

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

REVUE TRIMESTRIELLE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS - MAI 2017 / N°37



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

Télécharger La Lettre ou s'abonner

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

N°37

## L'estime de soi, un passeport pour la Vie



<b>EDITORIAL</b> .....	2
<b>Communiqué de la Coordination,</b> Pour une éducation à la non-violence et à la paix .....	3-4
<b>Analyse de fond :</b>	
<b>Germain Duclos,</b> L'estime de soi pour prévenir .....	5-7
<b>Témoignages</b>	
<b>Retours de notre quinzaine de la paix et de la non-violence 2016,</b> .....	8-10
<b>Compte rendu</b>	
<b>Le MAN,</b> L'estime de soi, un projet porteur de non-violence .....	11-13
<b>Témoignages</b>	
<b>Marie Lebrun-Benard et Mylène de Sainte-Marie,</b> Maison-Ecole, un lien d'estime nécessaire pour fortifier l'estime de soi des enfants,.....	14-16
<b>Stéphanie Truchot,</b> Atelier "JAIME" au forum de la coordination du 19 novembre 2016 à Paris, .....	17-18
<b>Yoéva JEMELGO,</b> A l'ombre de soi ... mise en lumière, Témoignage .....	19-21
<b>Fiches pédagogiques</b>	
<b>Annie Ghiloni,</b> Le top-outil « miroir » ....	22-23
<b>Annie Ghiloni,</b> Le roman, le conte, .... Ressources pour grandir en estime de soi .....	24-25
<b>Ressources</b> .....	26

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

148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56

Courriel : [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org) – Site : [www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org)

# ÉDITORIAL

Par le comité de rédaction de la lettre

## PROCHAINE LETTRE, LA NUMÉRO 38 :

« Les émotions,  
nos ennemies ou nos amies ? »

## APPEL À CONTRIBUTIONS

Enseignants, éducateurs qui avez mis en place dans votre classe, dans votre groupe, un projet, des outils pour développer l'estime de soi, vos témoignages, fiches pédagogiques nous intéressent. Prenez contact avec nous.

## LA QUINZAINE 2017

Elle aura pour cible les émotions au cœur de la gestion non-violente des conflits.

Le livret pédagogique est en cours d'écriture ; sa sortie est prévue pour fin juin.

## COURRIER DES LECTEURS

Venez nous faire part de vos commentaires sur ce numéro de La lettre et de vos envies pour les prochains numéros.

## CONTACT :

lalettre@education-nvp.org

Le concept d'estime de soi a été décrit pour la première fois en 1890 par le psychologue américain William James : il expliquait que l'estime de soi se situe dans la personne et qu'elle se définit par la cohésion entre ses aspirations et ses succès. Ce concept a ensuite beaucoup évolué.

Pour Germain Duclos dont vous allez pouvoir lire un bel article dans cette Lettre 37, « l'estime de soi est un facteur important de la prévention de la violence ».

Elle se décline sous quatre composantes :

- \* sentiment de confiance,
- \* connaissance de soi,
- \* sentiment d'appartenance
- \* et sentiment de compétence.

« Favoriser le développement de l'estime de soi chez un enfant est le plus précieux héritage que l'on puisse lui léguer : un cadeau merveilleux qui lui servira de passeport pour la vie ».

Tout commence donc dès la petite enfance... d'où la grande importance de la bienveillance, de la bienveillance, de la bienveillance, de lutter contre la maltraitance, les châtiments corporels. Vous pourrez lire notre communiqué à propos de la loi du 22 décembre 2016 qui n'abolit pas le problème. Il est besoin de nommer les violences corporelles, de répondre explicitement à la demande du Comité des droits de l'enfant de l'ONU par une Loi précise.

Trouver des idées pour permettre à l'estime de soi de chacun de se développer, se renforcer, se reconstruire, ... n'est pas toujours simple... les mots ne suffisent pas toujours, dérivent parfois à cause de nos colères, de nos peurs, de l'incompréhension...

Ainsi, de nombreux enseignants, éducateurs, animateurs ont participé à notre quinzaine de la paix et de la non-violence 2017 sur le thème de l'estime de soi, heureux de tous les top-outils qu'elle proposait dans son livret pédagogique

toujours téléchargeable en suivant ce lien: <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2016/06/Livret-de-la-Quinzaine-2016.pdf>.

Leurs témoignages et ceux de leurs enfants sont un bel apport d'idées concrétisées et démontrent que le vivre est une belle porte qui s'ouvre pour eux sur leur avenir. Le MAN (Mouvement pour une alternative non-violente) a vécu la quinzaine dans nombre de ses groupes sous différentes formes, par des actions diversifiées avec des publics variés un peu partout en France métropole et pas que.... Un beau projet porteur de non-violence fort apprécié par ses membres.

Vous trouverez également dans cette Lettre de beaux témoignages :

- \* Celui de Marie Lebrun et Mylène de Ste Marie relaté lors de notre forum de novembre : la déclinaison d'un projet pour fortifier l'estime de soi des enfants d'une classe de CE1, points de vue ô combien complémentaires d'une maman et de l'enseignante.
- \* Stéphanie Truchot raconte l'atelier qu'elle a animé lors de ce même forum avec sa mallette de paix d'Agogie ;
- \* Yoéva Jemelgo apporte le témoignage des ateliers qu'elle a créé grâce à ce qu'elle a « traversé » en duo avec son estime de soi, mis en place pour partager et transmettre ses découvertes.

et deux fiches pédagogiques pour compléter les apports du livret

- \* le descriptif de quelques titres pertinents, ressources pour grandir en estime de soi
- \* des découvertes vécues de l'utilisation du top-outil miroir venant compléter l'apport du livret, permettant approfondissement du sujet, ouvertures, précautions à prendre

Belles découvertes à vous !



# Pour une éducation à la non-violence et à la paix

Communiqué de la coordination

## Pourquoi les châtimets corporels ne sont toujours pas interdits en France malgré la loi du 22 décembre 2016

Le 22 décembre 2016 a été adoptée définitivement par le parlement français la loi Egalité et citoyenneté<sup>i</sup>. Différents médias ont annoncé que cette loi abolit les châtimets corporels en France. Cette affirmation nous semble totalement infondée.

En effet, l'article 68 de la loi Egalité et citoyenneté est ainsi rédigé :

« Le deuxième alinéa de l'article 371-1 du code civil est complété par les mots : « et à l'exclusion de tout traitement cruel, dégradant ou humiliant, y compris tout recours aux violences corporelles ». »



### Cet article de la loi n'interdit pas les « châtimets » ou les « punitions » corporels dans l'éducation familiale :

- parce qu'il ne mentionne pas les châtimets corporels
- parce que les juges français considèrent, depuis des années, que les châtimets corporels ne sont pas des violences et que les parents ont un droit de correction qui inclut le droit d'infliger des punitions ou des châtimets corporels (claques, fessées et autres)<sup>ii</sup>.

### Cette loi ne change rien à la législation française :

– parce que les violences faites aux enfants sont déjà interdites par le code pénal, en conformité avec la Convention internationale des droits de l'enfant.

### Cette loi ne correspond absolument pas aux demandes des instances internationales qui demandent une abolition claire et explicite des châtimets corporels par une loi :

il suffit de rappeler les attentes du Comité des droits de l'enfant de l'ONU qui sont d'une grande clarté sur ce point, comme le rappelle l'association de référence en la matière, Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children, sur son site Internet :

« La réforme de la législation pour interdire les châtimets corporels signifie que l'on garantit que les enfants sont légalement protégés contre les agressions tout comme les adultes – même lorsque l'agression est infligée sous la forme de « discipline » ou de « correction ». Les châtimets corporels doivent être interdits dans tous les contextes de la vie des enfants, y compris la maison familiale, les établissements de soins de remplacement, les garderies, les écoles, les établissements pénitentiaires et comme condamnations pour crimes relevant de la législation étatique, coutumière et religieuse. La prohibition est obtenue lorsque :

- toutes les justifications et les autorisations de châtiment corporel sont abrogées
- et que la législation interdit explicitement tous les châtimets corporels et autres punitions cruelles et dégradantes<sup>iii</sup>. »

<sup>i</sup> Le texte complet de la loi : <http://www.assemblee-nationale.fr/14/ta/ta0878.asp>

<sup>ii</sup> Cf. Martine Herzog-Evans, « Châtimets corporels : vers la fin d'une exception culturelle ? » dans Les châtimets corporels, dossier n° 212, Actualité Juridique Famille, n° 6, juin 2005, p. 212-220.

<sup>iii</sup> « Law reform to prohibit corporal punishment means ensuring that children are legally protected from assault just as adults are – even when the assault is inflicted in the guise of « discipline » or « correction ». Corporal punishment must be prohibited in all settings of children's lives, including the family home, alternative care settings, day care, schools, penal institutions and as a sentence for crime under state, customary and religious law. Prohibition is achieved when :

– all defences and authorisations of corporal punishment are repealed, and  
– legislation explicitly prohibits all corporal punishment and other cruel and degrading punishment. »

Sources : <http://www.endcorporalpunishment.org/prohibiting-corporal-punishment/law-reform/what-law-reform-means.html>. La traduc-



## Pour une éducation à la non-violence et à la paix, suite

Communiqué de la Coordination

L'association Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children précise également sur son site Internet :

« Comme l'explique le Comité des droits de l'enfant dans son Observation générale n° 8 :

« Compte tenu de l'acceptation traditionnelle des formes violentes et humiliantes de châtiments infligés aux enfants, un nombre croissant d'États ont reconnu qu'abroger seulement l'autorisation des châtiments corporels et leurs diverses justifications ne suffisait pas. La prohibition explicite des châtiments corporels et de toute autre forme de punitions cruelles ou dégradantes, dans leur législation civile ou pénale, est nécessaire afin de rendre absolument clair qu'il est tout aussi illégal de frapper ou de « claquer » ou de « fesser » un enfant qu'un adulte et que le droit pénal en matière d'agression s'applique également à une telle violence, qu'elle soit qualifiée de « discipline » ou de « correction raisonnable ».

