

## Agenda

**5/04** : Conférence-débat « Violence et non-violence dans nos pratiques de l'Internet » de 18h à 20h avec Eric Lombard à la Maison des Associations du 10<sup>e</sup> arrondissement (Paris).

**18-23/08** : Journées d'été du Réseau, au Collège cévenol du Chambon-sur-Lignon (Haute-Loire). En alternant interventions de spécialistes, sessions plénières et ateliers en petits groupes, les Journées d'été permettent chaque année aux membres du Réseau Ecole et non-violence (enseignants, chefs d'établissements, CPE, parents d'élèves...) ainsi qu'à une trentaine de professionnels de l'éducation d'échanger réflexions et pratiques autour de l'éducation à la non-violence et à la paix. Pour y participez, s'inscrire avant le 1<sup>er</sup> juillet 2013.

**25/09** : Journée des Marionnettes de la Paix du groupe ONG-Paix au siège de l'Unesco.

**21/09 - 2/10** : Quinzaine de la Non-violence et de la Paix 2013.

**30/11** : 11<sup>e</sup> Forum de la non-violence à l'école « Choisir la non-violence : le théâtre-forum comme outil de résolution non-violente des conflits ».

## Associations membres de la Coordination

ACCES - Clairière de Paix • Action des chrétiens pour l'Abolition de la Torture • Alliance Nationale des UCJG • Alternatives Non-Violentes • Les Amis de Neve Shalom - Wahat As Salam • Antenne Réunionnaise de l'Institut de Victimologie – École réunionnaise de la paix • APEPA • Arche de Lanza del Vasto • Association "Enfance - Télé : Danger" • Association Centre Nascita du Nord • Association La Salle • Association Le Petit Prince • Association Montessori de France • Association Montessori pour tous • Association Montetibou • Association pour l'instauration d'un Revenu d'Existence • Association pour la Communication Non-Violente • Association pour la Promotion de la Prévention Précoce • Association Ressources Pédagogiques pour une culture de non-violence • Association Unifiée du Collège Cevenol • Atelier de paix du Clunisois • Bureau International Catholique de l'Enfance • Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées • Centre Quaker International • Collectif des Alpes-de-Haute-Provence pour l'éducation à la non-violence et à la paix • Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement • Conflits sans violence • Coopération orléanaise pour la Décennie de la Non-Violence et de la Paix • Coopération parisienne • La Corbinière des Landes • CPCV Ile-de-France • Cultivons la paix • Démocratie et Spiritualité • DIH - Mouvement de protestation civique • Éclaireuses et Éclaireurs de France • Éclaireuses et Éclaireurs Unionistes de France • École de la Paix de Grenoble • École soufie internationale • Emmaüs France • Enseignants pour la paix - Midi-Pyrénées • Espéranto - SAT - Amikaro • Étincelle • Famille franciscaine • Fédération Unie des Auberges de Jeunesse • Former un Avenir sans Brutalité • Génération Médiateurs • Gers-Médiation • Graine de Citoyen • Initiatives et Changement • Institut de recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative • Institut de Recherche sur la résolution Non-violente des Conflits • Institut pour la promotion du lien social • Institut Supérieur Maria Montessori • Jeunesse et Non-Violence • Justice et Paix France • Korhom • L'Arche en France • Le Soc - Maison Jean Goss • Le Valdocco • Les Maisons de Paix • Les Serruriers magiques • Ligue de l'Enseignement • Maison des Droits de l'Enfant • Mémoire de l'Avenir • Mouvement International de la Réconciliation • Mouvement pour le Désarmement, la Paix et la Liberté • Mouvement pour une Alternative Non-violente • Non-Violence XXI • Office Central de la Coopération à l'École • Paix sans frontière • Partage • Pax Christi - France • Psychologie de la motivation • Recherche sur le Yoga dans l'Éducation • Rénover l'École en Valorisant et en Encourageant les Initiatives Locales • Réseau Espérance • Secours Catholique - Réseau mondial Caritas • UNIPAZ France.

## Précédents numéros de La Lettre

1. La coopération
2. Les conflits
3. La communication
4. Les règles
5. Les genres
6. Les différences
7. La sanction
8. La solidarité internationale
9. Le respect
10. L'éducation au développement durable
11. La médiation
12. L'estime de soi
13. Les échanges réciproques de savoirs
14. Les émotions
15. Sexualité et sentiments
16. La gestion des temps de tension de la classe
17. L'éducation aux écrans
18. L'art au service de la paix et de la non-violence
19. La rumeur
20. L'éducation à la différence : le handicap à l'école
21. Le bouc-émissaire
22. Créer la cohésion d'un groupe
23. L'empathie
24. Eduquer à la responsabilité

# La Lettre *Eduquer à la non-violence et à la paix*

REVUE TRIMESTRIELLE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS – AVRIL 2013 / N° 25



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

## Le poids des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité

N° 25

Télécharger La Lettre ou s'abonner

[www.education-nvp.org/la-lettre](http://www.education-nvp.org/la-lettre)

### ÉDITORIAL

Émotions : nos amies ou nos ennemies ? ..... 1

### Analyse

**Elisabeth Maheu-Vaillant** Nos émotions : un frein ou une aide ? ..... 2

### Témoignages

**Annie Déan** Éducation à la responsabilité : attention à ne pas brûler les étapes ! ..... 4

**Elizabeth Clerc** Incontournables, nos émotions ? ..... 6

**Marc Dague** Petites histoires non anodines ..... 7

**Luc Scheibling** Laisse ton empreinte ..... 9

**Anne Férot-Vercoutère** « Arrête de pleurer c'est pas grave ! » ..... 12

**Nicole Rothenbühler** La Thérapie Sociale ..... 14

### Fiches pédagogiques

**Marie-Noëlle Prévost** Petit et déjà responsable ..... 16

**Annie Déan** Recentrage sur les émotions dans ma posture de responsable ..... 17

**Christophe Vincent** La méthode Tipi ..... 18

**Véronique Guérin** Animer un cercle de parole pour mieux gérer nos émotions au cours des échanges ..... 19

**Elisabeth Maheu-Vaillant** Ado, que peux-tu faire si tu es victime d'un geste violent ? ..... 20

RESSOURCES ..... 21

LA LETTRE – AVRIL 2013 / N° 25

Télécharger La Lettre ou s'abonner  
[www.education-nvp.org/la-lettre](http://www.education-nvp.org/la-lettre)

Contribuer, commenter, réagir  
Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix  
148 rue du Faubourg-Saint-Denis - 75010 Paris  
[lalettre@education-nvp.org](mailto:lalettre@education-nvp.org)

Thème des prochains numéros de La Lettre  
26. CES PÉDAGOGIES QUI RESTENT NOUVELLES

27. LE THÉÂTRE-FORUM, OUTIL DE RÉOLUTION NON-VIOLENTE DES CONFLITS

# ÉMOTIONS : NOS AMIES OU NOS ENNEMIES ?

## ÉDITORIAL

Par le comité de rédaction de La Lettre

LE MOT *RESPONSABILITÉ* VIENT DU LATIN *RES-PONDERE* : LA CHOSE QUI A DU POIDS. Cette

chose qui a du poids, pour chacun de nous et vis-à-vis des autres, n'est-elle pas due au lien étroit entre nos émotions et la façon dont nous prenons nos responsabilités ?

Nos émotions nous signalent un déséquilibre, une envie que quelque chose se passe. À chacun d'oser observer ce déséquilibre, de mettre à jour cette envie qui est sienne, de décider de ce qu'il va dire, faire : il y va de sa responsabilité.

Au contraire, notre capacité à agir, à réagir, à prendre des responsabilités est parfois entravée par une trop difficile gestion de nos émotions. Un adulte « empêché d'émotions » dans l'enfance peut parfois se révéler incapable de prendre une décision de façon autonome, éthique et responsable. Il ne réagit que de façon réflexe, mu par son inconscient et manipulé par ses émotions : toujours sage et obéissant (peur de déplaire et sur-adaptation), ou en rébellion systématique (colère), ou dans l'évitement (peur et déni).

Apprendre à vivre avec nos émotions, les prendre en compte dans nos décisions, **voilà l'enjeu** ! Apprendre à les écouter, les accueillir, les regarder en amies et non plus en ennemies à faire taire absolu-

ment. **Vivre avec elles et non hors d'elles** ! Il s'agit d'écouter davantage nos besoins (empathie vers soi) mais aussi les émotions et besoins des autres (empathie vers l'autre). Chacun peut alors exprimer des demandes claires pour tenter de résoudre les inévitables conflits en toute simplicité, compris en présence d'un fait grave.

Permettons aux enfants dont nous avons la responsabilité de ne pas connaître les mêmes difficultés que nous : apprenons-leur dès le plus jeune âge à apprivoiser leurs émotions, **qu'elles deviennent leurs guides** plutôt que des pièges. Quand on propose à des enfants d'enrichir leur vocabulaire des émotions et des besoins, on leur permet de mieux comprendre ce qui se passe en eux, de **choisir** une réaction appropriée **plutôt que de subir** les événements et leurs impulsions.

L'adulte peut aider les enfants à se démarquer personnellement des sentiments et attitudes collectifs. Quand il est mis en situation de constater que tous ne ressentent pas les mêmes choses face aux mêmes événements, l'enfant peut se ressentir comme unique et prendre du recul face à un événement. À condition de se sentir protégé par un cadre suffisamment sécurisant, il va pouvoir assumer sa différence et prendre ses responsabilités.

