecrire régulièrement dans mon journal
- Identifier et accueillir mes ressentis
- Identifier mes besoins
- Développer la confiance
- Assumer la pleine responsabilité de mes choix
- Relâcher mes jugements
- Accueillir, ressentir et relâcher mes peurs
- Développer des attitudes positives
- Pratiquer des affirmations positives
- Me concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes
- Clarifier mes objectifs
- Pratiquer la relaxation
- Autre :

COMPETENCES COMMUNICATIONNELLES

- Ecouter plus attentivement
- Formuler des demandes recevables (ouvertes, réalistes, positives,...)
- Questionner plutôt que répondre directement
- Utiliser des messages-‘je’
- Exprimer mes ressentis
- Exprimer mes besoins
- Exprimer des demandes ouvertes/négociables
- Pratiquer la résolution de conflits
- Autre :

COMPETENCES SOCIALES

- Accorder davantage d'attention aux besoins des autres

- Maintenir un contact visuel avec ceux que me parlent ou à qui je parle
- Pratiquer l'appréciation
- Participer plus activement aux cercles de partage
- Participer plus activement aux jeux
- Etre plus présent, plus attentif
- Autre :

(Complétez la liste, identifiez les objectifs pratiques appropriés à vos élèves...)

11 - Le travail intérieur: respirer, se relaxer, visualiser...

La capacité de s'intérioriser afin gérer consciemment ses espaces intérieurs est une compétence qu'on ne peut négliger. Elle implique d'apprendre à focaliser son attention sur ce qui se passe à l'intérieur de notre être, tant dans sa dimension physique qu'émotionnelle, mentale et spirituelle. Cet apprentissage se fait très naturellement, par le biais de l'utilisation de la respiration consciente, les temps de silence, la relaxation, la visualisation créative, l'identification des sensations et de l'énergie dans le corps. Des approches telles que la sophrologie et l'haptonomie vont également dans ce sens et offrent des outils intéressants à explorer. Dans ses étapes ultérieures, on pourra guider cet apprentissage vers l'identification de différents espaces intérieurs, d'espaces ressources et d'espaces blessés, ainsi que la pratique du 're-centrage' dans un espace ressource, de la 'méditation', etc.

Pour le travail avec de jeunes enfants, il s'agira bien entendu d'utiliser les outils les plus simples, et pour un temps adapté à leur capacité d'attention.

Ce travail intérieur représente bien davantage que de la simple 'relaxation'. Il représente une partie essentielle de l'éducation émotionnelle. Il renforce considérablement la capacité de l'individu à gérer son expérience et à accéder à ses ressources intérieures.

Quelques conseils pratiques

Les exercices de relaxation proposés ci-dessous requièrent une approche adéquate. Commencez par des exercices simples et courts.

Voici quelques indications générales qui vous seront utiles également :

- posture : une relaxation peut se faire en position debout, assise ou couchée. Je recommande habituellement la position assise, car c'est celle qui correspond le mieux à l'environnement scolaire et l'atmosphère de nos sessions. Il convient cependant d'inviter chaque fois à se tenir bien droit, car il est moins aisé de se détendre dans une position penchée ou contorsionnée. La respiration se fera bien mieux lorsque la colonne vertébrale est droite, la tête posée en équilibre. Demandez de

décroiser les jambes et les bras. L'objectif est de rester dans la position la plus confortable possible, de façon à ce que les muscles puissent se relâcher. Notez bien (et dites-le) que s'il y a un besoin de bouger en cours d'exercice afin de réajuster sa position, cela reste toujours autorisé...

- yeux fermés ou non ? Certains enfants peuvent avoir des difficultés à fermer les yeux (certains adultes aussi d'ailleurs, s'ils ne se sentent pas en confiance). Ne vous en inquiétez pas. Ne forcez rien. Si l'expérience se révèle sécurisante, ils s'y habitueront. On peut d'ailleurs parfaitement se relaxer en gardant les yeux ouverts. Toutefois, avant de demander aux enfants de fermer les yeux, expliquez-leur ce que vous avez l'intention de faire.

- rythme : tout exercice de relaxation cherche à induire un ralentissement des rythmes physiques. Il convient par conséquent d'adopter un langage nettement plus lent que d'habitude, car le rythme de la voix sera le premier inducteur de relaxation. Lisez (ou prononcez librement) l'exercice en respectant des moments de silence. Respectez le rythme de la respiration... Accordez des moments d'expérience intérieure... Sachez trouver le bon rythme, ni trop rapide ni trop lent. Un exercice de relaxation ne doit pas être trop long.

- voix : le ton de la voix guidant une relaxation est également important. Faites appel à vos timbres doux, profonds, rassurants. Avec la pratique, cela se fera très naturellement.

- respiration : une relaxation commencera idéalement par focaliser l'attention sur la respiration. Que l'instruction soit "respirez confortablement", "respirez profondément", ou "percevez la sensation de l'air qui passe dans vos narines et pénètre dans vos poumons...", l'objectif est toujours de focaliser le mental sur l'expérience intérieure, autant que d'induire un ralentissement des rythmes physiques.

- musique : l'utilisation d'une musique douce, non rythmée, peut être utile, mais n'est pas obligatoire. Cela peut favoriser une certaine atmosphère, voire aider le mental à se concentrer sur l'écoute (mais cela peut aussi détourner l'attention de l'exercice proposé). Une musique de relaxation peut s'avérer utile pour induire une atmosphère de détente (surtout avec les petits), mais peut être moins indiquée dans le cadre d'exercices plus avancés.

- ceux qui s'endorment : il peut arriver que certains s'endorment durant une relaxation (surtout en position couchée). Cela indique en tout cas un relâchement total et une grande sécurité. Si c'est le cas, n'en faites pas un problème. Néanmoins, l'objectif d'une relaxation est de détendre le corps et le mental tout en gardant la conscience en éveil, claire et alerte. Vous pouvez d'ailleurs le rappeler lors de l'induction de

la relaxation : "Votre mental est au repos... votre corps s'enfonce dans une détente profonde, et votre conscience reste parfaitement alerte..."

