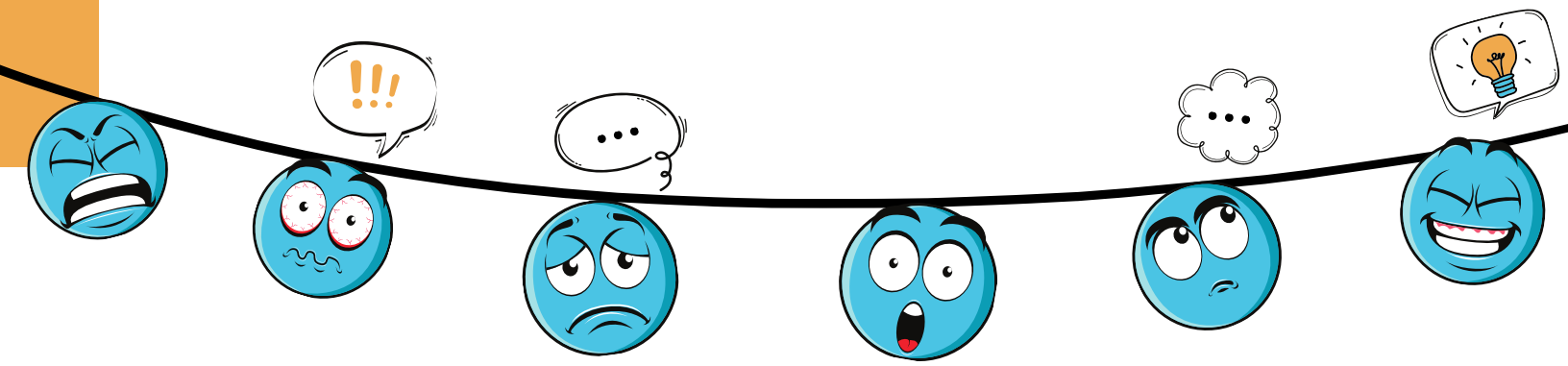
PROGRAMME LES JEUNES AMBASSADEURS ET AMBASSADRICES DE LA PAIX

ATELIERS DE SENSIBILISATION ET D'ÉDUCATION À LA PAIX : RESPIRATION - ÉMOTIONS - COMMUNICATION



DAVID CLOUTIER, RICHARD PROULX, JANICK BARIL

Publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada.

David Cloutier, Richard Proulx et Janick Baril
Programme Les jeunes Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix : Ateliers de sensibilisation et d'éducation à la paix : Respiration – Émotions – Communication.

Comprend des références bibliographiques.

Mots-clés : communication, émotions, jeunes ambassadeurs de la paix, paix, pleine conscience, respect, respiration, résolution de conflit.

Édité par la Maison des jeunes L'Azymut Est*Ouest, OBNL

Révision linguistique : Janick Baril et Dhanya Proulx
Correction d'épreuve : Richard Proulx
Mise en page : Alice Lemelin et Dhanya Proulx
Graphisme : Alice Lemelin et Dhanya Proulx

Toutes les images sont libres de droits. La source consultée se trouve sous chaque image
Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.
Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite des auteurs.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2022 (2e version).
ISBN : 978-2-9819848-0-7

Il existe un guide de formation pour les jeunes du secondaire. Ce guide permet de préparer les jeunes dans leur rôle d'Ambassadeur de la paix. Pour obtenir ce document, s.v.p., contacter la Maison des jeunes L'Azymut Est*Ouest au courriel suivant : mdjazymut@gmail.com

Le genre masculin est utilisé comme genre neutre dans ce document dans le but d'en alléger la forme et d'en faciliter la lecture.

Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier très chaleureusement les personnes suivantes, sans qui la réalisation de ce guide n'aurait pu avoir lieu :

- Éric Demers, animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire (AVSEC) à l'école secondaire de l'Envol, à Lévis, pour l'appui indéfectible qu'il nous apporte depuis la toute première année du programme (1999). C'est d'ailleurs à la suggestion d'Éric que nous avons transformé nos ateliers. Les nouveaux thèmes se retrouvent dans ce guide.
- Édith Levasseur, enseignante et formatrice Impact Pleine Conscience (IPC), et Robert Bouchard, président de Groupe Conscientia et formateur certifié en communication non violente (CNV), pour leurs nombreuses suggestions et surtout leur soutien pour l'ensemble des ateliers de ce guide.
- Armella Leung (Art-mella), auteure, pour son autorisation à inclure dans notre guide des parties de ses livres Émotions : enquête et mode d'emploi - Tome 1, Tome 2 et Tome 3.
- Les enseignantes Daphné Courville, Jessica Martel, Caroline Michaud, Naïla Proulx, pour leurs précieux commentaires et la validation du contenu destiné aux élèves.
- Gaston Nadeau, pour la création des images d'Éthos exprimant des émotions.
- Les jeunes de la Maison des jeunes L'Azymut, pour leurs commentaires lors de la soirée où les petites vidéos de ce guide leurs ont été présentées. Un merci particulier à Alexandre, Charles-Antoine, Karolane, Kerry-Ann, Nicolas et Zachary.
- Dhanya Proulx, pour la correction et la mise en page du document.