### APPEL À CONTRIBUTIONS PROCHAINS NUMÉROS

#### 26. Ces pédagogies qui restent nouvelles

Enseignants, éducateurs, vous avez mis en place dans votre classe une méthode alternative d'apprentissage, adaptée à vos élèves, inspirée ou non des pédagogies nouvelles ? Votre témoignage et vos fiches pédagogiques nous intéressent.

#### 27. Le théâtre-forum, outil de résolution non-violente des conflits

#### CONTACT :

Coordination pour l'éducation à la  
non-violence et à la paix  
148 rue du Faubourg Saint-Denis - 75010 PARIS

lalettre@education-nvp.org

01 46 33 41 56

## Nos émotions : un frein ou une aide ?

### Analyse

Quelle que soit la raison ou la déraison d'un acte qui a blessé quelqu'un, son auteur s'est rendu responsable de dommages envers la personne blessée. Il a aussi à répondre de son acte vis-à-vis des conventions de toute vie en société ; et puis, il a à prendre la responsabilité de sa vie, vis-à-vis de lui-même. Afin d'apaiser son sentiment de culpabilité, ou par peur de perdre la face, l'auteur peut être tenté de justifier son attitude (« Il fallait bien que je l'arrête »), de projeter sa responsabilité sur sa victime (« Elle l'a bien cherché »), ou de banaliser la blessure (« Ce n'est pas si grave ; elle se vexe pour un rien »). D'autres auront au contraire tendance à s'auto-flageller (« Je suis vraiment nulle ! »), sans pour autant se préoccuper de l'autre et de réparer sa blessure !

Mais on peut aussi se déculpabiliser en assumant la responsabilité de son acte. Notre mauvaise conscience peut nous inciter à proposer une réparation, et notre empathie – autant qu'elle soit exercée – nous rend même capable de sentir ce qui pourrait vraiment apaiser la personne que nous avons blessée.

Quand une personne a causé des dommages, il y a juridiquement obligation de réparation. Mais il est tout aussi utile de comprendre ce qui s'est passé pour trouver des solutions dans la durée aux problèmes qui se sont manifestés : la personne violente dans ses propos réagissait peut-être à une injustice, ou bien cherchait-elle – maladroitement – à affirmer son point de vue ? En effet, peu de gens cherchent délibérément à nuire à l'autre, et pourtant, combien de personnes ont-elles le sentiment d'être insuffisamment respectées ? Pour agir sur les causes, il est plus efficace d'accueillir avec bienveillance l'enfant qui a mal fait ou fait mal, et de le guider avec fermeté à prendre la

responsabilité de sa vie : « Que s'est-il passé pour toi ? Qu'est-ce qui t'a mis en colère ? Tu avais envie de... Tu avais besoin de... Que pourrais-tu faire d'autre pour cela ? À qui pourrais-tu demander de l'aide ? Que mettre en place quand tu sens cette envie de te venger de lui ? », etc.

Pour que l'enfant puisse sauvegarder une bonne image de lui-même et continuer à s'améliorer, il est essentiel de le distinguer de son acte, et de l'aider à se distinguer lui-même de son acte : cet acte fut une tentative de satisfaire un besoin, dans des circonstances particulières qui restent à mieux comprendre. Ce point de vue optimiste incite à infléchir les dites circonstances, à trouver d'autres façons de prendre en compte des besoins, qui soient acceptables pour l'entourage. Même délicatement invité à parler, l'adolescent se taira peut-être, c'est sa liberté. Mais d'autres fois, ce sera pour lui l'occasion de nommer des émotions jusque-là non dites ou non entendues. Pour nous aussi, adultes, nous savons que des affects enracinés dans notre inconscient pilotent parfois nos réactions, tant que nous ne les avons pas mis à jour, par exemple quand le fait d'être contredit nous insupporte, quand la présence de cette collègue nous fait de l'ombre, etc., cela nous affecte, réveille en nous un complexe non-résolu, une peur ancienne. Certaines gens, quand ils discriminent ou agressent leur interlocuteur se vengent en fait d'une histoire antérieure, sans s'en rendre compte. Certains adolescents en mal d'estime d'eux-mêmes vivent des échecs à répétition dans leur vie scolaire, amoureuse, familiale ou amicale. Il arrive alors, souvent au sein d'une bande, que la jouissance d'un instant de toute-puissance occulte chez eux cette « compassion normale » envers la personne dont ils se moquent ou qu'ils dépouillent... et dont la peur augmente leur plaisir d'être les plus forts !

Dans un élan collectif de revendication et dans l'anonymat d'une foule en colère, le sentiment d'appartenance et la liesse de l'action collective peuvent également provoquer une coupure émotionnelle vis-à-vis desdits « ennemis » : c'est pourquoi la non-violence propose toujours « d'envisager » l'adversaire comme une personne digne de respect, non réduite aux actes qu'on lui reproche, et distincte du groupe auquel elle appartient. Mais dans la colère d'un conflit, la réponse violente est tentante et souvent plus immédiate.

Pour résister à cette tentation de la violence qui habite chacun de nous, l'enfant a besoin d'un environnement qui cultive son aspiration à la non-violence, également existante en chacun. L'enfant a besoin de prendre goût aux relations respectueuses : se sentir respecté et vivre en harmonie, recevoir de la tendresse et de la chaleur humaine, cela fait du bien et provoque de la joie. Les émotions agréables nous guident vers ce qui est bon.

**Par Élisabeth Maheu-Vaillant**

Membre du MAN

Formatrice en régulation non-violente des conflits au sein de l'IFMAN

## Éducation à la responsabilité : attention à ne pas brûler les étapes !

### Témoignage

La responsabilité touche la relation à soi et la relation à l'autre et au collectif. Son apprentissage permet l'accroissement de l'autonomie, l'un des aspects les plus importants de la liberté. Certains enfants ont du mal à prendre des responsabilités. Cela peut réveiller en eux des peurs: peur de l'échec, peur du jugement, peur du rejet, sentiment d'incompétence ou immaturité. Cette immaturité peut se traduire par un fort égocentrisme, ou un sentiment de supériorité qui masque souvent un manque de confiance en soi.

Une bonne prise de responsabilité doit pouvoir nourrir le besoin de reconnaissance, le besoin d'appartenance, le besoin de valorisation et le naturel jeu anthropologique du don et du contre don. Il doit permettre d'agrandir l'estime de soi.

Le poids des émotions va avec les blessures dans la satisfaction des besoins fondamentaux. Ces peurs peuvent être profondes et le danger en présentant la prise de responsabilité comme une contrainte, une règle qui concerne chacun de la même façon (par exemple avec un planning où chacun est inscrit obligatoirement et qui tourne de semaine en semaine) est d'en faire parfois une corvée. En tout cas cela peut davantage développer l'esprit de soumission et de servilité que de responsabilité et de service.

Certains enfants commencent par dire « Ah non, je ne veux pas » et d'autres sont toujours « oui moi, moi ! ». Ni l'une ni l'autre posture n'est juste. C'est la parole qui circule dans le groupe qui va peu à peu rééquilibrer les positions de chacun, s'il se sent libre de cheminer à son rythme et s'il

sent que sa position ne lui vaut pas de jugement de valeur, ni positif, ni négatif. Il s'agit donc bien de ne jamais faire de comparaison. La prise de responsabilité ne doit pas être une affaire de dévouement ou de gentillesse. Car dans ce cas, l'enfant ne devient pas responsable mais soumis au désir de l'adulte, il cherche à plaire et reste dépendant. C'est au groupe que l'enfant responsable doit des comptes et non à l'adulte. Cela suppose que des critères d'évaluation simples aient été posés, de façon à éviter – lors des mises au point régulières – de juger la personne en fonction de ses sympathies ou antipathies, et bien de voir si la responsabilité a été tenue ou non. C'est cette identification qui va nourrir le besoin de reconnaissance et de valorisation de chacun.

Cela demande à l'enseignant de préciser le lien entre les responsabilités décidées et les besoins de la vie collective ; et de parler de confiance (en soi, en l'autre) et de considération.

Cela peut aussi être l'opportunité de provoquer un échange sérieux entre enfants, en vue d'améliorer les relations et la confiance si besoin. Les enfants, s'ils se sentent respectés dans leur parole sont tout à fait capables de cela.

#### EXEMPLE DANS UN CONSEIL DE CLASSE

Un enfant qui se plaint et dit « Je n'ai pas de copains, je veux des copains », s'est vu répondre spontanément « Nous

on veut bien mais il faut que tu arrêtes de nous prendre par le colbac ». S'est suivi un échange fort, aidé par l'enseignant, qui a permis à chacun d'avancer et finalement à cet enfant de se trouver mieux accepté mais aussi de s'engager à changer dans son mode relationnel. Et cela a bien fonctionné ! Il ne s'agit donc pas d'une leçon de morale mais de permettre de dire ses besoins et de les articuler pour avancer, et augmenter l'entraide et la compréhension.

Notre rôle d'adulte accompagnateur est pluriel. Il s'agit de

- organiser ces temps de parole, d'échanges ;
- donner des échéances (« dans une semaine, nous en parlerons pour voir si tout va bien ») ;

Vers une pédagogie institutionnelle, le livre de Fernand Oury et Aïda Vasquez sur les "niveaux" de capacités répertoriées permet de bien comprendre le besoin de stimuler chez l'enfant le désir de grandir et d'appartenir et de trouver une aide pour mieux cerner ce qui peut convenir comme responsabilité à un enfant en fonction de sa maturité.

