

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

REVUE TRIMESTRIELLE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS - MAI 2018 / N°40



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°40

Embrouillés, submergés par nos émotions



Que faire ? Comment réagir ?

Editorial 2

Analyse de fond

Hervé Ott, Accueillir les émotions pour renforcer la relation 3-4

Témoignages

Patrice Iocavella, Emoticartes - mettre des mots sur les émotions des enfants 5-6

Annie Ghiloni, Prendre en compte nos peur et celles des enfants... pour mieux vivre nos relations 7-8

Annick Menuet, Yoga relation médiation : Pour une éducation émotionnelle et relationnelle au service de la paix 10-11

Thérèse Collinet, La peur des différences au cœur des conflits 12-13

Françoise Poupart, l'autolouage -une approche pédagogique 14-15

Luc Scheibling, Laisse ton empreinte 16-18

Fiches pédagogiques

Annie Ghiloni, activités mettant en jeu les émotions 9

Aryan Fabien, Recyclons nos peurs 19-21

Ateliers filés 4 de nos journées d'été 2017, Emission C dans l'air « les émotions dans les organisations : même pas peur ! » 22-23

Ressources

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

Ressources diverses 26-27

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 41 :

fera le lien entre le thème des émotions et celui du conflit

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

VOTRE PROJET D'ANNEE

s'appuie sur le thème des émotions ? Vous pouvez encore « plonger » dans la marmite de vos émotions Pour les ressentir, les accueillir, les prendre en compte avec notre livret pédagogique de la quinzaine 2017, disponible en suivant ce lien <http://education-nvp.org/livretpedagogique-de-la-quinzaine2017/>

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

Pas simple quand nos émotions deviennent trop fortes, nous embrouillent, nous font perdre pied... Nous sommes comme perdus, déstabilisés, tétanisés... ne sachant plus comment réagir ou surpris de réagir en déconnexion avec nous-mêmes. Et, quand nous sommes pétrifiés ou que nos paroles ou gestes sont contraires à ce que nous voulons, à ce que nous sommes, cela peut provoquer de la colère en plus envers nous-mêmes. *Hervé Ott* nomme ces réactions « coup d'état » ...

Comment s'extraire de cette énergie destructrice de nos besoins pour quitter ce « marécage », prendre un chemin apaisé, retrouver sa force de vie ?

C'est ce à quoi vous invite cette Lettre 40 :

- comprendre ce qui nous arrive quand notre marmite des émotions déborde,
- découvrir comment prendre du recul avec diverses approches possibles de nous-mêmes,
- trouver des tas d'idées pour se reconnecter à soi-même puis aux autres par des analyses, témoignages, fiches pédagogiques, liens vers vidéos, etc... très variés, touchant à de nombreux domaines, tous aussi subtils les uns que les autres, utilisant des outils divers, pertinents.

Dans son analyse de fond, *Hervé Ott*, formateur à l'IECCC, s'appuyant sur la légitimité de chaque émotion ressentie, nous interpelle : « C'est quand elle est dirigée *contre* qu'elle produit des paroles ou des actes violents, alors qu'elle permet d'abord de signifier une frontière transgressée ». Et il nous confie qu'il est besoin d'être attentif à ne pas réagir hors cohérence comme, par exemple, pointer un bouc émissaire pour en sortir vainqueur.

Très souvent, en entreprise, les employés, les cadres... ont du mal à oser parler de leurs ressentis ; et cela provoque de gros problèmes relationnels. Le 4^{ème} atelier filé de nos journées d'été 2017 s'est penché sur ce problème, se sont partagés les « outils » qu'ils utilisent et transmettent; car ils osent cette prise en compte pour travailler ensemble de manière constructive, efficace, sans « étiquette » les uns envers les autres.

En classe, les enseignants ont besoin de permettre aux enfants, aux adolescents, aux jeunes de tenir compte de leurs émotions tout en tenant compte aussi des leurs. Il est important pour se sentir bien, à l'aise, de trouver des solutions pour être chacun en bonne relation avec les autres, disponible pour tout apprentissage. L'association *Laisse ton empreinte*, *Françoise Poupert*, *Annie Ghiloni* vous témoignent chacune de leur vécu, de leur situation, des idées qui en sont émergées. Chacune de leur approche est spécifique, réfléchie, adaptée aux besoins de leur public. Cela montre des possibilités différentes de réactivité, l'ouverture étant réalisée grâce à la création et la mise en place d'« outils » permettant le changement.

Thérèse Collinet de l'IECCC appuie sur un point très particulier de nos relations à l'autre : la peur de la différence perçue chez l'autre et ce qu'elle peut provoquer en nous. Elle témoigne de cet atelier qu'elle a mis en place pour ses formations, qu'elle a fait vivre à 2 groupes de notre forum de novembre 2017; elle invite à aller au-delà de ces peurs pour sortir du jugement, découvrir, relativiser, changer de regard

Patrice Iocavella, sophrologue, témoigne de la mise en vie du bel outil qu'il a créé «Les Emoticartes» à utiliser en famille, entre amis... afin de mieux se comprendre, mieux vivre ensemble.

Annick Menuet du RYE invite à utiliser le yoga pour s'apaiser, de multiples façons, selon ses besoins. Une pratique qui remet en lien corps et mental dans le but de favoriser l'ouverture, les relations paisibles, la joie, la confiance en soi...

Aryan Fabien vous partage un très bel outil « Cordel des peurs » créé par son groupe MAN de St Etienne car, pour eux, la peur est un signal important à percevoir, accueillir et dépasser.

Belles découvertes à vous!

Belle expérimentation des idées, outils... qui répondent à vos besoins. Nous sommes prêts à recevoir le témoignage de ce que vous allez expérimenter, vivre à ce propos. Nous serons très heureux si vous faites le choix de nous l'envoyer.



Analyse de fond

Accueillir les émotions pour renforcer la relation



Apprendre à nommer les émotions

Je retiens 8 émotions : colère, compassion, dégoût, honte (trop souvent ignorée), joie, peur, surprise, tristesse. Identifier chaque émotions et la nommer, au moins pour soi, est indispensable pour canaliser l'énergie potentiellement destructrice qu'elle contient et construire une base de relations saines.

Emotion *contre* ou émotion *pour* ?

L'émotion une réaction physico-chimique subite et très courte, pilotée par notre cerveau *mammifère*, provoquée par la perception d'un déclencheur extérieur ou par une pensée, qui nous met en mouvement (é-mouvoir). Elle se manifeste d'abord par des sensations physiques (accélération du rythme cardiaque, de la respiration, etc) ; elle est visible sur le visage. C'est une énergie du corps *pour* protéger la satisfaction des besoins fondamentaux de la personne¹, en signaler la frustration (colère, peur, tristesse, dégoût, honte), la satisfaction (joie) ou permettre de la solidarité (compassion). C'est quand elle est dirigée *contre*,

1. http://ieccc.org/IMG/pdf/les_besoins_de_la_personne.pdf

qu'elle produit des paroles ou des actes violents, alors qu'elle permet d'abord de signifier une frontière transgressée (envahissement, agression corporelle, injustice etc). Elle est « légitime » dans son surgissement sauf si elle conduit à transgresser des règles ou des lois (injure, coup, vol etc) ; il est par contre illégitime d'accuser les autres de l'avoir provoquée (*tu m'as fait peur, je suis en colère à cause de toi, tu m'as déçu.e*) sauf intentionnellement, ou de prétendre avoir *peur pour X*. L'émotion est « mimétique » : peur, colère, joie, tristesse, honte etc sont très communicatives. Refoulées, elles *contaminent* inconsciemment notre entourage alors livré à ses propres interprétations/projections. Manipulées en groupe, dans une foule, les émotions conduisent à désigner des *boucs émissaires*. Par définition, l'émotion n'a pas de raison !

On peut questionner *ce qui l'a provoquée, non pourquoi elle l'a été !*

Coup d'état émotionnel

Par la puissance de son énergie, l'émotion peut provoquer un *coup d'état* qui bloque l'accès à la raison et provoque alors une incapacité de réaction. Pour l'accueillir, il est recommandé d'expirer très profondément plusieurs fois afin de réguler le flux respiratoire et le rythme cardiaque, de différer sa réponse pour prendre un peu de recul et d'informer son vis-à-vis du désir d'en reparler plus tard (préciser quand). Il peut être aussi utile d'avoir préparé d'avance une formule toute prête comme « *En tant*



que ... » (parent, éducateur, supérieur hiérarchique) pour surmonter la déstabilisation émotionnelle et se repositionner dans une fonction de « garant » neutre émotionnellement.

Accueillir plutôt que refouler ou maîtriser

L'émotion s'épuise dans l'accueil de son expression spontanée (cris, larmes, mouvements etc) ou sa mise en mots : accueillie avec bienveillance, respect (écoute empathique), elle relève de la communication authentique qui améliore les relations. Maîtrisée / refoulée parce que jugée / dévalorisée, elle se transforme en projection « contre » : dévalorisation, injonctions, comparaisons, jugements de valeurs ou sur les personnes.

Accueillies en mode « pour », les émotions permettent de se faire respecter, de renforcer la confiance² : une fois « purgée » elle permet d'être plus efficace quand le rappel à la règle ou la sanction semblent insuffisants.

Toute émotion peut en cacher une autre : une réaction de colère peut servir à se protéger d'une tristesse profonde, une joie apparente peut masquer de la colère dévalorisée / refoulée, etc. Il est alors indispensable de les accueillir les unes après les autres.