- feedback : n'oubliez pas de demander aux participants comment ils ont vécu l'expérience, si le rythme leur convient, etc... Cela vous permettra le cas échéant d'ajuster.

EXERCICES GUIDES

1100 – Respiration de l'arbre

Après avoir expliqué brièvement que vous allez faire un petit exercice de respiration et de relaxation, invitez les enfants à fermer les yeux et à ressentir leur respiration. Demandez-leur de respirer un peu plus profondément, mais pas trop, toujours confortablement. Invitez-les à imaginer qu'ils sont comme un arbre, planté dans la terre, avec des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol. Suggérez-leur de respirer vers les profondeurs de la terre, de sentir l'énergie de la terre qui monte en eux lorsqu'ils inspirent... puis d'expirer en renvoyant cette énergie vers les profondeurs de la terre... Invitez-les à percevoir ce lien avec la terre, à ressentir la présence de la terre et de toute la vie qu'elle contient...

1101 – Relaxation corporelle simple

Fermez les yeux, et ressentez votre respiration...

Inspirez lentement, profondément... expirez lentement...

Continuez à respirer comme cela... et ressentez la détente qui s'installe en vous...

Maintenant, serrez les mains, comme si vous écrasiez une petite balle dans chacune de vos mains... encore plus fort... Ressentez comme vos muscles sont tendus...

Maintenant relâchez cette tension. Laissez vos mains devenir toutes molles, toutes détendues. Sentez la différence...

La relaxation est une manière de détendre le corps entier de manière à ce qu'il se sente comme vos mains maintenant.

Revenez vers votre respiration, et continuez à respirer lentement, profondément. Imaginez que votre corps est comme un ballon. Lorsque vous inspirez, sentez votre poitrine, votre torax, qui se gonfle d'air... Lorsque vous expirez, imaginez le ballon qui se dégonfle...

Continuez à respirer en remplissant le ballon... puis en le laissant se dégonfler... Pffff...

Inspirez par le nez... le ballon se gonfle... Expirez... le ballon se dégonfle...

Souvenez-vous de la différence entre tension et détente, comme on vient de le voir avec la main. Maintenant, voyez comment vous pouvez tendre les muscles de vos jambes... Tendez tous vos muscles... le plus fort possible... puis détendez... relâchez complètement... Vos jambes sont complètement détendues, toutes molles comme un chiffon... Peut-être vous paraissent-elles lourdes...

Maintenant, tendez vos bras... tous les muscles des bras et des épaules... le plus tendu possible... puis détendez... relâchez complètement... Vos bras sont lourds et mous comme un chiffon...

Respirez et ressentez cette détente... Laissez cette détente s'installer dans tout votre corps... Chaque muscle est détendu... plus aucune tension... Votre corps tout entier est lourd et détendu...

Observez votre respiration... Elle est plus lente, plus profonde... continuez à respirer lentement, de plus en plus profondément... Inspir... Expir... Inspir... Expir...

Il n'y a rien à penser, rien à faire, juste être là et respirer... profondément détendus...

(pause...)

Observez bien comment vous vous sentez... Observez comme il est bon d'être profondément détendus...

Maintenant la relaxation est terminée... Il est temps de revenir à votre état normal... Gardez les yeux fermés quelques instants encore, tandis que vous ramenez peu à peu votre corps vers l'éveil, étirant vos doigts, vos orteils... puis vos bras et vos jambes...

Lorsque vous serez prêts, vous pourrez ouvrir les yeux et vous étirez plus complètement encore...

1102 – Respiration et détente pour les enfants

En position debout pour commencer:

Laissez votre corps se détendre. Levez les bras en les étirant le plus haut possible au-dessus de la tête... Étirez tout le corps... Puis relâchez les bras, laissez-les pendre mollement... respirez...

Maintenant on refait la même chose, cette fois en inspirant lorsqu'on étire les bras vers le haut... et en expirant lorsqu'on les laisse retomber...

Une dernière fois, inspir et étirer vers le haut, expir et relâcher...

Maintenant, asseyez-vous, les bras pendants et relâchés sur le côté.

Explorez comment la respiration vous détend lorsque vous respirez plus lentement, plus profondément...

Inspirez, puis retenez votre respiration un instant, puis expirez lentement... Inspir... repos... expir...repos...

Inspir... repos... expir...repos...

Continuez à respirer dans ce rythme...

Placez une main sur votre torax et l'autre sur votre estomac. Sentez vos mains bouger avec la respiration...

Inspir... repos... expir...repos...

(...)

Relâchez vos bras, laissez-les retomber sur les côtés, tout en continuant à respirer lentement et profondément...

Imaginez qu'il y a une bougie en face de vous. Lorsque vous expirez, soufflez l'air très lentement, assez pour faire bouger la flamme, mais pas assez pour l'éteindre... Tout doucement... ffffffffffff...

Lorsque vous inspirez, imaginez la flamme qui se penche vers vous... En expirant, la flamme vacille et se penche en s'éloignant de vous...

(...)

Maintenant, explorez le soupir. En expirant, soupirez et relâchez-vous complètement... Ahhhh... Inspir... puis Ahhhh...

Inspir... puis Ahhhh...

OK, prenez le temps de ressentir la détente dans votre corps...

Vos bras et vos jambes sont bien relâchés...

Imaginez maintenant que votre corps est comme un ballon, que vous remplissez d'air en inspirant..., et que laissez se dégonfler en expirant...

Votre cage toracique s'ouvre et se gonfle sur l'inspir...

Puis se dégonfle sur l'expir...

Maintenant, explorez comment vous pouvez expirer très lentement et vous vider complètement... Inspirez d'abord... puis expirez l'air très lentement, encore et encore... le plus vide possible...

Quand le ballon est tout à fait vide, laissez-le se remplir à nouveau... faites une petite pause, puis laissez-le se vider, très lentement...

tout à fait vide... (...)