- afficher le tableau des responsabilités ;
- préciser les règles de fonctionnement (possibilité d'abandonner la responsabilité prise, mais dans l'instance prévue uniquement : conseil de classe, conseil de coopérative, ...) afin de pourvoir au remplacement ;
- accompagner chaque enfant dans ses émotions face à la charge qu'il sent peser sur lui – car il

est légitime qu'un enfant se rende compte que c'est plus difficile qu'il ne le pensait, qu'il n'est pas prêt, ou que finalement il n'en a pas le goût... mais aussi que les besoins du groupe doivent être assurés ; l'enfant peut ainsi conserver sa place et garder la confiance du groupe, grandir en responsabilité.

#### DONNER DES RESPONSABILITÉS AUX ENFANTS

Dans une classe les responsabilités ne manquent pas :

- responsabilités matérielles (rangement, propreté, soin aux animaux, plantes, etc),
- responsabilités organisationnelles (tenir le cahier de prêts de livres de la bibliothèque...),
- responsabilité pédagogique et solidarité (aider un camarade en difficulté à travailler, ou lui apprendre à ranger son bureau),
- responsabilités « vie du groupe » (tenir le cahier du conseil, animer le « quoi d'neuf ?.. », etc).

Elles ne sont pas toutes de même difficulté et ne sont donc pas toutes immédiatement accessibles à chacun. La maturité et l'échange dans le groupe vont permettre de clarifier les possibilités sans fermeture, mais sans complaisance non plus. Il s'agit de faire confiance, pas de faire plaisir. Il s'agit d'être responsable, pas de prendre le pouvoir. L'apprentissage de la responsabilité est apprentissage d'une vie démocratique vivante et créatrice.

**Par Annie Déan**

Institutrice retraitée  
Ancienne formatrice à l'IFMAN

## Incontournables, nos émotions ?

### Témoignage

Éduquer à la responsabilité, c'est permettre à l'enfant et au jeune de devenir autonome, c'est à dire, capable d'agir par lui-même, de choisir en conscience sans la nécessité d'un rappel à la règle par l'extérieur (adulte notamment) et d'en assumer les conséquences pour lui-même, vis à vis des autres et du monde.

Dans cet apprentissage, que viennent faire les émotions ? Et d'abord des émotions de qui parle-t-on ? Celles vécues par l'adulte ou celles vécues par l'enfant ? Il s'agit d'être attentif à ne pas mélanger les deux, en se laissant embarquer dans une confusion mimétique, mais bien au contraire d'assumer nos émotions en tant qu'éducateur et de permettre à l'enfant de prendre la mesure de ce qu'il vit pour ensuite agir en conscience.

Regardons d'abord du côté des émotions de l'éducateur. Comment j'assume ma colère, ma tristesse, ma joie devant tel ou tel acte ou parole de l'enfant ? Qu'est ce que cela me fait de constater la transgression d'un enfant ? Et comment sanctionner si je suis encore sous le coup de la peur ou de la colère ? Quel statut j'accorde à l'erreur ? Et quand c'est moi qui me trompe, suis je capable de le reconnaître, de le dire et de reprendre le cours des choses sans me noyer dans la honte ? Reconnaître ses propres émotions, en assumer la responsabilité, c'est clarifier notre état d'être dans l'éducation proposée à l'enfant. Pouvoir en parler à l'enfant c'est lui permettre de mesurer notre interdépendance humaine.

Dans les apprentissages de l'enfant, comme dans toute démarche de communication relationnelle, il nous

semble essentiel de permettre à l'enfant de prendre en compte ses ressentis, ses sensations, d'accueillir ses émotions. Cette étape va permettre de se connecter (découvrir, comprendre le besoin satisfait ou non) et ensuite de formuler à soi-même et/ou à d'autres, une demande explicite, concrète, précise et réaliste. C'est d'abord prendre la responsabilité de ce que l'on vit avant de choisir d'agir et/ou d'apprendre. « *J'apprends pour moi, pas pour te faire plaisir* ».

Dans un autre domaine qui est celui de la vie collective avec les enfants dans le temps familial, scolaire, de loisirs, nous avons l'occasion de partager tâches, décisions et responsabilités. Il convient de vérifier que cela est adapté à l'enfant (capacité, compréhension, maturité, etc.) et qu'il peut assumer. Il s'agit de mettre l'enfant en situation de

réussite et d'acquisition progressive de nouvelles compétences. Pour cela, faire le point du ressenti devient incontournable. « *Qu'est ce que cela te fait de... ?* » : cette question permettra à l'enfant de dire ses appréhensions en étant attentif et conscient de ses sensations du moment. L'éducateur a grand intérêt à être dans une observation fine de l'enfant afin de détecter des signes souvent fugaces de l'émotion chez l'enfant.

Par exemple, en tant que délégués d'élèves, les jeunes sont invités à prendre des responsabilités : prise de parole, questions de leurs pairs, requête auprès des enseignants, de l'administration... Dans quel état cela les met-il : est-ce confortable, difficile ? De quoi ont-ils alors besoin ? Comment cela peut-il être travaillé ensemble, élèves et enseignants ?

Autre exemple, quand il y a eu une transgression, il est nécessaire de travailler avec l'enfant sur l'analyse de son acte et de ses conséquences, non seulement du point de vue de la règle mais aussi en lui permettant de clarifier ses ressentis au moment de la transgression ou juste

avant. Nommer les émotions qu'il a vécues alors lui permettra d'avoir un plus grand discernement pour la suite, d'envisager une réparation et d'assumer ses responsabilités.

La prise en compte des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité nous paraît indispensable

à tout travail d'éducateur. Pour les formatrices du Centre de ressources sur la non-violence, c'est un aspect essentiel que nous abordons lors des formations que nous proposons aux enseignants, parents, animateurs de l'enfant.

**Par Elizabeth Clerc**

Formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi Pyrénées

## Petites histoires non anodines

### Témoignage

#### ZÉRO EN DICTÉE !

Une bonne élève de CM2 rentre de l'école avec un 0/20 en dictée. Sa maman n'en revient pas, lit le texte, ne relève aucune difficulté particulière, s'étonne, interpelle son mari :

« Ta fille a eu un zéro en dictée !

- Eh ben, en voilà une nouveauté, ça te fait plaisir ? dit-il à sa fille.

- Lis-la, Papa s'il te plaît. »

Le papa se saisit du document, lit le titre, *La plaque de verglas*, et s'exclame aussitôt :

« Évidemment que tu as eu zéro !

- Comment cela ? intervient la maman.

- Rien que le titre me suffit. »

La maman reprend la dictée et, après un rapide coup d'œil, laisse échapper des larmes

« J'étais sûre que tu comprendrais, Papa. »

#### Que s'est-il passé ?

Cette jeune fille ne connaît pas son grand-père maternel, décédé 11 ans avant sa naissance d'un accident de voiture sur le verglas. Grâce à ce texte, elle s'est sentie autorisée à ressentir l'absence du grand-père et s'en est inconsciemment saisi pour le signifier à ses parents, sa mère en particulier. Avec ce 0 en dictée, elle a au final brisé le silence familial...

### MAUDITES TABLES DE MULTIPLICATION !

Une élève de CM2, aidée dans sa problématique avec les mathématiques depuis plusieurs années, est adressée au RASED avec cette note : « *Ne sait pas ses tables de multiplication* », car le blocage sur les tables persiste.

Le rééducateur, enseignant spécialisé chargé de travailler davantage sur la relation au savoir, le projet d'apprendre et l'estime de soi, se propose pour l'accompagner.

A la 1ère séance, se sachant observée, l'élève écrit la table de multiplication par 3 sans erreur, l'efface aussitôt de façon furtive et la réécrit avec des erreurs...

- Tiens, tu n'as pas dit la même chose que tout à l'heure ! Ici, on peut parler de ce que tu veux, dit le rééducateur.

Lors des 15 séances sur les 5 mois de suivi, l'élève utilisera les tables sous différentes formes pour parler – sans les nommer tels quels – les événements familiaux (séparation, divorce, familles recomposées) et pour mettre à distance les sphères familiale et scolaire.

Au final, apaisée, elle multipliera sans plus aucune difficulté, s'investissant totalement dans la matière, y compris plus tard au collège.

Ces deux exemples témoignent combien l'affect est indissociable des démarches d'apprentissage.

Trop souvent des élèves peuvent être laissés à eux-mêmes sans que les adultes aient conscience de la profondeur des conflits qui les traversent, se sentant incompris.

Pourtant, lorsqu'il s'agit d'acquisitions non-scolaires, les adultes savent se montrer prévenants et bienveillants dans l'accompagnement de l'enfant. Lors de l'acquisition de la marche, les adultes encouragent l'enfant, relativisent ses chutes, lui tiennent la main jusqu'à ce que capacité physique et équilibre psycho-affectif soient atteints. C'est l'enfant qui lâche l'adulte au final... Quand l'enfant doute de l'existence du Père Noël, de nombreuses précautions sont prises ; l'enfant reçoit une grande attention pour ne pas être blessé, les grands sont mis dans le coup pour cette aide...

Certes, les apprentissages scolaires sont d'une autre nature. Mais le processus est le même : passer d'un sujet « ignorant » à un sujet « sachant ». Quitter ce que l'on sait pour augmenter sa connaissance est un temps de déséquilibre où cognitif et affectif se télescopent jusqu'à rétablissement dans un contexte transformé.

N'en faisons-nous pas l'expérience quand une information, un événement nous paraît insupportable ou inouï ? Ne l'exprimons-nous pas ainsi parfois : « *Je ne veux pas en savoir davantage... Je préfère ne rien savoir... On ne va pas lui dire de suite...* » ?

Oui, les enfants comme les adultes ne sont pas toujours prêts affectivement à entendre certaines choses, même s'il s'agit d'admettre que  $1+1=2$  ou que le mot « maman » désigne n'importe quelle maman et pas seulement la sienne.