Après une agression ou un événement qui a provoqué de fortes réactions individuelles ou collectives, il est indispensable de procéder à une séance de « débriefing » : chaque personne est invitée à exprimer ses propres émotions (et les besoins mis en danger) en toute sécurité. Ce travail doit être animé par une personne compétente qui vérifie que les expressions individuelles restent de

2. *Vous avez dit « confiance » ?*
<http://ieccc.org/spip.php?article176>
3. *Vous avez dit « valeurs » ?*
<http://ieccc.org/spip.php?article192>

l'ordre de l'émotion (*je ressens de la...*) et non du jugement (*je pense que tu...*) ou des dévalorisations cachées (*je me suis sentie agressée, rejetée, menacée...*).

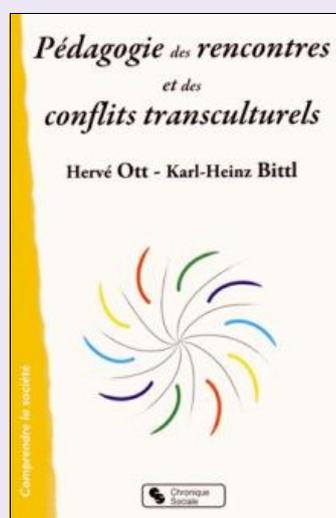
Des émotions aux sentiments

Les sentiments sont des élaborations mentales à partir d'émotions contenues ou refoulées (agacement, énervement, haine, rage = colère ; crainte, angoisse = peur ; culpabilité = honte etc) qui s'inscrivent dans la durée. Ils peuvent aussi résulter du mélange de plusieurs émotions : l'impuissance est composée de colère neutralisée par une autre ; la déception mélange colère et tristesse, le mépris mélange dégoût et colère ou peur ; l'amour est un mélange de joie et de compassion, etc.

Notre puissance réside en fait dans la capacité à canaliser nos émotions pour défendre et promouvoir nos besoins et des valeurs comme la dignité, la vérité, la solidarité, l'équité, la santé, la beauté etc³.

Hervé Ott,

*Formateur à l'IECCC, Institut Européen Conflits Cultures Coopérations, www.ieccc.org/
Co-auteur de *Pédagogie des rencontres et des conflits transculturels*, Ed Chronique Sociale, 2014
(<http://ieccc.org/spip.php?article190>)*



Témoignage

Emoticartes®: Mettre des mots sur les émotions des enfants

Papa de deux enfants (6 et 11 ans) et sophrologue spécialisé pour enfants, il me semblait important de créer un outil pour aider les plus jeunes à découvrir et apprivoiser leurs émotions.

Comment aider les enfants à mieux vivre leurs émotions, plutôt que de les subir ?

C'est dans ce sens que j'ai développé les Emoticartes. Un outil ludo-éducatif qui permet de repérer les émotions, les nommer et mieux vivre les situations qui sont en lien avec celles-ci. Cet outil a été développé en partenariat avec des thérapeutes (sophrologues, orthophonistes, psychologues), mais également avec des enseignants (primaires), des éducateurs et des personnels du corps médical.

Principe des Emoticartes

Sous forme de jeu de 39 cartes dont 10 cartes rouges représentant les principales émotions désagréables que ressentent les enfants : l'ennui, la peur, l'angoisse, le stress, la timidité, la tristesse, l'agitation, le dégoût, la colère et la frustration ; 10 cartes jaunes pour les émotions agréables : le plaisir, la fierté, la confiance en soi, le calme, l'amour, l'estime de soi, l'envie, la surprise, la reconnaissance et la joie. Au dos des cartes on y trouve la définition et l'utilité de l'émotion, ainsi que le ressenti corporel ; 15 cartes bleues (ressources) qui sont des expériences que pourra refaire l'enfant pour passer de l'émotion désagréable à l'émotion agréable. Les cartes ressources sont basées sur la CNV, la sophrologie, la PNL,...

Les Emoticartes s'utilisent à partir de 6 ans avec un enfant et un adulte observateur. Durée de la séance 15 minutes environ. L'outil peut être utilisé avec des plus jeunes et les règles adaptées à chacun.

Aujourd'hui les Emoticartes rentrent de plus en plus dans les écoles et les hôpitaux comme outil à part entière.



Témoignage concernant Lucas



Lucas est un petit garçon de 8 ans, très turbulent, qui ne fait que s'agiter à la maison. Lorsqu'il devient "ingérable", sa maman fait comme beaucoup de mamans : elle l'envoie dans sa chambre se calmer, lire un livre. Mais rien n'y fait : il redescend cinq minutes plus tard, toujours agité comme une pile électrique. La maman de Lucas, à bout, décide un jour d'aller voir un psychologue avec son fils. Et il se trouve que ce psychologue possède le jeu « Emoticartes » en tant qu'outil de travail.

Il demande donc à Lucas d'expérimenter une partie et sa mère d'observer, pour mieux comprendre ce que ressent vraiment Lucas. Quand Lucas lui montre la carte qui désigne l'émotion désagréable qu'il ressent le plus, sa mère est persuadée qu'il va choisir la carte de l'agitation.

Mais ce n'est pas le cas ...

A la place, Lucas pointe du doigt la carte de l'ennui. A ce moment-là, sa mère fond en larmes.

Elle pleure car depuis des années, elle « punit » son fils de la mauvaise façon pour qu'il se calme. Mais en réalité, ce comportement turbulent n'avait rien à voir avec de l'agitation : Lucas s'ennuyait, et cherchait juste un moyen de le faire comprendre à sa mère. Il s'agitait pour attirer son attention.

« Depuis cette séance, tout va beaucoup mieux : Lucas s'ennuie beaucoup moins, et je passe plus de temps avec lui, notre relation s'en trouve renforcée. En famille comme à l'école, la vie est devenue plus sereine, plus détendue. » (Danielle - la maman de Lucas)

Autres témoignages

Vanessa - Animatrice :

« Un outil que petits et grands adorent, il éclaire les consciences sur l'éveil corporel des émotions et leurs différenciations, pas de négatifs, pas de positifs. Des désagréables et agréables. Apprendre à savoir et reconnaître ce qu'il se passe en soi, tant pour les grands que pour les petits. Les enfants enrichissent leurs vocabulaires des émotions et y prennent du plaisir. »



Malika - Maman d'Anna 7 ans :

« Difficile pour ma fille de 7 ans de mettre des mots sur ces maux. Un jour, elle m'a demandé de le lui présenter pour évacuer une émotion désagréable. Elle s'est sentie beaucoup mieux ensuite. C'est ce qu'il y a de formidable avec les enfants... Vous leur montrez quelque chose et ils se l'approprient très vite. »

Patrice IACOVELLA,

Sophrologue pour enfants et créateur des Emoticartes, <http://www.emoticartes.com/>



Témoignage

Prendre en compte nos peurs et celles des enfants... pour mieux vivre nos relations



J'ai toujours attaché beaucoup d'importance aux émotions. Dès mon enfance, je me sentais révoltée face aux paroles « cassantes » d'un adulte à mon propos ou visant un camarade de classe, un frère ... Ces propos me terrorisaient, faisaient monter en moi une grande colère : je réagissais chaque fois violemment, ne pouvant me taire ...

J'ai eu la chance d'avoir une maman très rassurante, me permettant d'accueillir mon ressenti, d'apprendre à différencier le fait de de la personne, à percevoir que l'intention de l'autre n'est pas forcément en adéquation avec sa réaction. C'est ainsi que j'ai choisi dès 8 ans de travailler auprès des enfants. Je ne savais pas alors qu'il s'agissait d'atteinte à l'estime de soi mais j'en avais déjà saisi l'extrême importance pour la réussite des apprentissages. Toutefois, à l'adolescence, je me suis aperçue que cela n'était pas si simple, me retrouvant moi-même souvent dans le rôle de « cassante », dépassée par mes colères, incapable d'écoute et d'attention dans ces moments.

Lancée dans l'animation dès l'âge de 14 ans, j'ai appris petit à petit à agir en accord avec mes principes, mes valeurs, avec le souci de ne pas blesser les enfants qui m'étaient confiés, de nourrir leurs besoins... plus facile dans ce domaine bien cadré que dans la vie courante.... Mes lectures, mes formations, réunions, week-end et camps de réflexion, mes rencontres m'ont rapidement mené à travailler sur les émotions en utilisant des

activités multiples et variées: théâtre, histoires et contes, chansons, expression par le dessin, la peinture, la danse, etc... Cette démarche m'a permis d'entrer en cohésion avec cet objectif que je m'étais fixé.

Lorsque je suis devenue enseignante en 1976 (embauchée comme suppléante), cette formation m'est devenue précieuse : pour répondre aux besoins de mes élèves, faciliter leurs apprentissages, j'ai découvert qu'écouter leurs ressentis était essentiel. Voir que nombre d'entre eux ne s'exprimaient pas naturellement, voire cachaient leurs émotions, réagissant avec violence pour les « enfouir », m'a vite amené à imaginer des activités permettant à chacun d'oser l'écoute et l'acceptation de soi, voire aussi sa découverte positive, l'écoute des autres en acceptant les émotions pour apprendre à réagir sans violence. J'ai utilisé pour cela de multiples possibilités : théâtre, expression orale, expression écrite, dessin, peinture, danse, etc... aménager des moments privilégiés dans mon emploi du temps pour améliorer le vivre ensemble : accueil du matin libre ou avec phrase à découvrir et débattre, conseil de coopération, temps informels (nécessaires quand conflit comme en retour de récréation).