Voilà ! Prenez quelques instants maintenant pour ne plus penser à rien, juste ressentir la détente... Appréciez comme il est bon d'être pleinement détendu...

(...)

Maintenant, laissez votre corps revenir à son état d'éveil normal, étirez-vous et bougez dans tous les sens que vous voulez...

1103 – Estime de soi

Installez-vous dans une position confortable... et portez votre attention sur votre respiration...

Respirez profondément et détendez-vous en expirant lentement tout l'air de vos poumons...

Installez-vous dans une respiration lente et confortable... et laissez votre corps se détendre de plus en plus... De plus en plus profondément... de plus en plus confortable... détendu... totalement en paix...

Imaginez un endroit où vous vous sentez très à l'aise et heureux... peut-être sur une plage, ou dans un pré fleuri, dans un cabane dans un arbre, ou dans un lieu totalement imaginaire... votre endroit préféré... Imaginez-le comme vous le voulez... et installez-vous dedans, détendu, heureux...

Imaginez bien tous les détails de cet endroit : les objets... la vue... les odeurs... les sons... les personnes avec vous... les sensations de votre corps... Vous restez calmement dans cet endroit, juste respirer et pleinement profiter de cet instant merveilleux...

Là, en cet endroit, en ce moment, vous vous sentez très en paix et très bien... et vous pouvez dire, à l'intérieur de vous-mêmes :

Je suis en paix...

Je suis ce que je suis...

et tout est bien...

je me sens bien d'être qui je suis...

Je fais aussi bien que je peux...

Les résultats que j'obtiens n'ont aucune réelle importance...

Je n'ai pas besoin d'être parfait(e)...

Je n'ai pas besoin de me comparer aux autres...

Je suis doué(e) pour certaines choses...

et moins pour d'autres...

Je peux apprendre de nouvelles choses,
et développer de nouvelles compétences...

Tout cela est un chemin d'expériences

et d'apprentissages...
 Je suis ce que je suis,
 Je suis parfait tel(le) que je suis...
 Tout est bien...
 Tout est parfaitement bien...

(...)

Repensez à votre endroit merveilleux. Respirez dans les sensations de plaisir et de bien-être que vous y percevez...

Gardez ces sensations bien ancrées en vous lorsque vous vous préparez à revenir vers votre vie normale...

Je vais compter jusqu'à 3, et vous reviendrez progressivement vers votre état d'éveil normal, en pleine forme et en pleine confiance...

Un... inspirez profondément... et expirez lentement...

Deux... un autre inspir profond.... et expir...

Trois.... vous êtes bien là, bien éveillés et en pleine forme...

1104 – Etre plus gai

Prenez une position confortable. Fermez les yeux et portez votre attention sur les sons que vous entendez... Juste entendre... accueillir tous ces sons... rien à penser...

(...)

Maintenant, tournez votre attention vers l'intérieur de votre corps... Percevez le poids du corps sur la chaise, les pieds sur le sol... Ressentez votre corps, les sensations diverses, votre respiration...

Sentez le mouvement de votre torax, qui se gonfle lorsque vous inspirez, qui se dégonfle lorsque vous expirez... Laissez votre respiration se ralentir et s'approfondir... Simplement respirer, paisiblement... confortablement...

Laissez votre corps se détendre... laissez toute tension se dissoudre et s'évacuer lorsque vous expirez...

(...)

Maintenant, j'aimerais que vous vous souveniez d'un moment particulièrement joyeux... un de vos meilleurs souvenirs... un moment où vous étiez gais et rieurs, où vous vous amusiez pleinement...

(...)

Que faisiez-vous ?

Que ressentiez-vous ?

Laissez-vous retrouver ces sensations... replongez-vous dans cette atmosphère joyeuse...

(...)

Ce que vous percevez de cette expérience joyeuse, cet espace de gaieté et d'insouciance en vous, représente un espace intérieur, une partie de votre être qui est toujours présente... Vous pouvez toujours, n'importe quand, retrouver cet espace en vous...

Il vous suffit d'affirmer à l'intérieur de vous-même :

Je suis joyeux(se) et gai(e)...

Je peux être joyeux(se) et gai(e) en ce moment...

Même lorsque je rencontre des difficultés, lorsque les choses semblent difficiles, je peux retrouver mon espace de joie et de gaieté...

(...)

Observez bien comment vous vous sentez en ce moment... puis revenez à votre respiration... Sentez l'air qui entre et sort de vos poumons...

Percevez les sensations diverses dans votre corps...

Percevez les sons autour de vous... le poids de votre corps sur la chaise, de vos pieds sur le sol...

Lorsque vous vous sentez prêts, ouvrez les yeux et regardez autour de vous... Souriez à tous ceux qui vous entourent... Gardez bien avec vous votre moi joyeux et gai... La vie est un grand jeu...

1105 – Exercices de visualisation

Après avoir offert une relaxation du corps, l'animateur peut proposer ceci :

Lorsque je prononce le mot 'paisible', quelle est l'image que cela évoque en vous ?... Restez avec cette image, explorez-la...

(Option : dessinez cette image)

Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez une chaise. N'importe laquelle. Juste une chaise... Observez bien sa forme, sa couleur... Est-elle en bois, en plastique, en métal ou autre chose ?... Imaginez-vous vous asseoir dedans, est-ce confortable ?... Pouvez-vous imaginer cela ?...

(Option : dessinez cette chaise)

Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez en endroit (réel ou imaginaire) que vous aimez beaucoup, en endroit où vous pouvez vous

sentir totalement à l'aise, heureux... Comment est-il, cet endroit ?
Regardez bien tous les détails de ce lieu...

(Option : dessinez ce lieu)

Maintenant, j'aimerais que vous vous souveniez de votre petit déjeuner de ce matin. Qu'avez-vous mangé ?... Qu'y avait-il sur la table ?... Comment vous sentiez-vous ?... Quel goût avaient les choses que vous avez mangées ?... Quelles conversations avez-vous eues ?...