« Une fois que le droit pénal s'applique pleinement aux agressions subies par les enfants, l'enfant est protégé contre les châtiments corporels où qu'il se trouve et quel que soit l'auteur de l'infraction ...<sup>iv</sup> »

### L'absence de la mention des « châtiments » corporels dans la loi ne répond donc pas aux demandes internationales de faire figurer de façon claire et explicite leur abolition dans la loi française.

Ce manque de précision et cette absence de clarté font que l'article 68 de la loi Egalité et citoyenneté ne change rien à la législation française et que **les châtiments corporels ne sont toujours pas abolis en France**.

La France est donc passée à côté d'une occasion historique de rejoindre les 51 pays dans le monde – dont la quasi-totalité des pays européens – qui ont déjà aboli légalement les châtiments corporels dans l'éducation familiale.

**Tout reste donc à faire en ce domaine.**

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix rappelle la résolution de son assemblée générale du 18 avril 2009 demandant « au gouvernement et au parlement français d'adopter une loi qui introduise dans le Code civil l'obligation d'une éducation des enfants sans violence, en prohibant en particulier les châtiments corporels et les traitements humiliants dans l'éducation familiale » et réaffirme qu'**il est urgent que la France ne soit plus une exception en Europe en continuant à ne pas interdire, par une loi claire et explicite, les châtiments corporels dans l'éducation familiale.**



Paris, le 10 janvier 2017

<sup>iv</sup> « As the Committee on the Rights of the Child explains in its General Comment No. 8:

« In the light of the traditional acceptance of violent and humiliating forms of punishment of children, a growing number of States have recognized that simply repealing authorization of corporal punishment and any existing defences is not enough. In addition, explicit prohibition of corporal punishment and other cruel or degrading forms of punishment, in their civil or criminal legislation, is required in order to make it absolutely clear that it is as unlawful to hit or 'smack' or 'spank' a child as to do so to an adult, and that the criminal law on assault does apply equally to such violence, regardless of whether it is termed 'discipline' or 'reasonable correction'.

« Once the criminal law applies fully to assaults on children, the child is protected from corporal punishment wherever he or she is and whoever the perpetrator is.... » »

Source : <http://www.endcorporalpunishment.org/prohibiting-corporal-punishment/law-reform/what-law-reform-means.html>. La traduction est de la Coordination.



# L'estime de soi pour prévenir la violence

Par Germain Duclos

## Analyse de fond



La connaissance de soi se développe chez l'enfant grâce à ses interactions avec les autres. Elle est grandement influencée par les personnes qu'il juge importantes pour lui. En présence de celles-ci, l'enfant réalise des activités physiques, sociales et intellectuelles au cours desquelles il développe des habiletés dont il prend conscience progressivement. Lorsqu'il prend conscience de ses talents, il apprend de mieux en mieux à se connaître (concept de soi, identité) avant de se reconnaître (estime de soi), de juger positivement, apprécier, valoriser ce qu'il a appris de lui-même.

Tout être humain est unique. C'est en constatant ses différences par rapport aux autres qu'un enfant prend connaissance de ce qu'il est, qu'il développe un sentiment d'identité personnelle. L'enfant a besoin qu'on l'apprécie pour ce qu'il est avec sa propre identité en devenir et surtout avec toutes ses différences : « accepter nos différences, c'est se donner le droit d'exister en tant que personne unique ». Si une personne ou enfant n'accepte pas que l'autre soit différent, elle rejette son identité et son droit d'exister comme individu unique. L'intolérance à la différence de l'autre alimente souvent la violence.

Face à la différence, on peut adopter l'une ou l'autre des quatre attitudes suivantes, allant de la plus primitive à la plus évoluée. D'abord, on peut **rejeter** l'autre parce que ses différences nous menacent en s'opposant à nos habitudes et à nos valeurs.

Il s'agit d'un rejet total et cela n'a rien à voir avec le refus légitime d'un comportement inacceptable. Une autre attitude consiste à **tolérer** les différences chez l'autre.

Nombreux sont les parents, les adultes qui s'interrogent sur les attitudes et les moyens les plus susceptibles de garantir le bon développement des enfants. Étant donné le climat d'insécurité qui règne de nos jours, ces interrogations sont souvent empreintes d'inquiétude. Nous vivons dans une société en pleine mutation qui remet en question de nombreuses valeurs, offre très peu de modèles de référence stables. Notre tradition judéo-chrétienne associe encore trop souvent l'estime de soi à vanité, orgueil et égoïsme...

L'estime de soi peut se développer à tout âge, varie selon les étapes de la vie. Les premières années revêtent une grande importance, sont en quelque sorte le fondement psychique de l'être humain. Chaque autre étape de la vie comporte cependant ses propres enjeux. Le processus de conscientisation s'établit pas à pas chez l'enfant par la traduction en paroles de ses succès et gestes concrets et positifs manifestés.

« L'estime de soi peut se développer à tout âge, varie selon les étapes de la vie. »



## L'estime de soi pour prévenir la violence

Par Germain Duclos

Cette attitude est un peu plus évoluée, mais elle indique encore que l'autre n'est pas accepté dans sa totalité, les différences étant perçues comme un mal nécessaire. Une troisième attitude plus évoluée consiste à **accepter** ces différences et à accueillir l'autre, ce qui suppose de l'empathie et du respect. Finalement, l'attitude la plus évoluée consiste à **estimer** l'autre, avec ou en dépit de ses différences. On estime l'autre personne pour ce qu'elle est.

L'estime de soi est la conscience acquise au fil des années de sa valeur personnelle ainsi que des forces, qualités et habiletés qui permettent de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres. Les préjugés (en fait pré-jugements donc prélogiques) constituent un terrain fertile à la violence. Ce sont des jugements de valeur gratuits, sans connaissance. Certains jeunes sont plus sujets que d'autres à être victimes de préjugés (les membres d'un groupe ethnique minoritaire par exemple). Si le jeune croit que les critiques sont valides, cela entraînera le développement d'une faible estime de lui-même; il pourrait même avoir honte de son origine, tenter de cacher son identité.



Les propos favorables tenus par un adulte dit « significatif », c'est-à-dire important aux yeux de l'enfant, peuvent l'aider à construire une image positive de lui-même... mais aussi détruire cette image lorsqu'il s'agit de l'expression de jugements négatifs. Dans un premier temps, c'est à l'adulte d'alimenter l'estime de soi de l'enfant en mettant en valeur et lui rappelant régulièrement ses réussites. L'enfant nourrira lui-même son estime de soi lorsqu'il sera capable d'entretenir un monologue intérieur positif. Chez toute personne, le monologue intérieur qu'elle entretient a un effet direct sur l'estime d'elle-même, sur ses émotions, son niveau de stress. Des propos du genre « C'est affreux, je n'y arriverai jamais » l'amènent à se décourager et à augmenter son stress. À l'inverse, des propos tels que « C'est difficile, mais je suis capable de réussir » ont un effet rassurant. Toute violence est précédée d'un monologue intérieur négatif peuplé de sentiments de haine, de désir de vengeance, de peur face aux différences, d'un sentiment intolérable d'infériorité, etc. Contrôler son monologue intérieur est un excellent moyen d'augmenter ou préserver son estime de soi, de réduire ses émotions négatives (peurs, honte, dévalorisation, etc.), sources de violence.

*« Rabaisser un enfant en l'insultant ou en le ridiculisant est une forme de violence verbale. »*

Plusieurs facteurs produisent violence verbale et physique: Préjugés, racisme, ségrégation, sentiment de ne pas être aimé, rejet, sentiment d'infériorité, sentiment d'injustice, etc. Dans le mot « violence », il y a le mot « viol ». La violence verbale constitue un viol de l'amour-propre et de sa dignité de la victime tandis que la violence physique est un viol de l'intégrité physique de la victime. Rabaisser un enfant en l'insultant ou en le ridiculisant est une forme évidente de violence verbale. De la part du parent ou de l'enseignant, c'est souvent un abus de pouvoir et de contrôle. Cet abus est un signe évident que l'adulte a un manque de pouvoir sur lui-même. Il démontre ainsi son impuissance à s'autocontrôler.



# L'estime de soi pour prévenir la violence

Par Germain Duclos

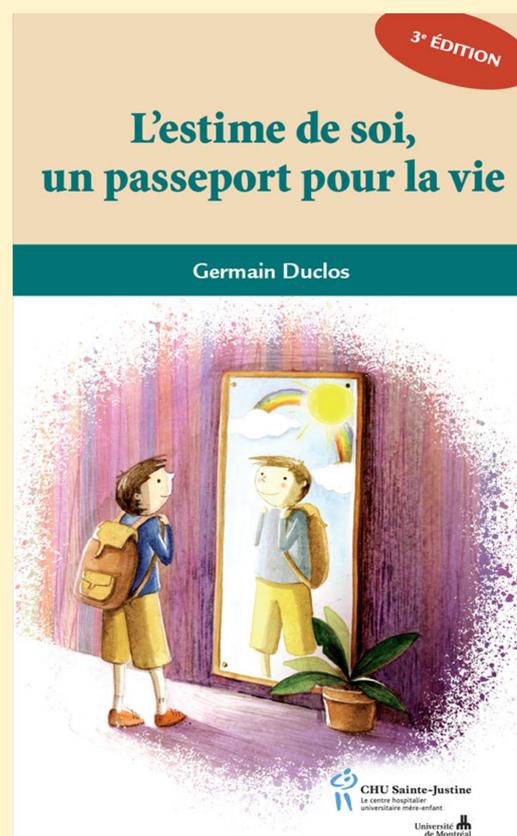
On voit l'importance de s'adresser de façon respectueuse à un enfant. Pour développer le respect de lui-même, il doit se sentir respecté par les autres. Plusieurs recherches confirment que l'estime de soi est un facteur important de prévention de la violence. L'estime de soi est un processus de reconnaissance des forces vitales qu'une personne utilise pour créer des mécanismes d'adaptation et gérer les stress inévitables de la vie. Il y a un lien de continuité fonctionnelle entre l'estime de soi et l'affirmation de soi. Cette dernière se manifeste par diverses formes d'expression (verbales, écrites, manuelles, intellectuelles, corporelles, artistiques) choisies librement par la personne selon son style personnel. En somme, l'affirmation de soi est le prolongement et la manifestation concrète de l'estime de soi; c'est l'estime de soi en action. Lorsqu'un individu s'affirme dans ses gestes et paroles, dans l'ensemble de son comportement, on peut déduire sans se tromper qu'il a une bonne estime de lui-même. Ainsi, il est opportun de guider l'enfant dans l'acquisition d'une estime de lui-même si on souhaite qu'il s'affirme dans ses relations avec les autres.

