

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

REVUE TRIMESTRIELLE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS - JANVIER 2018 / N°39



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

Télécharger La Lettre ou s'abonner

www.education-nvp.org/la-lettre

N°39



Les émotions : une opportunité pour vivre avec soi-même et avec les autres



Roue des émotions de ©lautrementdit.net
Et Tampons smileys de German Trendseller

Editorial 2

Analyse de fond

Catherine Aimelet-Périssol, le bon sens des émotions 3-4

Témoignages

Forum « La non-violence à l'école » : « Les émotions au cœur de la régulation non-violente des conflits » 5-9

Sabine Casalta, L'importance des émotions dans la création et le fonctionnement d'un groupe 10-11

Samuel Stolarz, Nature et émotions 12-13

Stéphanie Truchot, Y'a d'la joie ! ... Du rire aux larmes ! 14-16

Françoise Duyck, Emotions à l'école... un petit coup de pouce 17-18

Gilles le Cardinal, Un outil pour faire de l'heure de vie de classe un apprentissage au travail en équipe et à la démocratie participative 19-20

Fiches pédagogiques

Ateliers filés 2 de nos journées d'été 2017 21-23

Ressources

Contes, histoire, romans... Ressources pour prendre en compte ses émotions 24-25

Ressources diverses 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

Site : www.education-nvp.org

Editorial

PROCHAINE LETTRE, LA NUMÉRO 40 :

Egalement sur le thème des
émotions

APPEL À CONTRIBUTIONS

Enseignants, éducateurs qui avez
mis en place dans votre classe,
dans votre groupe, un projet, des
outils pour accueillir et prendre
en compte les émotions, vos
témoignages, fiches
pédagogiques nous intéressent.

Prenez contact avec nous :
lalettre@education-nvp.org

LA QUINZAINE 2017 se continue...

Vous invite à « plonger » dans la
marmite de vos émotions
Pour les ressentir, les accueillir,
les prendre en compte.

Notre livret pédagogique est
disponible en suivant ce lien
<http://education-nvp.org/livret-pedagogique-de-la-quinzaine-2017/>

Merci de nous faire parvenir vos
réalisation et bilan
(voir page 5 et 6)

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

Quand j'étais enfant, on me demandait souvent de « gérer mes émotions ». Cependant personne ne m'expliquait comment... En fait, j'ai très vite compris que cela voulait dire « Sois sage », « obéis », « ne pose pas de question », « tais-toi ». Je ne comprenais pas vraiment le langage de mes émotions, ce qui m'arrivait ... De plus, mes émotions n'étaient pas accueillies par tout le monde. Alors, soit je m'en coupais, soit je devenais « une éponge émotionnelle », soit je développais de l'empathie ... selon la ou les personnes avec qui j'étais.

Aujourd'hui, la question reste posée: que faire de mes émotions ? Elles peuvent être gênantes lorsque nous voulons plaire, être accepté, trouver notre place dans la société.... « Cessons d'être violent avec nos émotions » « apprivoisons notre crocodile » nous suggère Catherine Aimelet-Périssol , « découvrons le bon sens des émotions, mettons-les au service de la paix », « l'éducation n'est pas une gestion mais un accompagnement, une transmission destinée à ce que l'enfant révèle ses capacités relationnelles, intellectuelles et créatrices ». Son analyse nous aide à comprendre les liens entre nos cerveaux émotionnel, cognitif et créatif et nous donne des pistes. Découvrez avec plaisir son article en page 3...

L'idée de permettre aux enfants, aux jeunes, de prendre en compte et d'exprimer leurs émotions, dans leurs relations avec les autres pour mieux vivre ensemble, sera développée dans cette Lettre 39 de différentes manières, variées et complémentaires:

Les témoignages riches de Mylène de Sainte Marie, Vanessa Dottelonde et

Charlotte Massardier, partagés lors de notre forum de novembre, offrent un partage des ressentis de l'intérieur avec des outils simples et pertinents.

Sabine Casalta explique dans son article l'importance des émotions dans la constitution et le fonctionnement d'un groupe (peurs, anxiété, colères, frustrations, plaisir...).

Samuel Stolarz invite les enfants à se reconnecter avec la Nature pour mieux se connaître et repérer ses émotions, transformer ses peurs en désir, développer sa confiance en soi...

Françoise Duyck nous partage ce qu'elle vit avec ses élèves de CE1 à travers livres, conte, séances APC sur le vivre ensemble.

Stéphanie Truchot nous présente des jeux de sa malle de paix d'Agogie pour échanger sur les émotions.

L'outil Diapason Junior de Gilles le Cardinal propose aux adolescents de coopérer dans des activités de recherche collective où les émotions sont présentes : un outil à expérimenter lors des heures de vie de classe ou en cours de langue.

L'atelier filé collège de nos journées d'été vous présente 3 jeux qui permettent de vivre, partager, échanger sur les émotions pour mieux les accepter et découvrir nos similitudes et différences.

Et vous pourrez découvrir de nouvelles propositions de livres, en majeure partie pour des pré-ados et adolescents cette fois.

Belles découvertes à vous pour oser à votre tour vous lancer dans des projets autour des émotions ou nourrir ce que vous êtes en train de vivre...

Le comité de rédaction de la Lettre



Analyse de fond

Découvrir le bon sens des émotions



Eduquer à la paix demande une connaissance de ce qui nous en éloigne, de ce qui entretient des comportements et des pensées de peur, d'hostilité, de rivalité. C'est-à-dire une connaissance du fonctionnement du cerveau et des émotions dans leur intention biologique et non uniquement psychologique. C'est déjà ce que Marie-Françoise Bonicel évoquait dans la précédente lettre.

La logique émotionnelle permet d'aller plus avant dans cette compréhension de la nature même des messages émotionnels ; nous sommes souvent émus pour un rien mais jamais pour rien : l'impératif de survie ancré dans nos cellules donne le « la » à l'ensemble de nos comportements, que nous le voulions ou non. Et moins nous en avons conscience, plus nous idéalisons nos relations, plus nous augmentons notre réactivité, plus nous sommes hypersensibles. Il faut donc connaître le processus et son langage pour contribuer à apaiser les enjeux émotionnels, en soi et dans nos relations. Bonne nouvelle, les enfants raffolent de cette connaissance : elle leur permet de voir plus clair sur quel levier appuyer plutôt que de s'enfermer dans les drivers habituels du « sois fort, sois grand, sois heureux, sois parfait, sois gentil etc ».

Quand les sciences cognitives portent leurs recherches sur ce qui est accessible à la conscience et sur les apprentissages, d'autres approches, à commencer par celles d'Henri Laborit et récemment d'Antonio Damasio et Lionel Naccache, portent sur la biologie des émotions :

comment l'émotion nous vient et comment se diffuse-t-elle dans l'ensemble du cerveau ?

Les émotions sont des mouvements d'adaptation nés du système reptilien, partie archaïque de notre cerveau qui, en interaction avec le milieu environnant et l'entourage, se manifestent sous la forme d'une gamme -joie, peur, colère et tristesse- et de réactions - attraction, fuite, lutte et repli sur soi. Ces mouvements automatiques sont mémorisés et servent de réponses « toutes faites » aux situations plus élaborées et complexes. Culpabilité, honte, anxiété et jalousie en sont les expressions cognitives de ces automatismes.

A ce jour, les émotions sont trop souvent considérées comme un problème à régler, à gérer, que ce soit en famille, à l'école et plus tard dans le monde du travail. C'est même un critère d'équilibre ; l'enfant est-il ou non capable de gérer ses émotions... autrement dit de ne pas poser de problèmes aux adultes qui, à leur tour, voudraient parvenir à *gérer l'enfant*.

Mais, l'éducation n'est pas une gestion mais un accompagnement, une transmission destinée à ce que l'enfant révèle ses capacités relationnelles, intellectuelles et créatrices. Trois espaces dans lesquelles les émotions jouent un rôle essentiel.

Que retenir du fonctionnement émotionnel ?

Qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion est une énergie pour satisfaire nos besoins fondamentaux, ceux liés à notre existence même. Elle est un signal d'alarme, une boussole qui nous indique le besoin en cause, déclenche un mouvement adaptatif à une situation immédiate, anticipée ou passée. Elle a son langage, essentiellement corporel avant toute pensée et toute compréhension.



Une gamme de 4 émotions : une d'ouverture et trois défensives

- La **joie**, témoin d'une ouverture à la situation, s'exprime dans l'attraction, l'action, la curiosité mais aussi dans l'excitation et la recherche sans fin de plaisir
- La **peur** qui fait suite à une perception de danger et témoigne donc d'un besoin de sécurité, est à l'origine de l'évitement (la fuite) et de l'agitation, corporelle et mentale
- La **colère** qui fait suite à une perception de rivalité témoigne d'un besoin d'identité et de reconnaissance, est à l'origine de l'agressivité (la lutte) et des tensions intérieures de conflits
- La **tristesse** qui fait suite à une perception de complexité témoigne d'un besoin de sens et de partage, est à l'origine du repli sur soi et de fatigue corporelle et mentale.

Le cerveau en co-pilotage

Notre cerveau a une double commande :

Un **cerveau-corps** qui répond au présent de la situation avec laquelle il entre en résonance. L'enfant avant 7 ans est tout particulièrement dans ce registre d'immédiateté.

Un **cerveau-esprit** qui répond à deux types de sollicitations : la mémoire (celle des apprentissages et des habitudes émotionnelles de survie) et l'anticipation ou planification, capacité d'imaginer dans le futur un projet ou une action). Ce cerveau se développe en moyenne vers 6/7 ans.

Le cerveau n'atteint sa **maturité fonctionnelle** qu'après 20 ans...

Favoriser l'éducation selon les capacités du cerveau

Avant 7 ans, l'enfant apprend surtout par le mimétisme et par l'expérience. Les explications lui sont donc assez abstraites. Il apprend en faisant et en percevant.

Après 7 ans, il apprend par la répétition, la

représentation, l'explication. Distinguer la réalité concrète et la représentation abstraite : « Le mot n'est pas la chose ». Ainsi l'enfant accorde à la pensée sa véritable fonction, distincte de l'action. L'outiller avec ses propres ressources : « Comment as-tu fait ce que tu as fait et qui t'a permis d'obtenir ce résultat ? » Ainsi l'enfant développe le sens de sa responsabilité et la conscience des conséquences de ses gestes et de ses comportements.

Des pistes pour faire la paix avec les émotions

- ♦ Résonner le plus souvent possible les mots de l'enfant jusqu'à 7 ans et au-delà dès qu'apparaît l'émotion. Faire usage d'exemplarité. User du mimétisme
 - ♦ Raisonner après 7 ans quand l'enfant est ouvert, lui expliquer et surtout faire expérimenter ce que la coopération et l'écoute lui apportent.
 - ♦ S'exprimer en tant qu'adulte à partir de sa propre expérience
 - ♦ Distinguer l'enfant de soi : il y a lui et il y a moi. De ce fait, exonérer l'enfant de toute responsabilité vis-à-vis de notre propre douleur émotionnelle : nous sommes responsables des émotions qui se manifestent en soi
 - ♦ Reconnaître nos projections idéalisées sur l'enfant
- L'émotion est facteur d'humanité et de coopération dès lors qu'elle est considérée dans son sens vital. Acceptons d'avoir cette part « animale » en nous puisqu'elle nous anime avec son propre langage. Il est vain et dangereux de nous en vouloir les uns et les

autres de cette réalité biologique ! Mieux vaut apprendre à faire la paix avec elle.