Nous remercions également les institutions suivantes pour leur appui financier envers notre programme : le Centre intégré de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA), la Caisse Desjardins de la Chaudière, ainsi que la Fondation Desjardins. Votre appui financier aura permis la réalisation de ce guide et permettra l'expérimentation du nouveau programme dans plusieurs écoles primaires de la ville de Lévis.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

Fière d'appuyer la Maison des jeunes l'Azymut

Desjardins
Caisse de la Chaudière

Table des matières

Remerciements ..... *I*

Avant-propos ..... *II*

Témoignages ..... *III*

Maternelle *11*

Atelier 1 : Intériorisation de la paix **11**
Présentation de l'équipe et de l'activité 11
Prendre conscience de sa météo intérieure 11
Technique de respiration (vidéo) 11
Retour sur la technique de respiration 12
Prise de conscience 12
Conclusion 12
Activité proposée à la suite de notre visite 12

Atelier 2 : Extériorisation de la paix **13**
Présentation de l'équipe et de l'activité 13
L'empathie 13
Le pouvoir de la parole et des gestes sur les émotions 15
Fable du magicien et de la famille pauvre 15
Retour sur la fable 16
Conclusion 16
Activité proposée à la suite de notre visite 16

Atelier 3 : Introduction communication non violente (CNV) **17**
Présentation de l'équipe et de l'activité 17
Communication non violente (intégrer les clés d'IPC) 17
Personnes-ressources 19
Conclusion 19
Activité proposée à la suite de notre visite 19

1re année *20*

Atelier 1 : Intériorisation de la paix **20**
Présentation de l'équipe et de l'activité 20
Prendre conscience de comment nous nous sentons 20
Technique de respiration (petite grenouille) 20
Retour sur la technique de respiration 21
Prise de conscience 21
Conclusion 21
Activités proposées à la suite de notre visite 21

Atelier 2 : Extériorisation de la paix **22**
Présentation de l'équipe et de l'activité 22
Empathie (les couleurs des émotions) 22
Retour sur la lecture 22
Le pouvoir de nos paroles et de nos gestes sur les émotions (cœur bonheur) 23
Geste de paix 23
Conclusion 23
Activité proposée à la suite de notre visite 24

Atelier 3 : Introduction CNV 24
Présentation de l'équipe et de l'activité 24
Communication non violente 24
Personnes-ressources 25
Conclusion 26
Activité proposée à la suite de notre visite 26

2e année 27

Atelier 1 : Intériorisation de la paix 27
Présentation de l'équipe et de l'activité 27
Imaginer la plante de son émotion 27
Technique de respiration 28
Retour sur la technique de respiration 28
Conclusion 29
Activité proposée à la suite de notre visite 29

Atelier 2 : Extériorisation de la paix 29
Présentation de l'équipe et de l'activité 29
Retour sur la vidéo 30
Conclusion 31
Activité proposée à la suite de notre visite 31

Atelier 3 : Introduction CNV 31
Présentation de l'équipe et de l'activité 31
Les différents points de vue lors d'un conflit 31
Les besoins cachés derrière les émotions 33
Exercice : Trouver le ou les besoins cachés 35
Comment satisfaire nos besoins 35
Conclusion 36
Activité proposée à la suite de notre visite 36

3e année 37

Atelier 1 : Intériorisation de la paix 37
Présentation de l'équipe et de l'activité 37
Prendre conscience de l'utilité des émotions 37
Exercice de respiration 38
Retour sur l'exercice de respiration 38
Conclusion 38
Activité proposée à la suite de notre visite 39

Atelier 2 : Extériorisation de la paix 39
Présentation de l'équipe et de l'activité 39
Détecter la situation qui déclenche l'émotion 40
Geste de paix 40
Responsabilité sur les émotions : l'extériorisation et son effet sur les autres 41
Conclusion 41
Activité proposée à la suite de notre visite 45

Atelier 3 : Introduction CNV 42
Présentation de l'équipe et de l'activité 42
Personnes-ressources 44
Conclusion 44
Activité proposée à la suite de notre visite 45