La capacité de communiquer adéquatement avec autrui est un élément crucial de la compétence sociale et de la prévention de la violence. Plusieurs enfants apprennent assez facilement à reconnaître et à exprimer leurs sentiments de façon appropriée parce qu'on les a aidés à le faire. D'autres enfants adoptent une attitude contraire, mais tout aussi inadaptée, en exprimant leurs sentiments de façon agressive. Le parent ou l'éducateur doit soutenir l'enfant et l'aider à s'exprimer avec respect face aux autres. Il lui sera alors plus facile de respecter les autres et de résoudre des conflits. Le sentiment de sa valeur personnelle le poussera à se faire respecter par les autres et repousser les agressions extérieures susceptibles d'ébranler le sentiment de sa valeur. De plus, il n'hésitera pas à demander de l'aide pour satisfaire ses besoins, exprimer ses idées ou se protéger. Quand un enfant s'attribue une valeur, il lui est plus facile d'accepter les autres. Il peut s'affirmer sans agresser personne.

Il est très important que les adultes aident l'enfant à acquérir une estime de soi qui s'appuie sur son sentiment d'identité. Tout enfant a besoin d'un passeport qui lui confirme une identité positive. Ce passeport lui est donné par les parents et les adultes qui agissent, en quelque sorte, à la manière d'un pays à l'égard d'un ressortissant. C'est grâce à ce passeport que l'enfant pourra voyager dans la vie en toute confiance et en paix avec les autres.

Par Germain Duclos

Psychoéducateur et orthopédagogue  
Chargé de cours L'Université de Montréal  
Auteur, conférencier et consultant



# Retours de notre quinzaine de la paix et de la non-violence 2016

« Je suis valable, je suis aimable, je suis capable – Développons les trois piliers de l'estime de soi »

## Témoignages

### A l'école Paul Fort, 51300 Vitry-le-François

Dans la classe de CE2/CM1 d'Elise Dion :

Nous avons choisi de construire en Arts Plastiques nos arbres noirs et nos arbres blancs car c'est un bon support pour travailler sur l'estime de soi, changer de regard sur soi et sur les autres. Cela a permis aux élèves de comprendre ce qui déclenchait en eux la mésestime de soi et ce qui permettait de développer, renforcer son estime de soi. Cela a été bon pour chacun, leur a permis d'oser des « choses » qu'ils n'osaient pas jusqu'à maintenant car ne s'en sentant pas capables ou ayant peur du regard des autres. Ils se sont aidés dans l'élaboration de leurs arbres et s'aident maintenant pour se stimuler quand ils en sentent l'utilité, le besoin. Du coup, ils se lancent des défis aussi pour s'améliorer, développer une compétence qu'ils ont envie d'être leur.



Pour développer encore mieux leurs compétences, leurs relations à l'autre, ils ont maintenant besoin de développer leur capacité d'empathie.

« J'ai beaucoup aimé faire les arbres en noir et blanc : j'ai mis beaucoup de phrases dans l'arbre en noir, il était tout triste, les branches étaient mortes, je l'avais colorié en noir avec des smiley tristes; sur l'arbre en blanc j'ai écrit avec des feutres de couleur (rose, jaune, vert et en fluo) et je l'ai colorié ; j'ai hâte de te voir bientôt pour te le montrer. »

« C'était trop bien les arbres en noir et blanc ! j'espère qu'on va faire encore plein d'autres activités comme ça ! ça fait du bien ! »

« Cela m'a amusé de faire ces arbres, le noir et le blanc »

Dans la classe de CP d'Isabelle Bevilacqua

Mes élèves ont été très touchés par les fleurs de Tif. Du coup, j'ai invité chacun à les réaliser, la fleur de ce que j'aime bien faire et la fleur de ce que je sais bien faire. Cela a demandé à chacun de réfléchir sur lui-même et de s'aider les uns les autres quand l'un d'entre eux avait du mal à trouver ce qu'il savait très bien faire. De belles découvertes sur eux-mêmes et sur les autres !

### Avec 3 classes de l'école Pasteur 51300 - Vitry-le-François

Partie du projet « Améliorer le Vivre Ensemble » des classes de CP et CE1 de l'école, l'estime de soi a été un moment fort comme étape : le spectacle du matin réunissant 2 classes à la fois a permis à chacun d'apprécier Tif et sa valise mystère, son coffre à trésors avec ses top-outils, les contes « la vraie valeur de chacun » et « la jarre abîmée », les albums « je vais y arriver », « Marcel et Hugo » et « les cinq affreux ».

L'après-midi, chaque groupe classe a réfléchi autour de l'affiche NVA, les enfants ont posé les questions qui les tenaillaient, partagé les mots qui les attaquaient dans leur estime de soi et les mots qui la renforçaient ... le sourire est venu sur leur visage. Naturellement, ils ont parlé de ce qu'ils aimaient faire, ce dont ils étaient capables, ont créé leurs fleurs puis commencé à élaborer leurs coffres à trésors individuels.

Leurs parents, en café-rencontre, se sont lancés dans la fabrication d'un coffre à trésors collectif à emporter et faire vivre lors de la semaine en classe découverte, point crucial du projet. Vont prendre place dedans : le seau de leurs réussites, le seau de leurs difficultés du jour à surmonter, des chaudoudoux à se donner les uns les autres après avoir écrit son petit mot doux dessus, des lunettes pour découvrir les trésors cachés de soi-même ou des autres, des balais pour cesser de regarder seulement le défaut et trouver la qualité cachée derrière, et des miroirs bien sûr...

Article réalisé par Annie Ghiloni

Avec tous les retours reçus de cette quinzaine vécue dans les classes



# Retours de notre quinzaine de la paix et de la non-violence 2016

« Je suis valable, je suis aimable, je suis capable – Développons les trois piliers de l'estime de soi »

## Les 18 CP-CE1 de Françoise Duyck - Ecole Castellane- 69140 Rillieux la Pape

Témoignage

Nous avons mis en place des activités, des rituels, des projets... dans l'objectif de développer l'estime de soi des élèves. Les idées échangées lors des dernières journées d'été, les témoignages des participants et les séquences préparées ensemble m'ont permis de nourrir la vie de la classe de différentes manières.



« Pour afficher dès la rentrée notre confiance, nous avons décoré la porte de la classe grâce à une idée trouvée sur le net : "notre classe est très chouette". Au-dessus des porte-manteaux, chacun a accroché son portrait en Super CP ou Super CE1. »



Au début de l'année, j'ai lu aux enfants « Le conte chaud et doux des chaudoudoux ». Cet album permet de comprendre les effets de nos paroles et de nos gestes. « Chaudoudoux » est devenu un mot de vocabulaire usuel. Les enfants ont compris ce qui se passe lorsqu'ils donnent un « froid-piquant » à un camarade et il suffit la plupart du temps de le relever pour qu'ils trouvent comment réparer.

Pour faciliter un retour en classe serein après les récréations ou la cantine, je leur propose très régulièrement une « minute de retour à soi » comme Mylène nous l'a fait vivre à Saint-Antoine l'été dernier. Elle a maintenant sa place quotidiennement et deux de mes collègues se montrent intéressées...

Nous avons terminé notre cycle jeux coopératifs par des temps d'échange avec les autres classes et les parents : les CP-CE1 ont découvert des jeux avec ou sans parachute au fil de 12 séances bi-hebdomadaires. Ils ont ensuite choisi les jeux qu'ils voulaient partager avec les autres, en veillant à s'adapter au public concerné : enfants de maternelle, de CE1, de CE2 ou de CM, ou parents de la classe. Cinq rencontres joyeuses et harmonieuses ! Nous participerons, avec les autres classes de l'école, au projet « Jeux coopératifs » de l'OCCE 69. Cela devrait être l'occasion de créer nos jeux et d'échanger avec d'autres écoles.

Nous prenons le temps de découvrir toutes nos « richesses » grâce à nos boîtes à trésor : elles commencent à être belles. Les élèves les garnissent peu à peu. Le moment de la découverte de la personne qui peut le mieux s'occuper de toi a été magique... Chaque enfant, à son tour, a découvert son visage dans le miroir fixé sous le couvercle de sa boîte puis il est retourné s'asseoir heureux de la surprise qu'il avait ressenti et attentif à laisser les suivants profiter de la surprise à leur tour. Je ne les avais jamais vus si attentifs aux autres...



Les enfants savent qu'ils sont tous intelligents. Ils se familiarisent avec leur « bouquet d'intelligences ». Je m'appuie sur les « Guides pour enseigner autrement selon la théorie des intelligences multiples » (Retz), la chanson des Multibrios

<https://www.youtube.com/watch?v=u8nafOsl4wg>

et les idées partagées avec Stéphanie : <http://mallettedepaixdagogie.over-blog.com/>

Je me réjouis de pouvoir, peu à peu, aider les enfants à grandir et à apprendre ensemble.



## Retours de notre quinzaine de la paix et de la non-violence 2016

« Je suis valable, je suis aimable, je suis capable – Développons les trois piliers de l'estime de soi »

Cette année 2016 a été la 3<sup>ème</sup> étape de nos 5 ans d'aventure « Je déclare la Paix ». En 2014, des vœux de paix avec un ami, un frère, une sœur, un voisin, ... ont été lancés et réalisés avec plus ou moins de réussite. Ce qui a conduit en 2015 à inviter à changer de regard, s'ouvrir à l'empathie pour mieux comprendre l'autre tout en s'écoutant soi-même. C'est naturellement que le besoin qui en a émergé a été de développer, renforcer l'estime de soi.