Oser parler des peurs permettait à chacun de découvrir qu'il était « normal », de les accueillir, de chercher à dépasser ensemble la violence qu'elle provoquait en eux, avec la joie de créer ensemble pour pouvoir la laisser de côté car « envolée»



Les élèves de maternelle et CP aimaient pleinement jouer avec leurs émotions (peurs, joies...) sans retenue. Je répondais à ce besoin par le conte, la musique, l'expression corporelle, ... pour leur permettre de les vivre ensemble de manière naturelle. Chez les plus grands, cycle 3 et collégiens, c'était moins évident et pourtant essentiel surtout pour ceux qui étaient en classe « spéciale » (CLIS, CPPN...) se sentant exclu du système scolaire, anormaux... Je sentais chez eux ce besoin d'aller au-delà des blocages, trouver confiance en leurs compétences endormies en se connectant à la joie d'apprendre. Leurs conflits quotidiens démontraient un besoin d'apprendre à gérer leurs émotions, à prendre soin de leur estime de soi : Preuve que, plus l'éducation émotionnelle commence tôt, plus elle aide l'enfant à se construire...

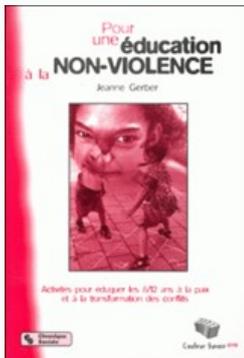
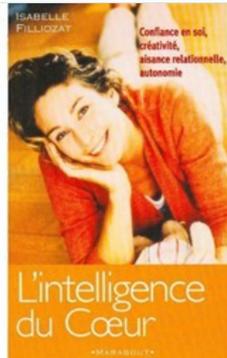
J'ai ainsi construit une méthodologie, développer des techniques, enrichi mes contenus. La découverte du QE d'Isabelle Filliozat, des humeuromètres de Jeanne Gerber, des Topp outils de l'estime de soi d'un site canadien m'ont aidé ... je me suis formée en gestion des émotions. Je me suis attachée à travailler peurs et colères : peur de ce qui peut nous arriver, peur de l'autre, peur de soi, de ses réactions, peur de ne pas réussir, de ne pas être à la hauteur, ce qui provoquait tant de blocages dans les apprentissages.

- avec mes élèves de maternelle, autour du conte ou histoire, nous vivions et parlions ressentis corporels, pensées, solutions...des échanges fructueux qui servaient à rebondir sur leurs vraies peurs quotidiennes.
- en CP/CE1, CE2 et CM, je choisisais judicieusement albums, histoires, romans d'aventure, policiers, science-fiction, contes...en adéquation avec ce que je ressentais être leurs besoins. Ces histoires étaient travaillées en séance de lecture suivie (avec

questions sur le français et la problématique), en lecture libre ou dirigée pour enrichir vocabulaire, expression orale et écrite. Et, en éducation civique et temps de régulation, conseils de coopération, j'utilisais souvent albums, histoires, BD du parcours civique « des mots à dessein » de Fabien Pujervie et Michel Llorca : ils faisaient ainsi le lien avec leur vie personnelle... une histoire qui éveillait de nombreux questionnements était mise en scène avec des marionnettes ou en jeu dramatique, sketch réécrite collectivement. Ils adoraient parler de courage, de réussite, d'action possible chez les héros...pour un lien avec leur quotidien.

J'ai aimé tout ce que ces activités avaient comme répercussions sur la cohésion du groupe classe. Les échanges, débats, réflexions sur soi, amélioraient les relations inter-personnelles, apaisaient chacun grâce à la prise en compte des problèmes dès leur apparition. Le fait de s'appuyer sur des histoires, de débattre en atelier philo et conseil de coopération permettait une recherche plus spontanée de solutions face à des moments délicats. Je tissais en parallèle des liens avec les parents ; cela permettait d'impliquer les parents dans le processus d'apprentissage des enfants, de faire tomber leurs propres peurs (« vous croyez que mon enfant va réussir ? » « vous croyez qu'il est capable ? », ...).

Annie Ghiloni,
retraîtée professeure des écoles,
animatrice ENVP



Fiche pédagogique

Activités mettant en jeu les émotions vécues avec des enfants et des jeunes en classe et centre de loisirs

Création d'une histoire à mettre en scène (en appui sur un morceau de musique classique ou non, d'une durée de 2 à 3 mn30, fort en émotions portant à l'imagination) :

1. Temps de relaxation avec invitation au rêve puis écoute du morceau une 1^{ère} puis une 2^{ème} fois pour renforcer l'imaginaire. (si peur en jeu, je les préviens d'une forte émotion possible)
2. Temps d'échanges : chacun raconte ce qu'il a imaginé puis, ensemble, un 1^{er} choix : celui des personnages et du lieu.
3. 3^{ème} temps d'écoute pour saisir les détails nécessaires puis partage des rôles
4. Histoire jouée une première fois. Puis, petit à petit, avec les idées de chacun, des détails sont trouvés, ajoutés, ... jusqu'à ce qu'elle puisse se jouer pour un public.

Création poétique : en appui sur un morceau de musique, les enfants, en groupe de 8, sont appelés à créer une peinture collective sur une grande feuille.

1. Le morceau est écouté, yeux fermés, pinceau à la main, puis réécouté en peignant dans le vide.
2. Ensuite, chacun est invité à choisir une couleur, le faire danser sur la feuille comme la musique. Les enfants changent de place, changent de couleur
3. Les œuvres sont affichées et chacun dit ce qu'il voit (les mots, phrases sont écrites)
4. A partir de tout ce qui est noté, un poème est créé collectivement « illustrant » le tableau

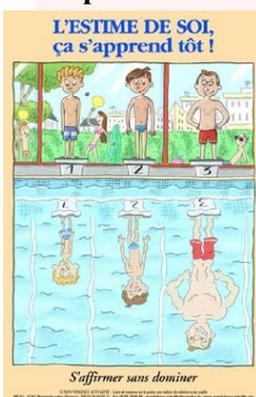
Danse des émotions : (en appui sur des morceaux de musique très variés, choisis pour leurs émotions exprimées)

1. Ecoute des morceaux : deviner l'émotion exprimée. Partage/ débat
2. 2^{ème} écoute : les enfants sont invités à les danser, les vivre par l'expression corporelle, le mime. Partage des sensations corporelles, pensées déployées,... Tout est inscrit sur un tableau par émotion et affiché.
3. Petit débat en appui sur le poster NVA « comment te sens-tu ? » L'objectif est de permettre à chacun de comprendre qu'il est important de parler, de se confier à quelqu'un pour se libérer de son émotion et aller bien.



Expression orale : Travailler l'estime de soi, c'est travailler sur les peurs

1. en appui sur le poster NVA « l'estime de soi ça s'apprend tôt » écrits cachés : les élèves sont invités à deviner la situation, débattre sur le pourquoi de chaque reflet, ce qui le provoque, découvrir les peurs liées à l'estime de soi .
2. prolongement par de multiples activités : la fleur de tout ce que j'aime faire, la fleur de tout ce que je sais très bien faire, l'arbre des compétences des enfants de la classe (très utile pour la mise en place des tutorats et autres aides), les chaudoudoux (outil de Claire Chéné à Graine de Citoyen), le jeu de l'agent secret (outil de Génération Médiateurs, qui permet de découvrir les qualités, les actions bienveillantes d'un camarade observé et de le lui exprimer ces observations sous forme d'un cadeau confectionné à son intention),
3. et avec des extraits de romans, histoires, contes, pour découvrir des personnages de manière empathique, enrichir le vocabulaire des émotions, qualités, compétences, pouvoir décrire des personnages mais aussi soi-même, des camarades...de manière positive.



Débat philosophique : Pour faire tomber les peurs, « démonter » l'imaginaire déployé à cause d'elles, des citations peuvent servir d'appui à un débat philosophique puis être utilisées en séance d'écriture, expression écrite. Mais aussi une histoire, un conte, un album ou un jeu pour débat sur la violence, la maltraitance, le racket, l'envie de pouvoir,... mais aussi la connaissance de soi, la peur de ne pas réussir, le racisme-les discriminations, ... La plupart des sujets, lorsque la question des émotions est abordé, passent par « la case des peurs »... Car, les enfants l'avouent, c'était souvent cette émotion qui est à l'origine de la plupart des réactions...

Annie Ghiloni, retraitée professeure des écoles, animatrice ENVP



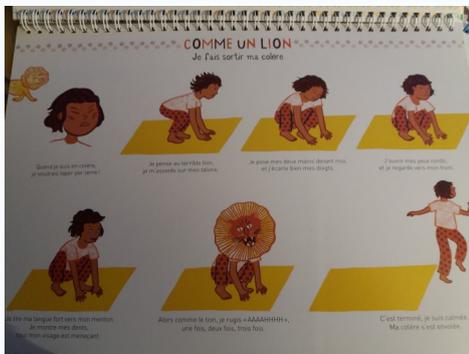
Témoignage

Yoga relation méditation Pour une éducation émotionnelle et relationnelle au service de la paix



Etre bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec ses émotions, bien dans ses relations, bien dans son environnement c'est possible ! Tous ces « biens » fonctionnent en interdépendance, en interrelations. Chaque personne composée, entre autre, de ces dimensions : physique, mentale, émotionnelle, relationnelle est aussi soumise aux mouvements de la Vie sans quoi il n'y aurait pas de Vie ! Et ces mouvements arrivant de l'extérieur, impactant l'intérieur de la personne et inversement, peuvent être envahissants et déborder avec des paroles ou attitudes violentes.