Catherine Aimelet-Périssolet
et Aurore Aimelet

Émotions : quand c'est plus fort que moi

Peur, colère, tristesse :
comment faire face



**Catherine
Aimelet- Périssolet**
*Médecin, thérapeute et
formatrice en logique
émotionnelle*



Témoignage

Retour de notre 15^{ème} Forum de novembre « les émotions au cœur de la régulation non-violente des conflits »



Nous avons choisi de faire suivre la conférence du matin animée par Catherine Aimelet-Périssol de 3 témoignages vivants. La psychologue nous a partagé sa grille de lecture du processus émotionnel fondée sur la neurobiologie, permettant à ses patients de reconnaître le sens vital contenu dans le stress, d'agir plus en conscience et de se responsabiliser dans ses choix : les participants ont beaucoup apprécié ce « chemin ». Dans un esprit d'échanges et de convivialité, nous avons ensuite donné la parole à deux enseignantes et une éducatrice sportive pour nous partager en témoignage ce qu'elles vivent sur le plan émotionnel dans leur pratique quotidienne.

Voici ces trois témoignages beaux et forts :

Témoignage de Mylène de Sainte Marie, enseignante en élémentaire dans Paris 13^{ème}

Cela fait 15 ans que je suis professeure des écoles. J'ai toujours essayé d'être bienveillante avec les enfants, d'écouter leurs peines et leurs joies ; mais c'est seulement depuis que j'ai découvert la communication non-violente il y a 4 ans que les émotions ont réellement pris toute leur place dans ma classe. J'ai mis en place des outils pour les accueillir, des temps, des espaces, un cadre qui permettent leur expression.

Les stages d'été de la coordination m'ont permis de créer, d'expérimenter des outils avec d'autres et ma formation en CNV m'a donné les ressources pour accueillir ce qui était déposé par les enfants. Donner une place aux émotions dans ma classe permet à chaque enfant de déposer ce qui l'encombre émotionnellement afin de s'en libérer et d'être ensuite disponible pour les apprentissages. La pédiatre Catherine Guéguen, auteure des livres : Pour une enfance heureuse et Vivre heureux avec son enfant met bien en évidence dans ses livres que l'apprentissage et la mémoire sont liées au cerveau émotionnel.

Pour moi, développer les compétences émotionnelles des enfants, c'est aussi travailler sur l'humain et donner aux enfants des outils pour l'avenir en leur apprenant à conscientiser ce qu'il se passe à l'intérieur d'eux, et en le verbalisant.

La première chose que j'ai mise en place dans ma classe a été un petit temps de météo intérieure : minute de retour à soi (fiche que vous pouvez retrouver page 8 de la Lettre35). Puis des temps de partage à la classe par des volontaires. Nous affinons chaque jour la précision de ce que l'on ressent que ce soit dans la joie, dans la tristesse, ou dans la colère. Nous effectuons un travail de vocabulaire autour de l'intensité



émotionnelle dans les 4 familles d'émotions : Joie, Tristesse, Colère, Peur. Nous essayons de trouver ensemble avec les enfants le mot qui serait au plus près de ce qu'ils ressentent. Ce moment apporte à ma classe une vague de calme, de sérénité, d'écoute et de lien entre nous tous. Il est aussi porteur de confiance, car ce qui est déposé nous met en lien avec l'intimité de chacun..

Tout ce que les enfants évoquent doit être accueilli à la hauteur de l'intensité de leur ressenti. Et c'est grâce à la CNV que j'ai aujourd'hui la capacité d'accueillir tout ce qui peut sortir (lorsqu'un enfant me dit je suis très en colère parce que papa m'a tapé ce matin et ce n'était pas juste, lorsque je suis triste parce que mon grand-père est mort hier lorsque je suis trop content mon anniversaire...). Bien sûr la météo du matin ne suffit pas pour que toutes les émotions





soient déposées et de nombreuses jaillissent tout au long de la journée. C'est pour cela que j'ai mis aussi en place une boîte « je calme mes émotions » dans laquelle j'ai mis différents matériels : Une peluche, de la pâte à modeler, des mandalas pour se recentrer, des feuilles d'expression libre, un livre de paysage, un livre d'animaux, le sous-main des émotions...et une tente des émotions dans laquelle les enfants peuvent aller pour

pouvoir accueillir eux-mêmes ce qui les traverse dans un espace d'intimité de sécurité. Ces moments où l'on peut déposer les émotions sont minutés c'est-à-dire que les enfants mettent un sablier de 10 minutes pour y aller.

J'ai aussi une grande affiche qui nous permet de voir ce qu'on peut faire quand on est dans un trop-plein d'émotions et sur laquelle nous sommes revenus plusieurs fois .Une année j'avais aussi



un dé des émotions qui permettait à chaque enfant de montrer dans quelle émotion il se trouvait et j'avais invité chaque enfant à être à l'écoute de ce que pouvait ressentir l'autre. Ainsi, quand certains enfants étaient tristes ou en colère, et bien les autres allaient l'aider.

Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont plus enclins à être empathiques, c'est-à-dire qu'ils peuvent comprendre ce que les autres ressentent. Ils sont également plus susceptibles d'aider les autres et de trouver des moyens de gérer des situations difficiles, de réussir à l'école et d'établir des relations positives avec les autres enfants et les membres de leur famille.



J'ai beaucoup parlé des émotions de l'enfant mais il ne faut pas oublier aussi mes propres émotions à moi et depuis que je fais de la CNV je suis vraiment attentive à accueillir mes propres émotions et **de voir quels sont mes besoins qui ne sont pas satisfaits à ce moment-là**. Je n'ai plus peur de recevoir la colère des enfants et suis capable d'accueillir les émotions des parents sans prendre les commentaires, les remises en question... pour moi directement. Les parents ont souvent seulement besoin d'être rassurés et accueillis dans leurs inquiétudes. Je suis aujourd'hui capable de les écouter avec empathie et de construire des relations confiantes. Avant je croyais écouter, et je me rends compte que ce n'était pas avec la profondeur d'aujourd'hui.

Ma prochaine étape est de faire une réunion avec les parents de ma classe pour les informer du travail que je mène sur les compétences émotionnelles pour qu'ils puissent eux aussi mettre des choses en place à la maison et du coup faire le lien avec ce qu'il se passe en classe. La co-éducation est pour moi quelque chose de très important.

Témoignage de Vanessa Dottelonde, professeure en collège

Je suis professeur de français au Collège Gustave Monod à Vitry-sur-Seine dans le Val-de-Marne depuis 2005. Depuis cinq ans, suite à une sensibilisation aux compétences psychosociales et au bien-être des élèves d'une part et à la formation « Génération Médiateurs », assurée par Anne Férot, d'autre part, les émotions et le développement de l'empathie se sont retrouvés véritablement au cœur de nos préoccupations et de nos pratiques.

C'est dans ce sens, en particulier, que les équipes des professeurs principaux de 6^e ont repensé la rentrée. La première journée d'accueil est en grande partie consacrée à l'instauration d'un climat de respect, à la définition d'un cadre fondé sur les besoins des élèves et à la construction du groupe classe. Il est 9h... C'est notre premier contact. Les élèves entrent dans la salle avec leurs parents. Poignées de main. *Bienvenue au collège Monod*. Je me présente brièvement. *Je suis Mme Dottelonde, je serai cette année votre professeur principal, c'est-à-dire qu'en plus d'être votre professeur français, je serai en charge du fonctionnement de la classe. Je suis contente d'être là ce matin, et j'avais hâte de vous connaître*. J'invite alors un élève à donner son prénom. *Et toi, Alicia, comment de sens-tu ce matin ?*





Je laisse le temps. Je n'oblige pas. Je m'assure que tous entendent bien et que chacun prend soin de se faire entendre. C'est important. L'écoute s'instaure d'elle-même. Et si besoin, un petit recadrage bienveillant suffit. Je propose d'éviter les « bien » et les « normal », d'essayer de préciser. J'aide à reformuler. Je note les mots utilisés au fur et à mesure sur des papillons qui sont affichés aux yeux de tous au tableau, c'est notre mur des sentiments et émotions. Cette année, Youcef avait très peur de venir, il était très stressé et inquiet mais là il se sentait

mieux, rassuré et il était curieux de voir ce que nous allions faire. C'est l'occasion de remarquer que nos sentiments et émotions peuvent être multiples, contradictoires, complexes. Sarah, elle, était très contente, elle avait vraiment hâte de rentrer enfin au collège. Kellya, qui n'avait pas osé, réussi ou eu envie de s'exprimer quand c'était son tour, a finalement levé le doigt pour s'exprimer aussi. Nous sommes là dans un vrai moment de partage. En matière de sentiments, pas de jugement, nous sommes tous à égalité, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est le moyen pour nous de prendre la température, de nous adapter si besoin. Nous montrons à chaque enfant que nous avons le souci de lui/elle. Nous rassurons. Le rituel est installé pour l'année. Le ton est donné !

Car évidemment, ceci n'est qu'un début. Pour que les élèves se sentent bien, j'essaie d'accueillir de mon mieux leurs sentiments et émotions, de m'en préoccuper. C'est écouter Kilian, quand il me dit qu'il n'a lu aucun livre de la longue liste, si variée, que j'ai mis tant de temps à sélectionner, parce que quand il se retrouve à lire chez lui, il a comme une énorme boule au ventre. C'est entendre qu'un autre s'ennuie, est en colère, ne veut pas travailler aujourd'hui, qu'il n'a pas envie de parler, qu'il est fatigué. L'écoute des émotions est devenue pour moi un véritable outil pédagogique. Quand j'annonce quelques jours après la rentrée que nous allons nous lancer dans notre premier travail d'expression écrite, je demande immédiatement à chacun comment il se sent. Cette année, Foulemata a exprimé son inquiétude et son stress, partagés par Yanis et Abdallah, parce que les rédactions, ça ils ne savent pas faire. Elle a aussi pu entendre Seifildin qui, lui, avait hâte parce qu'il adore ça.

De manière générale, j'aborde les émotions comme un véritable objet d'apprentissage. Être capable d'identifier ses émotions, de les exprimer, de les assumer face à autrui, de les gérer, ce sont autant de compétences importantes qu'il faudra essayer d'acquérir. Pour cela, il faut s'entraîner, c'est pourquoi j'essaie de multiplier les occasions de ressentir et de s'exprimer que ce soit après ou pendant une lecture, face à une œuvre d'art, pendant les tours de table du rituel du « Comment ça va ? ». Cette année, pour encourager les élèves à écrire quotidiennement, j'ai instauré un carnet de bilans dans lequel ils notent ce qu'ils pensent important de retenir de la séance de français et comment ils se sont sentis, ce qu'ils ont ressenti. Le lendemain, les volontaires lisent leur bilan à la classe. Selon les cas, ils sont heureux de pouvoir partager le plaisir de leurs découvertes ou soulagés de pouvoir exprimer leur fatigue, leur déception ou leur ennui. Un poids en moins.

Je consacre beaucoup de temps évidemment au travail sur le lexique des sentiments et émotions. Le mur des mots s'étoffe au fil de l'année. Nous sommes toujours amusés, au moment de la remise des livrets qui commence toujours aussi par le rituel du « Alors, comment te sens-tu ? Comment t'es-tu senti ce trimestre ? », de voir les élèves se tourner machinalement vers le mur de mots pour y chercher scrupuleusement les mots justes. Le mur se transforme en fiches puis en affiches réalisées au cours de séances de travail de groupe : « Les mots pour dire la joie », la peur, la tristesse, la colère : les mots abstraits, les expressions, mais aussi les mots pour dire ce qui se passe concrètement dans le corps : la bouche sèche, le cœur qui s'emballa, la boule au ventre, la gorge qui se noue.

Il s'agit également de former les élèves eux-mêmes à accueillir les émotions de l'autre, à être empathique. C'est la base des médiations et du travail mené sur la résolution de conflit.