Le thème de cette 3<sup>ème</sup> étape a attiré de nombreux enseignants, éducateurs, formateurs, groupes. Et pas seulement pour le temps de la quinzaine du 21 septembre, journée internationale de la paix au 2 octobre, journée internationale de la non-violence mais pour des projets d'année entière pour nombre d'entre eux. Chacun a « pioché » dans notre livret pédagogique ce qui nourrissait le mieux ses besoins et ceux des enfants ou adolescents. Les réalisations sont diversifiées et toutes très pertinentes dans leurs domaines :

- \* la fabrication des coffres à trésors dans les groupes qui ont visé le développement de l'estime de soi sur long terme, en projet d'année.
- \* l'arbre noir et l'arbre blanc pour permettre la compréhension de ce qui détruit l'estime de soi et ce qui la construit.
- \* la fleur de ce que j'aime et la fleur de ce que je sais très bien faire, accompagnées chez certains d'un arbre collectif des compétences pour permettre des échanges, de la coopération, du tutorat entre élèves, ....

**Vous trouverez ci-dessous les retours de quelques classes et groupes.**

Article réalisé par Annie Ghiloni

Avec tous les retours reçus de cette quinzaine vécue dans les classes

### Témoignage

#### Maryse Batillot et Aurélie Leclère, école Maternelle publique Frignicourt dans la Marne

2 classes (la classe des moyens d'Aurélien Leclerc et la classe des Grands de Maryse Batillot) ont demandé à Annie Ghiloni une intervention où les enfants ont découvert la marionnette Tif, son portrait, ses fleurs et sa valise mystère et des histoires: « Léo », « je vais y arriver ». Les enfants ont posé beaucoup de questions sur la découverte d'eux-mêmes dans le miroir de Tif, cherché ensemble en quoi ils pouvaient être importants pour eux, discuté de leurs qualités à découvrir, .... Les enseignantes ont apprécié cette ouverture à leur projet de travail sur le bonheur. Car, les enfants étaient surtout sur des choses matérielles :

« Etre heureux c'est avoir de l'argent ! »

« Le bonheur c'est des pièces d'or ! »

« Le bonheur c'est comme un trésor... »

« Le bonheur c'est tous mes jouets ! »

« Nous avons continué avec l'album « Boites à bonheur » de Carl Norac. Depuis, à partir de cette histoire, les élèves construisent pas à pas leur propre boîte à bonheur. Les représentations commencent déjà à changer :

« C'est un truc qui brille... »

« Le bonheur c'est quand on rit ! »

« Le bonheur c'est des trucs qui nous rendent heureux... »

Le but étant qu'ils se construisent en tant que personne, se ressentent, prennent confiance en eux et s'interrogent sur ce qu'ils sont. Ils doivent d'abord s'aimer eux-mêmes avant de pouvoir se faire aimer des autres ».



## L'estime de soi, un projet porteur de non-violence, avec le MAN

*Cette année, le MAN a retenu le thème de la Coordination pour une Education à la Non-violence et à la Paix pour la belle ouverture qu'offre l'estime de soi à diverses actions pertinentes. Pour construire ces actions, les groupes se sont d'ailleurs appuyés sur le livret pédagogique de la Coordination mais pas seulement. Car connaître et prendre conscience de ses qualités, compétences, savoir-faire, valeurs, difficultés, limites, ... est un atout pour aborder sereinement toute situation nouvelle, se traiter avec bienveillance et se sentir digne d'être aimé et heureux. L'estime de soi fait partie intégrante de l'éducation à la non-violence.*

De très nombreux groupes MAN ont organisé plusieurs actions dans plusieurs domaines auprès de publics variés :

**1. Des soirées films-débat** : « ma vie de courgette » à Lyon, « Aquarius » à St Etienne, « Despues de Lucia » à Nancy, un cinéma tartine à Vitré avec des petites vidéos sur la nature de l'Homme

**2. Des conférences et cafés de la non-violence** sur le thème de l'estime de soi avec des professionnels (Christine Klein, Jean-François Bernardini, Chantal Prioul, ...)

**3. Des ateliers** en appui sur le livret pédagogique de la Coordination ou animé par un professionnel : des ateliers qui ont permis de beaux échanges et donné à chaque participant des outils pour « nourrir » les projets estime de soi qu'ils voulaient mettre en place. Les préparer ont aussi permis aux membres des groupes MAN qui les organisaient de se former eux-mêmes après leur vécu à l'atelier mené par Annie Ghiloni, co-auteur du livret pédagogique, lors du forum du MAN de cet été.

**4. Des rencontres** : celle à Montreuil avec le MAN IDF qui a permis à des jeunes de l'école de la 2<sup>ème</sup> chance d'oser prendre la parole en public pour exprimer ce qui leur avait permis de prendre confiance en leurs compétences et capacités, se découvrir, développer et renforcer leur estime de soi. Et la lecture-débat à Nancy autour du livre « dans la nuit de Daesch » de Sophie Kasiki a permis de faire le lien entre mésestime de soi et manipulation possible pour se radicaliser.

**5. Des soirées théâtre-forum** : sur le harcèlement scolaire à Lyon, sur le vivre ensemble à Nancy, permettant aux spect'acteurs d'oser avoir confiance en eux pour monter sur scène et participer aux recherches de solutions pour régler le conflit, le problème, aider une victime, ....

**6. Des formations** visant des enseignants, des éducateurs, animateurs, travailleurs sociaux, parents pour « nourrir » des possibles projets sur l'estime de soi ou améliorer la vie quotidienne de chacun. Ces formations ont parfois été menées en partenariat avec Canopé pour les enseignants ou avec les Francas pour les animateurs.



## L'estime de soi, un projet porteur de non-violence, avec le MAN

### 7. Des animations auprès des enfants :

- \* Le Man Aveyron a organisé une animation auprès de 30 enfants de 6 à 11 ans au Centre Social de Rodez en 5 ateliers tournants (Expression-débat par photolangage sur violence et non-violence, Jeux coopératifs, Conte et échange, Relaxation et découverte du yoga, Boîte à trésors). Les enfants ont largement exprimé que la violence ne résout rien, que l'entraide, le respect et le partage sont plus importants. Le MAN Aveyron est prêt à continuer l'aventure.
- \* Diverses interventions ont eu lieu sur Vitry-le-François et Saint-Dizier, animées par Annie Ghiloni, membre de la commission éducation du MAN Nancy, dans des écoles, centres de loisirs, en librairie, en médiathèque : animations/lancement de la quinzaine auprès de 10 classes et 3 groupes d'animation désirant se lancer en projet d'année sur l'estime de soi, formation à l'estime de soi de plus de 70 jeunes en service civique à Uniscités Vitry-le-François, Chalons en Champagne et Reims, menée d'un atelier lecture « estime de soi » dans le cadre de la semaine lecture du collège Anne Frank de St Dizier.



### 8. Des animations de rue :



*Le 2 octobre avec le **MAN Océan Indien**, et ses partenaires sur la place de la République de Mamoudzou à Mayotte : une journée très réussie, une belle découverte pour les jeunes; 200 personnes participantes.*



*Des ateliers sur l'estime de soi avec le domino humain, une fresque créative, « laisser parler le corps », « qui suis-je », danses de hip hop évolution et chansons.*



## L'estime de soi, un projet porteur de non-violence, avec le MAN



Le 13 octobre avec le **MAN Vitry**, " Est-ce que vous faites quelque chose pour les autres?" , une animation de rue sur la Place de la fontaine à Vitry.

Un porteur de paroles recueillait les réactions à la question positionnée dans la rue.

Des cartons étaient à disposition du public pour écrire leurs réponses. C'était très sympa!

### Ce qui ressort de tous ces moments :

De plus en plus de parents et de professionnels oeuvrent dans le sens de l'estime de soi et la non-violence. La Quinzaine Non-violence et Paix a été l'occasion pour le **MAN** de mettre un zoom sur le travail mené tout au long de l'année. Lors des interventions que nous avons mené dans les classes auprès des élèves, nous avons réalisé que certains enfants ont très peu d'estime d'eux-mêmes, ce qui les handicape notamment dans leurs relations aux autres. Nous leur avons porté une attention particulière avec le souci de leur donner des clés pour restaurer cette estime de soi, un vrai passeport pour la vie. Dans nos interventions auprès des adultes, nous avons rencontré des phénomènes équivalents. Par les exercices que nous avons proposé, les adultes ont pu tester que l'estime de soi se cultive tout au long de la vie, à de très nombreuses occasions, à l'aide d'outils divers et variés (jeux coopératifs, films, contes, théâtre-forum, lectures, activités collectives, ...)



# Maison-Ecole, un lien d'estime nécessaire pour fortifier l'estime de soi des enfants

Marie Lebrun-Benard et Mylène de Sainte-Marie

## Témoignage à 2 voix

### Témoignage à deux voix :

Marie Lebrun-Benard, mère de Robin, élève de CE1

Mylène de Sainte-Marie, enseignante de CE1

*Je suis Marie, la maman de Robin, enfant de 7 ans scolarisé dans une école du 13ème arrondissement à Paris, dans une classe qui donne la part belle à la parole unique de chaque enfant tout en proposant un cadre de travail rigoureux, mené par une enseignante qui ose l'ouverture des portes de la classe et le risque du dialogue avec nous les parents.*

Je suis Mylène, l'enseignante d'une classe de CE1 et honorée que mes mots aient pu passer par une maman d'élève de ma classe lors du forum de la coordination. Le travail sur l'estime de soi dans une classe est devenu pour moi une évidence, voire une nécessité.

Avoir de l'estime pour soi-même ça veut dire avoir des ressources, de la confiance en soi, et donc plus d'assurance pour traverser les difficultés que l'on rencontre, pour aller de l'avant, faire des projets, créer, s'épanouir.

J'ai dans ma classe cette année, en CE1, les mêmes élèves que j'avais l'année dernière en CP. L'année dernière, nous avons fait tout un travail autour des émotions, de leur gestion (cf photo). Je vous l'avais présenté dans la Lettre 35. Du coup il était très cohérent de continuer vers quelque chose de plus profond comme l'estime de soi.