Lutter contre l'échec scolaire consiste pour une part essentielle à soutenir les élèves chaque fois qu'ils s'égarer dans ces temps de déséquilibre.

**Par Marc Dauguet**

Enseignant-Rééducateur  
Membre du MAN 44

## Laisse ton empreinte

L'émotion est parfois si forte – notamment à l'adolescence – qu'elle empêche toute expression de ce qu'il y a pourtant de plus essentiel en soi. De ce que l'on voudrait pourtant dire et que l'on ne parvient pas à dire. De ce qu'il nous paraît pourtant essentiel de dire.

Après de nombreux projets d'expression de jeunes par la création de chansons, l'association Laisse Ton Empreinte, créée en 1999, tente de répondre à ce problème en proposant à des jeunes de CM1 et CM2, de classes-relais, collèges, lycées professionnels, en passant par les clubs de prévention, centres sociaux, dispositifs d'insertion professionnelle, jeunes sous contrôle judiciaire, de s'exprimer dans des carnets individuels pour se raconter et parler à leurs parents. Un carnet à la fois universel, singulier, symbolique et esthétique.

### LE CADRE DE LA RENCONTRE

3 rencontres pour réaliser un carnet de ce type :

- Une première rencontre d'une heure environ au cours de laquelle le jeune se livre. Il raconte son parcours, évoque souvent ses difficultés relationnelles, ses émotions.

- Lors de la deuxième rencontre, nous lui restituons sa parole mais en ayant reconstitué les éléments de son par-

## Témoignage

cours, en les ayant restructurés. Le jeune valide nos propositions et souvent, parce qu'il est mis en confiance, ajoute de nouveaux éléments parfois plus personnels.

- Lors de la troisième rencontre, nous lui remettons son carnet en présence d'un adulte de la structure (CPE, Directeur d'école, enseignant, éducateur...). Il appose son empreinte sur la page destinée à cet effet. Ce livret lui appartient désormais. Il n'est pas destiné à être rendu public mais il peut le partager avec qui il le souhaite. C'est aussi l'occasion pour l'adulte de faire un retour constructif au jeune.

- Il arrive fréquemment qu'une 4ème rencontre soit programmée à la demande du jeune pour qu'il puisse partager son carnet avec ses parents.

NB : le rôle de l'adulte qui fait l'entretien est bien entendu primordial mais nous n'avons pas le temps ici de développer les fondamentaux inhérents à cette posture particulière qui fait l'objet d'une formation spécifique.

Ce carnet permet au jeune de vider son sac, de se reconnecter à ses émotions, de mieux se comprendre, de se responsabiliser et aussi souvent de faire passer un message à ses proches. Et nous sommes chaque fois frappés de voir à quel point les jeunes se saisissent immédiatement de cet espace qui leur est proposé pour dire des choses essentielles de leur histoire et utilisent souvent l'opportunité de ce tiers médiateur pour tenter de lever des situations de blocage avec la famille.

Par ailleurs, comme ce carnet est destiné à être partagé avec la famille et les professionnels qui ont en charge le jeune, ce support permet de recréer aussi un lien entre tous les adultes qui l'entourent (parents, enseignants, éducateurs...). Il arrive très souvent que le jeune demande à son éducateur ainsi qu'à d'autres référents qui l'accompagnent de mettre un mot dans son carnet. Ça le rend fier, il a l'impression d'exister, de fédérer autour de lui, de ne plus être réduit à l'image souvent caricaturale qu'il renvoie notamment quand il est en groupe. Et ça change le regard de chacun...

Ce carnet est donc pourvoyeur de sens et recrée du lien social. D'une certaine façon, il nous oblige, nous adultes référents de ce type d'action, à être vraiment en lien les uns avec les autres. Ensemble, le temps de l'action, unis et rassemblés au service du jeune, nous constituons en quelque sorte un cadre bienveillant et structurant qui le rassure et lui permet de modifier sa perception de l'adulte, des autres, et de lui-même. Et ce carnet symbolise concrètement cette alliance.

#### LES EFFETS GÉNÉRÉS

1°/ Prise de conscience qu'on a une histoire, un parcours. On passe d'une vision morcelée, réductrice et souvent négative de son parcours à une vision plus large, plus ouverte en termes de potentialités (et pas seulement en difficultés et manques).

2°/ Prise de recul, liens entre les éléments de son parcours, scénarii qui se répètent et conduisent aux mêmes impasses.

3°/ Changement de regard sur soi et sur les autres (notamment les adultes).

4°/ Valorisation, estime de soi.

5°/ Changement de comportement, moins de défiance.

5°/ Discussion et travail avec la famille, notamment en primaire.

Ces carnets libèrent parce qu'ils disent ce que les jeunes n'osent pas exprimer à leurs parents et qu'il est pourtant vital à leur équilibre de pouvoir leur exprimer.

Prenons au hasard des extraits du carnet d'un jeune garçon de 14 ans.

« Ce qui me gêne, c'est le regard des autres ! Quand on est stylé racaille, avec capuche, survêtement, les gens nous regardent mal, ils se disent lui, il va faire une connerie. Tiens, l'autre jour, je sortais d'un centre commercial, et bien les flics ils m'ont suivi. J'avais mis ma capuche. Je suis sûr que c'est à cause de ça qu'ils m'ont pisté. Désormais, je ne préfère pas la mettre. Avant je la mettais quand j'étais avec mes potes, je trouvais que ça faisait stylé, j'aimais bien. En fait je me sens coincé entre l'attrait que j'ai pour ce genre de fringues et l'étiquette que ça me colle. Coincé entre mon appartenance à un groupe de jeunes, et ma volonté de ne pas être étiqueté, réduit à la caricature qu'en font les gens. C'est très difficile de se tenir à la bonne distance. Si tu es trop loin du groupe, les autres jeunes ont l'impression que tu les trahis, et si tu es trop proche, cela peut t'amener à commettre des actes, ou à dire des choses avec lesquelles tu es en profond désaccord.

Moi j'ai la chance d'avoir une famille qui me tient, qui me suit, mais les autres, ceux qui sont moins suivis, comment ils peuvent résister ? Mes parents, par exemple, ils ont beaucoup aidé mon frère à un moment quand il s'est mis à déraiper et en même temps, ils ne l'ont pas jugé. Je trouve ça vraiment bien. Et je voulais profiter de cette occasion pour le leur dire.

Je pense que les jeunes d'origine étrangère sont plus mal vus car je pense que les gens ont peur d'eux, qu'ils n'ont pas confiance en eux. Par rapport à ça, je pense qu'il faudrait qu'on donne une autre image de nous. Peut-être pas en changeant notre façon de nous habiller, mais en leur montrant par notre façon de nous comporter qu'ils peuvent avoir confiance en nous, qu'ils ne sont pas obligés de nous jeter des regards de chien.

Moi je me sens plus enfermé qu'avant dans mon quartier. Avant on bougeait davantage, on allait faire un tour sur un coup de tête à Eurotéléport ou Euralille mais désormais c'est plus compliqué de sortir en groupe. On se fait souvent refouler. Plus qu'avant...

Peut-être que c'est parce qu'on a grandi, et qu'en grandissant, on fait plus peur aux gens... Pourtant, mes potes et moi, on est plutôt des rigolos, du genre à faire des blagues. On est plutôt timides, gentils. On nous voit comme des

#### Ouvrages édités par l'association en lien avec cette thématique du poids des émotions

*Apprendre à vivre ensemble : sur les conflits, les émotions, les valeurs, les insultes, le rôle des adultes (manuel pour le professionnel 37,50€)*

*Parcours du Schdng : sur l'effet de groupe et le décrochage scolaire (manuel pour le professionnel 24,50€ / carnet individuel pour le jeune 10€)*

*La relation Parents/Ados : déclinée en sept thématiques originales (15€)*

Outils disponibles auprès de l'association : [contact@laissetonempreinte.fr](mailto:contact@laissetonempreinte.fr) / tél.03 20 30 86 56.

grands alors qu'on est des petits timides. C'est peut-être dû à notre façon de nous habiller...

Nous les jeunes, on a besoin des parents, faut pas croire ! Parce que, quand on est jeune et qu'on est dans le shit par exemple, c'est pas facile de sortir de là. Ils peuvent nous aider les parents. Ils font des choses qu'on n'oserait pas faire. Comme aller voir le dealer et lui dire d'arrêter de nous engrainer, ou aller voir le voisin avec qui on a eu une embrouille et discuter avec. Parce que sinon, quand tu es jeune, comment tu régles ce genre de problème? C'est compliqué tout ça. Parce que si tu t'adresses à tes parents, tu sais qu'ils vont pouvoir trouver une solution mais en même temps, tu as peur que leur réaction se retourne contre toi et qu'après tu aies des ennuis, genre punition, ou même une petite correction... Dans ce cas-là, si le jeune ne sait pas à qui parler, il va forcément s'adresser au groupe et là ça peut vite dégénérer et tourner à la catastrophe. Du genre, on tombe tous sur le voisin et on lui met des coups. On ne réfléchit pas en groupe. On ne sait pas comment faire sans passer par la violence. »

#### Message aux adultes en général

« Soyez tolérants, ne nous jugez pas par rapport à notre façon de nous habiller ».