(Option : dessinez votre petit déjeuner)

1106 – Votre jour de triomphe

Fermez les yeux et respirez lentement, profondément... Laissez votre corps se détendre...

Imaginez que vous assistez à une prestigieuse cérémonie de remise de prix... style Césars, Palme d'Or... Et là, soudain, c'est vous qu'on appelle sur la scène. Vous vous levez, sans aucune peur. L'immense foule applaudit... C'est une cérémonie organisée spécialement pour célébrer une personne très spéciale qui a réalisé quelque chose de très spécial : VOUS...

Là, vous montez avec légèreté les quelques marches qui vous mènent à la grande scène. Tout le monde est heureux... Tout le monde sait ce que vous avez fait et vous apprécie... Une présentatrice est là avec un microphone. Elle vante vos mérites... Puis elle vous remet un magnifique trophée et un énorme chèque... Vous êtes désormais riche et célèbre... Vous saluez la foule et souriez... Vous les remerciez... Ils se lèvent et applaudissent follement... tous ces gens vous aiment et vous apprécient énormément... Vous êtes réellement très important(e) pour eux...

Prenez quelques instants pour ressentir et apprécier cet instant...

Fièr(e) d'être qui vous êtes... Simplement heureux(se)...

Vous sentez l'amour de tous... et vous ressentez de l'amour pour tous...

Respirez profondément dans cette sensation...

1107 - Relaxation pour faciliter l'expression créative

Cette activité vise à guider les élèves dans l'expression de leurs ressentis par le biais de la peinture. Vous les inviterez à réaliser deux peintures, soit sur deux papiers différents, soit sur les deux faces d'une même feuille (si le matériau colorant utilisé est sec...).

Commencez par installer les enfants face à une feuille de papier vierge, et à portée de main d'une boîte de crayons, craies, feutres ou bâtons de couleur (bien entendu, cette activité peut également être utilisée pour

des réalisations avec de la peinture, auquel cas il faudra prévoir les protections et le matériel approprié, pots de couleur, palettes, eau, pinceaux, chiffons...).

Ensuite, lisez (ou racontez) une histoire susceptible d'évoquer des ressentis, des projections, des émotions... Puis, guidez-les dans l'exercice suivant :

Fermez les yeux et portez votre attention sur les sensations dans votre corps... Il peut y avoir de la tristesse... ou de la colère... Il peut y avoir de la peur... ou des tensions... ou quoi que ce soit d'autre... Respirez et ressentez les sensations, quelles qu'elles soient...

Maintenant, imaginez que les sensations dans votre corps soient des couleurs... Quelles couleurs imaginez-vous (ou voyez-vous) ?...

Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux et sélectionnez la ou les couleurs de vos ressentis... puis exprimez ces ressentis librement sur la feuille de papier devant vous...

Commencez n'importe où... et laissez votre bras, votre main, bouger sans trop chercher à représenter quoi que ce soit... Donnez librement expression à ce que vous ressentez... Peu importe à quoi ressemblent vos gribouillis... Pas besoin de penser à quoi que ce soit...

Vous pouvez évidemment changer de couleur ou utiliser plusieurs crayons à la fois... Vous pouvez dessiner avec vos deux mains... Continuez à exprimez vos ressentis... remplissant la feuille de vos gribouillis... jusqu'à ce que vous ayez le sentiment que l'énergie émotionnelle qui était dans votre corps s'est pleinement exprimée sur le papier...

Lorsque vous avez terminé votre dessin, prenez l'autre feuille (ou: retournez votre feuille).

Maintenant, refermez les yeux et portez votre attention vers votre respiration... Inspirez profondément... et expirez lentement, en relâchant toute tension...

Inspirez... et relâchez...

Inspirez la détente... expirez toutes les sensations d'inconfort...

Laissez chaque partie de votre corps se détendre... Imaginez la détente s'installer depuis vos pieds jusqu'à votre tête...

Laissez vos pieds et vos jambes s'alourdir, détendus, confortables... Détendez vos fesses, votre bassin, votre dos... Les bras, le torax, la gorge... puis le visage et toute la tête...

Inspirez la détente....

Expirez vers les profondeurs de la terre toute tension, toute peur, toute énergie inconfortable...

Inspirez l'énergie du sol, purifiée, apaisante... (...)

Maintenant, visualisez cette détente... cette tranquillité qui s'installe en vous...

Quelles en sont les couleurs ?...

Lorsque vous êtes prêt(e)s, ouvrez les yeux et sélectionnez la ou les couleurs qui représentent ce que vous ressentez maintenant...

Et de nouveau, laissez votre main se mouvoir librement sur la feuille de papier... Exprimez – n'importe comment – ce que vous ressentez en ce moment... Donnez une expression à cette détente qui est en vous...

A mesure que vous dessinez, la détente se renforce encore davantage...

Chaque mouvement est un approfondissement de votre détente...

(...)

Poursuivez aussi longtemps que vous en avez besoin, jusqu'à ce que vous sentez que le dessin exprime bien votre état intérieur...

(Terminez cette activité par un partage individuel, éventuellement en sous-groupe. Laissez chacun montrer et exprimez ce qu'il a ressenti et ce qu'il a exprimé. Demandez bien de ne faire aucun commentaire sur les dessins : l'objectif n'est évidemment pas de faire du 'beau', ou même quoi que ce soit de plaisant ou de déplaisant...)

Voir également :

512 - La relaxation d'écoute

(à lire lentement, en incluant des moments de silence)

Asseyez-vous bien droit, les jambes décroisées. Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration... Détendez-vous et respirez à l'aise... Rien à penser, juste observer, écouter, ce qui se passe en vous... et autour de vous... (10'') Prenez le temps d'accueillir tous les petits bruits... juste entendre... (10'') dans cette pièce... et au-delà de cette pièce... (10'')... Rien à penser, juste accueillir cette réalité qui vous entoure... (10'') Ressentez les présences aussi... celles de vos camarades, celles aussi de toutes les autres personnes dans cet immeuble... et dans les autres... (10'') respirez et accueillez... Sentez combien vous êtes reliés à ces présences... (10'')

En cet instant, vous êtes dans votre espace d'écoute. Vous êtes attentifs et réceptifs ...Observez bien comment vous vous sentez, votre position, votre respiration... Vos épaules sont relâchées, votre visage est relâché,

votre respiration est relâchée... tout votre corps est détendu et confortable... Vous pouvez vous sentir en sécurité et votre attention peut se diriger vers l'extérieur... (10")

Lorsque vous êtes prêts, préparez-vous à clôturer cet exercice et à revenir à votre état d'éveil normal... Ouvrez les yeux et étirez-vous...