*Des grandes vacances sereines pour Robin... et pour nous ses parents, après une année de CP qui avait opéré un virage vers l'élémentaire tout en douceur pour notre fils. L'enseignante lui a offert, ainsi qu'à tous ses camarades, de l'espace et du temps pour s'exprimer dans ces journées et apprendre à son rythme. Le travail sur les émotions en classe est venu enrichir notre propre tâtonnement de parents et surtout le soutenir en permettant à Robin de l'enrichir de ses propres découvertes. Le fait de le vivre en classe autorise de le vivre à la maison !*

Une des premières choses que je veux partager avec vous, car elle apaise ma classe et donne lieu à de nombreuses prises de conscience et discussions, est, ce que j'appelle, la minute de retour à soi. C'est un petit moment de méditation que nous faisons à chaque arrivée en classe, que ce soit le matin ou après les récréations. On en fait en moyenne 3 par jour. (cf photo).

Ce moment dure une minute (on met un sablier). Son caractère très cadré et ritualisé offre un cadre sécurisant à l'enfant pour lâcher prise. A chaque moment de méditation il y a une consigne différente.

Pendant le premier temps de méditation, je commence toujours par la même consigne : « Je cherche un mot qui dit comment je me sens, là, maintenant ».

Les consignes pour les autres temps de méditation peuvent être :

je pense à quelqu'un avec qui j'aime être

je pense à un endroit où j'aime bien être

je pense à une couleur

je pense à un animal, je peux le regarder, le caresser, lui parler, lui faire des câlins...

Tous ces moments sont suivis d'un temps de partage qui en développe la richesse.



## Maison-Ecole, un lien d'estime nécessaire pour fortifier l'estime de soi des enfants

Marie Lebrun-Benard et Mylène de Sainte-Marie

*Je ne peux que confirmer que nous récupérons Robin calme le soir et qu'il part en classe serein. Il commence aussi tout seul à faire spontanément une minute de retour à soi : je le vois fermer ses yeux, poser ses mains sur ces genoux et respirer tranquillement ; c'est simple et devient quasi naturel pour lui.*

*Nous avons alors à notre tour acheté des sabliers de toutes tailles et j'ai proposé à Robin, ainsi qu'à Amandine sa sœur, Lionel, son papa et moi-même, des interludes inspirés de ces minutes : au moment de quitter l'appartement après une préparation du matin énergique, le soir à table au début du dîner ou à la demande d'un membre de la famille (plus souvent par Robin !), par exemple lors d'une tension ou d'un conflit; la minute peut être alors un vrai soutien à la résolution du conflit par le dialogue .*

La dernière méditation de la journée est toujours un temps de célébration :

« je pense à quelque chose que j'ai fait et dont je peux être fier. »

Ce que les enfants partagent lors de ce dernier moment de méditation, je le tape et l'imprime.

Les enfants collent leur fierté dans un cahier de fiertés. Je leur dis que « Quand ça ne va pas, qu'ils se sentent nuls, ils peuvent relire leur cahier des fiertés et voir tout ce qu'ils savent faire. » C'est une première chose pour nourrir leur estime d'eux même.



*C'est une nouveauté de l'année de CE1 ! Quel plaisir de lire ensemble cette page des fiertés, de voir Robin prendre de l'assurance cette année, d'oser parler de lui, de se dire fier de lui. Là aussi, cela met la famille au travail : de quoi sommes-nous fiers, nous adultes ? Osons-nous nous le dire ? Nous essayons de temps en temps de partager en famille une petite fierté à haute voix, surtout un jour où la morosité nous gagne les uns les autres.*

*C'est aussi une occasion de mieux connaître Robin, au delà de ses progrès dans les disciplines scolaires : je découvre ses efforts, ce qu'il investit en ce moment ou ce qui a eu de l'importance pour lui: « je suis fier d'avoir réussi à respecter les règles de la minute de retour à soir ; je suis fier d'avoir gagné à la course; je suis fier de ne pas avoir pleuré quand j'ai saigné du doigt ; je suis fier d'avoir ramassé les miettes sans que papa me le demande ... »*

Il y a d'autres moments dans ma classe qui permettent à l'enfant de construire l'estime de lui-même. Ce sont les moments d'expression, qu'ils soient artistiques, littéraires ou bien oraux. Ils permettent à chacun d'exprimer ce qu'il veut partager avec la classe, ce qu'il est, ce qu'il aime. En ce qui concerne l'expression littéraire, les enfants écrivent leur propre texte, vont les lire dans les autres classes de l'école.

Il y a différents moments dans la semaine où les enfants prennent la parole : le Quoi de neuf, (cf photo) le Conseil d'enfants ou encore le débat philosophique. Tous ces moments permettent à l'enfant de s'exprimer, d'exprimer son point de vue, d'être écouté, respecté dans ses idées, d'argumenter, de débattre.

Il y a aussi des temps de créations artistiques, comme le temps de bricolage. (cf photo)

Les enfants proposent des ateliers de créations plastiques, et apprennent à leurs camarades à faire des origamis, des dessins, des guirlandes, coopèrent pour fabriquer un magasin, une boulangerie, un circuit de billes.... Les enfants transmettent, échangent leurs savoirs. Ils prouvent, se prouvent qu'ils sont capables de plein de choses.



## Maison-Ecole, un lien d'estime nécessaire pour fortifier l'estime de soi des enfants

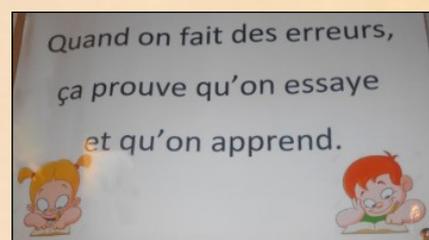
Marie Lebrun-Benard et Mylène de Sainte-Marie



*Toutes ces activités d'expression sont réellement libres au sens où tout est accueilli inconditionnellement par l'enseignante ; il n'y pas de jugement « ça c'est intéressant, mais pas ça » ni de filtre d'exploitation pédagogique. Cela donne à Robin une folle envie d'apporter dans la classe des signes de son univers privé et de les partager : on est en vacances, il découvre un lieu ou une activité, il prévoit de l'évoquer au Quoi d'neuf, sans peur ni restriction. Mais s'il n'y pas de balade extérieure, alors il trouve un dessin ou prépare un bricolage maison : ce qui semble important c'est de pouvoir expérimenter la parole devant ses pairs (attention, ils sont pris en photo et cela permet de se voir ensuite debout face aux autres) et d'être écouté, considéré, bref de sentir sa place dans le groupe.*

La place que l'on donne à l'erreur est aussi pour moi une façon de travailler sur l'estime de soi. J'insiste quotidiennement sur le fait qu'apprendre c'est se tromper, qu'on a le droit, que c'est en corrigeant ses erreurs que l'on progresse. Je l'ai affiché dans ma classe. (cf l'affiche). Beaucoup d'enfants n'osent pas faire car ils ont peur de se tromper et n'ont pas assez de confiance en eux pour assumer le fait de se tromper. Il y a un gros travail dans les classes à faire autour de ça. Je ne mets pas de notes, je mets une croix à chaque exercice quand il y a une erreur afin que l'enfant se corrige de lui-même (cf photo). Je trouve qu'ainsi l'enfant n'est pas humilié par une mauvaise note, il reprend son travail et remet en question ses apprentissages tout en déconstruisant et reconstruisant son savoir vers un savoir plus juste et cela dans la douceur et la bienveillance.

*« L'erreur fait partie de l'apprentissage, c'est le chemin qui compte... », ces mots bien connus et importants, sont ici authentiquement mis en action au quotidien. Et en premier lieu au niveau des adultes : l'enseignante fait exemple en reconnaissant si besoin ses erreurs auprès des enfants, et même lors de rendez-vous individuels ou d'échanges écrits maison-école : elle donne l'exemple, en premier, et c'est inspirant pour les petits et les grands. De même, les erreurs de comportement des enfants me semblent parlées et travaillées pour qu'ils en trouvent le sens et des voies de progrès.*



*Plus scolairement parlant, je vois l'erreur intégrée dans le travail à la maison : nous traquons les erreurs sur le cahier et corriger est « presque » ludique ; l'erreur se dédramatise progressivement pour Robin (qui aime beaucoup être le 1<sup>er</sup> et tout bien réussir). Sur cette même lignée, on a lancé à la maison de temps en temps une ronde des erreurs ou des bêtises du jour.*

*Cette intégration de l'erreur, ancre petit à petit, il me semble, chez Robin un regard serein sur lui même et ses aptitudes : il développe une réelle capacité à travailler, voir peut-être un goût de la persévérance !*



# Atelier “JAIME” au forum de la coordination du 19 novembre 2016 à Paris

Stéphanie TRUCHOT

## Témoignage

**Atelier “JAIME” jouer avec les intelligences multiples : la roue de l'estime de soi**  
Animé par Stéphanie Truchot et sa mallette de paix d'Agogie

*J'ai choisi, pour retrouver une bonne estime de soi, de découvrir nos compétences grâce aux Intelligences multiples à travers le jeu ! De passer par le corps pour aider à remplir sa roue de compétences et trouver ensemble des solutions pour renforcer son estime de soi ! J'ai ainsi présenté un atelier que je propose régulièrement pour tout public à partir de 6-7 ans, de 3 personnes jusqu'à une trentaine (ou plus !)*

Au départ, les participants se sont mis en cercle pour se voir tous et voir dans quel état chacun arrivait. Chacun a exprimé sa **météo intérieure** avec des gestes après que j'ai compté jusqu'à 3 (après 3 grandes respirations pour mieux sentir le climat à l'intérieur de notre corps) :

- ⇒ la main ouverte représentait le soleil et le beau temps donc plutôt les sentiments de joie, de gaieté, de bonne humeur...
- ⇒ la main fermée représentait un nuage et plutôt quelque chose d'inconfortable...