#### Message aux parents en particulier

« Encadrez vos enfants, ça ne veut pas dire forcément qu'il faut toujours être toujours derrière eux, mais demandez-leur s'ils n'ont pas des problèmes avec les gens, parce que des fois, nous, on est trop petits pour y faire face. Nous, dans notre façon de nous habiller, on fait parfois peur aux gens, mais quand on un problème avec le voisin, ou un adulte, c'est parfois nous qui avons peur et ne savons pas comment faire. Nous les jeunes, on nous voit trop souvent comme des grands alors qu'au fond, on est des petits timides ».

#### Message aux jeunes

« C'est bien de traîner en groupe, c'est notre façon de respirer, de sortir de la vie familiale, scolaire, de la pression. On a besoin de respirer mais faut qu'on évite de faire des conneries. Il faut aussi qu'on pense au regard des gens. Peut-être que notre façon de nous comporter en groupe, notre façon de parler, et le manque de respect qu'on peut avoir (par exemple quand on crache dans le bus ou dans le métro), ça joue sur le regard qu'ils portent sur nous. Je pense aussi qu'il faut qu'on arrête de juger les gens sur leur apparence, il faut respecter les styles, tous les styles : punk, gothique. Si on veut qu'on nous respecte, il faut aussi respecter les autres ! »

#### Par Luc Scheibling

Directeur et fondateur de Laisse Ton Empreinte

#### Qui sommes-nous ?

On nous a souvent posé la question de notre légitimité pour proposer ce type de rencontres. Qui êtes-vous, quelles sont vos compétences ? En fait, notre légitimité est venue principalement du terrain, au vu des effets constatés par les professionnels, institutionnels au fur et à mesure de nos actions. Nous intervenons dans le cadre de la Réussite Educative, mais aussi dans le cadre d'autres projets. Une équipe de pys de différents courants, très intéressés par notre démarche, nous soutient depuis plusieurs années ; les pouvoirs publics également (Etat, Région, Département) dans le cadre d'une recherche-action. Etant une petite équipe (3 salariés permanents + des artistes) que nous ne pouvons multiplier, notre objectif aujourd'hui est de transférer notre démarche et de former celles et ceux qui le souhaitent à l'utilisation de ces carnets...

## « Arrête de pleurer c'est pas grave ! »

### Témoignage

Imaginez un jeune enfant – éventuellement le vôtre – qui arrive vers vous, en pleurant parce qu'il est tombé, ou parce qu'il s'est disputé avec un camarade et pour le consoler, vous lui dites : « Arrête de pleurer, c'est pas grave ! »... Imaginez un ado – éventuellement le vôtre – qui vous dit que sa petite amie l'a quittée et à qui vous répondez : « Ne t'inquiète pas... dans moins de 15 jours, tu as une nouvelle copine ». Comment se fait-il que des discussions aussi anodines se transforment en conflit et en affrontement, en quelques allers et retours de dialogue ?

L'enfant pleure, il ressent

de la douleur, de la colère, de la déception, de la tristesse, de l'énerverment et nous, bien souvent nous avons de la difficulté à accepter ces pleurs, ces plaintes et ces oppositions, pour de multiples raisons... Et puis, cela nous semble tellement dérisoire, tellement bénin... Quelle réponse lui faisons-nous ?

Nous lui disons de mille et une façons différentes : « Non, tu n'es pas triste, non, tu ne ressens pas d'agacement, tu te trompes quand tu dis cela, arrête de te plaindre, pense à autre chose, ça va passer... et puis ce n'est pas grave... ». Lorsque je parle de la sorte, je nie les sentiments

exprimés. L'enfant entre alors dans une confusion : il éprouve fortement en lui un sentiment qui est contredit par l'adulte, si bien qu'il ne sait plus ce qu'il doit croire : « Je ressens quelque chose, se dit-il, mais non, je me trompe, car on me dit que ce n'est pas grave... Non, ce n'est pas de la colère et d'ailleurs, c'est injustifié, voire impoli... ». Et peu à peu, l'enfant perd confiance en ce qu'il ressent. Il se coupe de ce qu'il perçoit en lui, « met un couvercle », pourrait-on dire, et s'interdit de l'exprimer puisqu'il se sent incompris.

Lorsque je nie les sentiments de l'enfant, il ou elle perd progressivement confiance en ce qu'il pense, en ce qu'il ressent. Ainsi, en croyant bien faire, j'émousse la confiance en lui du jeune et je dégrade la relation adulte/jeune. Il risque alors de se découra-

ger ou de s'affronter, pour affirmer son point de vue. Lorsque je nie les sentiments de quelqu'un (qu'il soit enfant, qu'il soit adulte), je l'empêche de changer de posture et d'assumer la responsabilité de ses actes. Voire même, plus je nie le sentiment plus je cours le risque de générer le conflit.

Imaginez encore : « Le prof m'a mis dehors parce que je suis arrivé quelques minutes en retard au cours... - C'est bien fait pour toi, tu n'as qu'à être à l'heure ! ». Et nous voilà en affrontement...

Accueillir les sentiments d'un enfant ou d'un jeune, c'est bien différent que d'approuver. En d'autres mots, ce n'est pas parce que j'accueille le sentiment que j'approuve l'acte. Si bien que je peux accueillir les sentiments de l'enfant puis, dans un deuxième ou troisième temps, exprimer

avec vigueur mon désaccord. Si j'exprime mon désaccord aussitôt, je risque fort de ne jamais savoir ce qui le met en colère, ce qui l'inquiète, ce qui le perturbe. Ainsi, lorsque j'accueille le sentiment de l'enfant, je désamorce le conflit et l'enfant se sent encouragé à aller de l'avant, à dépasser sa difficulté et même bien souvent à trouver une solution par lui-même.

« Je ne veux plus aller chez mamie, elle est méchante... »

- Oh, mais tu as l'air très en colère après Mamie !

- Oui, parce que la dernière fois, elle voulait pas qu'on allume la petite lumière, et moi j'ai peur !

- ... Tu sais, on pourrait aller voir Mamie et lui parler... » Et puis, quelque temps après : « Tu sais, quand tu parles de Mamie dans ces termes, je me sens triste. »

#### Les ateliers Faber-Mazlish

« Le métier de parent, c'est le métier le plus difficile, et c'est pourtant le seul qui ne s'apprenne pas. » Parce qu'aujourd'hui, accompagner un enfant pour le mener jusqu'à sa vie d'adulte ne va pas de soi ; parce que les repères anciens, les vies familiales resserrées et les schémas préétablis s'en sont allés, laissant nombre de parents démunis devant les problématiques complexes posées par la génération des enfants et des jeunes d'aujourd'hui.

Les ateliers Faber-Mazlish visent à améliorer la communication parents-enfants et également adultes-enfants. Une série de huit rencontres pour fournir des habiletés relationnelles applicables dès le retour à la maison, ou par toute autre personne travaillant avec des enfants et des jeunes, transposables aussi à toutes relations humaines. Pour aller plus loin, lire l'ouvrage Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent d'Adèle Faber et Elaine Mazlish.

Sur Internet : [www.ateliermediation3d.sitew.com](http://www.ateliermediation3d.sitew.com)

On peut penser que la fois prochaine, cet enfant pourra se centrer sur ce qu'il ressent plutôt que de juger sa mamie par « elle est méchante ».

Voilà un inestimable cadeau que nous lui faisons pour la vie.

#### Par Anne Férot-Vercoutère

Formatrice Génération Médiateurs et animatrice des ateliers Faber-Mazlish pour l'Atelier de la Médiation en 3D

Anne Férot-Vercoutère est formatrice à Générations Médiateurs, association 1901 qui travaille dans le milieu scolaire pour former les adultes à la gestion des conflits et médiation par les pairs. Eux-mêmes formeront alors les jeunes qui seront à même de médier les petits conflits du quotidien qui empoisonnent la vie de classe et empêche un camarade de se mettre au travail au retour d'une récréation, lorsqu'il a eu un conflit. Trouver cet espace de parole apaisant permet de recréer la relation et pacifie l'ensemble de l'établissement. Plus d'informations sur [www.gemediat.org](http://www.gemediat.org)

# La Thérapie Sociale

## Témoignage

Dans mon travail au sein de l'Institut Charles Rojzman, je m'appuie sur le cadre thérapeutique de la Thérapie Sociale, qui facilite le passage de la victimisation à la responsabilité. Ce cadre se veut réparateur en permettant aux participants de soigner les blessures émotionnelles qui empêchent l'acceptation de soi et l'acceptation des autres.

Qu'appelle-t-on responsabilité ? La victimisation, qui est à l'opposé de la responsabilité, consiste à penser que, dans un problème quelconque, la responsabilité dans la relation incombe uniquement à l'autre. Cette position de victimisation nous apporte une sorte de confort intérieur, au-delà du malheur. Cette jouissance d'être victime est d'autant plus bienfaitrice lorsque nous avons manqué de réconfort dans notre enfance, vécu une enfance et reçu une éducation dans lesquels nos besoins n'ont pas été respectés, nos souffrances pas consolées et nos peurs pas entendues. Pour accéder à la responsabilité, nous devons parvenir à nous accepter tels que nous sommes, avec nos failles, nos limites et nos faiblesses. Il faut éviter de faire semblant d'être parfait, de ne vouloir voir de soi que les aspects que nous aimons et qui sont valorisées par notre entourage.

Pourquoi est-il donc si difficile d'accepter nos erreurs, nos violences, nos limites ? C'est parce que nous ne nous acceptons pas nous-mêmes et que nous nous voyons dans une oscillation entre idéalisation (je fais tout ce que je peux pour faire au mieux, je ne fais rien de mal et pourtant les autres sont mauvais, stupides ou malfaisants) et diabolisation (je ne suis pas digne d'intérêt, je ne mérite pas d'être aimé, tout est de ma faute). Cette vision de soi qui manque de réalisme est l'expression des blessures vécues dans l'enfance. C'est parce que nous n'avons pas été entièrement acceptés tels que nous sommes que nous avons du mal à nous accepter entièrement à notre tour. En réalité, s'accepter entièrement et donc se connaître ouvre la voie au changement et c'est la responsabilité qui permet de ne pas rester figé dans la bonne image que nous voulons montrer aux autres.