Mais au fond, tout ça qu'est-ce que ça change ? Ça change tout. Ça change profondément le climat de classe. Au lieu de se juger, on se comprend, on se met à la place de l'autre, on évite le rejet, on gagne en confiance, on construit un groupe solide et solidaire, une classe où il fait bon vivre et travailler !





Témoignage de Charlotte Massardier, éducatrice sportive

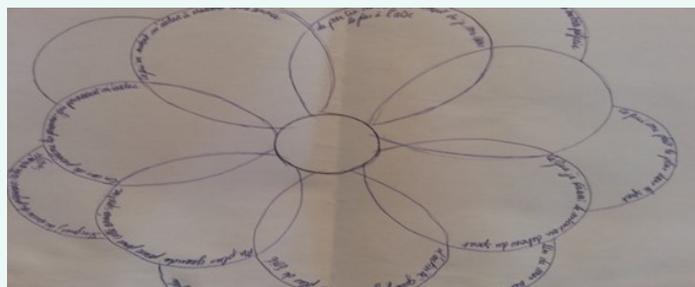
J'ai monté un projet « dynamique de groupe, connaissance de soi et des autres » en natation artistique (pôle France Insep) en cette nouvelle année sportive avec un groupe de 5 nageuses dont 3 qui sont nouvelles sur le centre d'entraînement.

avec pour objectifs : Apprendre à se connaître (soi et les autres) ; Apprendre à exprimer ses ressentis et émotions ; Exprimer nos besoins et valeurs afin de fixer les règles de fonctionnement du groupe ; Donner des points d'appui pour la confiance en soi.

Voici quelques outils utilisés

* **Création de la fleur de la connaissance :**

Dessiner une fleur avec de gros pétales ; dans chacun d'entre eux y écrire une question ; en laisser un de libre pour laisser la personne le remplir selon son envie. L'objectif est de mieux se connaître et de faire



un point en début de saison. Chacune est ensuite libre de partager ses réponses aux questions. Liste des questions :

<p><u>Sport :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur quoi j'ai envie de progresser cette année? • La partie de l'entraînement où je me sens le plus à l'aise? • Ma plus grande peur sportive de cette année? • Ce qui va beaucoup m'aider à réussir cette saison ? • En cas de problème les personnes sur qui je peux m'appuyer? 	<p><u>Général :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce que je réussis le mieux en dehors du sport? • L'activité que je fais avec le plus de joie? • Ma matière préférée? • Ma couleur préférée? • 1 pétale de libre ... • Au cœur le mot qui me correspond le plus.
---	--

* **Création de la fiche « j'ai le droit de... » :**

1/ Après quelques respirations en conscience, proposer aux athlètes de faire remonter un souvenir d'un entraînement en équipe qui s'est bien passé. Lister sur des post-it tous les mots qu'évoque cette image.

2/ Chacune peut ajouter des mots sur ce dont elle a besoin pour pouvoir donner le meilleur d'elle-même à chaque entraînement et pour que l'entraînement soit collectivement performant.



3/ Nous avons regroupé les mots et choisi ceux qui sont essentiels. Puis les nageuses ont cherché une photo à associer à chaque mot. Une feuille plastifiée a été créée et elle est affichée au bord du bassin.

* **Le point météo :**

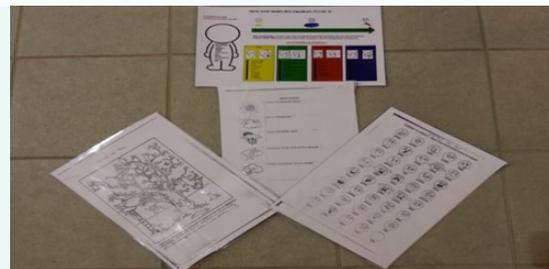
Selon les jours, nous faisons « un point météo », plutôt avant les entraînements mais cela peut se faire également après. Il est toujours fait le mercredi midi car elles sont souvent préoccupées par leur devoir sur table qui a lieu l'après-midi. C'est l'entraîneur qui impulse mais cela peut aussi se faire bien évidemment si



elles le demandent. Le point météo se fait avec ou sans fiche support.

Retour des nageuses après 5 semaines d'expérimentation:

- Fait baisser le stress.
- Permet de savoir comment sont les autres.
- Permet de prendre du recul.
- Permet de se rendre compte aussi quand tout va bien !



Fiches supports : sous-main n°3 de la Coordination

*** La boîte à soucis :**

Quand quelque chose les préoccupe elles peuvent laisser un mot ou un objet dans la boîte durant l'entraînement. 1 seule obligation est de retourner prendre le mot ou l'objet à la fin et de choisir : de le garder, de le jeter à la poubelle, de le laisser dans la boîte. Elles peuvent l'utiliser quand elles veulent, mais le plus souvent pour l'instant c'est suite au point météo. Elles ont elles-mêmes réalisé la boîte....



*** La boîte à gentilleses :**

Quand elles ont apprécié un comportement qui les a aidé, qui leur a fait du bien, qu'elles jugent positif, chez une de leur coéquipière, elles peuvent lui déposer un mot dans la boîte à gentillesse. Elles peuvent également se laisser une « gentillesse » dans la partie de la boîte qui correspond : L'intérieur de la boîte est sectionné en deux parties suite à la remarque d'une nageuse : 1 partie pour tout le monde et 1 partie pour les mots qu'elles s'adressent à elle-même. Cela leur permet de mieux se rendre compte si elles pensent aussi à relever et valoriser leur propre comportement. Elles peuvent l'utiliser quand elles le souhaitent. Le « relevé du courrier » se fait environ toutes les 3 semaines et le choix de la date se fait collectivement.



*** La respiration pour réguler les émotions :**

Sentir comprendre comment je respire et découvrir l'impact des émotions sur ma respiration.

1/ Qu'est ce qui se passe quand je respire ? : Allongée sur le dos les jambes pliées, placer une main sur le ventre et une sur la poitrine puis ... juste observer ce qui se passe. Quelle est la première main qui se lève quand j'inspire ? (en général celle du bas de ventre) Celle qui se baisse en premier quand j'expire ? (en général celle du bas de ventre)

2/ Accentuer la respiration du bas du ventre (respiration abdominale) : C'est une respiration qui favorise le retour au calme.

3/ Accentuer la respiration au niveau de la poitrine (respiration thoracique) : Les émotions engendrent souvent une respiration haute.

4/ Ressentir et exprimer : Décrire ce que je ressens. Quelle est la respiration où je me sens le plus à l'aise ?

Exemple d'exercice tiré du livre *Le foot un terrain vers la connaissance de soi*, collection Sport Attitude, éditions Education 4 Peace Foundation, 2016

La respiration abdominale

La respiration abdominale au niveau du ventre, c'est LA respiration par excellence. C'est celle qui recrée le plus idéal pour la concentration et la stabilité émotionnelle. La respiration thoracique, au niveau de la poitrine, est celle qui est liée aux émotions.

La respiration abdominale nous amène dans l'espace de force tranquille, au niveau du centre de notre corps, un endroit que les orientaux nomment le "hara" (bien connu de tous ceux qui font des arts martiaux).

Thoracique **Abdominale**

Respiration abdominale amplifiée
Commence allongé pour bien la sentir: mets tes mains sur ton ventre un peu plus bas que ton nombril et attends. Il y a un mouvement naturel qui est là. Tu sens, ça monte et ça descend. Au bout d'un moment, quand tu sens que ça monte, gonfle volontairement ton ventre davantage, puis relâche en soufflant. Tu le refais plusieurs fois, en repartant du mouvement naturel.

Après tu peux enchaîner : à l'inspiration le ventre se soulève comme si un ballon se gonflait à l'intérieur, à l'expiration tout se relâche. Puis tu t'entraînes à sentir ça quand tu es assis, puis quand tu es debout. Au début avec les mains sur le ventre, ça peut aider, et ensuite sans les mains.

Recestrage d'urgence
Quand on sent qu'on commence à se disperser ou à s'énerver, prendre l'habitude de revenir à la conscience de ses pieds sur le sol et à sa respiration abdominale, ça recrée rapidement.



Témoignage

L'importance des émotions dans la création et le fonctionnement d'un groupe

Dès notre plus tendre enfance, nous sommes tous amenés à évoluer ou travailler en groupe. Celui-ci nous fascine ou nous fait peur. Connaître les différents stades de son évolution et les émotions associées peut s'avérer très utile pour toute personne en charge de l'animation d'un collectif. Cela peut l'être également pour tout membre d'un groupe qui se voit ainsi doté de clés de compréhension supplémentaires pour faciliter son intégration et son positionnement dans le groupe en question.

Pourquoi se met-on en groupe ? Pour les psychologues sociaux il existe 3 raisons majeures de former un groupe : Pour satisfaire certains besoins (en particulier la sécurité où les besoin sociaux), par attraction interpersonnelle ou par identification sociale.

Qu'est-ce qu'un groupe ? Tout regroupement d'individus ne forme pas systématiquement un groupe. Faire groupe, c'est établir une ou plusieurs liaisons avec les personnes présentes. Une autre caractéristique du groupe est l'existence de buts, mais aussi d'émotions et de sentiments collectifs communs ainsi que la présence de normes.

Peur et enthousiasme, ambivalence des émotions au sein d'un groupe : « *Le petit groupe représente pour les êtres humains un lieu simultanément ou alternativement investi d'espoirs et de menaces* ». La peur d'être groupe, de perdre son identité dans le groupe, est sans doute la difficulté première rencontrée. Face aux autres, nos différents besoins peuvent être tour à tour nourris ou ignorés : d'un côté, à l'origine de la motivation ils provoqueront sensation de joie et de satisfaction. De l'autre ils généreront déception et frustration, capables d'activer les mécanismes de défense les plus archaïques. Ce mélange de besoins identifiés par les émotions en jeu, produisent des forces qui participent de la dynamique des groupes.

Les différentes étapes de formation et de vie d'un groupe : Evolution, émotions et performance.

Pour Bruce TUCKMAN, psycho-sociologue

américain, les émotions et les sentiments (la nature des liens personnels entre les membres) sont une composante essentielle qui détermine les conditions de performance d'une équipe. Les deux autres composantes sont le contenu (ce que veut l'équipe) et les processus (la façon dont fonctionne l'équipe pour atteindre ses objectifs). Son modèle en 5 étapes également appelé « forming – storming – norming – performing – adjourning » montre les différentes phases que vont donc suivre tous les groupes sans exception, au cours de leur existence.

1 - Forming / Formation du groupe :

« *Quand plusieurs personnes se rencontrent, chacune projette son objet fantasmatique inconscient sur les autres et essaie de les faire agir en accord avec lui* ». ANZIEU

Cette phase de création du groupe correspond à une phase de contact où les membres se rencontrent et font connaissance. La peur est l'émotion la plus prégnante avec toute sa palette de variations (de la plus légère appréhension à l'angoisse la plus terrible). Les divergences sont mises sous silence et les communications passent par le responsable du groupe. Les règles de fonctionnement ne sont pas explicitées. Les personnes ne sont pas opérationnelles à ce stade.

2- Storming ou Tempête :

C'est l'étape de la confrontation des opinions de chacun. Les divergences de points de vue apparaissent. A travers cette confrontation aux autres, et l'expression des désaccords, il s'agit pour les membres du groupe de chercher leur place. Cela se fait bien souvent au détriment des autres. Peur, colère et découragement sont de la partie. En termes de comportement on observe alors des phénomènes de repli ou de formation de clans, de coalitions. Très délicate, cette phase si elle est mal négociée peut aboutir à l'explosion du groupe ou à une remise en question du leadership.