Le yoga, la relaxation, la méditation sont d'excellentes techniques parmi d'autres pour tenter de préserver un état équilibré, de bien être avec soi-même. C'est vraiment la première chose à cultiver pour conserver des relations aux autres harmonieuses. Ces techniques nous proposent de prendre conscience de notre respiration et du pouvoir d'agir dessus. Pouvoir agir sur nos respirations aide considérablement à apaiser les tensions physiques et émotionnelles. Ces pratiques nous invitent aussi à agir sur notre mental pour réduire les pensées négatives et cultiver des pensées positives. Ces moyens appris par des pratiques régulières peuvent s'avérer disponibles et très utiles en cas de besoins avant de sur-réagir dans le « feu de l'action », laissant le cerveau reptilien prendre les commandes.



Se connecter à son intérieur régulièrement permet de mieux connaître son fonctionnement. Les prises de conscience des ressentis auxquels nous invitent ces pratiques, s'affinent au fil du temps et vont de plus en plus nous renseigner sur notre météo intérieure et nos besoins du moment.

Faut-il éveiller, réveiller, dynamiser, recontacter la joie ? en cas de fatigue, de tristesse ... les postures d'ouverture de la cage thoracique comme « la montagne », « le cobra », « le salut au soleil » ... vont favoriser l'ouverture, les relations paisibles, la joie ... la posture du « bébé heureux » est un vrai régal ... même pour les adultes ou à faire avec son enfant pour que les rires, les sourires et la joie se partagent !

Faut-il apaiser une colère qui monte, la désamorcer, la contrôler ... « vider son sac » « se soulager » « évacuer, nettoyer » ... ? Des postures comme « le bûcheron » ou le « lion » aident à faire baisser les tensions. Ce sont vraiment des antidotes aux colères incontrôlées. Tout le travail sur les sons tels « les grognements du chien ou du loup » « les rugissements du lion » « les sifflements du serpent » ... vont aussi aider à libérer les tensions, les pensées négatives et les ruminations vers lesquelles souvent le mental nous entraîne.



Il s'agira toujours de rechercher l'équilibre entre deux pôles, entre le « trop » et « le pas assez » ... joie-tristesse, calme-colère ... peur-confiance ... Les postures d'équilibre comme « l'arbre » « le lotus » « l'oiseau » « le triangle » « l'avion » ... nous y entraînent.

Quand « trop c'est trop ! » nous amène et à fulminer et à être hors de nous ... quand l'envie de crier un grand STOP arrive ... il est grand temps de prendre soin de soi, de se poser pour un temps dans une « bulle » créée ou imaginaire et d'accomplir quelques postures : celles dites de « la tortue », de « la feuille pliée », du « fœtus » peuvent être efficaces, pour recouvrer un peu de sérénité, de paix intérieure. Témoin de cela, c'est peut être aussi le moment d'offrir à l'autre un câlin, une caresse, des mots doux, de lui parler avec douceur et bienveillance pour l'apaiser, l'aider à retrouver calme et auto-contrôle.

Les postures à deux avec inversions des rôles sont vraiment pertinentes pour prendre conscience des différents ressentis selon la place endossée (aidant-aidé ... donner-recevoir ... agresseur-agressé ... « câlins-câlins ») et développer l'empathie.

Yoga, relaxation, méditation, contribuent à trouver la Paix Intérieure. Cette Paix intérieure, parfois troublée par d'intenses mouvements émotionnels peut s'apaiser, permettre de reprendre le contrôle de soi grâce à ces différentes pratiques. Etre en Paix avec soi est un composant important pour des relations sereines avec les autres. Ces techniques que tout le monde peut apprendre et utiliser participent à une



hygiène de vie, à l'équilibre émotionnel et relationnel. Prendre soin de son intérieur, le nettoyer régulièrement, y semer des graines choisies, les nourrir tendrement, les élever, les faire grandir ... laisser infuser ... et diffuser ... !

Merci à tous mes professeurs qui m'ont transmis et me transmettent encore !

Annick Menuet,
<https://www.rye-yoga.fr/>

Quelques autres pistes à découvrir...

Conscience de la respiration : pour se recentrer, porter attention à sa respiration ... se centrer sur ... tu sens :

- « comme un ballon qui gonfle et qui dégonfle ... »
- « comme l'accordéon ... »
- « comme une vague respiratoire (qui arrive et repart ...) »
- « comme un papillon qui déplie et replie ses ailes ... »
- « le vent souffle ... »

Pour découvrir plus d'exercices et postures de cet article, :

- télécharger le livret pédagogique de la quinzaine 2017 de la Coordination pour éduquer à la non-violence et à la paix : vous les trouverez sur ma fiche pédagogique pages 23 à 26 .
- Découvrez le livre de Stéphanie Couturier « Aider votre enfant à gérer ses colères »



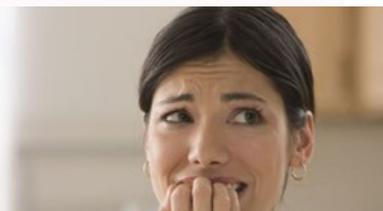
Fiche pédagogique

La peur des différences au cœur des conflits

Les différences (notamment culturelles) sont très souvent vues comme principales sources de conflits. Ainsi, le discours le plus fréquent consiste à dire que ce sont les différences qui provoquent les peurs, alimentant ainsi des logiques de repli identitaire. Le détour par les émotions nous amène à questionner cette affirmation : et si c'était plutôt les peurs qui exacerbent les différences ?

La peur et le besoin sécurité

Qualifiée « d'émotion-mère » par Catherine Aimelet-Perrisol, la peur nous oblige en effet à nous mettre en sécurité. Prendre en compte la peur qui surgit en nous face à la différence (dans ses multiples manifestations : du simple dérangement, malaise, repli à l'attaque ou la fuite) est un bon moyen pour accéder à nos besoins, notamment psychologiques (besoin d'amour, de reconnaissance, de sécurité, d'autonomie, de créativité). Ainsi, l'information que la peur m'envoie parle d'abord de moi et de mon besoin frustré, et non pas de l'autre.



De la difficulté d'accueillir nos peurs ...

Pour autant, cette prise de contact avec nos peurs, comme toute autre émotion, se heurte souvent à nos propres « autocensures ». Témoins, les résistances que suscitent parfois l'exercice qui consiste à demander aux membres d'un groupe de prendre le temps individuellement d'identifier la personne dont il se sent la plus proche et celle dont il/elle sent le plus différent *a priori*. La consigne précise que chacun garde pour lui ses réflexions et qu'il s'agit d'abord de ressentir l'appréhension, le manque d'élan vers l'autre et à l'inverse, l'envie, l'élan, la curiosité qui nous pousse.

Distinguer le ressenti du jugement sur l'autre

En dépit de cette consigne, il est fréquent que des personnes expriment un malaise voire une indignation : « Cela est contraire à mes principes ! », « Je suis proche de tout le monde », etc. Ces réactions sont intéressantes à exploiter car elles mettent en lumière la fréquente confusion entre « le ressenti » qui donne accès à sa propre émotion et le jugement, qui lui se focalise sur l'autre.



L'importance du cadre pour favoriser la confiance

Consciente que dans le cadre du Forum les participants étaient déjà très en confiance, j'ai donc délibérément introduit deux éléments de déstabilisation dans l'atelier : des chaises en « vrac » et pas de présentations au démarrage... (je vous rassure, tout est rentré ensuite dans l'ordre !). Créer consciemment un peu d'insécurité au début favorise cette prise de conscience progressive.



Relativiser les différences culturelles

Enfin, il est fréquent que les différences culturelles occultent toutes les autres. C'est pourquoi il est opportun de favoriser des regroupements autour de questions qui transcendent ces appartenances et créent du lien. Des questions qui recentrent sur la personne tout en restant « légères » sont à privilégier : Qui joue d'un instrument de musique ? Qui est grand-parent ? Qui aime faire la cuisine ? Etc.

A l'issue de ces échanges, les participants peuvent constater, à partir de leur ressenti, combien un cadre rassurant et une meilleure connaissance de l'autre peut contribuer à réduire cette « peur de la différence ».



Thérèse Collinet

Formatrice-consultante en A.T.C.C.[®]

Pour en savoir plus sur l'A.T.C.C.[®] : <http://ieccc.org/>

Retour du vécu de cet atelier:

Cet atelier animé par Thérèse Collinet « la peur des différences au cœur des conflits » lors du 15ème forum de la non-violence le 18 novembre 2017 a été fort apprécié par l'ensemble de ses participants qui ont aimé comprendre ce qui provoque nos déstabilisations et attirances vers l'autre. Voici quelques réactions transmises lors du temps de bilan de l'atelier :

« J'ai été choquée en arrivant dans la salle par tout ce « chantier » avec les chaises, tables, ... », « moi aussi car habituée à voir des chaises installées en rond pour notre bien-être... », « du coup, c'est naturellement que j'ai invité à le faire » « et après moi j'ai oublié ce détail » « moi, je suis arrivée quand tout était installé, chouette ce que vous avez fait »

« merci Thérèse pour ce vécu qui nous a fait découvrir beaucoup de choses à propos du lien entre nos émotions et nos besoins »

« le vécu de l'atelier m'a permis de changer de point de vue vis-à-vis de la personne qui ne m'attirait pas du tout, pour laquelle je ressentais un malaise pour l'approcher , ce qui m'a fait découvrir ce qui engendre la peur de l'inconnu, de l'étranger...»