On comprend dès lors pourquoi le poids des émotions a une telle influence : nos obstacles à la responsabilité viennent de la difficulté à accepter des aspects de nous-mêmes que nous rejetons, voire que nous méprisons, à côté des aspects de nous que

nous aimons. Cette clairvoyance sur nos actes met en évidence les aspects les plus contrastés de notre personne et non seulement l'image idéale.

Nous travaillons cela dans tous nos groupes de formation à La Thérapie Sociale : la difficulté à prendre notre responsabilité dans nos relations avec les autres. Il s'agit de guérir les blessures liées au manque de compréhension pour nos émotions dites « négatives » comme la peur, la colère, la tristesse. Lors de moments de prise de conscience, personnelle ou collective, les participants se rendent compte que certains aspects d'eux ont été rejetés, qu'ils ont été abandonnés, punis ou culpabilisés d'avoir de telles émotions. Il s'agit pour eux de se réconcilier avec toutes ces parties, non pour s'y complaire mais pour se transformer.

Être responsable, c'est renoncer à vouloir donner une image de soi immaculée, sans faiblesses. C'est ce qui nous permet de nous rapprocher des autres et de partager avec eux nos communes richesses et nos communes faiblesses. Ce sentiment de fraternité que donnent ces responsabilités partagées éloigne le danger de violence qui naît toujours de l'affrontement des victimisations et ouvre à la possibilité d'une intelligence collective.

**Par Nicole Rothenbühler**

*Nicole Rothenbühler est co-directrice de l'Institut Charles Rojzman. Elle intervient en France et à l'étranger et forme les professionnels de la relation d'aide et de l'éducation et accompagne des couples et des familles. Elle tient un blog régulier dans le site du magazine Psychologies dans la rubrique « Bien vivre-ensemble ».*  
**Plus d'informations :**  
[www.institut-charlesrojzman.com](http://www.institut-charlesrojzman.com)  
<http://blogs.psychologies.com/bien-vivre-ensemble>

# Petit et déjà responsable

Par Marie-Noëlle Prévost

## Fiche pédagogique

Les émotions font partie intégrante de l'enfant. Il en éprouve tout au long de sa journée, et notamment en collectivité. Les séparations, les conflits, la prise de parole, les relations à l'adulte et à ses pairs, le travail et les jeux engendrent un arc-en-ciel d'émotions plus ou moins fortes : tristesse, joie, peur, frustration, colère, jalousie, culpabilité, amour...

A Turbul, l'éducateur aide l'enfant à prendre conscience des émotions qui l'habitent, à les exprimer avec des mots (plutôt qu'avec des « maux ») ou avec des dessins. Observons cette scène.

Raoul dessine, très concentré. Enzo, plus âgé, passe à côté de lui et fait la remarque suivante : « il est moche, ton dessin ». Anéanti, Raoul se met à pleurer. Il va voir l'adulte et lui dit :  
« Enzo m'a dit qu'il était moche, mon dessin.  
- Cela te fait de la peine ?  
- Oui.  
- C'est avec ses yeux à lui que Raoul le voit moche. Avec tes yeux

à toi, comment tu le vois ton dessin ?  
- Beau.  
- Quel est le plus important pour toi ? Ce qu'il voit, lui avec ses yeux à lui, ou ce que tu vois, toi, avec tes yeux à toi ?  
- Ce que je vois, moi.  
L'enfant repart, apaisé, terminer son dessin.

Ces arguments, les enfants peuvent les reprendre entre eux, dans la même situation, ce qui leur permet de gérer ce type d'interaction paisiblement.

Pour aider l'enfant dans ce sens, différents accompagnements existent : la bienveillance, l'écoute, les livres.

Ce matin-là, Emilie vit une séparation difficile avec sa maman. C'est inhabituel. La maman partie, l'enfant reste en pleurs. L'adulte prend du temps avec elle :  
« C'est difficile pour toi de quitter ta maman, ce matin ? Tu as du chagrin.  
- Oui.  
- Il s'est passé quelque chose à la maison ? Ta maman était peut-

être fâchée ?  
- Oui. (Cela arrive souvent qu'il y ait des tensions au moment de la préparation du matin dans les maisons, et l'enfant peut penser que son parent ne l'aime plus.)  
- Même si ta maman s'est fâchée, elle t'aime toujours très fort. C'est ce que tu as fait qu'elle n'aime pas. Elle s'est fâchée contre ton comportement, pas contre toi. »

Emilie sourit et peut commencer sa journée, rassurée. Ce dialogue est très apaisant pour les enfants.

Dans la pédagogie Montessori, des rituels sont là en aide à la gestion des émotions de l'enfant (par exemple au moment de la séparation d'avec le parent le matin), des repères (les objets à la même place, le déroulement de la journée, la préparation des changements), les lignes de vie de chaque enfant avec une photo par année de sa vie, le soin aux animaux, les règles de vie, les échanges de parole. Le bâton de parole, garant que la parole de l'enfant sera écoutée jusqu'au bout est un bon outil dans les discussions de groupe.

La colère elle-même est accompagnée : tu as le droit de ne pas être content, de ne pas être d'accord, je vois que tu es très en colère (même s'il n'a ni le droit de se faire mal ni celui de faire mal aux autres). Une fois la colère apaisée, l'adulte revient dessus avec l'enfant pour mettre des mots sur ce qui s'est passé pour lui. Il lui propose de faire des actes symboliques réparateurs (selon le système ESPERE).

Saïd et Lorenzo se disputent. Le conflit dégénère, l'adulte arrive :  
« Qu'est-ce qui se passe ?  
- Saïd m'a donné un coup de pied.  
- C'est lui qui m'a mordu.  
L'adulte se met à leur hauteur, les invite à se regarder :  
- Lorenzo, regarde ! Saïd a mal. Qu'est-ce que tu voulais lui dire ?  
- Il m'a pris mon jouet.

L'adulte respecte ce qui est dit :  
- Oh, il t'a pris ton jouet et tu n'étais pas content.  
- Non !  
La colère s'en va quand l'enfant se sent entendu :  
« Et comment tu aurais pu lui dire autrement qu'en le mordant ? »

L'adulte essaye de les aider à trouver d'autres solutions, tout en rappelant la règle.

D'autre part, l'organisation de l'espace aide à ne pas faire apparaître d'émotions négatives, facilite l'autonomie et la prise de responsabilité. Par exemple, le matériel d'une ambiance Montessori n'existe qu'en un exemplaire, se range toujours à la même place ; parler à voix plutôt basse permet une atmosphère de ruche calme ; le mélange d'âges et l'accueil d'enfants porteurs de handicap facilite les échanges et évite la comparaison.

Les plus jeunes observent les plus âgés, les plus âgés aident les plus jeunes et leur présentent du matériel. Chacun (e) peut suivre son propre rythme et évolution sans devoir se comparer à ses pairs du même âge. C'est un travail de tous les instants pour que chacun(e) apprenne à s'accepter avec ses différences, à se regarder avec bienveillance et à être co-responsable de l'ambiance d'entraide, de camaraderie et de confiance.

# Recentrage sur les émotions dans ma posture de responsable

Par Annie Déan

## Fiche pédagogique

**Objectif :** Réaliser pour nous-mêmes, adultes, comment nous nous situons par rapport au vécu émotionnel, à l'expression des émotions par nous et par les autres, quel est notre mode de fonctionnement par rapport à l'expression des émotions. En effet il est difficile d'exiger des enfants qu'ils se sentent bien dans la prise de responsabilité si en tant qu'adulte nous ne faisons l'effort d'être au clair sur ce que cela nous fait vivre et sur les conséquences pour soi, pour le groupe de notre vécu. Que nous le voulions ou non l'adulte sert de référence et de pôle d'identification. Sa façon d'être et de faire est plus importante et plus prégnante que ses discours.

**Durée :** une heure

Individuellement, et pour nous-mêmes, sur une feuille de papier que nous n'aurons pas à communiquer à qui que ce soit, écrire les réponses aux onze questions qui vous seront posées ; répondre en *ressentant* plus qu'en *raisonnant* ; pour cela, se détendre, respirer par le ventre, oublier l'entourage, n'émettre aucun commentaire, faire signe à l'animateur-trice s'il-elle va trop vite, patienter si il va plus lentement au rythme d'autres, rester dans ses évocations mentales...

### Questions

1. Les émotions que j'ai l'impression de rencontrer, de vivre le plus souvent, dans l'exercice de mes responsabilités, c'est...
2. Les émotions qui sont, pour moi, le plus perturbatrices sont...
3. Quelles sont les manifestations physiques que j'ai repérées chez moi, quand je vis cette émotion perturbatrice ? (s'appuyer sur des cas précis d'émotions)
4. Quand je ressens que je suis dans une émotion perturbatrice, ce que je fais habituellement, c'est...
5. Les conséquences que je peux percevoir alors (pour moi, pour les collègues, pour les enfants), sont...
6. Une fois le moment de forte émotion passé, ce que j'ai tendance à faire, c'est...
7. Ce que j'ai tendance à faire face à quelqu'un qui montre, manifeste ses émotions, c'est...
8. Ce que j'ai tendance à faire face à quelqu'un qui me résiste ou ne se coule pas dans mes projets ou mon organisation, c'est...
9. Ce que je ressens quand quelqu'un exprime, avec des mots, ses émotions, c'est...
10. Ce que j'aimerais savoir faire, pouvoir faire quand je suis en difficulté dans l'exercice de mes responsabilités, c'est...
11. Ce dont j'aurais besoin pour vivre mieux mes responsabilités c'est...