Personne n'a été obligé de participer... Ceux qui ne savaient pas trop comment ils se sentaient à l'intérieur ont été invités à laisser leurs mains s'exprimer ... car elles sont le prolongement de notre corps et savent ce qui s'y passe ! les mains peuvent s'ouvrir avec plus ou moins de doigts pour affiner ce que nous ressentons...

En “présentateur météo”, j'ai conclu : “En ce moment, je vois plutôt du soleil avec quelques nuages... Si vous voulez nous faire part des besoins non satisfaits cachés derrière les nuages...”

Il y avait plutôt de la fatigue : j'ai invité à rouler les épaules en arrière plusieurs fois pour retrouver un peu plus de tonus et à lever son plexus d'un centimètre seulement. Effet garanti ! Et surtout j'ai invité à prendre soin de soi et de son besoin de bienveillance envers soi en s'écoutant pour satisfaire son besoin de repos.

Nous avons ensuite **découvert nos talents** avec le jeu “**avance d'un pas ceux qui comme moi aiment...**”.

A chaque mot annoncé, les participants en grand cercle ont avancé d'un pas s'ils aimaient ou reculé s'ils détestaient ! S'ils hésitaient, l'astuce était d'essayer d'avancer d'un pas : le corps validait en avançant ou ne validait pas ! En exemple j'ai dit : j'aime rêver... j'aime prendre soin de moi... j'aime me ressourcer... j'aime me retrouver seul(e)... j'aime me lancer des défis...

Puis nous avons échangé sur cette demande : « Quelle intelligence avez-vous reconnu ? »

« Bravo ! oui, c'est bien l'intelligence personnelle ou intrapersonnelle qui est ainsi en jeu, elle qui nous invite à considérer la valeur que nous avons à chaque instant ! »

Idées lancées pour l'intelligence personnelle, quelques astuces partagées pour se sentir bien et favoriser une bonne estime de soi...

- ⇒ sourire le plus souvent possible pour se sentir bien;
- ⇒ respirer en conscience plusieurs fois par jour;
- ⇒ trouver des moyens pour se rendre la vie plus belle;
- ⇒ imaginer que je vis déjà la vie dont je rêve...



# Atelier "JAIME" au forum de la coordination du 19 novembre 2016 à Paris

Stéphanie TRUCHOT

Ce qui nous a permis après de parler de nos talents et remplir chacun notre **roue à solutions\***. J'ai proposé de choisir une intelligence et de dire chacun son tour comment il la développe.

Chacun a pu reprendre l'idée si elle l'intéressait et dire "Belle idée! je l'adopte aussi ! ...".

## Pour fabriquer une roue à solutions :

Feuille A4 pliée en 4 et découper le coin opposé au centre pour faire un grand cercle ou camembert (replier en 2 pour faire 8 parts)



*Une roue d'exemple pour développer l'estime que j'ai de l'autre... "l'estime de TOI"... avec une astuce par intelligence.*

*Et vous quelles astuces vous seriez prêt(e) à mettre en place pour éviter qu'un lien s'effiloche ?*

Dans un dernier tour de parole, chacun a pu dire ce qu'il voulait mettre en place prochainement dans les jours à venir pour ancrer cette résolution dans l'action et garder sous les yeux dans son coin du beau pour y penser !

Pour clore l'atelier, chacun a de nouveau exprimé son état intérieur, cette fois avec un mot, une phrase ou un geste... puis nous nous sommes remerciés les uns les autres pour ce moment de partage...

**Pour aller plus loin :** je vous invite à vous rendre sur mon blog [mallettedepaix](http://mallettedepaix.com) pour y découvrir un test de résilience et des défis à faire en famille ou entre amis !

**Stéphanie Truchot,**  
intervenante en Éducation Émotionnelle  
et créatrice de jeux coopératifs sur Mallette de paix.com



## A l'ombre de soi .... mise en lumière

Yoéva JEMELGO

### Témoignage

*Moi et mon estime, une longue histoire d'amitié.... toute petite, la moindre remarque désobligeante, le moindre regard de travers, ne m'aidait pas à la construire. Pourtant, mon manque d'estime et ma volonté d'y remédier, ont orienté mes recherches, mes intérêts, mes choix, pour partir conquérir des terres nouvelles d'exploration, quelques petits exploits à défier,... et petit à petit, le sentiment de réussite s'est étoffé à l'intérieur de moi, venant adoucir et nourrir le regard que je portais sur moi.*

D'expérience en expérience ...

L'estime de soi a toujours été la trame de fond dans ce que j'ai entrepris, le leitmotiv des ateliers que j'ai proposé à différents publics. De la petite enfance à l'âge adulte, il est toujours possible de travailler avec elle, d'en faire son alliée, d'avancer ensemble pour s'épanouir. Dernièrement, j'ai décidé de proposer des ateliers de sensibilisation à cette problématique. Destinés aux adultes, l'atelier met à jour les pierres d'achoppement et les points d'ancrage positifs pour les mettre au cœur du travail sur soi. Un travail en petit groupe permet de mettre à jour en douceur les zones de fragilités. De la douceur oui, car la dureté des sentiments négatifs, des jugements, des critiques les a toujours révélé être d'efficaces saboteurs ; pour se mettre à l'écoute de ces petites voix intérieures qui viennent sans cesse contrecarrer les initiatives d'épanouissement : *tu n'es pas capable, tu n'y arriveras pas, tu te prends pour qui, t'es complètement nul ....* A jouer à s'entendre en miroir dissipe leurs effets négatifs.

De la même manière, j'invite les participants à s'attarder sur leurs petites réussites et à s'en féliciter : l'estime de soi, réserve consciente de ses forces personnelles, réservoir de petites victoires sur ses peurs. Il est essentiel de prendre le temps de s'entraîner à en prendre conscience et à les garder en mémoire. Plus la bienveillance avec soi est au rendez-vous, plus les chances de développer une bonne estime de soi est augmentée. Apparaît alors l'envie de se lancer à la recherche de ses talents cachés, de retrouver une passion oubliée ... Une autre étape dans l'atelier est de se mettre à l'écoute de ses besoins personnels, car ils indiquent la voie à suivre pour apprendre à s'aimer.

De nombreuses études et recherches s'accordent sur l'importance du sentiment de sécurité de base du bébé qui se construit dans ses échanges d'amour et de tendresse avec son environnement maternel. Il enracine la conscience de sa propre valeur personnelle et permet l'éclosion de la confiance. Mais il ne faut pas penser qu'un démarrage chaotique dans la vie empêcherait tout développement de son estime personnelle. Ce qui n'a pas été bien bercé pendant l'enfance, c'est à nous au quotidien de le câliner. C'est s'apporter la douceur et la tendresse qu'on aurait aimé recevoir.



## A l'ombre de soi .... mise en lumière

Yoéva JEMELGO

Je propose aussi de vivre dans le corps la mauvaise et la bonne estime de soi. Le déroulement de cet exercice face aux regards bienveillants des autres met en valeur l'importance du regard des autres et des échanges qui peuvent se mettre en place pour soutenir, accompagner, remotiver : encouragements, félicitations, sourires, interventions adaptées, participent activement à l'émergence d'une estime de soi opérationnelle.

### *Témoignage*

*C'est incroyable, je me suis aperçue oh combien il était difficile pour moi de me sentir porter positivement par le regard des autres. Même si aujourd'hui tout le monde était là pour moi sans mauvaise pensée, c'était moi toute seule qui me créait mon scénario complet d'échec.*

Les temps de relaxation sont de véritables bulles d'intégration et de ressourcement. Elles viennent rythmer l'atelier pour permettre à chacun de prendre l'habitude de se retrouver face à soi-même en toute sécurité, de se calmer et de cultiver l'optimisme. Il est essentiel de s'adonner à des temps de repos et de détente pour clarifier ses pensées et changer ses habitudes. Apprendre à s'estimer, c'est mettre à jour ses fragilités, se rendre vulnérable aux changements nécessaires, accueillir pleinement tous ses sentiments, émotions, pour en faire un terreau fertile. La relaxation affine nos perceptions de nous-mêmes, rééquilibre nos états émotionnels. Par cet entraînement à la détente, nous sommes plus à l'aise pour accueillir une vision juste et équilibrée de nos difficultés et une conscience de nos limites personnelles.

S'occuper de son estime personnelle réhabilite les erreurs et les échecs, car ils deviennent source d'actualisation et de développement personnel. Le temps des échecs et des erreurs sont de précieux moments d'intégration et de réorientation pour poser de nouveaux choix, de nouveaux buts et mettre en place de nouveaux moyens.

*Ce duo « mon estime et moi » est l'acteur principal de ma création personnelle, le technicien de la régie lumière révélant dans un jeu subtil l'harmonie des ombres et des lumières. Il m'a donné toute la profondeur d'être que j'aime maintenant partager et transmettre.*

**Yoéva JEMELGO**

Relaxologue, Danse Thérapeute et Conseillère en Fleurs de Bach

corpsemouvement@yahoo.fr

www.escale-font-blanche.com



## Le top-outil « miroir »

Annie Ghiloni

### Fiche pédagogique 1

*J'ai beaucoup utilisé ce top-outil dans mes animations pour la quinzaine de la paix et de la non-violence : un top-outil qui a permis de toucher au cœur de l'estime de soi et que j'ai adoré utiliser, chez les plus jeunes comme chez les adolescents. Pour les plus jeunes (de 4 à 8-9 ans), cela a été une découverte de l'importance de prendre soin de sa personne, de comprendre ce qui nous faisait du mal et engendrait des colères envers les autres : ils ont en général aimé conclure ainsi: pour pouvoir prendre soin des autres, j'ai besoin de prendre soin de moi, de mes ressentis surtout. Pour les adolescents, cela a été une occasion d'échanger sur la différence entre narcissisme et amour de soi, sur nos différents regards sur nous selon les situations vécues, les personnes rencontrées, .... L'écart entre l'image que l'on désire donner de soi et ce que l'on est réellement... je n'aurais jamais imaginé toucher à tant de choses avec cet outil ! Une belle découverte !*

#### Le miroir est un élément essentiel pour

- \* apprendre à s'accepter tel que nous sommes,
- \* ne pas nous focaliser sur ce que nous regardons de nos défauts, problèmes,
- \* cesser de grossir nos ressentis et réussir à se voir sous diverses approches
- \* comprendre ce qui nous emporte vers l'imaginaire mais aussi l'affabulation.