3- Norming ou Normalisation :



C'est la phase de structuration de l'équipe c'est-à-dire de la mise en place des règles de fonctionnement acceptées de tous.

Condition indispensable pour que le groupe fonctionne et produise. Le rapprochement entre les membres s'opère. Les échanges deviennent plus constructifs. Approfondissement des relations, définition claire des objectifs et répartition des rôles de chacun aident à la dissipation de la peur et à la régulation des différends. Les différences sont verbalisées, acceptées dans une logique d'apposition plus que d'opposition. La confiance s'installe, capitale dans l'évolution du groupe car ce dernier, si la méfiance persiste, peut ne jamais parvenir à l'étape suivante, celle de la production.

4- Performing Production :

« La valeur de l'équipe n'est pas fonction de l'addition des capacités individuelles, mais de leurs combinaisons dans une complémentarité active » Raymond CHAPPUIS.



Cette étape est celle de la maturité, celle de la transformation du groupe en équipe. Dans la phase de production, l'équipe sait désormais aborder et résoudre collectivement les problèmes. C'est de cet « effort de création permanente à résoudre les conflits » que dépend la pérennité des groupes. Emotionnellement, chacun se trouve suffisamment rassuré et reconnu à ce stade, pour être en capacité de développer une logique de motivation, de participation, d'engagement pour atteindre un niveau de performance très élevé. Les membres font converger leurs efforts sur l'atteinte des objectifs du groupe et non plus sur leurs objectifs personnels. Le sentiment d'appartenance génère émotions et sentiments collectifs communs. La gestion émotionnelle revêt alors ici toute son importance, car mal gérée, une émotion engendrera stress, conflit et doute. Bien gérée elle produira confiance et motivation.

5- Adjourning ou Dissolution du groupe :

Cette 5ème étape marque la fin inévitable du groupe. Emotionnellement, c'est la tristesse qui prend le dessus et les individus ont parfois bien du mal à se séparer.

Le modèle de TUCKMAN est très utile pour mieux comprendre les émotions qui nous saisissent parfois au sein d'un collectif. Comprendre et nous interroger également sur nos propres émotions à chaque étape de la vie du groupe, afin d'y décoder nos besoins associés et les exprimer pour agir en responsabilité.

Cela nous permet aussi d'appréhender sous un jour nouveau notre comportement et celui des autres. Enfin, il donne à l'animateur du groupe l'opportunité de choisir la stratégie adaptée pour accompagner au mieux et plus rapidement, le groupe vers sa maturité. Tout cela, au service d'une amélioration conjointe de la qualité relationnelle et de la performance, un premier pas vers la réduction des violences, hélas parfois vécues dans les groupes.

Etape	Stratégie à adopter par le leader	Activité du groupe/ Emotion
1	-Créer un climat de confiance, -Poser les bases et donner une direction forte -Favoriser la découverte des différents membres	Connaître les autres Anxiété (peur)
2	-Réduire les tensions et gérer les conflits, -Réguler les échanges -Veiller au respect des différences	Se confronter aux autres Colère, peur, frustration
3	-Aider à trouver un consensus autour d'un cadre commun de travail -Veiller à la collaboration et à la gestion de conflits par les membres	Travailler avec les autres Acceptation, ouverture
4	-Motiver son équipe -Aider à la décision -Faire le lien avec d'autres parties prenantes	Travailler ensemble Plaisir, joie de travailler en groupe
5	-Reconnaître le travail effectué -Valoriser l'apport de chacun -Célébrer le projet -Capitaliser sur les bonnes pratiques et les erreurs	Dissoudre l'équipe Tristesse

Sabine CASALTA,
spécialiste de l'accompagnement du changement et
praticienne certifiée en régulation émotionnelle

Sources :

- Roger MUCCHIELLI *Le travail en équipe : Clés pour une meilleure efficacité collective*. ESF Editions, 2003
- Didier ANZIEU et Jacques-Yves MARTIN. *La dynamique des groupes restreints*. Presses universitaires de France. Collection le psychologue, 1990
- *L'individu, le groupe, la société*. Ouvrage Collectif coordonné par Catherine HALPERN. Editions Sciences Humaines, 2009
- Georges RIOUX et Raymond CHAPPUIS, *La cohésion de l'équipe*, Editions VRIN, 1976



Témoignage

Nature et émotions

Le public enfant, adolescent et même adulte est de plus en plus déconnecté avec l'environnement naturel. Cette déconnexion amplifie les peurs, le manque de confiance en soi, les comportements (agressivité, timidité). De plus en plus d'élèves dorment avec une veilleuse, leurs « doudous » même en sixième (en plus du téléphone portable). J'axe de plus en plus mes animations sur l'écoute de ses émotions, sensations, alliant coopération, confiance en soi ... Je favorise l'aventure par immersion et connexion avec l'environnement, soi-même et les autres par des vécus en groupe (classe ou autre) : Joies à construire des cabanes, créer des mandalas végétaux..., Peurs à surmonter en traversant des pans de forêt en groupe ou seul, de nuit... Tout cela crée du lien, du partage, de la vivance et de la reliance. Voici quelques témoignages de mes aventures scolaires.

1ère aventure :

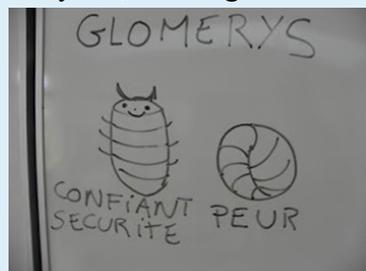
Comment utiliser les observations en découverte nature pour mieux connaître et repérer ses émotions

Je suis intervenu en plusieurs étapes dans une classe de petite et moyenne section de maternelle avec une enseignante qui travaille sur les émotions.

1. Sortie découverte en forêt : nous croisons des champignons coprisns chevelus, fiers, aux chapeaux allongés et colorés de noir, gris et blanc en lisière de forêt. Forcément car tentant, un élève shoote et explose l'un deux en mille morceaux. J'interviens, demandant d'éviter un tel geste : ensemble nous cherchons comment s'émerveiller devant, leur rôle dans la nature.



Plus loin, nous explorons la faune de la litière, nous trions les animaux par nombre de pattes, par familles, par espèces... observons les comportements des espèces : qu'est ce qui fait que la limace rentre ses yeux ? Que l'escargot rentre dans sa coquille ? Que le scolopendre s'enfuit au plus vite ? Que le glomérus se mette en boule ?....Oui, ils ont peur... Pourquoi dans ma main la limace sort ses yeux, l'escargot sort de sa coquille, le scolopendre reste calme, le glomérus se déroule ?... chacun, là, est tranquille, en sécurité !



2. Retour en classe : Je dessine les réactions du champignon, des animaux en dessinant les visages des émotions que reprennent les élèves à leur façon.

3. Puis, en atelier d'expression corporelle, nous mimons les comportements : le champignon bousculé, le glomérus qui se met en boule car il a peur, puis se déroule quand il est rassuré.... Et chacun-e essaie de nommer ce qu'il sent dans son corps. Parfois ils mettent la main où c'est chaud, où ça peut être douloureux....



4. La fois suivante, en cercle, nous faisons passer de visage en visage : une joie, une peur, une tristesse, une colère. On observe les visages, ce qui change, bouge... Puis à partir de masques représentant chaque émotion, chaque élève colorie, puis colle des éléments naturels pour donner du volume.



5. Ensuite, en cercle, chacun-e à son tour annonce ce qui le rend joyeux, triste, en colère ou lui fait peur. J'utilise le parachute pour jouer avec les émotions, les mimer, en lien avec le livre « La couleur des émotions ». L'enseignante continuera à travailler ces exercices tout au long de l'année (projet d'école).



2ème aventure :

La nuit !

En classe découverte à la Maison de Courcelles (<http://maisondecourcelles.com>) j'emmène chaque classe à partir du CP en balade de nuit. Avant de suivre la formation Méthode ESPERE® de Jacques Salomé avec Aleth Naquet (<http://a-naquet.com/aleth-naquet.html>), quand des élèves me disaient avant de partir « J'ai peur », je répondais « Mais non tu n'as pas avoir peur, je connais la forêt par cœur... ». Depuis, je fais dérouler les peurs puis ramène dans le concret et transforme la peur en désir : « J'ai peur », « Qu'est ce qui te fait peur ? » « Qu'il y ait des loups ? » « S'il y a des loups qu'est-ce que tu imagines ? » « Qu'ils vont nous attaquer ? » « S'ils nous attaquent qu'est-ce que tu imagines ? » « Qu'ils vont nous manger » « S'ils nous mangent, qu'est-ce que tu imagines ? ».



Retour dans le concret : « Qui est-ce qui t'emmène en balade de nuit ? » « Ben toi ? » « Est-ce que je t'emmène dans une forêt que je connais ou que je ne connais pas ? » « Je ne sais pas », « C'est dans une forêt que je connais par cœur » « est-ce que je t'emmènerais dans une forêt où il y a des animaux dangereux ? » « Je ne pense pas » ...

Transformation de la peur en désir : « J'ai peur de la forêt la nuit, de rencontrer des loups, des monstres... = je désire me promener en forêt en toute sécurité. » Quand nous arrivons à l'entrée du bois qui est comme un tunnel noir, bien entendu aucune lampe de torche. Je demande aux élèves qu'est-ce que vous imaginez dans cet endroit : des monstres, des sangliers, des loups, des renards, des zombies... Ce que vous imaginez, est-ce réel ? Si j'imagine quelque chose de terrifiant qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?

Parfois la nuit est sans lune, c'est très obscur. J'explique à la troupe qu'il faut bien écouter le contact des pieds sur le sol. Ils m'indiquent que je suis bien sur le chemin. Si je sens plus de feuilles, brindilles, c'est que je commence à sortir du bois. Si mon nez cogne un tronc d'arbre, je peux alors remercier l'arbre de m'avoir indiqué que je sortais du chemin ! Etre à l'écoute de son déplacement, du contact sur la terre m'évite de partir dans le mental qui active des images parfois négatives qui amène une peur.

Lorsque nous sommes au milieu des arbres, nous écoutons les sons de la forêt. Puis je conte l'histoire d'une petite fille qui réussit à rendre sa peur petite comme un petit pois. Et, pour le chemin du retour, chaque élève repart un par un. Je pars en premier et les attend à la sortie du bois et tous arrivent un par un ou parfois par 3 ou 5, et ensuite nous échangeons pour voir si certaines peurs sont devenues plus petites. Parfois quand j'ai plus de temps, nous allons dans un grand champ, ils font un cercle autour de moi. Puis à mon signal chaque élève marche en ligne droite, s'éloignant des uns des autres, s'arrêtant à la distance où ils désirent. Puis quand ma lampe clignote, retour en cercle. S'expriment ceux qui veulent et on recommence même plusieurs fois : ayant de plus en plus confiance en eux, ils s'éloignent de plus en plus. Il est arrivé plusieurs fois que, suite à ces jeux de nuit, des élèves, même de CM2, n'utilisent plus de veilleuse pour s'endormir.



Je travaille aussi beaucoup la peur de se salir, pour cela nous partons en **randonnée Indiana Crado** : cette animation a beaucoup de succès. Nous traversons deux types de marais avec de belles zones boueuses. Parfois il est difficile de récupérer des bottes !!!

Pour les peurs des insectes, des araignées, nous abordons avec les élèves l'utilité et la connaissance des bêtes : les prendre dans ses mains. Pour les araignées, j'aime commencer par celles qui sont à la mode, les vertes fluo ! Utiliser une image sympathique et imaginaire, donner un nom sympa à l'animal permet de bons résultats !

Pour en savoir plus, je vous invite à découvrir mes blogs <http://animationsformationssamuel.blogspot.fr/> et suivre mes animations sur <https://lessabotsdevenus.blogspot.fr/>.