Puis par groupe de 2 (ou ensemble suivant le nombre), se succèdent ces deux moments :

- **partage** de ce dont a envie à propos de ce qu'on a découvert ;
- **partage** et **échange** sur les moyens que l'on peut se donner, individuellement ou collectivement pour mieux vivre les responsabilités.

# La méthode Tipi

Par Christophe Vincent, praticien certifié Tipi

## Fiche pédagogique

Tipi est une méthode simple pour désactiver les perturbations émotionnelles. Pour la comprendre, rien de plus simple qu'un exemple concret.

« Il est 10h du matin, je suis en formation de CNV, l'animatrice vient de demander à chacun de chercher dans sa tête la réponse à sa question, et de lui signaler que l'on a trouvé en levant la main. Je n'ai pas encore d'idée, et très vite je vois plein de mains se lever autour de moi. Après quelques secondes, je réalise que je suis le seul à ne pas avoir trouvé. C'est la panique. Tout le monde va voir que c'est moi le dernier, comme quand j'étais à l'école et que je ne trouvais pas les réponses aux interrogations du maître, ou encore la semaine dernière au bureau quand le chef a posé une question à toute l'équipe ! Mon cœur s'accélère, j'ai l'impression qu'on m'écrase le torse et j'ai les mains très moites.

Je me souviens alors des paroles d'une des participantes : « quand tu es pris par une émotion qui vient te perturber, ferme tes yeux, observe tes sensations corporelles et laisse les évoluer sans chercher à agir dessus ». J'applique ce conseil. Ça bouge en moi, l'écrasement dans le torse disparaît pour laisser la place à une énorme pression sur les épaules, et j'ai de plus en plus de mal à respirer.

J'ai très envie de rouvrir les yeux ou d'utiliser une technique pour m'apaiser tant c'est inconfortable, mais j'ai quand même envie d'aller jusqu'au bout du conseil de cette femme. Je reste donc avec mes sensations, sans rien faire. Elles changent encore : des épaules, la pression passe à la tête, comme si mon crâne était pris dans un étau, je manque d'air au point que j'ai l'impression que je vais étouffer. C'est intense !

Puis très soudainement, je sens que tout lâche, je n'ai plus aucune sensation, comme si la bulle avait explosé et que le calme était de nouveau là. Je me sens apaisé, une douce chaleur dans la poitrine est la seule sensation qu'il me reste. J'ouvre alors les yeux.

La formatrice me demande si j'ai trouvé ma réponse, tous les autres me regardent. Toujours pas de réponse, et cette fois je constate que je suis très calme, l'angoisse a disparu ! »

Je viens d'utiliser la méthode Tipi : Technique d'Identification Sensorielle des Peurs Inconscientes. Cette ressource naturelle, modélisée par Luc Nicon, est accessible à tout âge, sans aucune connaissance. Elle est toujours disponible dans notre corps et chacun peut donc y faire appel quand il le souhaite.

Dans la situation que je décris ci-dessus, je l'ai fait « à chaud », c'est-à-dire au moment où l'émotion perturbatrice est apparue. Parfois, le contexte ne permet pas de faire Tipi « à chaud », il est besoin d'être accompagné par un praticien certifié pour faire un Tipi en différé (30 minutes maximum). Il est également possible d'apprendre à faire soi-même une séance Tipi en différé, pour devenir autonome dans toutes les situations.

Cette plongée en soi peut être faite pour toutes les perturbations émotionnelles :

- phobie (de la foule, des araignées, du noir, de conduire, de l'eau, des espaces clos, des insectes...)
- peur (de mourir, angoisse dans des situations anodines...)
- tristesse (« pleure tout le temps », etc.)
- irritabilité, violence, colère « pour rien »
- inhibition, blocage, perte de moyens (prise de parole en public, examens, rencontres...)
- état dépressif (perte de l'envie de vivre, plus d'énergie pour rien...)

Quand l'émotion surgit, il suffit de suivre les étapes suivantes :

- je m'assois confortablement si je le peux
- je ferme les yeux
- j'observe les sensations corporelles que j'ai
- je les laisse évoluer, sans agir dessus (ni technique d'apaisement, ni concentration dessus)
- les sensations disparaissent « d'un coup » et j'expérimente une sensation de bien-être
- j'ouvre les yeux

Ce faisant, je désactive à tout jamais la gêne émotionnelle qui m'a traversée et il ne m'aura fallu que 3 minutes.

Cet exemple vécu dans une situation d'apprentissage peut être transposé dans le quotidien de l'école, autant pour les adultes que pour les élèves.

Pour répondre à vos questions ou pour plus d'informations sur la méthode Tipi :  
 - [www.tipi.fr](http://www.tipi.fr)  
 - [christophevincent.pro@gmail.com](mailto:christophevincent.pro@gmail.com)

# Animer un cercle de parole pour mieux gérer nos émotions au cours des échanges

Par Véronique Guérin

## Fiche pédagogique

Depuis la nuit des temps, de façon plus ou moins formelle, les humains qui souhaitent discuter, échanger, palabrer ou prendre des décisions se réunissent en cercle : conseils des anciens des villages africains, chevaliers de la table ronde, conseils municipaux, conseils d'école... Cette disposition permet à chacun de voir les autres et facilite l'attention et la concentration. Cette disposition permet également de créer une sécurité, une confiance et de resserrer les liens entre les membres du groupe : en effet celui qui s'exprime s'adresse à tous les autres et non uniquement à l'animateur.

La mise en place du « cercle de parole » a un effet apaisant sur le climat d'une classe, d'une famille ou d'un groupe. Chacun y développe sa capacité à donner son point de vue et à en écouter d'autres. Cet apprentissage permet de prendre conscience que sa propre perception du monde n'est pas le monde, qu'elle peut s'élaborer, se transformer, s'enrichir, en tenant compte du point de vue des autres. Elle s'articule dans deux dimensions : centrage sur soi et centrage sur l'autre. Les relations dans le groupe en sont profondément modifiées car chacun se sent accepté et reconnu comme personne, prend sa place et accepte plus facilement de faire place aux autres.

Mais il ne suffit pas de former un cercle pour que la parole y soit possible et efficiente.

Quelques règles simples sont à garantir absolument :

Chaque participant est invité à s'exprimer sur le sujet traité. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc pas d'évaluation ni de jugement sur ce qui est exprimé.

Ne parle que celui qui a envie de dire quelque chose, ce qui n'exclut pas de solliciter ceux qui ne prennent pas spontanément la parole.

Lorsque quelqu'un parle, les autres s'efforcent de l'écouter jusqu'au bout sans l'interrompre. En particulier, commentaires, critiques et moqueries sont proscrits.

Dans certains groupes, ou certaines circonstances, il peut être demandé de respecter la confidentialité de ce qui se dit. Cette règle permet une plus grande liberté d'exprimer son point de vue personnel.

L'animateur de séance doit donc tout à la fois créer un climat sécurisant, garantir le respect des règles, faciliter l'expression de tous dans le respect et l'écoute véritable, inviter chacun à dire « je ».

Pour faciliter le bon déroulement et la profondeur du cercle de parole, des règles sont nécessaires. Elles peuvent même faire l'objet d'un certain rituel qui rassure et permet une identification claire de ce moment privilégié (temps, espace, bâton de parole...).

L'animateur ouvre le cercle de parole, en introduisant le thème, ou la question du jour, de façon ouverte, sans induire la/une bonne réponse et en s'efforçant de ne pas influencer le contenu des réponses des participants, en particulier avec des enfants ou des personnes sur lesquels il a autorité. Cela ne lui interdit pas de s'impliquer à son tour dans l'échange.

L'animateur rappelle si besoin les règles non négociables d'écoute et de non jugement. Il les garantit en particulier en réfrénant les comportements gênants, en reformulant les jugements, propos maladroits ou discourtois, pour aider à exprimer les besoins ou ressentis qui sont cachés derrière.

L'animateur invite tous ceux qui le souhaitent à s'exprimer sur le sujet et les aide à développer leur idée si nécessaire. La reformulation assure le locuteur qu'il est bien entendu et compris, accepté tel qu'il est dans ses ressentis et avis. L'animateur est attentif à recentrer le débat si besoin. Il peut s'aider d'un « bâton de parole » ou d'un autre symbole qui permet une bonne circulation de la parole. L'animateur n'oublie pas les « discrets ». Celui qui ne demande pas la parole n'a pas forcément « rien à dire » !

Lorsque chacun a pu parler, l'animateur invite à s'exprimer sur ce qui a été dit : accords, désaccords, ressentis, hypothèses, propositions... suivant le sujet.

L'animateur propose une synthèse de ce qui s'est dit ou des propositions qui ont été faites, s'assure que chacun s'y retrouve et clôt le cercle de parole.

# Ressources

## Ado, que peux-tu faire si tu es victime d'un geste violent ?

Par Elisabeth Maheu-Vaillant

### Fiche pédagogique

#### 1°/ Prendre soin de toi et demander réparation

C'est toi qui sais, à partir des émotions que tu ressens, comment tu as souffert et comment tu souffres encore de la situation. Tu peux apprendre à t'écouter et à ne pas banaliser ce qui t'arrive. Pour les petites choses, et si l'auteur ne te fait pas trop peur, tu peux lui demander réparation directement. Si c'est plus sérieux, il est juste de le dénoncer auprès d'un ami de confiance ou d'un adulte. Quand cela est grave, cet adulte pourra t'accompagner pour « porter plainte » à la police. C'est toi la victime de l'agression, et les agresseurs doivent être sanctionnés.