« et moi, je n'ai pas changé d'avis à propos de la personne qui m'attirait ; au contraire, j'ai découvert que j'avais plein de points communs avec elle »

« J'ai vite oublié le fait que nous ne nous sommes pas présentés avec les différents vécus qui en proposaient chaque fois un élément : une approche très sympa et progressive les uns des autres »

« je suis étonné du lien que je ressens maintenant avec tous »



Témoignage

L'autolouange, une approche pédagogique inédite

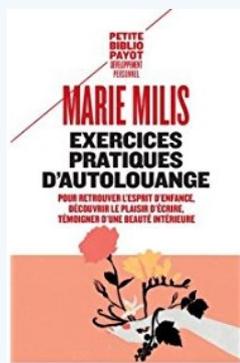
Marie Milis, professeur de mathématiques et d'éthique au sein d'une école d'enseignement technique, se situe à la croisée des chemins entre pédagogie et découverte de l'autre. L'établissement dans lequel elle enseigne est dit de « discrimination positive » et se veut pilote en matière de nouvelles pratiques pédagogiques. Il s'agit donc d'une école essentiellement fréquentée par un public « sensible » chez qui la démotivation, voire une forme d'irrespect envers l'institution scolaire et sociétale est notable.



Il y a tout d'abord la rencontre avec Ngo Semzara Kabuta lors d'un stage d'écriture d'autolouanges. C'est le lieu d'une double révélation pour Marie Milis : « *celle du plaisir d'écrire en totale liberté et celle de la densité des rencontres entre les participants* »¹.

L'enseignante, toujours à l'écoute des pensées novatrices émergentes concernant la dynamique d'apprentissage et d'intégration, pressent aussitôt qu'elle détient peut-être une clef fondamentale qui lui permettra d'instaurer une relation tout autre avec ses élèves, souvent en grande difficulté. Nombre d'entre eux sont en effet confrontés à des situations difficiles : décès, alcoolisme, sida, pauvreté.

Elle intègre alors, au programme de son cours d'éthique, des ateliers d'écriture où il s'agira d'accéder à une expression positive de soi par le biais de l'autolouange. C'est, bien évidemment, à l'opposition des élèves que Marie Milis se heurte tout d'abord. Persistant dans sa démarche, elle écrit son autolouange en classe, au sein du vacarme ambiant. Lorsque les élèves constatent qu'elle participe à l'atelier, au même titre qu'eux, ils acceptent d'écrire à leur tour. Et là, sous le regard émerveillé du professeur, des perles jaillissent « *de la vase de ce no man's land grisâtre où végètent beaucoup de nos ados* »¹. Parmi elles, citons celles-ci :



« *Je suis l'exception à la règle qui dit que personne n'est parfait* » Zahra

« *Je suis une idée qui germe dans la tête d'un génie* » Xavier

« *Je suis cette larme de bonheur sur un visage meurtri* » David

L'autolouange, oui, mais pourquoi ? À l'instar de Marie Milis, nous pouvons déjà, au travers de ces quelques lignes, pressentir la puissance de la démarche. Ainsi, au fil des expériences, le regard que les jeunes portent sur eux-mêmes se transforme. Ils renouent avec leur grandeur, leur force et reprennent progressivement confiance en eux. En puisant à la source de leur être, ils recontactent leur dignité d'être humain.



À ce stade, je crois bon d'évoquer un exercice proposé par Marie Milis à ces élèves à l'occasion d'une nouvelle année scolaire. Plutôt que d'en rester aux formalités d'usage, elle proposa à chacun de proclamer son autolouange comme un Africain le fait lors des grandes occasions de sa vie. Les jeunes avaient deux heures pour écrire un texte « dont la lecture devait aboutir à un sentiment d'admiration sincère de la part de tous ». Les plus enthousiastes influencèrent peu à peu les plus réticents et tout le monde parvint à mettre en évidence ses qualités en les amplifiant. Les règles d'écriture d'une autolouange sont en effet les suivantes : écrire ce qui est ressenti en « je », sans inventer, avec amplification. Ainsi, même nos souffrances peuvent être dévoilées « à condition qu'elles le soient comme des épreuves que le héros que je suis endure et surmonte »¹. Voici quelques bijoux au sein desquels une pointe d'humour n'est pas absente :



« Ma beauté fait pâlir Narcisse, je trouble son reflet dans l'eau »

Stéphanie

« Je suis le renard qui observe en silence les mouvements de toutes choses »

Nathalie

« Sous le prénom de Dalila, tel un conte des mille et une nuits, je désire le monde et le monde me désire » Dalila

« Je suis un rêve que beaucoup veulent voir en réalité »

Miloud



Par ce double exercice d'écrire et de proclamer, chacun a ainsi renoué avec ses racines profondes, « avec ce Je vivant en chaque je ».

Il ne s'agit pas pour autant d'idéaliser la démarche. Marie Milis s'est souvent heurtée à la violence de certains refus, à l'incapacité de toucher la beauté en soi. Cela dit, un mouvement est amorcé même au cœur de la plus grande résistance. Une porte s'ouvre imperceptiblement. Ce qui est évident, c'est que, par cette pratique, l'ambiance d'une classe se transforme, les regards changent, les épaules se redressent, les pas sont plus assurés. Certains élèves sortent ainsi d'une spirale infernale, celle de l'échec. Tandis que d'autres gardent en eux un espace ouvert qui aura peut-être la chance d'être ensemencé ultérieurement.

1. Toutes les phrases en italiques sont extraites du livre de Marie Milis « Souviens-toi de ta noblesse » paru aux Editions Le Grand Souffle en 2008

Pour aller plus loin :

<http://mariemilis.net/Pratiques/autolouange/index.html>,

<http://autolouanges.skynetblogs.be/>

et une belle vidéo sur l'autolouange :

<https://www.youtube.com/watch?v=219QIaezTM8>

Françoise Poupart,

Facilitante en autolouange

initiée par Marie Milis



Témoignage

Laisse ton empreinte, réalise ton carnet d'expression

Cet article est une réédition de notre Lettre n°25.



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

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

Le cadre de la rencontre

3 rencontres pour réaliser un carnet de ce type :

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

- Lors de la deuxième rencontre, nous lui restituons sa parole mais en ayant reconstitué les éléments de son parcours, en les ayant restructurés. Le jeune valide nos propositions et souvent, parce qu'il est mis en confiance, ajoute de nouveaux éléments parfois plus personnels.

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

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

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

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

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

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



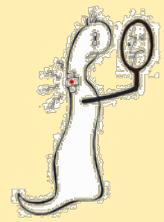
Les effets générés

1. Prise de conscience qu'on a une histoire, un parcours. On passe d'une vision morcelée, réductrice et souvent négative de son parcours à une vision plus large, plus ouverte en termes de potentialités (et pas seulement en difficultés et manques).
2. Prise de recul, liens entre les éléments de son parcours, scénario qui se répètent et conduisent aux mêmes impasses.
3. Changement de regard sur soi et sur les autres (notamment les adultes).
4. Valorisation, estime de soi.
5. Changement de comportement, moins de défiance.
6. Discussion et travail avec la famille, notamment en primaire.

Ces carnets libèrent parce qu'ils disent ce que les jeunes n'osent pas exprimer à leurs parents et qu'il est pourtant vital à leur équilibre de pouvoir leur exprimer. Prenons au hasard **des extraits du carnet d'un jeune garçon de 14 ans :**

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

Moi j'ai la chance d'avoir une famille qui me tient, qui me suit, mais les autres, ceux qui sont moins suivis, comment ils peuvent résister ? Mes parents, par exemple, ils ont beaucoup



aidé mon frère à un moment quand il s'est mis à déraper et en même temps, ils ne l'ont pas jugé. Je trouve ça vraiment bien. Et je voulais profiter de cette occasion pour le leur dire.

Je pense que les jeunes d'origine étrangère sont plus mal vus car je pense que les gens ont peur d'eux, qu'ils n'ont pas confiance en eux. Par rapport à ça, je pense qu'il faudrait qu'on donne une autre image de nous. Peut-être pas en changeant notre façon de nous habiller, mais en leur montrant par notre façon de nous comporter qu'ils peuvent avoir confiance en nous, qu'ils ne sont pas obligés de nous jeter des regards de chien. Moi je me sens plus enfermé qu'avant dans mon quartier. Avant on bougeait davantage, on allait faire un tour sur un coup de tête à Eurotéléport ou Euralille mais désormais c'est plus compliqué de sortir en groupe. On se fait souvent refouler. Plus qu'avant... Peut-être que c'est parce qu'on a grandi, et qu'en grandissant, on fait plus peur aux gens... Pourtant, mes potes et moi, on est plutôt des rigolos, du genre à faire des blagues. On est plutôt timides, gentils. On nous voit comme des grands alors qu'on est des petits timides. C'est peut-être dû à notre façon de nous habiller...

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



Message aux adultes en général

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

Message aux parents en particulier

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

Message aux jeunes

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

Luc Scheibling

Directeur et fondateur de Laisse ton empreinte

<http://www.laissetonempreinte.fr/>

**Qui sommes-nous ?**

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

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

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

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

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

De nombreux outils disponibles auprès de l'association : <http://www.laissetonempreinte.fr/>



Fiche pédagogique

Recyclons nos peurs



Petite trouille intime ou inquiétude collective, simple trac ou grande terreur, phobie caractérisée ou anxiété diffuse... Le mot **peur** est un véritable fourre-tout dans lequel nous rangeons pêle-mêle des **perceptions**, des **émotions**, des **impressions**, des **ressentis**, des **sentiments** et même des **états mentaux** !