Voir aussi :

- L'enfant et la relaxation, Geneviève Manent
- Relaxations créatives pour les enfants, Geneviève Manent
- 5 relaxations vers la confiance et l'estime de soi, Geneviève Manent (CD)
Aux éditions Le Souffle d'Or (www.souffledor.fr)
www.manent-relaxation.fr (contact@manent-relaxation.fr)

12 – Le sens de la coopération et du travail en équipe

Le développement de nos capacités à travailler et vivre ensemble de manière coopérative plutôt que compétitive est une des exigences fondamentales de notre monde d'aujourd'hui. Il n'y a pas d'alternative à notre survie : nous devons apprendre à vivre ensemble dans la paix, le respect, l'écoute, l'entraide et le souci du bien-être mutuel. C'est là, bien évidemment, que se situe toute l'importance de l'éducation émotionnelle. Et il reste du travail à faire !

La plupart des thèmes et activités développées dans les chapitres précédents seront utiles dans cet objectif. Cependant, quelques activités bien précises se révéleront intéressantes également, en visant directement à offrir des occasions de coopération dans la recherche d'un résultat donné.

Les qualités qui facilitent la coopération

Il pourra être utile de clarifier les qualités recherchées pour une bonne coopération. Quelles sont en effet les conditions qui font qu'un travail en équipe sera efficace ?

- Présence : accorder toute son attention à ce qui se passe 'ici et maintenant', en évitant les sources de distraction et la dissipation de l'attention.
- Perceptivité : implique une capacité élevée d'écoute subtile, afin d'être conscient de chacun, de ce qui se fait, se dit, se ressent (les non-dits).
- Communication : écoute, expression verbale claire, concise, utilisation de messages-je... Il sera bon de récapituler (souvent) les consignes du 'cercle de partage' (activité n° 505), car elles seront utiles également pour tout travail en équipe.
- Responsabilité : accepter de se remettre en question, utiliser des 'messages-je', éviter le jugement, la pression.
- Assertivité : une capacité à prendre des positions claires, dans le respect des autres, sans agressivité ni soumission.
- Engagement : s'impliquer de manière claire et fiable.

- Participation active : il ne suffit pas d'être présent, encore faut-il prendre sa place activement dans le processus.
- Fiabilité : respecter les délais et les contrats, les décisions prises ensembles.
- Soutien mutuel: s'aider mutuellement à apprendre, à progresser. Accepter les différences, l'imperfection ; s'apprécier mutuellement, explicitement ; positiver, voir et se concentrer davantage sur les aspects positifs que sur les négatifs.

ACTIVITES

De nombreuses activités décrites dans les chapitres précédents seront utiles dans le cadre de l'objectif présent. Voyez en particulier :

- 103 – Nœud de Groupe
- 110 – Lévitiation
- 112 – Quatre debout
- 113 – Qui est le meneur?
- 105 – Forger la conscience de groupe

1201 – La plus haute tour de papier

Répartissez les élèves en sous-groupes de 3 ou 4. Demandez-leur d'ériger la plus haute tour de papier avec le matériau fourni, qui doit être le même pour chaque groupe. Cela peut être un paquet de journaux, ou une centaine de feuilles de papier A4 (usagés). Avec ou sans 'papier collant' (scotch). Les tours devraient être réalisées dans un laps de temps limité, par exemple 15 ou 20 minutes. Vous pouvez récompenser la plus haute, mais également la plus belle, la plus solide, etc.

Discutez ensuite le processus de groupe : comment chacun a-t-il vécu cette activité ? Chacun a-t-il eu l'occasion de participer activement ? Certains ont-ils été dominants ? Qu'est-ce qui a favorisé ou défavorisé le résultat ? Que pouvez-vous apprendre en termes d'expérience coopérative ?...

1202 - Activités en équipe

Répartissez les élèves en sous-groupes et attribuez-leur des tâches précises. Cela peut être de réaliser ensemble un poster sur un thème donné, ou d'écrire un scénario de sketch, une chanson, ou encore de faire une recherche sur un sujet, de réaliser une enquête, etc... Les

thèmes de travail en équipe sont infinis : utilisez-les abondamment, en adéquation avec l'âge et le niveau de vos élèves.

1203 – Trouver un consensus

Le 'consensus' est un processus de prise de décision en groupe dans lequel chacun des participants exprime son opinion, est écouté et, en finale, marque son accord. A la différence du vote majoritaire, dans lequel une majorité s'impose à une (ou plusieurs) minorités, le consensus implique que la décision n'est pas imposée à quelqu'un qui ne l'accepte pas. Il faut, par conséquent, prendre le temps de discuter, d'écouter, de convaincre, jusqu'à ce qu'un point de vue acceptable de tous soit atteint.

Le processus du consensus peut se révéler plus long et complexe que le vote, mais il est certainement plus respectueux de chacun. Il peut ne pas satisfaire chacun à 100%, mais il doit être 'acceptable' par tous. C'est en quelque sorte le 'plus petit dénominateur commun'. Ce processus requiert évidemment de bonnes compétences communicationnelles. Le pratiquer dès l'enfance est un excellent exercice qui portera inévitablement ses fruits dans la vie future.