#### 2°/ Tes émotions t'appartiennent

Si ta souffrance dépend évidemment de la gravité de l'acte commis, cette souffrance dépend aussi de toi, de ton histoire, elle peut te rappeler d'autres expériences difficiles que tu as même peut-être oubliées, de ta position de plus ou moins grande dépendance par rapport à l'auteur de l'acte : un ami que tu as peur de perdre, un supérieur que tu as peur de fâcher.

#### 3°/ Comprendre l'enchaînement des faits

Quand tu connais un peu celui qui a été violent envers toi, tu peux aussi essayer de regarder si ton attitude passée n'expliquerait pas - en partie - la réaction de l'autre, bien sûr sans lui donner raison, mais pour comprendre d'où peut venir sa colère et chercher à te protéger.

#### 4°/ Tourner la page

Dans les petits conflits, il arrive que l'autre soit désolé, et présente très sincèrement ses excuses. « C'est trop facile de s'excuser, il fallait faire attention ! ». On peut toujours refuser une réparation, mais on risque ainsi d'empoisonner toute relation à venir. On peut au contraire se laisser toucher par une demande de pardon (qui est une démarche très difficile et que certaines personnes vivent comme une perte d'honneur). On peut estimer que les deux ont intérêt à mieux s'entendre, même s'ils demeurent maladroits et imparfaits. D'ailleurs qui pardonne à l'autre ? Se pardonner, c'est se donner mutuellement un signe de reconnaissance et d'espérance, « malgré tout, par-dessus tout ».

Comment aider une victime à prendre ses responsabilités ? Bien entendu, il n'est pas question de faire peser sur elle la culpabilité, ce qui est malheureusement trop courant. Elle a besoin d'être réconfortée, parfois avec des gestes physiques de douceur et de délicatesse : « Tu n'es plus seul. Tu peux essayer de respirer doucement... Que s'est-il passé pour toi ? Ça t'a beaucoup touché... Qu'est-ce qui t'a gêné, blessé ? De quoi as-tu besoin là aujourd'hui ? ». La personne peut avoir besoin d'être accompagnée pour oser porter plainte. Puis plus tard, après avoir écouté patiemment « sa » plainte, on pourra continuer : « J'ai entendu... et maintenant, de quoi aurais-tu besoin pour passer à autre chose ? ». Il ne s'agit pas d'oublier. Il s'agit de soigner la blessure plutôt que la venger. Certaines personnes en effet ne réussissent pas à sortir de la position de victime, elles continuent de se plaindre, quoiqu'on fasse. Elles continuent à alimenter leur plainte, en y trouvant inconsciemment quelques bénéfices collatéraux (attendrir l'entourage), ou en y trouvant à l'avance la justification de la violence de leur réaction à venir.

#### Livres pour développer le sujet

*Vers une pédagogie institutionnelle*, de Fernand Oury et Aïda Vasquez. Éditions Maspero (1967).

*Au cœur des émotions de l'enfant*, d'Isabelle Filliozat. Éditions Marabout (22 décembre 2006). Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris...

*L'ABC des émotions*, de Claude Steiner. InterEditions, 2e édition (18 mai 2011). Nous avons tous appris à lire et à écrire correctement. Mais respectons-nous les règles de la grammaire particulière des émotions ? Savons-nous utiliser les mots de ce langage avec justesse et efficacité ? Ce livre nous invite à prendre conscience de l'importance de cet alphabet de tous les jours, qui nous relie aux autres. Il nous montre avec simplicité et pertinence comment l'intelligence émotionnelle est notre premier pas vers la reconnaissance des sentiments (les nôtres et ceux des autres), la maîtrise de leurs expressions et de leurs effets. Il nous libère de la peur et du malaise que nous ressentons parfois devant la puissance des émotions et nous en restitue la force.

*Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*, de Linda Lantieri et Daniel Goleman. Éditions Dangles (16 novembre 2010). Ces 2 auteurs très célèbres aux USA expliquent ici des méthodes permettant à l'enfant de détendre son corps et son esprit et de gérer efficacement ses émotions, soigneusement adaptées en fonction de l'âge de l'enfant. Pour en augmenter l'efficacité, l'ouvrage est accompagné d'un CD audio d'exercices.

*Surmonter les émotions destructrices : Un dialogue avec le Dalai Lama*, de Daniel Goleman. Robert Laffont (9 octobre 2003).

*Pratique de l'éducation émotionnelle : Une approche ludique*, de Michel Claeys Bouvaert. Le Souffle d'Or (2 novembre 2004).

*Éducation émotionnelle : guide de l'animateur*, de Michel Claeys Bouvaert. Le Souffle d'Or (4 février 2008). Mine d'inspiration pour l'enseignant ou l'éducateur, ce livre propose un cadre précis et les outils nécessaires pour introduire l'éducation émotionnelle à l'école, dans les groupes et activités parascolaires, et également au sein de la famille.

*Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, de Thomas d'Ansembourg. Les éditions de l'Homme (6 mai 2004). Pour être avec les autres en restant soi-même, apprendre à accueillir ses émotions et découvrir les besoins cachés derrière pour améliorer relations à l'autre et capacité à être responsable de sa vie.

*De l'enfant roi à l'adulte tyran*, de Didier Pleux. Odile Jacob (21 septembre 2002). Pour comprendre jusqu'où peut entraîner une mauvaise gestion des émotions.

#### Livres pour enfants

*Billy se bile*, d'Anthony Browne. Éditions Kaléidoscope (2006). Billy a peur de tout et alors qu'il passe la nuit chez sa grand-mère, il s'inquiète vraiment trop pour pouvoir fermer l'oeil. Il se confie à sa mamie qui lui donne une astuce pour se débarrasser de ses peurs : les poupées-tracas. Excellent.

*Le masque*, de Stéphane Servant, illustré par Ilya Green. Didier jeunesse (septembre 2011). Petit Frère trouve un masque qu'il met aussitôt. Ainsi paré, il peut se transformer en

l'animal de son choix. Oustiti pour faire rire les filles, ours pour impressionner les garçons. A chaque tentative d'intégrer un groupe, Petit frère dérape et se trouve rejeté, ce qui le met en colère. Il se transforme en loup effrayant, tellement effrayant que ses propres parents ne le reconnaissent plus. Seule Grande sœur parviendra à le consoler et à lui faire tomber son masque. Un livre qui touchera les enfants.

*La colère d'Albert*, de Françoise Laurent et Pascal Vilcollet. Éditions du Ricochet (6 novembre 2008). C'est Albert le grand frère (un lapin), que sa petite sœur chérie appelle Bibi, qui est victime des moqueries de la part de ses camarades d'école. Il se met tellement en colère qu'il se transforme en lapin géant avec de grandes dents, de grandes griffes... et qu'il effraie tout le monde. Il sera apaisé par sa petite sœur et retrouvera sa taille initiale.

*Va*, de Suzy Chic, illustré par Monique Touvy. Didier jeunesse (27 février 2008). Petit bonhomme se promène, salue tout le monde, échange quelques mots avec chacun. Mais la petite pousse ne fait que le piquer, ce qui le met terriblement en colère. Petit bonhomme continue sa promenade mais il est tellement furieux qu'il agresse tout le monde sur son passage jusqu'à ce qu'il rencontre le hibou qui lui posera les questions justes afin de lui faire comprendre l'absurdité de sa colère. Un classique !

*Frisson l'écureuil*, de Mélanie Watt. Bayard Jeunesse (7 septembre 2006). Frisson a peur du monde extérieur. Il ne quitte jamais son arbre, l'inconnu c'est beaucoup trop risqué ! Mais, lorsqu'un jour une abeille apparaît, Frisson, terrifié, saute de son arbre et se jette dans l'inconnu... Une aventure délirante et pleine d'humour qui encouragera les enfants à apprivoiser l'inconnu avec plus d'assurance !

#### Outils et fiches

*La Lettre* n° 14 de juin 2009 sur les émotions avec ses articles, témoignages et fiches.

Fiche pédagogique Respect des règles 2 : « le conseil de coopération ».

Fiche pédagogique Respect des règles 6 : « le futsal, le mini-basket, le touch-rugby, le kinball et le tchoukball ».

#### Articles

« Favoriser l'empathie pour prévenir la violence », in *N-VAN* n°327 de mars-avril 2012. Nombre de recherches montrent que l'introduction d'un apprentissage à une « intelligence émotionnelle » dès l'école favorise le bien vivre ensemble.

#### Sites

[http://www.scienceshumaines.com/peut-on-gerer-ses-emotions\\_fr\\_14545.html](http://www.scienceshumaines.com/peut-on-gerer-ses-emotions_fr_14545.html). On échoue souvent à vouloir dompter ses émotions... Car « on ne peut mettre le vent en cage ». Cependant, elles sont de bons serveurs mais de mauvais maîtres (avec Christophe André).

<http://www.croyancesdebase.com/enfants.htm>. Richard Thibodeau, auteur du livre *Votre vie... reflet de vos croyances*, explique comment on enseigne à nos enfants le sens des responsabilités.

<http://www.ordp.vsn.ch/fr/resonance/2003/d%E9cembre/donz%E9.htm>. Un texte intéressant de la coordinatrice d'Atouts jeunes, en Suisse, pour intégrer les principes de l'éducation socio-émotionnelle aux programmes scolaires.