Ce ne serait pas si grave si la peur n'était pas (aussi !) un puissant facteur induisant nombre de nos **comportements**, qu'ils soient **individuels** ou **collectifs**... Précisons donc un peu les choses pour voir ce qui se passe en nous-mêmes... et tenter **d'adapter nos réactions**.

La peur est, avant tout, un signal important que nous devons reconnaître

Bien avant d'arriver à notre conscience, la peur s'installe dans notre corps et modifie profondément nos comportements. Il est donc important de comprendre « à froid » comment la peur s'installe en nous pour pouvoir, quand elle est là, réagir au mieux.

Quatre étapes face à la peur

La ressentir

A l'origine de la peur, il y a un stimulus immédiatement et **inconsciemment** considéré par notre cerveau comme un signal de danger. Ce stimulus peut être une perception directement associée au danger ou à la menace. C'est la peur la plus facile à détecter. Elle est provoquée par une image (objet, animal, visage ou geste menaçant...), un son (gros bruit non identifié, explosion, cri...), une odeur ou un goût (gaz, pourriture...), une perception corporelle (douleur, contact inopiné, bousculade, coup...), kinesthésique (vide, accélération...). Mais la peur peut aussi être déclenchée par un stimulus bien plus difficile à analyser. Une association d'idée (un bâton faisant penser à un serpent), une atmosphère particulière (la forêt la nuit), une perception tronquée, un événement inhabituel, une situation à risque, la réminiscence d'un fait qui a déjà provoqué la peur peuvent devenir, toujours de manière inconsciente des stimuli déclenchant la peur. Encore plus compliqué, la perception, même inconsciente, de la peur chez l'autre est un stimulus très puissant... D'où l'importance de bien connaître les réactions que provoque la peur pour la reconnaître chez soi... et chez les autres !

Ce signal de danger va déclencher des sécrétions hormonales qui seront à l'origine de toute une série de **manifestations physiques automatiques** : accroissement du rythme cardiaque, vigilance et perceptions accrues, préparation des muscles à l'action, sudation, assèchement de la gorge, expression faciale... et des **comportements** (ou des désirs de comportements) **stéréotypés** : essentiellement l'immobilisation pour se cacher, la fuite ou l'évitement face au danger, la soumission, l'attaque ou le cri pour se protéger. Toutes ces réactions sont des réactions réflexes, difficilement contrôlables axées sur la défense, la préservation de notre intégrité physique ou psychique.





La reconnaître

C'est à ce moment et grâce à ces manifestations corporelles parfois violentes mais souvent plus ténues, que nous pouvons prendre conscience de la peur et la reconnaître comme telle. **Nous dire à nous-mêmes : « j'ai peur ! »**, ou reconnaître aussi la peur chez l'autre. Savoir faire le tri dans ses émotions et celles des autres, ne pas les confondre et les comprendre, nous permet de ne pas en rester le jouet. Ce savoir spécifique fait partie de l'intelligence émotionnelle qui est plus ou moins développée selon l'histoire des individus. Mais, bonne nouvelle, comme toute intelligence, elle peut se perfectionner et s'exercer à tout âge !...

Quelques repères simples peuvent nous aider dans cette reconnaissance : s'agit-il de la peur d'un **danger existant** ou **imaginé** ? d'une peur **pour soi** ou **pour autrui** ? de la peur **de l'autre, des autres** ou de **soi-même** ? d'une peur inscrite **dans l'instant présent** ou **projetée dans le futur** ? d'une peur **précise, caractérisée** ou **diffuse et vague** ? d'une peur **intime, personnelle, individuelle** ou **collective** ? d'une peur directe ou par **contagion** ?

L'accueillir

Une fois cet état émotionnel reconnu, vient le temps de voir de quoi il en retourne de manière plus rationnelle. **Le pire serait de nier cette peur**, de faire comme si elle n'existait pas. Cette négation est d'ailleurs le ressort de bien des imprudences, d'attitudes téméraires ou/et à risques mais aussi de comportements irrationnels, individuels ou collectifs.

La peur nous signale que nous sommes potentiellement dans une situation de danger pour nous ou nos proches et ce danger se réfère à un **besoin essentiel non assuré** : besoin de sécurité, besoin de lien, besoin d'estime, de reconnaissance, besoin d'accomplissement, de donner du sens à la vie...

Le moment est venu de dire : « j'ai peur de... » ou « il-elle a peur de... ». Peur d'avoir faim, froid, peur d'être blessé-e, ou pire de mourir, peur de ne plus être libre, peur d'être nié-e, de ne pas être reconnu-e, de ne pas pouvoir agir, entreprendre, peur de ne pas pouvoir se réaliser... Il ne s'agit pas de faire taire l'intelligence émotionnelle mais de laisser de la place à l'intelligence rationnelle donc de comprendre, d'expliquer, de s'expliquer pour dépasser cette peur et...

... et, enfin, en tenir compte !

Il est temps maintenant d'agir mais plus de manière réflexe ou irraisonnée mais de manière réfléchie... Il n'y a pas, hélas ! de réponse toute faite et applicable en toute circonstance. Mais avoir quelques pistes en tête peut grandement nous aider pour trouver au bon moment la bonne réaction.

Dans la suite immédiate du déclenchement de la peur **reprendre une respiration ample et régulière, réancrer sa stabilité physique** aidera à rétablir une expression faciale neutre ou ouverte et permettra de retrouver un flux de pensées plus apaisé. Si la peur a été déclenchée par une autre personne, c'est le moment d'engager la communication, de dire bonjour, de reconnaître sa peur, de faire une demande, une proposition qui permette à chacun de sortir correctement de la situation sans soumission ou avec une soumission consciente et acceptable. Il est possible aussi de faire une proposition en tenant compte du besoin identifié : partir, demander à



l'autre de partir, de laisser passer, demander de reporter l'échange, se mettre d'accord sur une solution commune...

Quand la situation n'est plus dans l'urgence il ne faut pas hésiter non plus à demander le soutien à un tiers, faire appel à une autre personne ou une institution. S'appuyer sur un tiers compétant (médiateur, thérapeute...) peut aider à la compréhension de la peur et réinstaller la communication entre les protagonistes.

Attention : Si la peur est importante, voire parfois vitale, s'y installer et y rester n'en n'est pas moins dangereux... Dangereux pour soi, physiquement et psychiquement, dangereux pour les autres, dangereux pour la vie en société. Une angoisse sévère et persistante, une phobie envahissante, des peurs récurrentes nécessitent une prise en charge spécifique.

Des mots pour nommer ses peurs... et les nuancer

Noms	Adjectifs Emotions	Verbes Réactions	Expressions
Peur	Apeuré	Sursauter	Avoir les jetons
Terreur	Terrifié	Tressaillir	Avoir une peur bleue
Frayeur	Effrayé	Frissonner	Etre blanc de peur
Crainte	Craintif	Frémir	Avoir le ventre qui se noue
Anxiété	Anxieux	Blêmir	Avoir des sueurs froides
Inquiétude	Inquiet	Trembler	Etre aux cents coups
Alarme	Alarmé	Bégayer	Mort de peur
Alerte	Alerté	Se raidir	Même pas peur !
Hantise	Hanté		Pisser dans sa culotte
Panique	Paniqué	Redouter	Faire dans son froc
Epouvante	Epouvanté	Craindre	Etre glacé
Phobie	Phobique	Fuir	Trembler de peur
Horreur	Horrifié	Se défendre	Devenir livide
Stress	Stressé	Se protéger	Se faire de la bile
Sidération	Sidé	Etre tétanisé	Se décomposer
Frousse	Affolé	Etre couard	Se faire du mauvais sang
Trouille	Glacé	Etre froussard	Se faire un sang d'encre
Pétoche	Intimidé	Etre Farouche	Se liquéfier
Appréhension	Effaré	Etre prudent	Avoir le souffle coupé
Emoi	Paralysé	Etre téméraire	Avoir les jambes coupées
Effroi	Tétanisé	Etre méfiant	Se ronger les sangs
Affres	Effarouché		
Trac			
Paranoïa			

Quatre fonctions essentielles de l'intelligence émotionnelle

- identifier son état émotionnel et celui des autres
- connaître et comprendre le déroulement naturel des émotions
- raisonner sur ses propres émotions et celles des autres
- gérer ses émotions et savoir réagir face à celles des autres

Ces aptitudes sont à la base de la connaissance de soi, de la retenue, de la compassion, de la coopération et de la capacité à résoudre les conflits.

Cordel des peurs réalisé par le MAN Aveyron

Avec Aryan Fabien



Fiche pédagogique

Emission C dans l'air « les émotions dans les organisations : même pas peur ! »



Voici le 4^{ème} atelier filé de nos journées d'été 2017 sur les émotions, atelier de formateurs qui s'est penché sur la place des émotions dans Le management des organisations, entreprises..... Un sérieux défi !

Et pour nous transmettre leurs échanges et partages, ils nous ont fait vivre une superbe émission de télévision C dans l'air « les émotions dans les organisations : même pas peur ! » avec deux situations :

- *Première situation: les ressentis de chacun, non pris en compte, ont provoqué débordement d'émotions et gros problèmes...*
- *Deuxième situation : la prise en compte des ressentis de chacun à l'aide d' « outils » ont permis à de belles idées d'émerger et une solution convenant à tous...*



La place des émotions dans le management : simple constat ou une autre façon de manager ?