Samuel Stolarz, animateur/formateur, relaxologue, artisan elfique



Témoignage

Y'a d'la joie ! ... Du rire aux larmes !



En ce moment, ce qui me fait vibrer, c'est d'accompagner un groupe de jeunes de 8 à 17 ans, les éclaireurs de la nature (les EDLN) dans la coopération et l'éducation émotionnelle! Ce qui est spécifique avec eux, c'est que nous explorons le moment présent, la pleine conscience dans les actions que nous mettons en place... Nous revenons souvent à ce qu'ils ressentent, ce que ça peut faire aux autres... à l'empathie envers soi et les autres...

...Et nous découvrons qu'il est souvent difficile de dire ses émotions, même à tout âge. Alors, je leur propose de faire des gestes pour dire sa météo intérieure (main ouverte ou fermée pour soleil ou nuage intérieur) et nous nous entraînons avec des jeux! Par exemple en faisant la marche des émotions pour passer de l'une à l'autre et se rendre compte que cela se fait de plus en plus facilement, que ça peut même être drôle! Penser à quelque chose de triste nous rend aussitôt triste, penser à quelque chose de joyeux nous rend rapidement joyeux... Nous nous entraînons à passer d'une émotion à l'autre en revenant à une position dite « neutre » ou sans émotions... Nous avons constaté que nous passons plus facilement de la colère ou de la joie, à la tristesse... Il nous est plus difficile de passer de la tristesse ou de la colère à la joie... Cela demande un certain lâcher-prise et de l'entraînement... Pour cela les jeux c'est l'idéal!

Les enfants aiment faire les statues des émotions, se figer dans le dégoût, la peur, l'euphorie. Ou se déplacer très lourd de tristesse, très léger de joie, raidi de peur ou électrisé de colère. Nous racontons ensemble l'histoire d'un voyageur qui passe par plein de paysages et d'états émotionnels différents et nous nous régalons à jouer ce personnage! Nous repassons par un état « neutre » entre chaque émotion pour nous inviter à prendre conscience d'un espace de paix à l'intérieur de nous! Cet espace est capital pour apprendre à se ressourcer... c'est l'espace que nous rencontrons quand nous sommes ancrés dans le moment présente ou que nous méditons... Quand nous sommes cet observateur que rien ne peut perturber –comme une caméra– et qui peut envisager les situations avec le recul nécessaire pour nous permettre de dédramatiser et sortir d'un état émotionnel inconfortable comme la colère... où le corps peut être tétanisé de rage! Nous pouvons également retrouver cet état sans stress en visualisant un espace ressource à l'intérieur de soi qui s'étale à chaque expiration... Je vous invite à le faire maintenant...



Vous pouvez continuer la visualisation en imaginant un vrai paysage avec une étendue de prairie, une place ou une montagne enneigée... ce qui apaise le plus... puis vous pouvez y ajouter ce qui vous remplit de joie: des animaux, une cascade, des fleurs, du soleil, danser, nager avec les dauphins... et puis aussi des invités: votre famille, des amis, des proches... tous ceux que vous aimeriez voir plus souvent... ils peuvent même vous faire un signe de la main! Imaginez dans votre paysage ressource tout ce qui vous rendra heureux! Parce que c'est bon pour le moral et la santé! Vous pouvez y revenir autant de fois que vous le voulez... quand vous êtes triste ou que vous voulez vous apaiser... vous pouvez même faire un geste d'ancrage pour y retourner plus facilement... mettre les mains l'une contre l'autre ou presser le pouce et l'index d'une main, toucher un objet dans sa poche, tout ce qui vous rappellera cette sensation de bien-être quand vous pensez à votre paysage ressource... Vous pouvez le commencer à tout âge et le compléter au fur et à mesure de vos



visites...Beau voyage! Et bon retour dans le moment présent...Dites un mot de gratitude pour clore cette activité et vous aurez rempli votre réservoir d'ocytocine (hormone du bien-être) pour un moment...

Des petits jeux à expérimenter :

◇ **« Action et vérité » spécial sur les émotions!**

Vous pouvez y jouer à plusieurs, en famille, entre amis, à l'école, en réunion...où bon vous semble! L'un dit un chiffre entre 1 et 13 puis choisit entre action ou vérité et l'autre lui lit la consigne du jeu: vous pouvez le faire seul ou demander à des volontaires de vous accompagner! Rien n'est obligé: à tout moment vous pouvez arrêter et devenir observateur...ou demander un autre défi !

Témoignages pour ce jeu « Action et vérité »:

- Le défi de se regarder dans les yeux est une épreuve pour les petits comme pour les grands! Au début, ils ont eu du mal à tenir jusqu'à 10 secondes, ils étaient gênés et détournaient le regard...puis c'est devenu un vrai défi à celui qui restait le plus longtemps sans cligner des yeux! Ils sont passés rapidement de la gêne à la joie grâce au jeu! Maintenant dès qu'ils se croisent ils se défient du regard! Et ça a créé de la complicité!
- Lors du défi du jeu « Action et vérité », ils sont tombés sur « se faire des compliments, se dire je t'aime » ce qui a été difficile c'est de trouver des arguments! Dire pourquoi « je t'apprécie » et ce que j'apprécie en toi...Si je veux que mon compliment soit reçu et surtout accepté, je dois l'associer à quelque chose que j'ai observé et que la personne pourra admettre à coup sûr sans passer pour de la flatterie! Exemple: tu as été un bon copain quand tu m'as aidé à me sortir des ronces.
- Dire « je t'aime » est une toute autre histoire! Surtout pour des garçons de 10-12ans! Ils s'en sont bien sortis en disant par exemple « ce que j'aime chez toi c'est tes blagues ! ».
- Une fois qu'ils ont vu l'impact d'un compliment sur le copain, ils ont demandé à en recevoir aussi! Et la cerise sur le gâteau a été quand ils ont proposé de s'en faire à eux-mêmes! Ils devenaient intarissables comme s'ils se faisaient des cadeaux! Cela faisait chaud au cœur tous ces « chaudoudoux » car j'ai dû participer aussi à ce cercle des qualités!

Emotions « Actions et vérités »	(choisis 1 chiffre de 1 à 9)
1. Rire pour faire rire les autres! 2. Se regarder dans les yeux 10 sec 3. Faire une horrible grimace ensemble 4. Ecoute le cœur de chacun 5. Marcher comme un roi, une reine! 6. Mimer le vainqueur d'une coupe 7. Raconter un moment très agréable 8. Alternner rires et larmes en exagérant 9. Mimer des émotions à 2 face à face	1. Ce qui te fait vibrer en ce moment? 2. Quelle est ta plus grosse peur? 3. Qu'est-ce qui te rend fou de joie? 4. Ce qui te rend le plus triste c'est... 5. C'est une action qui t'a rendu fier (e) 6. Ce qui te révolte le plus dans la vie! 7. Ce qui te touche dans la nature 8. Ce qui t'apaise le plus souvent? 9. Ce qui est le plus important pour toi
Jeu créé par Stéphanie Truchot- Ed 2017	Site: malettedepaix.com

◇ **La roue de la joie:** Pour toujours avoir sous les yeux ce qui vous rend joyeux ! A faire seul ou à plusieurs c'est plus riche et joyeux! Sur une feuille A4, tracer un grand cercle à diviser en 8 part et écrire dans chacune des astuces pour être dans la joie! A mettre sur un lieu de passage (au-dessus de son bureau, sur le frigo ou au wc)! Voici des exemples:

- Avoir un sourire intérieur - Relever le menton - Visualiser mon espace ressource - Faire mon YES! Ou ma danse de la victoire!	- Dire 3 fois merci! - Penser à quelqu'un que j'aime - Penser à un lieu que j'aime - Me rappeler un moment joyeux
--	--





◇ Les petits défis du jour:

Imprimer sur une feuille A4 de couleur le tableau ci-contre et découper les cartes, les mettre dans un joli pot et les piocher...

Pour les offrir: trouver au début de chaque carte et mettre une ficelle pour les relier pour faire un petit carnet où tirer un défi au hasard! (minimum 8cartes: une colonne entière). Ecrire en titre « petits défis pour ... (écrire le prénom) » et à la fin « de la part de... (écrire ton prénom) ».

Petits défis du jour !	Petits défis de joie !	Défis de gratitude !
Prends soin de la nature comme de toi !	Exprime ta joie ! Chante, danse, souris !	J'imagine que j'ai enfin ce que je voulais depuis longtemps !
Regarde-moi comme si j'étais une pierre précieuse !	Aujourd'hui fais ce que tu aimes...	J'apprécie la chance d'être qui je suis !
Offre un compliment à 3 personnes aujourd'hui...	Ferme les yeux et pense à un moment qui t'a rendu heureux...	Je remercie la nature autour de moi...
Suis tes rêves ! Sois tes rêves !	Et si tu étais heureux aujourd'hui !	Je dis en quoi j'ai une vie de rêve...
Serre fort dans tes bras une personne que tu aimes...	Fredonne doucement un air que tu aimes...	Je remercie ceux qui m'ont accompagné jusque-là...
Rend la vie plus belle à ceux que tu croises aujourd'hui	Ferme les yeux et rappelle-toi une odeur que tu aimes...	Je remercie tout les qualités que j'ai développées...
Mets tes lunettes roses pour voir la vie aujourd'hui !	Offre un sourire à chaque personne que tu rencontres !	10 choses pour lesquelles je suis reconnaissant (e)...
Sois bon pour toi comme pour les autres...	Rend-toi la vie plus belle aujourd'hui !	Gratitude pour un moment magique que j'ai passé...
Ferme les yeux et respire profondément...	Souris ! Et la vie te sourit !	Je fais de la routine un jour de fête !
Sois le changement que tu voudrais voir dans le monde !	Fais aux autres ce que tu aimerais qu'ils te fassent !	Je fais une promenade de gratitude....

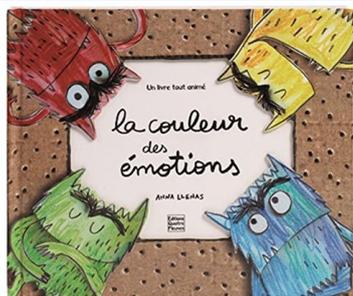
Les éclaireurs de la nature :
<http://edln-crest.oasisdeserendip.net/>

Stéphanie Truchot,
créatrice de jeux coopératifs et de la *Mallettedepaix.com*



Témoignage

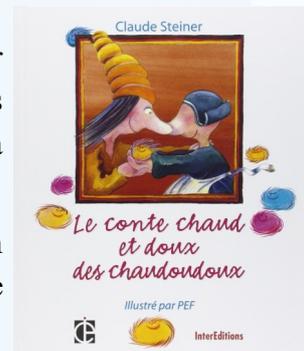
Emotions à l'école... Un petit coup de pouce



Pendant la quinzaine, nous avons beaucoup parlé des émotions à partir de l'album « La couleur des émotions ». Nous avons aussi découvert « Le conte chaud et doux des chaudoudoux ».

En théorie, mes élèves de CP-CE1 sont très forts pour nommer les émotions, donner des exemples de ce qui les fait naître, de leurs effets, de ce qui les apaise. Ça, c'est la théorie...

En pratique, ils ont encore souvent besoin de la médiation d'un adulte pour faire un message clair, parler en « je » plutôt qu'en « tututut », exprimer leur besoin au lieu de se plaindre « Maître, il arrête pas de m'embêter »...