#### Apprendre à se regarder régulièrement dans un miroir vise plusieurs buts

- \* accepter notre « image du jour »
- \* réaliser qu'aujourd'hui « je m'accepte » ou « je ne m'accepte pas », « je m'apprécie » ou « je ne m'apprécie pas », .....
- \* est bon pour développer une meilleure connaissance de soi.
- \* Se dire « je t'aime » régulièrement à notre reflet peut contrer notre mésestime de soi, nous permet de grandir en estime de soi, nous redonner confiance à petits pas dans nos moments de déprime.

#### Activités avec les plus jeunes

Introduire le miroir avec la marionnette « Tif » est un choix qui permet de capter l'attention des enfants sur cet outil (surtout si Tif les a touchés dans sa présentation de lui-même avec des outils tels « la fleur de ce que j'aime », « la fleur de ce que je sais très bien faire », son portrait).

#### Activité :

- \* Tif sort sa valise mystère et demande à chacun de venir découvrir dedans la personne la plus importante pour lui grandir dans la vie : les enfants se déplacent un par un ou Tif passe de chacun à chacun avec la consigne de regarder, ne rien dire tant que tous n'ont pas regardé dans la valise mystère. (il est bon de rappeler les consignes plusieurs fois dans le déroulé de l'activité)
- \* Quand tous ont regardé (les accompagnateurs y compris) demander : « Alors qui est la personne la plus importante pour vous grandir dans la vie ? ». Tenir compte de chaque réponse en demandant d'expliquer à chacun le pourquoi de sa réponse. Cela va permettre un débat sur les adultes importants dans la construction de nous-mêmes, le besoin de prendre soin de soi, de ses ressentis, besoins, ... en prenant soin aussi des autres car ils sont eux aussi les plus importants pour eux, ...



## Le top-outil « miroir »

Annie Ghiloni

- \* Permettre à chacun de dire s'il aime ou non se regarder dans un miroir, ce qu'il/elle y voit, ce que cela provoque en lui/elle, ce qu'il rêverait aussi d'y voir peut-être (un petit débat sur le miroir de la belle-mère de Blanche-Neige, sur les animaux des dessins animés qui se découvrent en reflet dans l'eau, .....)

### Prolongement :

L'activité autour de l'affiche NVA sur l'estime de soi (fiche pédagogique incluse dans la lettre 36)

### Activités avec les ados

Démarrer avec la valise mystère va permettre un beau débat philosophique sur le regard que l'on porte sur soi-même, la différence entre narcissisme et amour de soi, ce qui est important, prioritaire pour que chacun construise sa vie.

### Activité :

- \* Inviter chacun à une découverte exceptionnelle dans la valise mystère : « dans cette valise mystère, vous allez découvrir la personne la plus importante pour vous construire votre vie ».
- \* Consigne : rester silencieux tant que chacun n'aura pas regardé dans la valise mystère...
- \* Débat philosophique sur cette personne la plus importante pour soi construire notre vie. Permettre à chacun de donner son avis en apportant ses raisons. Ajouter la nôtre à la fin si besoin
- \* Inviter à écouter ce texte, chapitre 1 de « j'ai 14 ans et je suis détestable » de Gudule, éditions Flammarion puis réagir à celui-ci (débat également)

### MOI

Marre.

*Marre des parents, des profs, des copains. Marre de moi, de ma peau. De mon acné. De mes cheveux gras. De ma tronche, toujours la même et toujours aussi moche. De mes kilos en trop qui s'ajoutent aux kilos en trop, à coups de Caram-bars, de Smarties et de fraises Tagada.*

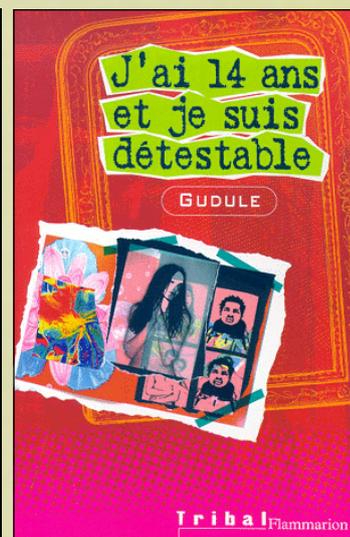
*Sale gueule, voilà comment je mériterais qu'on m'appelle. Léa sale gueule. Quand je me rencontre dans un miroir, je n'ai qu'une seule envie : me fiche des baffes.*

*Je déteste les miroirs.*

*Je me déteste.*

*Tout le monde me déteste. Ils ont raison.*

*J'ai 14 ans et je suis détestable.*



## Le top-outil « miroir »

Annie Ghiloni



Puis lancer un photo-langage en choisissant une bonne vingtaine de photos reflète dans le miroir parmi [https://www.google.fr/search?tbm=isch&q=reflets+diff%C3%A9rents+de+soi+dans+le+miroir&gws\\_rd=cr,ssl&ei=SGB1V\\_KcFIPL6ASik7kI](https://www.google.fr/search?tbm=isch&q=reflets+diff%C3%A9rents+de+soi+dans+le+miroir&gws_rd=cr,ssl&ei=SGB1V_KcFIPL6ASik7kI), un lien pour accéder à des photos variées et diverses sur ce thème.



\*Donner la consigne : « je vous invite à choisir la photo qui vous interpelle pour parler de vous ou de quelque chose de pertinent sur ce que l'on peut voir en reflet de soi ». Chacun est invité à expliquer son choix, ce qu'il voit d'important à dire sur cette photo qu'il/elle a choisi.

\*Quelques-unes sont déjà dans le livret pédagogique de la quinzaine

### Prolongements :

L'activité autour de l'affiche NVA sur l'estime de soi (fiche pédagogique incluse dans la lettre 36)

Lecture d'extraits de contes, histoires où le miroir est mis en avant : celui de la belle-mère de Blanche-Neige, celui d'Alice au pays des merveilles, .... Ce lien vous aidera à ce sujet pour les collégiens : <http://www.unidivers.fr/miroir-contes-legendes-alice-narcisse/>



Lecture commentée ou atelier philo basé sur le document suivant téléchargeable : <http://www.jbsb.eu/presse/Reflexion.pdf>

Mener des séances de mise en scène filmée (pour un public à partir de 9 à 10 ans) où les enfants, les adolescents, vont se filmer les uns les autres en train de faire une activité, déclamer un texte, chanter, jouer un personnage dans une situation choisie (y compris en théâtre-forum). Le moment de visionnement va permettre à chacun de se voir : une activité « débat philosophique » ou autre invitera chacun-e à entendre ce que les autres pensent de sa prestation (veiller à ce que cela se passe de manière bienveillante et constructive) et dire s'il/elle s'apprécie ou non de se voir et s'il/elle est surpris-e de ce que les autres pensent et disent.

Inviter chacun-e à se regarder régulièrement dans un miroir pour savoir où il/elle en est dans l'acceptation de lui-même, d'elle-même (comment je me trouve aujourd'hui) : proposer de se parler comme à un(e) ami(e), de s'adresser des mots doux (« j'apprécie ce que tu viens de faire », « je t'aime », ...), de se donner des conseils, ....

Une manière de prendre soin de soi, en étant bienveillant(e)

Annie Ghiloni,

animatrice/formatrice au MAN Nancy, membre active de la Coordination



## Le roman, le conte, ....

### Ressources pour grandir en estime de soi (suite)

Annie Ghiloni

Le livret pédagogique de la quinzaine de la paix et de la non-violence

<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2016/06/Livret-de-la-Quinzaine-2016.pdf>

vous invite à des lectures de romans, contes, films, .....

L'étude canadienne réalisée par Sylvie Roberge Blanchet

<http://www.acef.ca/c/revue/revuehtml/24-12/blanchet.html> vous explique pourquoi ces lectures sont importantes.

#### Fiche pédagogique 2

Voici quelques nouveaux titres pertinents à découvrir

#### Pour les plus jeunes (de 5 à 8 ans) :

**C'est moi le plus fort**, Mario Ramos, lutin poche, éditions école des loisirs, 2002 :

C'est l'histoire d'un loup qui se sent de plus en plus fier car tout le monde lui répond que oui c'est lui le plus fort ....jusqu'à ce qu'il rencontre un petit crapaud qui va lui donner une autre réponse...

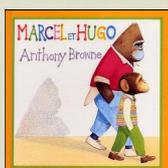


**Je vais y arriver !**, Claire Alexander, éditions Milan, 2013 :

Emile est heureux de dessiner mais triste de ne pas arriver à écrire alors que les autres y arrivent.... il se replie sur lui, reste seul dans son coin jusqu'à ce que..... Comment va-t-il oser essayer ? ....

**Le capitaine étoile de mer**, Davina Bell, éditions Sarbacane, 2016

Nathan ne se sent pas bien car demain c'est concours de déguisements à l'école. Une drôle d'impression face au courage nécessaire..... sa maman l'aide pour trouver solution... c'est grâce à elle et par le rêve qu'une « porte » va s'ouvrir....

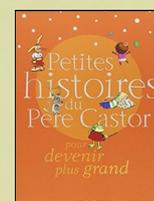


**Marcel et Hugo**, Anthony Browne, Editions Kaléidoscope, 1993

Marcel se sent bien seul...il constate avec amertume que tout le monde semble s'amuser tandis que lui n'est intégré dans aucun groupe. Sa rencontre avec Hugo va changer sa vie, le faire sortir de sa timidité, lui permettre de mettre en valeur ses compétences...

**Petites histoires du Père castor pour devenir plus grand**, Collection Père castor, Editions Flammarion, 2006

17 histoires pour accompagner les petits soucis de l'existence avec humour, tendresse et fantaisie. Des histoires totalement différentes les unes des autres, invitant à grandir



#### Pour les 8 à 12 ans :



**La Harpe**, Rémi Courgeon, éditions Flammarion, Père Castor, 2014

Louise se trouve désespérément banale. Rêvant de cinéma, de Paola Rigazzi et de féerie, une découverte extraordinaire va changer sa vie.....