Il est reconnu maintenant que le management a beaucoup évolué ces deux dernières décennies. On sait que le manager « sachant » et « despote » provoque beaucoup de dégâts et contribue à un mal être des cadres et des collaborateurs et – de ce fait – à de mauvais résultats de l'entreprise, qu'elle soit privée ou publique.

Mais, ceci étant dit, la complexité apparaît. Il est beaucoup plus simple d'être binaire : donner un ordre : faire ou ne pas faire ... Le management collaboratif laisse apparaître toute une série d'éléments que le binaire ne laisse pas s'exprimer.

C'est – notamment – le cas des émotions qui font appel au registre de sa propre humanité, que ce soit du manager ou du collaborateur.

Il ne faut surtout pas croire d'ailleurs que le manager despote est dépourvu d'émotions. Simplement, il les masque pour éviter de les gérer et montrer qu'il est un « homme fort » (problématique souvent très masculine par ailleurs).

Pourquoi cela est-il plus difficile ?

Si le manager se positionne comme un coordinateur, un stimulateur d'énergies, il lui revient de prendre en compte non seulement les compétences de ses collaborateurs, mais aussi leur personnalité, leur posture et leurs émotions, ponctuelles ou permanentes ?

La difficulté est que le manager ne peut pas – et ne doit pas – se transformer en psychologue. Il doit seulement être en veille et avoir suffisamment de discernement pour comprendre ce qu'il se passe et détecter une émotion plus ou moins cachée qui s'exprime.

La difficulté s'accroît car il est lui-même porteur d'émotions que peuvent ressentir ses collaborateurs qui peuvent devenir alors autant chacals que girafes.



Et pourquoi cela peut aussi être facile ?

Deux éléments majeurs peuvent grandement aider le manager à intégrer les émotions dans sa posture :

1 - Ne jamais croire à la spontanéité, car cela pourrait vouloir dire que l'on se considère suffisamment puissant pour gérer facilement les émotions. Il existe des outils simples et innovants qui peuvent être mis en place dans les organisations.

- ⇒ *permettre l'expression de son état au début de la réunion*
 - le photo langage
 - les smileys
 - les espoirs et craintes
- ⇒ *outils qui épongent le trop plein d'émotions (pour accueillir les peurs et renforcer l'estime de soi)*
 - le cadavre exquis
 - les post-it sur les qualités
- ⇒ *la formation des managers à l'intelligence émotionnelle*
 - la CNV
 - l'intelligence émotionnelle
- ⇒ *la conduite de l'entretien : donner de l'appréciation et reconnaître le travail de son équipe*
 - le feed back 360
 - le questionnement appréciatif : appreciative inquiry
 - l'empathie
- ⇒ *la médiation – gérer les conflits*
 - un collègue
 - un médiateur, intra ou extra
 - « personne de confiance »
 - un facilitateur, en binôme avec le chef de service qui conduit la réunion



Le maître mot de tous ces outils est de considérer que le manager est d'abord là pour soutenir ses collaborateurs et non pour les sanctionner. C'est sa posture personnelle qui fera qu'il aura le pouvoir de ... et non le pouvoir sur ...

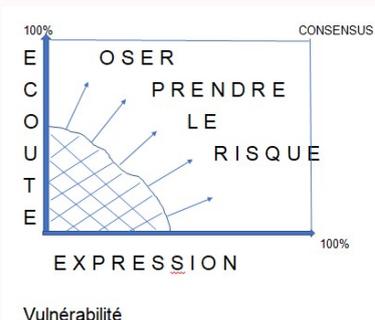
2 – discerner les réactions codées des collaborateurs

Nous passons tous beaucoup de temps à envoyer des messages codés ou pas. Ce peut être autant par des phrases plus ou moins alambiquées, uniquement parce que l'on n'ose pas dire ce que l'on pense (ou on ne veut pas dire), que par des messages non verbaux (crispation du visage, positionnement physique dans la salle de réunion, gestes de nervosité, ...).

Le manager doit pouvoir être en éveil et discerner tous ces indicateurs managériaux. Après tout, tous les bons managers ont des bases de données sur les indicateurs de gestion de leur entreprise. Pourquoi n'auraient-ils pas des indicateurs émotionnels ? Sans ignorer les coûts cachés quand les émotions ne sont pas prises en compte (la pérennité des décisions, l'absentéisme, ..). Et si dire sa vulnérabilité permettait autre chose : cela donne de la puissance.



De belles expériences existent maintenant dans de nombreuses entreprises, dont un courant de pensée les nomme « entreprises libérées » ou « entreprises humanistes ».

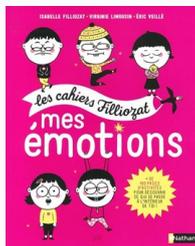


**Article réalisé par Michel Férot
et Véronique Burgy,
membres du 4^{ème} atelier filé de
nos journées d'été 2017**



Ressources

Contes, histoire, romans... Pour parler des émotions qui m'embrouillent



Les cahiers Filliozat, mes émotions. Un cahier d'activités pour reconnaître, nommer, bien vivre avec ses émotions : la colère, la joie, la peur, la honte...

Dessiner, colorier, découper, imaginer... pour inviter l'enfant à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres.

Avec un cahier parents à détacher pour comprendre les émotions de l'enfant.

L'enfant dans la tempête. Le débordement de mots blessants, de larmes, fait peur aux enfants, qui se réfugient alors dans des hauteurs intérieures où les horizons sont infinis, loin de ces murs renvoyant les échos diluviens de colères entre grands...

Un livre remarquable de justesse, sans pathos, non pour être le Noé de sa survie, mais bien le météorologue des humeurs familiales, pour déceler et savoir éviter à tout âge ces tempêtes toujours destructrices d'une part d'innocence.



GrrRR Comment surmonter ta colère. Pas de panique : c'est normal d'éprouver de la colère. Par contre, ce qui est anormal, c'est de laisser TOUTE la place à ta colère. Ce petit guide pratique te propose de découvrir : 5 étapes pour modérer ta mauvaise humeur ; 6 étapes pour résoudre les problèmes de colère ; plein de stratégies utiles : indices pour mieux te connaître, façons de décompresser et de te calmer, mode d'emploi de ton « radar de la colère... »

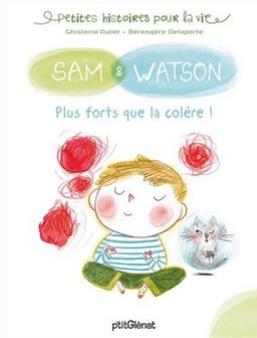
Le loup qui avait peur de tout. Garou-Garou a peur de tout : des crapauds qui font des bulles dans l'eau, des minuscules araignées et même des escargots. Mais ce qu'il déteste par-dessus tout, c'est se retrouver tout seul chez lui, le soir, dans le noir. Heureusement, la blonde Noémie va l'aider... Un roman humoristique pour les enfants de 7 à 11 ans.



Frisson l'écureuil. Frisson a peur du monde extérieur. Il ne quitte jamais son arbre, l'inconnu c'est beaucoup trop risqué ! Mais l'ennui c'est que tous les jours se ressemblent. Alors lorsqu'un jour une abeille apparaît, Frisson, terrifié, saute de son arbre et se jette dans l'inconnu. Une aventure délirante et pleine d'humour servie par un graphisme coloré et dynamique.

Petite souris, le grand livre des peurs. Tout le monde a peur de quelque chose. La peur peut terrasser l'être le plus courageux. Rédigé par une spécialiste du trac en tout genre, ce livre est le fruit d'une vie entière passée à combattre toutes sortes de peurs à l'aide d'un crayon. Vous aussi, vous pouvez triompher de vos peurs grâce à une expression artistique ! Chaque page de ce livre (ou presque) vous réserve un espace vide (ou presque) pour noter vos peurs par le biais du dessin, de l'écriture, du collage. UNE PEUR AFFRONTÉE EST UNE PEUR SURMONTÉE.

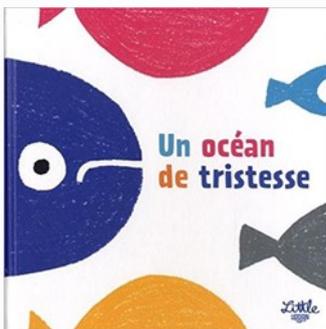




Sam et Watson, plus forts de que la colère ! Watson n'est pas un chat comme les autres : il parle et il est doté d'une sacrée sagesse ! Cette sagesse, il l'a transmet bien volontiers aux enfants comme Sam, surtout pour les aider quand ils sont très en colère. Et justement... Sam ressent une grosse colère en ce moment. Watson va guider Sam en professeur tellement efficace que Sam va pouvoir enseigner à son tour ce qu'il sait pour aider son copain Ludo à ne plus être triste.

Comment te sens-tu?... Triste ? En colère ? Timide ? Content ? En ébullition ? Nous n'avons jamais fini d'explorer toutes ces émotions qui nous animent et nous motivent...

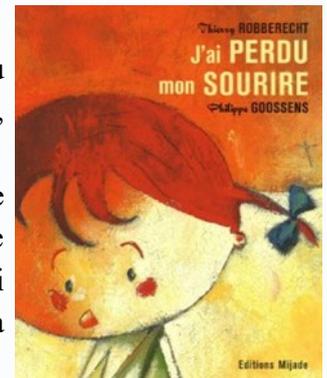
Ce livre nous y invite par BD, poèmes, images et mots....