A titre d'introduction, prenez le temps de bien expliquer ce qu'est le consensus et de clarifier les étapes de la procédure à suivre :

- 1 – asseyez-vous en cercle, de manière à ce que chacun puisse se voir, entendre et être entendu.
- 2 – choisissez un modérateur, quelqu'un qui a pour charge de veiller à ce que chacun s'exprime sans monopoliser la parole.
- 3 – identifiez clairement le sujet, la question sur laquelle il s'agit de se décider. S'il y en a plusieurs, traitez-les une à une.
- 4 – débroussailliez le terrain : expliquez, si nécessaire, les différentes options possibles, les avantages et inconvénients.
- 5 – faites le tour et demandez à chacun :
 - 1) quelle solution est préférée (laissez s'exprimer pleinement, éventuellement offrir des alternatives)
 - 2) quelle solution est acceptable
 - 3) quelles solutions sont inacceptables
- 6 – identifiez la solution la plus acceptable pour tous
- 7 – vérifiez s'il reste des objections, des résistances, des mécontentements
- 8 – prenez le temps d'écouter ces objections :
 - 1) quels sont les ressentis, les besoins, les demandes ?
 - 2) continuez à discuter, expliquer, rechercher une solution qui convienne à tous.
- 9 – au besoin, faites une pause ou prenez ensemble un moment de silence, afin que chacun puisse s'apaiser et réfléchir à une solution créative qui conviendrait le mieux à tous.

Exercices de consensus

Explorez le processus du consensus en petits groupes pour commencer (5 à 8, puis 10 à 15...) avant d'affronter de plus importantes assemblées. Plus le groupe est important, plus l'exercice est exigeant. Au début, vous pouvez chronométrer le processus, en essayant d'être le plus efficace possible.

Exemples de sujets à traiter:

- 1) Choisir un modérateur/trice, un(une) meneur de débat pour la session, quelqu'un qui aura pour unique tâche de veiller au bon ordre des échanges.
- 2) Identifier les tâches à pourvoir : par exemple nettoyage de la classe, entretien/arrosage des plantes, délégation, contacts extérieurs, administration, aide au professeur, aide aux étudiants absents, médiateur de conflits, voire superviseur du bien-être individuel (à l'écoute des difficultés individuelles), etc...
- 3) Définir les rôles (une personne par tâche, ou plusieurs tâches pour une même fonction...) et donner un nom aux différentes fonctions.
- 4) Décider de la manière dont les fonctions seront attribuées (à tour de rôle, par ordre alphabétique, par élection,...) et pour quel terme (une semaine, deux semaines,...)
- 5) Décider s'il y a lieu de prévoir des réunions de classe régulièrement, à quel rythme, pour quel ordre du jour, etc...
- 6) Décider d'une punition/pénalité éventuelle pour certaines attitudes qui dérangent le groupe.
Par exemple :
 - arriver en retard
 - créer du désordre
 - abimer le matériel
 - se montrer agressif
 - avoir des comportements interdits par l'école
 - autres...
- 7) Se mettre d'accord sur un projet de spectacle impliquant l'ensemble de la classe (ou du groupe).

1204 – Le A acrobatique

Un joueur s'accroche sur une sorte d'échasse (en forme de A) dont l'équilibre est assuré par d'autres joueurs qui tendent ou relâchent de longues cordes fixées au sommet du A. Ensemble, ils doivent permettre

au joueur sur le A de progresser d'un point vers un autre sans mettre le pied à terre.

1205 - Le jeu coopératif des Inuits

Les joueurs (deux-par-deux) sont reliés par un bâton (d'environ 50/60 cm). En accordant le balancement de leurs corps, ils tentent d'enrouler la corde (de 30 à 40 cm) qui pend à ce bâton, au bout de laquelle est fixé un poids (une petite balle en bois). Très drôle, et d'autant plus s'il y a un public pour les encourager !

1206 - Le crayon coopératif

Matériel : un gros crayon, alourdi par la fixation à une planchette perpendiculaire qui est attachée à une série de ficelles, longues d'environ 1 mètre. Les joueurs, de 3 à 10, tiennent une ficelle dans chacune de leurs mains et tentent de se coordonner pour permettre au crayon de tracer un dessin (sur papier ou dans du sable) ou de suivre un parcours donné (telle que sortir d'un labyrinthe).

1207 - La toile d'araignée

L'idée est de proposer à un groupe de traverser une toile (installation faite de cordes, présentant une série de cadres d'environ 60 à 70 cm carrés) en empruntant pour chacun un passage différent, sans jamais toucher le cadre (les cordes) et sans jamais répéter un itinéraire déjà utilisé. Un à un, les membres du groupe doivent passer vers l'autre côté de la toile (sans réveiller l'araignée). Comment va-t-on aider, porter, accompagner ? Autant de passages différents doivent être possibles qu'il y a de membres du groupe (ou d'une équipe). Certains peuvent être assez acrobatiques (nécessitant d'être porté à bout de bras). Si les cordes sont touchées, on recommence le passage qui a "accroché". Ce jeu coopératif peut être proposé en compétition inter-équipes, dans le but de passer le plus rapidement possible. Ce jeu s'adresse aux ados, aux groupes mixtes (parents avec enfants), et bien entendu aussi aux adultes.

(A voir également : casse-noisettes.be : La célèbre boutique bruxelloise (Casse-noisettes) spécialisée dans les jeux éducatifs de qualité propose également de nombreux jeux coopératifs, dont certains sont spécialement conçus pour les tout petits.)

13 - Créativité et autogestion

Objectif de ce thème

Comment stimuler ou développer la créativité ? Comment enseigner les compétences nécessaires pour étudier avec intelligence et réussite ?

Ce thème est évidemment très ouvert, mais il est important de ne pas l'ignorer. Les enfants ont besoin qu'on leur apprenne à libérer leur créativité. Ils ont besoin également qu'on les aide à développer les outils nécessaires à l'apprentissage et la créativité.

Nous n'allons pas ici proposer d'activité précise, mais plutôt indiquer les domaines qu'il est utile (voire indispensable) d'inclure au programme :

DOMAINES D'ACTIVITES

Expression artistique, peinture, modelage, sculpture, travail du bois, artisanat, poterie, etc...

Théâtre, mime, comédie, humour, rire...