## Le roman, le conte, ....

### Ressources pour grandir en estime de soi (suite)

Annie Ghiloni

**Quand les boussoles perdent le nord...**, Ursula Mascaras, éditions Quart Monde  
Dans la classe de monsieur Bauer, on y travaille, on s'y chamaille, .... La préparation d'un grand concours va permettre au maître d'éveiller en chacun compétences et créativité, surtout chez Manuel, Kevin, Milo, ...



**Max décide de faire des efforts**, Dominique de St Mars, éditions Calligram, 2009  
Max se surpasse pour faire de la planche à voile. Du coup, il décide d'appliquer la même méthode à l'école. Avec ses copains, il crée un club d'entraide. Mais il en fait trop, il se prive de tout : va-t-il tenir le coup ? ou craquer ?

**Lili a trop honte**, Dominique de St Mars, éditions Calligram, 2014  
Face à ses parents débraillés au petit déjeuner, Lili réalise qu'elle a honte de sa famille... et dire que la mère de Valentine fait la une des journaux ! ....



#### Pour les pré-adolescents et adolescents :



**J'ai 14 ans et je suis détestable**, Gudule, éditions Flammarion, 2000  
Léa se sent franchement mal dans sa peau. Et côté cœur, c'est le désert. Sa dernière expérience fut même traumatisante. En plus la relation avec ses parents est franchement tendue. Sa mère lui reproche l'état de sa chambre. Elle n'apprécie pas du tout les posters collés au mur. Léa décide donc de s'installer au grenier. Elle y sent une présence....

**Un élève de trop**, Julia Jarman, Editions livre de poche, 2001  
La terrible descente aux enfers de danny qui devient la tête de turc de la classe du collège anglais où il entre comme nouveau. Un roman bouleversant et actuel sur la violence à l'école.



**Le bon gros géant**, Roald Dahl, Éditions Gallimard, 2007.  
Le Bon Gros Géant ne ressemble pas du tout aux autres habitants du Pays des Géants. Il mesure plus de 7 mètres de haut et possède de grandes oreilles et un odorat très fin. Il n'est pas très malin mais tout à fait adorable, assez secret, a une très bonne estime de lui-même, est très confiant en lui. Il va permettre à Sophie de belles découvertes sur le monde des rêves et elle-même.

Belle découverte de ces titres....

Annie Ghiloni,

animatrice et conteuse



## Ressources

### Livres

- ⇒ **Germain Duclos**, *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, éditions CHU Ste Justine, 2010
- ⇒ **Germain Duclos**, *le sentiment d'infériorité chez l'enfant, l'estime de soi à la rescousse*, éditions CHU Ste Justine, 2014
- ⇒ **Germain Duclos**, *quand les tout-petits apprennent à s'estimer*, guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans, éditions CHU Ste Justine, 2015
- ⇒ **Germain Duclos**, Danielle Laporte et Jacques Ross, *l'estime de soi de nos adolescents*, éditions CHU Ste Justine, 2016
- ⇒ **Danielle Laporte**, *favoriser l'estime de soi des 0-6 ans*, éditions CHU Ste Justine, 2002
- ⇒ **Danielle Laporte et Lise Sévigny**, *l'estime de soi des 6-12 ans*, éditions CHU Ste Justine, 2002
- ⇒ **Nathaniel Branden**, *Les six clés de la confiance en soi*, J'ai lu, 2003
- ⇒ **Rosette Poletti**, Barbara Dobbs, *Petit cahier d'exercices d'estime de soi*, Editions Jouvence, 2015
- ⇒ **Isabelle Filliozat**, *Fais-toi confiance*, Poche Marabout, 2013
- ⇒ **Maridjo Graner**, *Mieux comprendre nos comportements. Regards sur nos raisons et déraisons d'agir*, Édition Chronique sociale, 2011.
- ⇒ **Béatrice Millêtre**, *Bien avec soi-même bien avec les autres*, éditions Payot - Petite Bibliothèque, 2011
- ⇒ **Nathalie Peretti et Myriam Gineste**, *Optimisez vos ressources intérieures*, Ed. du Souffle d'or, 2015
- ⇒ **Frédéric Lenoir**, *La puissance de la Joie* - Ed. Fayard, 2015
- ⇒ **Christophe André**, *Imparfaits, libres et heureux* - Ed. Odile Jacob, 2006

### Liens internet pour se faire du bien, piocher de belles idées

- ⇒ Et si on rendait les compliments contagieux ? : [http://positivr.fr/art-mella-compliments/?utm\\_source=Sociallymap&utm\\_medium=Sociallymap&utm\\_campaign=Sociallymap](http://positivr.fr/art-mella-compliments/?utm_source=Sociallymap&utm_medium=Sociallymap&utm_campaign=Sociallymap)
- ⇒ Les conseils du psychanalyste Serge Hefez pour booster sa confiance en soi : <http://www.marieclaire.fr/estime-de-soi,20254,398131.asp>
- ⇒ Des définitions, idées et un test pour évaluer son estime de soi : <http://cafes-philos.org/2014/12/estime-dautrui-estime-de-soi/>
- ⇒ Présentation d'un outil pédagogique (des malles) pour encourager l'estime de soi et le respect des autres : <http://www.ecolechangerdecap.net/spip.php?article50>
- ⇒ Pour mieux comprendre la différence entre estime de soi et idéal et lâcher-prise quand il est besoin : <http://timtimsia.blogspot.fr/2013/12/lestime-de-soi.html>
- ⇒ La confiance en soi, une des pistes pour réduire les inégalités à l'école : [https://www.kaizen-magazine.com/confiance-en-soi-une-pistes-pour-reduire-inegalites-a-l-ecole/?utm\\_source=actus\\_lilo](https://www.kaizen-magazine.com/confiance-en-soi-une-pistes-pour-reduire-inegalites-a-l-ecole/?utm_source=actus_lilo)
- ⇒ Une fiche de jeux pour faire connaissance, créer la cohésion dans le groupe : <https://www.occe93.net/ressources/documents/1/50C0574yMKy5GBKRYQX17884.pdf>
- ⇒ Un fichier de jeux : <http://keezam.fr/Fiches-Jeux/Jeux-pour-faire-connaissance.pdf>
- ⇒ Un conte à lire aux enfants qui manquent de confiance en eux : <http://papapositive.fr/conte-a-lire-aux-enfants-manquent-de-confiance-eux/>



## Agenda

- Du 17 au 22 août: 7èmes journées d'été, à l'Arche de Saint Antoine l'abbaye  
**"Les émotions au cœur de la gestion non-violente des conflits: Enjeux - Démarches- Outils"**
- Du 21 septembre au 2 octobre (et plus si projet): la quinzaine de la paix et de la non-violence (livret pédagogique en cours d'écriture)
- En novembre (18 novembre, à confirmer), Forum de la non-violence :  
**"Les émotions au cœur de la gestion non-violente des conflits: Enjeux - Démarches- Outils"**

## Associations membres de la Coordination

ACCES - Clairières de Paix • Action des chrétiens pour l'Abolition de la Torture • Alliance Nationale des UCJG • Alternatives Non-Violentes • Amely (Accès Droit et Médiation) • Antenne Réunionnaise de l'Institut de Victimologie - École réunionnaise de la paix • APEPA • Arche de Lanza del Vasto • Association Ecole Changer de Cap • Association "Enfance - Télé : Danger" • Association Centre Nascita du Nord • Association La Salle • Association La Vie en Marche • Association Le Petit Prince • Association Montessori de France • Association Montessori France • 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 Cévenol • Atelier de paix du Clunisois • Bureau International Catholique de l'Enfance • Centre de Ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées • Centre Quaker International • Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement • Conflits sans violence • Coopération A la Paix • Coordination parisienne pour une culture de non-violence et de paix • La Corbinière des Landes • CPCV Ile-de-France • Cultivons la paix • Démocratie et Spiritualité • DIH - Mouvement de protestation civique • EEdF • EEUdF • École de la paix • École soufie internationale • Emmaüs France • Enseignants pour la paix - Midi-Pyrénées • Espéranto • Étincelle • Famille franciscaine • Fédération des AROEVEN-FOEVEN • Fédération Unie des Auberges de Jeunesse • Fondation de Corse-UMANI • Génération Médiateurs • Gers-Médiation • Graine de Citoyen • IECCC • Initiatives et Changement • Institut de recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente • 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 • L'Enfant bleu - Enfance matraillée • La Maison de Sagesse • Le Soc - Maison Jean Goss • Le souffle France • Le Valdocco • Les Maisons de Paix • Les Amis des Serruriers Magiques • Ligue de l'Enseignement • Maison des Droits de l'Enfant • Mémoire de l'Avenir • Mouvement International de la Réconciliation • Montessori pour tous • 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 • Question de Justice • Réseau Espérance • Recherche sur le Yoga dans l'Éducation • Rénover l'École en Valorisant et en Encourageant les Initiatives Locales • Secours Catholique - Caritas • UNIPAZ France • Vivance - Centre de Sophrologie caycédiennne et de non-violence.

## 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
25. Le poids des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité
26. Pédagogies nouvelles, nouvelles pédagogies en France
27. Le théâtre-forum, outil de résolution non-violente des conflits
28. Les nouvelles pédagogies dans le monde
29. L'art, le corps et le mouvement
30. Construire la paix à petit pas (1)
31. Construire la paix à petit pas (2)
32. Construire la paix à petit pas (3)
33. De l'intolérance à l'ouverture d'esprit
34. Vers la tolérance, s'ouvrir à l'empathie
35. Empathie et tolérance pour améliorer le vivre ensemble
36. L'estime de soi : l'indispensable à cultiver

## LA LETTRE - Mai 2017 / N°37

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 - Tél : 01 46 33 41 56

Courriel : [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org) – Site : [www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org)

**Thème du prochain numéro de la lettre :**

38. « Les émotions, nos ennemies ou nos amies ? »