Un océan de tristesse. Un petit poisson très triste rencontre des poissons-clowns pas très rigolos, une sole raplapla, un rouget bien sombre, ainsi de suite. Pourquoi tout le monde semble si triste dans cet océan ? Et si c'était une question de point de vue ? Un album à retourner pour voir la vie du bon côté, qui permet aux tout-petits de mettre un nom sur des émotions.

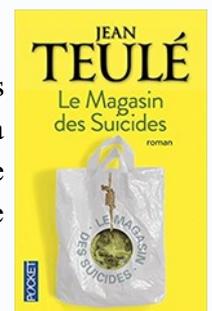
J'ai perdu mon sourire. Ce livre soulève le problème de la peur de l'autre et du courage. Il va forcément faire écho chez les petits car, comme la petite héroïne, ils se sentent perdus en arrivant à l'école....

Il évoque l'importance du sourire dans la relation aux autres, d'arriver à dire combien on se sent bien avec eux quand on n'a pas les mots. Avec cette alternance de couleurs froides(bleu, gris) et chaudes(rouge, jaune, orange) qui symbolisent la palette des sentiments humains (tristesse, joie), il est une aide à la compréhension pour les petits.



D'où il vient ce gros chagrin ? Un matin, une petite fille se réveille avec un gros chagrin sur son lit. Jamais elle n'a vu de chagrin aussi gros. Elle décide de chercher ce qui a bien pu l'amener jusqu'à elle : est-ce le bobo sur son genou, l'oreille décousue de son ours en peluche ou encore la boîte de biscuits vide ? Impossible de savoir. Alors elle essaie de le faire rire, pour qu'il soit moins gros... et le gros chagrin devient si petit qu'il disparaît dans sa poche.

Le magasin des Suicides. Imaginez un magasin où l'on vend depuis dix générations tous les ingrédients possibles pour se suicider. Cette petite entreprise familiale prospère dans la tristesse et l'humeur sombre jusqu'au jour abominable où surgit un adversaire impitoyable : la joie de vivre... Une fable déconcertante....Une farce aussi absurde que drôle : les amateurs d'humour noir vont se régaler...



Ressources

PETIT CLIN D'ŒIL À NOS LETTRES QUI TRAITENT AUSSI DU THÈME DES ÉMOTIONS

Notre Lettre 25 : « le poids des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité » :

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

Nos Lettres 14, 38 et 39 elles aussi traitent le thème des émotions, chacune avec une approche différente, des articles de professionnels, des témoignages dans de nombreux domaines, des fiches pédagogiques offrant des outils très diversifiés.

LIVRES

- ***Que dit votre colère ? Ron et Pat Potter-Efron, Editions Eyrolles, 2012***

Que cachent ces modes d'expression : ne jamais exprimer sa désapprobation par peur de déplaire, perdre son sang-froid et regretter aussitôt, trouver chaque jour 100 raisons de râler.....

- ***Nous arriverons à nous entendre ! Qu'est-ce qui vous met en colère ? Marschall Rosenberg, Editions Jouvence, 2005***

En colère, nous avons tendance à associer à l'autre des images qui nous disent qu'il ou elle est en faute—nous nous focalisons sur ce que nous ne voulons pas, en perdant de vue nos désirs et nos besoins réels. Ce livre est un guide simple qui, étape par étape, nous apprend à recentrer notre attention en situation de colère et à trouver des issues satisfaisantes pour toutes les parties concernées.

- ***Quand nos émotions nous rendent fous, Philippe Jeammet, Editions Odile Jacob, 2017***

Etre submergés par nos émotions... ces débordements ne sont jamais anodins, nous font du mal, nous coupent des autres, nous enferment ; ou peuvent aussi nous emmener loin, très loin, parfois jusqu'à la folie, vers la destruction des autres ou de soi. Tout cela est réversible...

- ***On ne se comprend plus, Isabelle Filliozat, Editions JC Lattès, 2017***

Découvrons ce qui se passe dans la tête et le corps de nos ados et explorons notre rôle de parent pour réagir avec sensibilité, amour et justesse.

- ***Le cerveau de votre enfant, Dr Daniel J Siegel et Tyna Paine Bryson, Editions les Arènes, 2015***

À l'aide d'explications claires et de bandes dessinées, vous apprendrez à vous connecter émotionnellement à votre enfant et à répondre aux situations difficiles. Ces outils lui permettront d'apprendre, au fil des jours, à mieux gérer les hauts et les bas de la vie, à cultiver l'harmonie intérieure et à s'ouvrir aux autres.

- ***Petit décodeur illustré de l'enfant en crise, Anne-Claire Kleindeinst et Linda Corazza, Editions Mango, 2017***

Un véritable mode d'emploi de la discipline positive tout en images ! Structuré autour des apports de l'approche de Discipline positive de Jane Nelsen, cet ouvrage en restitue la puissance novatrice tout en apportant une touche humoristique, une compréhension visuelle et un point d'entrée résolument centré sur l'intelligence émotionnelle.

- ***Pédagogie des rencontres et des conflits transculturels, Hervé Ott, Editions chronique sociale, 2014***

Le conflit, trop souvent perçu et vécu comme destructeur, peut être un formidable outil de transformation relationnelle, structurelle, sociale et culturelle.



- ***Souviens-toi de ta noblesse, la pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur*, Marie Millis, Editions le Grand Souffle, 2008**

Prononcer notre louange déprogramme les scénarios pathogènes qui nous engluent... Les fruits de cette expérience, recueillis dans ce livre, sont une source respiratoire, une pro-messe contagieuse de l'élan du cœur retrouvé.

- ***Aider votre enfant à gérer ses colères*, Stéphanie Couturier, Editions Marabout, 2017**

Une boîte à outils à l'usage des parents modernes pour aider son enfant à gérer ses colères ! Découvrez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour désamorcer et calmer ses colères.

- ***Se libérer de nos démons*, Cécile Kapfer, Editions Jouvences, 2016**

Peurs, phobies, culpabilité, prenant naissance au plus profond de nous-mêmes, peuvent nous pousser à rebondir, mieux comprendre ce que nous vivons. Exemples pratiques, chemins d'action sont proposés pour identifier, lâcher prise....

- ***Psychologie de la peur - craintes, angoisses et phobies*, Christophe André, Editions Olibo Jacob, 2004**

Au travers de récits étonnants, parfois bouleversants, l'un des meilleurs spécialistes français des peurs et phobies vous entraîne avec lui dans ses séances de thérapie. A partir de son expérience de médecin et psychothérapeute, il vous explique comment guérir durablement vos peurs.

VIDEOS

- Comment rebrancher son cerveau ? TEDx Isabelle Filliozat : <https://www.youtube.com/watch?v=CNSylSf02WU>
- Isabelle Filliozat et parentalité consciente : calmer nos réactions excessives et réguler nos émotions...en 7 secondes ! : <https://www.youtube.com/watch?v=aEPK7eKqsX4>
- Le langage corporel, leçon d'éducation positive pour réagir avec nos enfants autrement, pouvoir les aider, les faire « sortir » de leurs émotions négatives : <https://www.youtube.com/watch?v=IXOFByXRHAE>
- « 10 astuces pour accompagner la colère des enfants » avec Nadège de Pousses d'Acacia : <https://www.youtube.com/watch?v=stmt3Eu9oEY>
- « le dragon de la colère » un outil ludique pour gérer les émotions : <https://www.youtube.com/watch?v=EJ55f1jNjMc>
- Comment exprimer sa colère en 4 étapes (sans faire de dégâts) grâce à la CNV par Mai-Lan Ripoché, les guerriers pacifiques : <https://www.youtube.com/watch?v=mpYJqvsWHy8>
- « la colère, face immergée de l'iceberg » par Isabelle Filliozat : <https://www.youtube.com/watch?v=EjyGZv7mxjg>
- Comment gérer un enfant difficile dans un groupe: <https://www.youtube.com/watch?v=adtwcsEPZ1E>
- Comment faire un feedback à vos collaborateurs : <https://www.youtube.com/watch?v=rL65foXpx7U> et <https://www.youtube.com/watch?v=wSbfe0TKg1E>
- Sur l'autolouange africaine, le kasala : <https://norbertnsabimana.com/le-kasala-un-art-africain-pour-developper-la-confiance-et-destime-de-soi/>
- Mr Ramesh est plein de bon sens, enseigne avec ses mots à lui les vertus de la curiosité appliquée à la peur, l'importance accordée aux sensations corporelles : <https://www.youtube.com/watch?v=ZYgvZJY8vow&feature=youtu.be>
- **Une vidéo très pertinente pour les enfants**, « Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions » : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w et https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w&feature=youtu.be



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 au 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 8^{èmes} **Journées d'été** à l'Arche de St-Antoine-l'Abbaye « **le conflit dans nos relations : un défi** ». Echange de réflexions et de pratiques entre participants au travers de forums ouverts et d'ateliers filés, après l'intervention de François Cribier, spécialiste du conflit. Pour tous renseignements et inscription, suivez ce lien : <http://education-nvp.org/journees-dete-du-20-au-25-aout-les-inscriptions-sont-ouvertes/>
- 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 16^{ème} **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 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
37. L'estime de soi, un passeport pour la vie
38. L'importance de l'accueil et l'écoute de ses émotions
39. Les émotions : une opportunité pour vivre avec soi-même et avec les autres

LA LETTRE - Mai 2018 / N°40

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 :

41. Le conflit : Danger et/ou Opportunité