Voix, chant, improvisations musicales, percussions en groupe, danse...

Travail corporel, mouvement, stretching, yoga, tai-chi chuan, aikido, auto-massage...

Ecriture et lecture, composer un texte, une présentation...

Tenir un journal

Faire des recherches personnelles, mener des enquêtes, des interviews...

Reviser des matières : quelles sont les méthodes utiles ?

Résumer, synthétiser : comment saisir l'essentiel, reformuler en quelques mots clés ? Développer l'esprit de synthèse, la capacité de prendre des notes, de résumer un article, un exposé...

Développer la mémoire : on ne peut qu'insister sur l'importance d'éduquer la mémoire. Un exercice de mémorisation chaque jour reste la meilleure des approches (hélas, trop souvent négligée).

Calcul mental.

Gestion du temps : évaluer le temps nécessaire pour réaliser une tâche donnée, planifier, établir un planning précis (et s'y tenir)...

Ordre et structure : nettoyage, ordre, entretien, organisation. Remise en place systématique des objets utilisés ; respect des objets et des personnes, etc.

Sens de perfection : apprendre à faire chaque chose de la manière la plus parfaite possible, avec un niveau élevé d'exigence personnelle ; terminer chaque action commencée, aller jusqu'au bout de chaque geste...

Leadership : donner aux enfants l'occasion d'expérimenter tour à tour les positions à responsabilité, la modération des échanges, les fonctions de confiance...

Réaliser des projets.

14 - Le lien avec la nature et l'environnement

Objectif de ce thème

Explorer la connexion avec la nature, avec la Terre ; se sentir relié à la Terre.

Explorer les éléments, les saisons, les cycles et rythmes de la nature.

Explorer les cycles de la vie, la naissance, la croissance, la mort.

Etablir un sens vivant et profond de relation aux plantes et aux animaux.

Développer la conscience écologique et inviter à se positionner activement dans la protection de l'environnement.

Offrir une expérience d'aventure (afin de surmonter ses peurs et transcender ses limites, mais aussi découvrir une autre relation au groupe): randonnée en montagne, escalade, voile, plongée, spéléo...

Développer un sentiment de respect pour la nature, un sens du sacré.

Pratiquer des rituels, des célébrations en relation avec les rythmes de la nature (pleines lunes, nouvelles lunes...).

Les activités peuvent inclure

Explorer un contact direct avec les éléments, les cycles. Jardinage, observation des oiseaux, des insectes, etc...

Mais également: s'asseoir ensemble en silence dans un environnement naturel de beauté, écouter le vent, l'eau, les oiseaux, les bruits divers... percevoir les odeurs...

Respirer vers les profondeurs de la Terre en se tenant le dos contre un arbre. Ressentir la présence de l'arbre, explorer le toucher...

Explorer la nature en aveugle, guidé par un (ou deux) compagnons.

Activités de randonnée, d'escalade, de spéléo...

Rituels: faire des mandalas avec des éléments ramassés dans la nature (sans détruire quoi que ce soit). Chanter, remercier la pluie, le vent, le feu, la terre, les micro-éléments...

Ramassage de débris, nettoyage d'espaces souillés, pollués...

INDEX DES JEUX ET ACTIVITES

- 101 – Filles et garçons: faire des nombres
- 102 – Se ranger selon la date de naissance
- 103 – Nœud de Groupe
- 104 – Course aveugle
- 105 – Forger la conscience de groupe
- 106 – Mon groupe
- 107 – L'aveugle
- 108 – Rencontres aveugles
- 109 – Tapotement
- 110 – Lévitiation
- 111 – J'appelle
- 112 – Quatre debout
- 113 – Qui est le meneur?
- 114 – Ne pas rigoler
- 115 – Trouve ton partenaire animal
- 201 – L'orange
- 202 – Introduire un partenaire
- 203 – Si j'étais un animal
- 204 – Je suis MOI
- 205 – Tout le monde est différent
- 206 – Mon portrait
- 207 – Je suis, j'ai, j'aime
- 208 – Mon MOI qui change
- 209 – Première rencontre
- 210 – Une personne qui compte pour moi
- 211 – Les choses qui comptent pour moi
- 212 – Des choses en commun
- 213 – Mon enfance, ma famille
- 214 – Dessinez votre vie
- 215 – Qu'observez-vous ?
- 216 – Nos héros préférés
- 217 – Ce qu'ils disent de moi
- 218 – Flatteries
- 300 – Sculptures
- 301 – Que ressentez-vous en ce moment ?
- 302 – Mimer les émotions
- 303 – Expression artistique après lecture d'un conte
- 304 – Combien d'émotions y a-t-il?
- 305 – Souvenez-vous d'un moment...
- 306 – Les ressentis dans le corps

- 307 – Se sentir 'relax'
- 308 – Retrouver son état de relaxation
- 309 – La peinture (et le dessin)
- 310 – Modelage
- 311 – Le panneau aux émotions
- 312 – Le thermomètre à émotions
- 313 – Les cartes d'émotions
- 314 – Transformer les cauchemars
- 315 – Le jeu de rôle
- 316 – Poupées, marionnettes et figurines
- 401 – Debout – assis
- 402 – Je dois... Je choisis de...
- 403 – Choisissez votre émotion
- 404 – Le langage du corps
- 405 – Un jour parfait
- 406 – Faire semblant
- 407 – Les cartes de 'Responsabilité'
- 408 – Sculpture de groupe : victime – agresseur - sauveur
- 409 – Mes émotions sont mes émotions
- 410 – Mon schéma de victime préféré
- 501 – Une conversation
- 502 – Démonstration d'une conversation
- 503 – Chacun à son tour
- 504 – Le contact visuel
- 505 – Les règles du cercle de partage
- 506 – Le bâton de parole
- 507 – Miroirs
- 508 – 'Je suis là!'
- 509 – Accuser réception – les cartes
- 510 – Messages-je – les cartes
- 511 – Les cartes d'écoute
- 512 – La relaxation d'écoute
- 513 – Conversations non verbales
- 514 – La rumeur
- 515 – Exercice d'empathie
- 600 – Les pastilles de couleur
- 601 – Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?
- 602 – Identifiez vos besoins
- 603 – Exprimez vos demandes
- 604 – Cartes des 'demandes'
- 605 – Etiquettes
- 606 – Ling Ling Tchi
- 607 – Cartes "JUGEMENTS"
- 608 – Première impression
- 609 – La chaise de vérité
- 610 – Jeux d'impros à deux