Situation courante : dans la cour, une enfant vient se plaindre de ses amies. Scénario habituel pour un groupe de 4 copines de fort caractère. Mes interventions et les messages clairs ne suffisent pas toujours. Je leur ai donc proposé 4 séances d'APC (activités pédagogiques complémentaires) sur les relations entre elles. C'est la première fois que j'utilise cette aide, que nous réservons souvent aux apprentissages de base, français et maths, pour du vivre ensemble. Mais le « vivre ensemble » n'est-il pas un apprentissage de base ?

Voici le contenu de ces 4 séances d'APC :

Présentation de l'objectif de ces séances. Débat autour de leur relations entre elles, amitié et disputes, et de leurs besoins. Je note ces besoins. Retour sur une dispute du jour restée en suspension, messages clairs et ressenti.

Rappel des besoins exprimés et du ressenti après la 1ère séance. Jeu de « Qui est-ce ? » en deux équipes de deux. Échanges autour de leur attitude dans le jeu, dans leur équipe, de la place que chacune occupe, de leur ressenti.

- Équipe A : Kelly est très attentive à ce que sa coéquipière joue à son tour. Quand c'est Alice qui doit poser une question, elle dit : « Alice, c'est à toi. Tu demandes si il a des lunettes. » Alice pose la question. « Non » répond l'équipe B. « Alice, tu caches tous ceux qui ont des lunettes, celui-là, celui-là... »
- Équipe B : Fanny et Anna jouent de manière plus spontanée. Si l'une oublie de laisser jouer sa coéquipière, celle-ci lui rappelle sans agressivité que c'est à elle de jouer.

Échanges autour des conflits qui sont apparus depuis les premières séances et de la manière dont elles les ont réglés. En s'appuyant sur le Conte du lapin blanc qui voulait vivre en paix, fabrication d'un mini-livre pour se souvenir du conte. Avec le Conte du lapin blanc, rappel : que faire quand il y a dispute ? Je leur propose quelques situations qui posent souvent problème dans la cour et les filles trouvent des idées pour que chacune soit satisfaite. Nous terminons en relisant l'affiche des besoins.



Quelques mois plus tard :

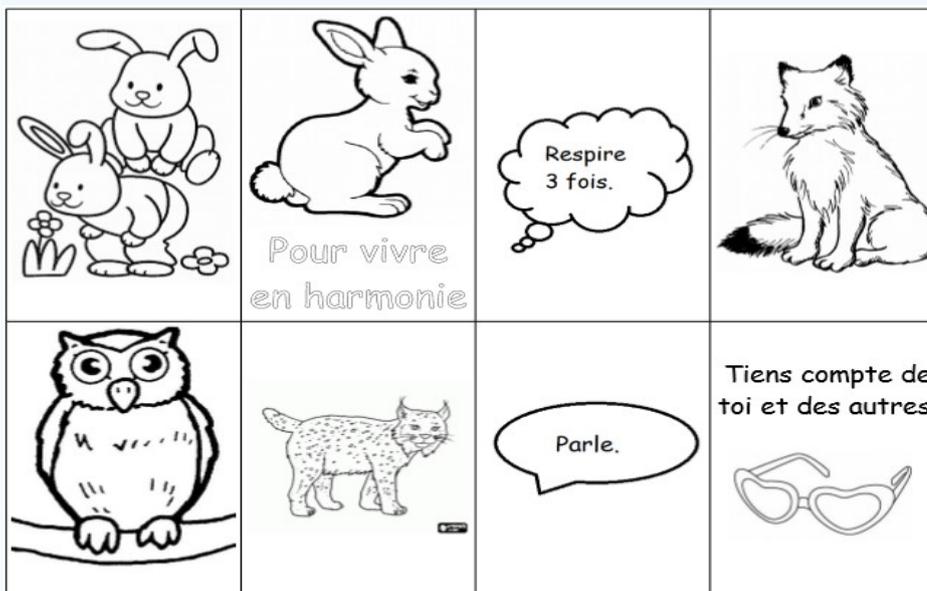
Les filles utilisent beaucoup plus souvent les messages clairs entre elles. L'une d'elle m'a dit un jour : « Tu sais le matin, presque tous les jours, avant de partir à l'école, je regarde mon petit livre du lapin blanc. »

Elles se disputent encore souvent mais ont appris à entendre les émotions que l'autre exprime. Elles sont davantage conscientes de l'importance d'exprimer ce qu'elles ressentent. *Je trouve un jour un mot perdu par terre « Tu es ma pire ennemie » et au dos « Je suis seule et cela t'arrivera un jour. » Je reconnais l'écriture de Fanny. Je trouve le mot très dur, menaçant. J'appelle la fillette qui me dit que ce n'est pas elle qui dit ça, c'est Alice. J'appelle aussi Alice, tout en étant certaine de l'auteure du mot. Fanny en a « gros sur le cœur ». Elle finit par m'expliquer qu'Alice lui a dit qu'elle était sa pire ennemie. Elle se sent abandonnée et seule. Son amie lui manque. Les deux fillettes ne se remettront pas à jouer ensemble aussitôt mais Fanny a pu exprimer à quel point l'amitié d'Alice était importante pour elle. Fanny a accepté qu'Alice ait d'autres copines avec lesquelles elle a envie de jouer. Myriam s'est approchée. Elle n'avait personne avec qui jouer à la marelle... Alice est partie jouer avec ses autres copines. Fanny a hésité quelques minutes puis a suivi Myriam. A la fin de la récréation, Myriam, Fanny et d'autres enfants riaient aux éclats en jouant à « Loup touche-touche », Alice et Kelly coloriaient avec d'autres enfants.*

Elles font preuve d'inventivité pour régler leurs différends. *Un matin, Alice dit à Fanny qu'elle n'est plus son amie. Drame pour Fanny qui essaie un message clair, les larmes, un « froidpiquant »... Je console Fanny et lui propose pour cette récréation de rejoindre un autre groupe. A midi, je vois Fanny et lui dit de faire attention au pouvoir des « froidspiquants ». Je l'invite à jouer avec d'autres enfants et à avoir confiance, cela s'arrangera. Le lendemain, je demande à Fanny si cela va mieux. Elle me répond avec un grand sourire « Oui, on est redevenues amies. » Je lui demande comment cela s'est passé. Avec un sourire malicieux, elle me dit : « Je lui ai fait du charme. » et m'explique qu'elle lui a fait un joli dessin sous lequel elle a écrit « Tu es gentille. Tu es belle. Tu es mon amie ». Elle a ajouté : « Si ça n'avait pas marché, au moins j'aurais tout essayé. » Et ça a marché...*

En faisant confiance aux enfants pour qu'ils trouvent eux-mêmes des solutions acceptables pour tous, je les vois progresser et partager avec d'autres leurs « stratégies ».

Voici les images utilisées pour le mini-livre (conte à retrouver sur <http://ecriredeplaisir.canalblog.com/archives/2009/08/20/14800064.html>)



Françoise Duyck,
professeure des écoles,
CP-CE1 école Castellane
à Rillieux la Pape



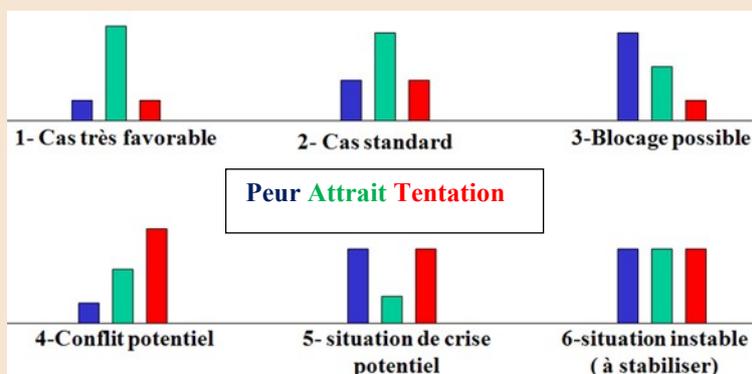
Témoignage

Diapason© Junior

Un outil pour faire de l'heure de vie de classe un apprentissage au travail en équipe et à la démocratie participative

L'heure de vie de classe est l'un des rares espaces de liberté, sans programmes imposés, pour lequel beaucoup d'enseignants se trouvent démunis car ils ne disposent pas d'outils adaptés à cet exercice. Diapason© Junior a été créé pour leur proposer une formation et un outil efficient. Ce « jeu sérieux » procède par table de 4 élèves qui réfléchissent à une situation précise et problématique dans le but de proposer des préconisations visant à mieux s'y comporter. Voici quelques exemples de sujets déjà traités : la préparation du Bac, l'orientation scolaire ou universitaire, le rôle du délégué de classe, la maltraitance à l'école, la relation avec les professeurs, avec la famille... On attribue à chaque élève un rôle précis au début de la séance : animateur, lecteur, secrétaire et calculateur. L'idée originale de Diapason© Junior est de décrire la situation étudiée par « les Peurs, Attractions et Tentations » qu'elle suscite.

- ♦ La première partie (25mn) fait donc appel aux ressentis des élèves. Son but est d'établir une grille de lecture commune sur les dangers, les objectifs et les mauvaises pratiques jugés possibles. Pour cela, chaque élève dispose de trois cartes sur laquelle il écrit « la Peur », « l'Attrait » et « la Tentation » que lui inspirent la situation et sa finalité. Rapidement le tableau de jeu est rempli par 4 Peurs, 4 Attractions et 4 Tentations qui sont ensuite lus et classés par ordre d'importance. Un diagnostic de la situation est alors posé : « favorable, standard, en blocage, en conflit, en crise ou en instabilité potentiels » selon la forme de l'histogramme obtenu :



- ♦ La deuxième phase (30mn) est plus rationnelle. Elle consiste à rechercher ensemble et à proposer :
 - Les précautions qui pourraient faire baisser les peurs et ainsi éviter les blocages ;
 - Les moyens qui permettraient de renforcer les attractions repérés ;
 - Les bonnes pratiques à mettre en place en retournant les tentations.

Ces préconisations sont alors écrites sur les cartes dédiées. Enfin la table évalue ces recommandations trouvées selon leur impact - très fort, fort, moyen ou faible - sur les items visés. Un nouveau diagnostic est ainsi porté. Celui-ci matérialise les progrès accomplis : baisse des peurs et des tentations, réalisation des objectifs. Ces résultats se visualisent sur un nouvel histogramme plus favorable.





Une photo du tableau de jeu final et des histogrammes permet alors de mémoriser la production de la table. A la séance suivante, on présente et discute les résultats des différentes tables et on en fait la synthèse sous forme de règles à respecter. La formation à l'animation de Diapason© Junior propose au professeur sept formules de débriefing plus ou moins détaillées suivant le temps disponible.

Voici quelques témoignages recueillis en classe de seconde, juste après l'expérimentation de Diapason© Junior : « En réfléchissant ensemble on trouve des solutions », « Avoir un but précis et des règles permet une discussion constructive », « On expérimente pour la première fois l'intérêt de travailler en équipe ». Comment mieux décrire l'intérêt d'une délibération démocratique et d'une intelligence collective !

Quelques témoignages...

