

Atelier de gestion pacifique des conflits

nommé par certains enfants : « Cours de dispute »

Un apprentissage des compétences relationnelles

La « météo » intérieure :

Dès l'entrée en atelier, les enfants sont invités à exprimer leur météo intérieure, en choisissant le visage sur l'affichette qui reflète leur état du moment.

Il leur est proposé de raconter ce qui a suscité ce ressenti. C'est un moment d'écoute, de célébration des bons moments, de partage d'expériences plus douloureuses, notamment des disputes.

Ces échanges créent du lien et contribuent à la cohésion entre les participants du groupe.



L'accord de groupe :

Les enfants sont invités à observer et formuler les comportements qui leur semblent favorables au bien-être de chacun dans l'atelier.

Ils définissent ainsi ensemble le cadre délimitant la liberté et le confort de chacun.

Les enfants adhèrent d'autant mieux à cet accord de vie qu'ils l'ont spontanément créé.

Le texte est adapté et affiné au fil des ateliers.





La Sophro-relaxation :

Lorsque la météo intérieure a révélé des tensions, les enfants qui en expriment le besoin disposent d'un espace d'apaisement à travers une respiration consciente, des pensées positives et du relâchement corporel.

La relaxation peut être facilitée par la diffusion d'huile essentielle de lavande et d'un léger fond musical.

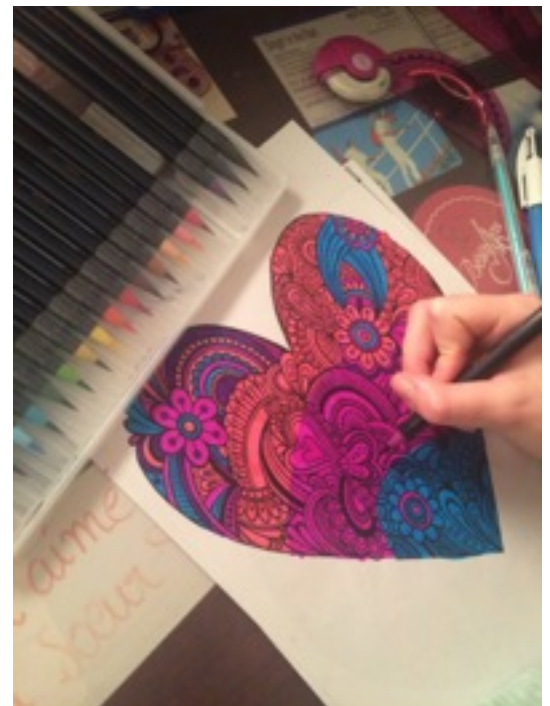
La pratique est partagée entre camarades. Ce moment est très apprécié des enfants en fin de journée.

Les Mandalas :

Les mandalas stimulent l'imagination, renforcent la concentration et facilitent l'expression du monde intérieur, en calmant les tensions.

Cette activité offre une pause qui permet aux enfants de s'éloigner de leur rythme de vie souvent agité. Ces dessins ouvrent le champ de créativité, les échanges entre camarades, et autorisent un moment de solitude, qui favorise l'introspection et la recherche personnelle.

Cette technique permet de réunir les deux hémisphères du cerveau, adoucissant la dualité de ces êtres en construction.



L'intelligence émotionnelle en action :

Les vagues émotionnelles sont accueillies de manière empathique par l'animateur(trice). Les enfants sont invités à observer le mouvement de leurs émotions, puis à les partager s'ils le souhaitent. Les faits déclencheurs sont ensuite repérés. « L'enquête » est menée sur les mécanismes d'un éventuel conflit.



L'observation des besoins humains :

A l'aide d'affichettes, il est proposé aux enfants de reconnaître le ou les besoins qui ont été révélés par les ressentis. L'accueil de ces valeurs fondamentales communes à tout être humain donne du sens aux réactions émotionnelles et éclaire sur les mécanismes de « l'action / réaction ».



L'apprentissage d'une demande :

L'enfant qui a identifié les ressentis et a cerné les besoins actionnés chez lui et chez l'autre, apprend ainsi à formuler une déclaration ou une proposition à son camarade, de manière à être entendu.

Les tensions peuvent s'apaiser ...



L'approche de la logique émotionnelle : une clef de développement pour l'intelligence relationnelle.

Nicole Bort