- 701 – Les marches
- 702 – Avoir confiance
- 703 – Imagine 'Confiance'
- 704 – Souviens-toi d'un moment en confiance
- 705 – Poster de mes qualités (de mes forces)
- 706 – Cercle d'appréciation
- 707 – Faire connaissance
- 708 – Une expérience dont je suis fier(e)
- 709 – La surenchère
- 710 – Les 3 cercles
- 711 – Sculptures
- 712 – Parler en public
- 713 – Un sentiment de gratitude
- 714 – Jeux d'assertivité
- 715 – Questionnaire d'assertivité
- 801 – Un problème en moins
- 802 – Dessiner les problèmes
- 803 – Examiner les problèmes
- 804 – Résoudre les problèmes
- 805 – Le livre de SAGESSE
- 806 – Quand on se dispute
- 807 – Comment faire face aux disputes ?
- 808 – Identifier et assumer ses émotions
- 809 – Les cartes de négociation
- 810 – Se faire des ami(e)s
- 811 – Partager
- 812 – Le jour du partage
- 813 – Moi et les autres
- 814 – Solutionner un conflit
- 815 – La pochette à solution
- 816 – La fiche de réflexion
- 901 – Le conte collectif 'Pessimiste – Optimiste'
- 902 – L'inventaire de mes forces et faiblesses
- 903 – Accéder à un espace positif
- 904 – Une journée parfaite
- 905 - "A cause de...", "grâce à..."
- 906 – Faire des erreurs
- 907 – Identifier la croyance négative – les cartes
- 908 – Affirmations positives - les cartes
- 909 – Recadrer les croyances négatives
- 1000 – Car-Wash (et 'Podium')
- 1001 – Changement magique
- 1002 – La boutique du changement
- 1003 – Ce que j'aime de moi
- 1004 – Ce que j'admire chez les autres
- 1005 – Si j'étais célèbre

- 1006 – Ce que j’aimerais réaliser
- 1007 – Poster de mes objectifs
- 1008 – Réaliser ses objectifs
- 1009 – Feuille d’évaluation de mes objectifs
- 1010 – Déguisements
- 1011 – Journal de mes réalisations
- 1012 – Mes recettes de succès
- 1013 – Quelques objectifs à explorer
- 1100 – Respiration de l’arbre
- 1101 – Relaxation corporelle simple
- 1102 – Respiration et détente pour les enfants
- 1103 – Estime de soi
- 1104 – Etre plus gai
- 1105 – Exercices de visualisation
- 1106 – Votre jour de triomphe
- 1107 – Relaxation pour faciliter l’expression créative
- 1201 – La plus haute tour de papier
- 1202 – Activités en équipe
- 1203 – Trouver un consensus
- 1204 – Le A acrobatique
- 1205 – Le jeu coopératif des Inuits
- 1206 – Le crayon coopératif
- 1207 – La toile d’araignée

L'auteur

Né en Belgique en 1950, père de 5 enfants, juriste de formation, Michel Claeys Bouuaert s'est rapidement tourné vers l'éducation et le développement personnel, les perspectives offertes par la carrière juridique lui paraissant de nature à l'enfermer dans un système dont il s'accommodait difficilement. Il eut l'occasion, dès les années 70, dans la mouvance des 'psychologies humanistes', d'explorer un grand nombre d'outils psychothérapeutiques, dont la Gestalt, la PNL, l'hypnose Ericksonienne, la Psychosynthèse. Au fil des ans et de son expérience comme animateur et psychothérapeute, il a développé une approche personnelle, appelée 'Essence Therapy' (Thérapie du Moi Profond), qu'il enseigne aujourd'hui à toute une génération de jeunes psychothérapeutes*. Son approche se situe dans la ligne des psychologies humanistes (approche rogorienne, Gestalt, dialogue intérieur) mais inclut également des aspects de psychologie cognitivo-comportementale dans une perspective 'transpersonnelle'. Le 'travail intérieur' y trouve une place centrale, visant à identifier les espaces blessés (l'enfant blessé) et l'espace ressource (le Parent Intérieur). Le travail du rêve y trouve également une place importante, étant utilisé - autant que possible - pour identifier et accéder aux différents espaces intérieurs, comme support à un travail de guérison.

Michel Claeys Bouuaert vit, travaille et enseigne aujourd'hui (depuis 2001) en Chine populaire. Intervenant dans de nombreuses universités chinoises, tant à Pékin que dans d'autres provinces du pays, il anime des formations dans les domaines de l'éducation émotionnelle, de la psychothérapie transpersonnelle (Essence Thérapie) et du travail du rêve.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages parus en français et en chinois :

- THERAPEUTE A CŒUR OUVERT, relation d'aide et ouverture transpersonnelle (Editions Le Souffle d'Or, 2008).
- PRATIQUE DE L'EDUCATION EMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Editions Le Souffle d'Or, 2004, 2008).

* Voir son livre 'Thérapeute à cœur ouvert', et son nouveau livre (à paraître) 'La Source au cœur de l'Être – fondements et pratique de l'Essence Thérapie'.

- EDUCATION EMOTIONNELLE - GUIDE DE L'ANIMATEUR (Editions Le Souffle d'Or, 2008).
- L'APPEL DU REVE – guide d'interprétation et de thérapie par le rêve (publié en Chinois uniquement, 2010).
- à paraître : EN QUETE DU PARENT INTERIEUR : fondements et pratique de l'Essence Thérapie.

Pour plus de détails, voir le blog

www.education-emotionnelle.com