Diapason© Junior a été expérimenté pour la première fois en novembre dernier, au lycée Notre-Dame-de-Boulogne (92) dans une classe de 2nde. Après y avoir joué six élèves réagissent :

- * Charlotte « *J'ai trouvé intéressant de réfléchir à un sujet sérieux de façon ludique et j'ai aussi apprécié la méthode qui consiste à d'abord former sa propre idée sur le sujet, ce qui permet de ne pas être influencé par les autres, pour ensuite la partager. C'est une bonne façon de travailler en groupe qui pourrait être utilisée par exemple en philosophie.* »
- * Justine « *J'en ressors avec des moyens pour faire diminuer mes peurs, comme me renseigner auprès d'une conseillère d'orientation ou faire des stages. Je me suis aussi rendue compte que nous avons les mêmes craintes. Je me sens moins seule. »*
- * Sélim « *Réfléchir tout seul à la question de l'orientation, cela aurait été différent. Avec ce jeu, c'était stimulant et enrichissant. Jusqu'à présent, je ne pensais pas trop à mon avenir. Cela m'a donné des idées et m'a incité à me remettre en question. »*
- * Charlotte « *D'habitude, j'ai du mal à m'exprimer en groupe, mais là, j'ai pu le faire parce que chacun avait un rôle et que les règles du jeu étaient précises. Je suis contente d'avoir réussi à prendre la parole et j'ai trouvé qu'il y avait une bonne écoute. »*
- * Julie « *cette expérience m'a fait avancer et j'ai l'intention d'aller me renseigner sur les différentes filières et métiers et de faire des stages. »*
- * Victoire « *C'était un bon entraînement pour la vie en entreprise. Je serais prête à refaire le jeu pour approfondir le sujet. Côté orientation, j'ai pris conscience qu'il fallait que je me projette dans un avenir plus réaliste. »*

Notons qu'on peut aussi utiliser Diapason© Junior en cours de langue (Anglais, Allemand, Espagnol...) avec des résultats surprenants qu'on peut découvrir sur le site diapason-junior.fr.

**Gilles le Cardinal, directeur scientifique de Cooprex International ,
professeur émérite en Sciences de l'Information et de la Communication à l'UTC**



Fiche pédagogique

Alphabétisation émotionnelle et relation émotions/besoins

Vous avez pu déjà découvrir 2 ateliers filés de nos journées d'été d'août 2017 dans la Lettre 38, Résultat d'un travail coopératif et créatif en appuie sur le thème de l'année. Voici la suite en cette Lettre 39, la fiche pédagogique de la séquence créée par l'atelier filé destiné aux collégiens

Quelques objectifs :

- ◇ Occuper l'espace
- ◇ Reconnaître, nommer et acquérir le vocabulaire des émotions
- ◇ Observer qu'elles sont propres à chacun
- ◇ Accepter les différences
- ◇ Coopérer et discuter pour arriver à une production commune

Public concerné : élèves de collège, mais autres niveaux possibles.

Temps : 3 séances de 20 min, en début d'heure de cours, espacées d'une semaine.

Organisation : salle de classe permettant de se déplacer, cartes de 3 couleurs, tableau

Séquence 1 : le curseur

Déroulement : Le professeur demande aux élèves de déambuler avec l'attitude la plus neutre possible. La première émotion va être jouée en 4 niveaux progressifs. Toutes les 30 secondes, le professeur augmente le curseur. *Par exemple :*

- peur : niveau 1 : intimidé - niveau 2 : inquiet - niveau 3 : effrayé - niveau 4 : mort de peur
- joie : niveau 1 : tranquille - niveau 2 : joyeux - niveau 3 : rayonnant - niveau 4 : fou de joie.

Avant de « changer » d'émotion, le Professeur fait revenir les élèves à la neutralité. Les élèves qui ne veulent pas participer se placent sur le côté et joueront le rôle d'observateur.

Débriefing :

- *Ex. de questions possibles :*

Comment ça s'est passé pour toi ? difficile ? facile ? agréable ? désagréable ?

Est-ce que vous avez tous montré le même sentiment de la même façon ?

Qu'est-ce que ça nous apprend sur nous-même et sur le groupe ?

- *Ex de réponses « élèves » :*

Je n'ai pas eu envie de vivre l'émotion de la peur.

J'ai trouvé très difficile de revenir à la neutralité aussi rapidement.

Le fait de vivre tous ensemble la joie, c'était porteur.

La peur, c'est un isolement, ça rappelle un souvenir.

Tous ensemble c'est rassurant.

Je n'ai pas voulu rester dans la peur.



Séquence 2: le jeu des 4 coins

Matériel : 4 feuilles A4 de couleur intense, 16 feuilles plus pâles mais dans la même couleur

Déroulement : Chacune des 4 émotions principales (joie, peur, colère et tristesse) est écrite en gros sur une feuille de couleur puis déposée au sol dans un des 4 coins de la pièce. Pour chaque émotion, 4 autres feuilles plus pâles indiquent le niveau de l'émotion (1-2-3-4 avec le mot correspondant). Suite à la lecture des phrases ci-dessous par le professeur, les élèves se déplacent vers l'émotion que la situation a déclenché chez eux et éventuellement vers le niveau (réinvestissement du vocabulaire de la séquence 1). Ceux qui ne savent pas ou ne veulent pas participer se placent sur le côté. **RAPPELER** qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses !

Phrases déclenchantes :

Ma voisine m'a pris ma trousse sans me demander.

Mon ami-e a posté une photo de moi que je déteste sur Facebook.

Le prof m'a donné une heure de colle alors que c'est mon voisin-e qui parlait.

La professeure principale a pris rendez-vous avec mes parents.

Je n'ai pas eu les félicitations parce que deux profs ont mis « bavardages » sur mon bulletin.

Mon-ma meilleur-e pote a déménagé.

Débriefing :

Ex. de questions possibles :

Comment vous êtes-vous sentis durant l'exercice ?

Qu'avez-vous pu remarquer ?

Séquence 3 : le jeu des étiquettes

Matériel : autant de cartes A5 qu'il y a d'élèves, de trois couleurs différentes à parts égales. Dans notre exercice, sur les rouges sont écrites les phrases déclenchantes, sur les jaunes les 4 émotions principales (répétées ou déclinées), sur les vertes des besoins. Il faut également de la pâte à coller et un tableau préparé mais caché avec 3 colonnes (voir ci-dessous).

Quand ...	Je ressens....	CAR j'ai besoin de ...

Déroulement :

Les cartes sont distribuées aléatoirement aux élèves sans expliquer le rôle de chacune. Les élèves se déplacent en silence pour lire les cartes de tout le monde. Un temps consacré à la reformulation du vocabulaire est fait si nécessaire.

Le professeur indique alors qu'ils ont temps limité pour se déplacer en silence, lire les étiquettes de tous les autres puis se grouper par trios comportant obligatoirement une carte de chaque couleur. Seule condition : les cartes doivent leur paraître pouvoir « aller ensemble », raconter une histoire. Pas d'inquiétudes : ceux qui se retrouveront seuls au signal auront un rôle à jouer plus tard aussi !

Une fois le temps écoulé, le professeur fait mettre les trios d'un côté et les isolés de l'autre. Puis il demande à un 1^{er} trio de passer coller les étiquettes dans la colonne dont l'intitulé leur semble correspondre (déclencheur/émotion/besoin) puis leur faire lire la phrase ainsi constituée.

Quand ...	Je ressens....	CAR j'ai besoin de ...
Mon ami-e a posté une photo de moi que je déteste sur Facebook	De la colère	D'intimité



Débriefing partiel 1 :

Ca , c'est leur histoire. Est-ce que quelqu'un voudrait mettre une autre étiquette jaune ? Si oui, cela pourrait correspondre à quelle étiquette verte ? Auriez-vous eu envie de nommer d'autres émotions, d'autres besoins ? (Le professeur les écrit sur de nouvelles étiquettes).

Le professeur lit les nouvelles phrases ainsi **tristesse** constituées. Ex : « **Quand mon ami a posté une photo de moi que je déteste sur Facebook**, j'ai ressenti de la car j'ai besoin **confiance**. »

On continue avec les autres trios de la même façon. Le professeur veille à ce que tout le monde trouve une place à son étiquette, même rapidement.

Débriefing partiel 2 :

Qu'est-ce qu'on apprend de plus par rapport à la semaine dernière ?

Exemple de réponses « élèves » : Que quand on éprouve une émotion, ça correspond à un besoin qu'on a en fait.

Débriefing partiel 3 :

Et quand on déambulait, est-ce que ça été facile ? pas facile ?

Ex exemple de réponses « élèves » :

- j'ai manqué de temps pour tout lire,
- deux fois la même émotion ça m'a mis en colère,
- moi au contraire quand j'ai vu qu'il y avait une 2^e « peur », ça m'a fait plaisir, j'étais pas tout seul...
- oui, mais après, comment on résous le problème ? C'est génial ce que tu dis parce que c'est ce qu'on abordera la semaine prochaine !

**Remarques :**

Sur la séquence 1 : Le professeur pourrait en profiter pour lier émotion et ressentis physiques (puisque ces derniers étaient bien présents pour beaucoup).

Sur l'ensemble de la présentation :

- Ce type d'exercice où une équipe joue à la fois deux rôles, celui de professeur devant sa classe et celui d'animateur de jeu de rôle, a tendance à provoquer des quiproquos (on est en train de jouer, de débriefer dans le jeu ou en position « méta » là tout de suite ?), voire du chahut de la part des adultes qui prennent souvent beaucoup de plaisir à jouer les « sales gosses » et à en rajouter par rapport à une vraie situation de classe. Cela peut conduire à une véritable souffrance de l'animateur du moment.
- Pour le quiproquo, on peut envisager l'utilisation d'un accessoire (chapeau ? post-it collé sur la poitrine ?...) que l'on mettrait ou enlèverait en fonction de la posture de l'animateur à ce moment là.
- Pour le chahut, nous en avons conclu qu'il serait peut-être utile de rappeler, avant tout jeu de rôle, le cadre mais de façon plus formelle que ça n'a été fait (par écrit ?) : pour garantir la sécurité de l'animateur quand on est en jeu de rôles, vous êtes des enfants ou des ados « normaux », avec de vraies questions et attitudes de jeunes mais qui « n'en rajoutent pas ».



Ressources

Contes, histoire, romans...

Ressources pour prendre en compte ses émotions

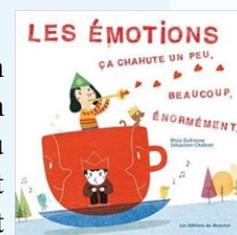
De beaux livres pertinents à découvrir :

• POUR LES 5-10 ANS et plus



J'me sens bizarre ! Sylvette et Lily Ginn, Editions Actes Sud, 2011 : Quand il se passe des choses importantes dans nos vies, le corps réagit, parle parfois un peu trop fort. En passant en revue les 5 grandes émotions du quotidien, colère, joie, tristesse, peur et ennui, l'auteur propose de les vivre pleinement. Armés de ciseaux, crayons, papiers et cartons, avec ou sans parents, les enfants dégomment des Monstres à colère, construisent des Boitagrochagrins, deviennent des Chevaliers du même pas peur et découvrent la recette des fléchettes magiques. Pour aller à la rencontre des émotions, apprendre à les apprivoiser...

Les émotions ça chahute un peu beaucoup énormément, Rhéa Dufresne et Sébastien Chevret, les éditions du Ricochet, 2016. Un livre qui situe chaque émotion dans une situation qui la fait naître. La scène permet d'identifier les attitudes et mimiques caractéristiques du sentiment éprouvé. Ce sentiment diffus et confus prend alors une dimension concrète, il peut être vu et nommé. L'enfant pourra reconnaître douze émotions qui peuvent quotidiennement déborder en lui et chez les autres.



Comment ça va, Elise Gravel, Éditions Scholastic, 2016 « Qu'as-tu envie de dessiner quand tu es calme? Quand tu es fâché, stressé? Quand tu es triste? » Comment ça va? est un livre d'activités qui permet aux jeunes de prendre conscience de leurs émotions et des réactions qu'elles entraînent tout en s'amusant à les exprimer en dessinant. Le livre explore trois types de concepts à partir des idées suivantes : « Ce que tu ressens », « Nomme ton émotion » et « Comment te sens-tu quand...? ». Un outil merveilleux pour ouvrir la porte à une meilleure santé émotionnelle.

Le cahier de défoulo-thérapie, Catherine Alexis, Editions Playbac, 2017. La défoulothérapie, une nouvelle méthode pour laisser l'enfant s'amuser en se faisant du bien ! Ce gros cahier propose une multitude d'activités libératrices pour aider les enfants de 7 à 12 ans à affronter les angoisses et frustrations de leur quotidien. Les parents trouveront un cahier d'accompagnement et une préface sur la pédagogie positive.



De nombreux titres de livres et jeux à découvrir en suivant ce lien :

<http://materalbum.free.fr/emotions/liste.htm>

• POUR LES PRE-ADOLESCENTS



Lettres d'un mauvais élève, Gaïa Guasti, 2016: Une Petite Poche particulière par sa forme épistolaire. Six lettres écrites par un de ces élèves que l'on croit irrécupérables, fauteurs de troubles, et désespérément nuls. Cette fois nous sommes de son côté, dans sa tête et découvrons ces six lettres adressées à ses parents, ses profs, ses camarades de classe... à tous ceux qui le font souffrir.

La claque, Magali Wiener, 2013 : La main de son père est partie trop vite, et la claque a marqué sa joue. Aglaé ne comprend pas la colère de son père. Achille et elle avaient cru bien faire en rentrant seuls du centre de loisirs, malgré le long chemin dans la nuit. Mais ses parents se sont beaucoup inquiétés et son père a bien mal exprimé sa peur d'avoir perdu sa fille.





La glu, Mathis, 2007 : Depuis trois ans, mon frère ne me lâche pas d'une semelle, pareil à un bon toutou ... Cela fait mille quatre-vingt-quinze jours que je le traîne comme un boulet...qu'il s'accroche et se cramponne si bien à moi que je l'appelle désormais: La Glu.

C'est toujours bien, Philippe Delerm, 2001 : Choisir un parfum de glace ; gagner un nounours aviateur ; glisser sur le plateau-apéritif ; parler sous les étoiles ; plonger dans un pot de confiture ; sentir Noël ; voyager sur un planisphère ; mouiller ses espadrilles... La vie est pleine de petits bonheurs, de petits moments forts, doux et légers, à savourer pour de vrai et à retrouver entre les lignes. C'est toujours bien



• POUR LES ADOLESCENTS



Arrête de mourir, Irène Cohen-Janca, 2012 : Comment faire à dix-sept ans avec une mère qui s'éteint jour après jour ? La mémoire qui s'effiloche, le regard qui vacille. Une mère qui n'est plus là pour vous aider à avancer. Comment vivre quand la honte se mêle à la colère et à la peine face à la maladie d'Alzheimer qui frappe trop tôt ? Pourtant quand sa mère prononce son nom, Samuel se sent capable de déplacer des montagnes...

Rien dire, Bernard Friot, 2012 : C'est au tour de Brahim de passer l'épreuve de "mise en situation". Mais comment parler de soi quand on pense n'avoir rien à dire ? Et avec quels mots, dans quel langage ? Le monologue intérieur de Brahim incarne la confusion adolescente d'aujourd'hui comme sa soif de reconnaissance.

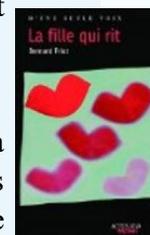


Un endroit pour vivre, Jean-Philippe Blondel, 2012 : On a beau être un lycéen timide, réservé, il y a des règlements arbitraires qui ne passent pas comme de vouloir interdire aux corps de "se frotter". Caméscope au poing, en maître de ballet, un ado filme et raconte son lycée pour ce qu'il est aussi : un lieu de vie, d'amitié, de haine comme d'amour.

Je suis un arbre, Carole Zalberg, 2013 : Fleur est solide. Fleur s'occupe avec patience et parfois résignation d'une mère aimante, fantasque mais qui sombre un peu plus chaque jour dans l'alcoolisme. Leur petite routine est bouleversée par l'arrivée de Louna à la maison.



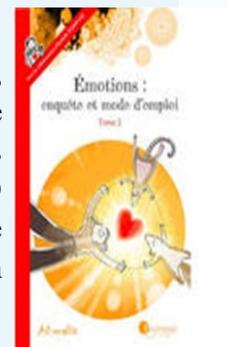
Julie telle quelle, Nadia Xerri, 2008 : Son frère est-il vraiment un assassin ? C'est le premier jour du procès, Julie aura-t-elle la force d'aller au tribunal ? Elle raconte son calvaire : L'amour fraternel et la honte mêlés, la peur des sans-grade vissée au corps ; Julie se bat contre l'échec, pour elle, pour son frère...



La fille qui rit, Bernard Friot, 2011 : Louise attend dans le couloir d'être reçu par le proviseur. Sa prof de français l'a renvoyée pour rire "intempestif" en plein cours. Louise laisse vagabonder ses pensées. Il y a tant de choses dans sa tête, dans son ventre : son amour des mots qui comblent le vide et ses rires qui la prennent soudain, incontrôlables et si bons...



Émotions : enquête et mode d'emploi, Art-Mella, Editions pour penser, Tome 1 en 2016 et Tome 2 en 2017. Voilà, en BD, des notions de développement personnel, ici sur les émotions. C'est juste parfait ! Très ouvert, tout à fait digeste, synthétique et détaillé à la fois. Fabuleux ! Une BD extrêmement drôle et ludique, avec de petits exercices pour voir le monde sous un autre jour. Des clefs précieuses pour mieux se connaître, prendre soin de soi et des autres. Pour les enfants comme pour les adultes !



Ressources

Livres

- *Comment apprivoiser son crocodile*, Catherine Aimelet Périssol, livre de poche, 2007
- *E.M.O.T.I.O.N. 7 étapes pour se comprendre*, Catherine Aimelet Périssol et Pierre Massot, Editions Albin Michel, 2015
- *Emotions : quand c'est plus fort que moi*, Catherine Aimelet Périssol et Aurore Aimelet, Editions Leduc, 2017
- *Pour une enfance heureuse*, Catherine Guegen, Editions Robert Laffont, 2014
- *La puissance des émotions*, Michèle Larivey, Les Editions de l'Homme, 2002
- *Les mots sont des fenêtres*, Marshall Rosenberg, Editions la Découverte, 2005
- *Pratiquer la CNV*, Françoise Keller, Interéditions, 2011
- *Elever nos enfants avec bienveillance*, Marshall Rosenberg, Editions Jouvence, 2007
- *Le foot un terrain vers la connaissance de soi*, Mark Milton et C.Schmider, collection Sport Attitude, éditions Education 4 Peace Foundation, 2016 (extrait en suivant ce lien : <http://sport-attitude.org/app/uploads/2016/05/Le-football-un-terrain-vers-la-connaissance-de-soi.pdf>)
- *Maître de tes émotions : la 5^{ème} compétence*, éditions Education 4 Peace Foundation, 2014
- *Construire la confiance, de l'utopie à la réalité*, Gilles Le Cardinal, Cooprexe-international, Editions Presses universitaires de St Gemme, 2015
- *100 activités pour mieux vivre ses émotions*, Gilles Diederichs, Editions Mango

Sites internet

- ⇒ 4 raisons de vivre proche de la nature selon des chercheurs, trouver apaisement et joies, diminuer son stress.... : <https://mrmondialisation.org/4-raisons-de-vivre-proche-de-la-nature-selon-les-chercheurs/>
- ⇒ Prendre en compte les émotions de ses élèves en maternelle : <https://www.fichespedagogiques.com/fiche/prendre-en-compte-les-emotions-des-eleves>
- ⇒ Petite analyse et idées d'une coach de vie pour respecter et exprimer nos émotions ressenties : <https://www.fichespedagogiques.com/fiche/prendre-en-compte-les-emotions-des-eleves>
- ⇒ Comprendre et accompagner les émotions de l'enfant : <http://babybaboo.com/education/comprendre-et-accompagner-les-emotions-de-lenfant/>
- ⇒ 25 outils et méthodes pour la gestion des émotions : <http://papapositive.fr/25-outils-methodes-gestion-emotions-enfants/>

Livres (et sites) pour enfants cités dans nos articles

- La couleur des émotions, Anna Llenas, Editions Quatre Fleuve, 2014 (voir descriptif dans page des livres ressources de la Lettre 38)
- Le conte chaud et doux des chaudoudoux, Claude Steiner, Interéditions, 2006 (fiche pour l'animer dans une classe dans notre Lettre 34) Histoire reprise sur internet : http://humanismepur.free.fr/contes_poemes/chaoudoudoux.php
- Le conte du petit lapin blanc qui voulait vivre en paix <http://ecriredeplaisir.canalblog.com/archives/2009/08/20/14800064.html>, autres versions de ce conte si vous désirez l'utiliser autrement: http://www.grainesdepaix.org/fr/ressources-de-paix/sinspirer/contes-et-histoires/contes-de-paix/le_petit_lapin et <https://contesarever.wordpress.com/2017/01/16/le-petit-lapin-tout-blanc-qui-voulait-vivre-en-paix/>
- *L'arc-en-ciel des sentiments*, Vilma Costetti, Editions Esserci, 2007
- *L'arc-en-ciel des émotions*, conte du livre contes à guérir, contes à grandir, Jacques Salomé, livre de poche, 2008 raconté sur ce site : <http://myriamfernandez.unblog.fr/2012/12/15/larc-en-ciel-des-emotions/>



Notre quinzaine 2017 de la paix et de la non-violence

Pour nourrir votre projet d'année, mener des activités autour des émotions, vous avez toujours accès à notre livret pédagogique de notre quinzaine de la Paix et de la Non-violence « *Dans la marmite des émotions 1- je ressens 2- j'accueille 3- j'en tiens compte* »
<http://education-nvp.org/livret-pedagogique-de-la-quinzaine-2017/>

Agenda

- Du 20 au 25 août 2018: nos **Journées d'été** à l'Arche de St Antoine l'abbaye « le conflit dans nos relation : un défi ».
- Du 21 septembre, journée internationale de la paix au 2 octobre, journée internationale de la non-violence, vous pourrez vivre la **Quinzaine de la non-violence et de la paix** en appui sur notre livret pédagogique , et même lancer votre projet d'année sur le thème du conflit dans nos relations si c'est votre désir...
- Un samedi de novembre aura lieu notre **Forum « Eduquer à la non-violence »** lui aussi sur le thème « le conflit dans nos relations : un défi ».

Associations membres de la Coordination

ACAT • ACCES • Clairières de Paix • ACNV • AIRE • Alliance Nationale des UCJG/YMCA • AMELY • ANV • APEPA • Arche de Lanza del Vasto • ARIV • ARP • AP3 • Association Centre Nascita du Nord • Association Ecole Changer de Cap • Association Enfance Télé Danger • Association La Salle • Association La Vie en Marche • Association Le Petit Prince • Association Montessori de France • Association Montetibou • Association pour une Fondation de Corse-UMANI • Atelier de paix du Clunisois • BICE • CCFD • Centre de Ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées • Centre Quaker International • Collège Lycée International Cévenol • Conflits sans violence • Coopération A la Paix • Coordination parisienne pour une culture de non-violence et de paix • CPCV Ile-de-France • Cultivons la paix • Démocratie et Spiritualité • DIH - Mouvement de protestation civique • École de la paix • EEDF • EEUDF • 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 • 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 Maltraitée • La Corbinière des Landes • 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 caycédienne 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
37. L'estime de soi, un passeport pour la vie
38. L'importance de l'accueil et l'écoute de ses émotions

LA LETTRE - Janvier 2018 / N°39

Télécharger La Lettre ou s'abonner : 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

Site : www.education-nvp.org

Thème du prochain numéro de la lettre :

40. Comment aller au-delà de nos émotions pour vivre en paix ?