4e année *46*

Atelier 1 : Intériorisation de la paix **46**
Présentation de l'équipe et de l'activité 46
Technique de respiration 46
La responsabilité des émotions 47
Les émotions et le cerveau 47
Les émotions veulent nous parler 47
Savoir reconnaître différentes émotions 48
Conclusion 49
Activité proposée à la suite de notre visite 49

Atelier 2 : Extériorisation de la paix **49**
Présentation de l'équipe et de l'activité 49
Différence entre émotions et sentiments 49
L'empathie 51
Trois questions sur soi 51
Conclusion 52
Activité proposée à la suite de notre visite 52

Atelier 3 : Introduction CNV **53**
Présentation de l'équipe et de l'activité 53
Conversation non violente (mes besoins) 53
Personnes-ressources 55
Conclusion 55
Activité proposée à la suite de notre visite 56

5e année *57*

Atelier 1 : Intériorisation de la paix **57**
Présentation de l'équipe et de l'activité 57
Acceptation de soi 57
Conclusion 59
Activité proposée à la suite de notre visite 60

Atelier 2 : Extériorisation de la paix **60**
Présentation de l'équipe et de l'activité 60
L'empathie 60
Conclusion 62
Activité proposée à la suite de notre visite 63

Atelier 3 : Introduction CNV **63**
Présentation de l'équipe et de l'activité 63
Les besoins 63
Différentes qualités d'écoute 64
Personnes-ressources 64
Conclusion 65
Activité proposée à la suite de notre visite 65

6e année *67*

Atelier 1 : Intériorisation de la paix **67**
Présentation de l'équipe et de l'activité 67
Pour quelles raisons n'exprimons-nous pas nos émotions? 67

Les émotions et notre corps 67
Les pensées de notre mental 69
Conclusion 71
Activité proposée à la suite de notre visite 72

Atelier 2 : Extériorisation de la paix 72
Présentation de l'équipe et de l'activité 72
Les émotions 72
Conclusion 73
Activité proposée à la suite de notre visite 78

Atelier 3 : Introduction CNV 73
Présentation de l'équipe et de l'activité 72
Exercice trouver le ou les besoins cachés 75
Conclusion 77
Activité proposée à la suite de notre visite 78

ANNEXE I 79

Rôle de l'animateur AVSEC pour le programme Les jeunes Ambassadeurs de la paix . 79

Courriel type destiné au personnel enseignant 80

ANNEXE II 81

Lettre et formulaire d'autorisation parentale 81

ANNEXE III 82

Évaluation du programme Les Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix 82

ANNEXE IV 83

Évaluation à compléter par les jeunes à la suite de leur visite dans les écoles primaires 83

ANNEXE V 84

Questionnaire engagement d'un élève – animation de vie spirituelle et d'engagement communautaire 84

BIBLIOGRAPHIE 85

Section livres 85

Section vidéos sur la respiration 85

Autres vidéos ou documents web 86

NOTES 89

Avant-propos

Le programme *Les jeunes Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix* a été créé par des intervenants de la Maison des jeunes L'Azymut Est*Ouest, de Lévis, au printemps 1999. Il comprenait initialement des ateliers d'une durée de 30 minutes pour les enfants du préscolaire et de 55 minutes pour les élèves de la 1re année à la 6e année.

En 2001, un organisme du nom Les Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix a été mis sur pied et avait pour mission le développement et la mise en application du programme. Le nom de l'organisme a changé pour Créateurs de paix en août 2012. L'organisme Créateurs de paix a été en activité jusqu'à l'Assemblée générale annuelle de juin 2018. À cette assemblée, les membres du conseil d'administration ont pris la décision de cesser les activités de l'organisme. À ce moment, les membres du conseil d'administration de la Maison des jeunes L'Azymut ont souhaité que le programme revienne sous sa responsabilité.

Lors de l'année scolaire 2019-2020, la visite dans les écoles primaires s'est déroulée jusqu'au 12 mars 2020. Par la suite, étant donné la fermeture des écoles primaires en raison de la pandémie, les visites ne purent se poursuivre.

Au mois de septembre 2020, il devenait de plus en plus évident que la formule des visites sous la même forme, depuis 1999, ne pouvait avoir lieu. M. Éric Demers, AVSEC à l'école l'Envol de Lévis, a suggéré aux intervenants de l'équipe d'animation de la Maison des jeunes de transformer les ateliers de version présentielle à virtuelle. Sachant qu'il était tout à fait impossible de prévoir des animations de 55 minutes par visioconférence, de nouveaux ateliers ont été créés. Ce sont ces nouveaux ateliers que vous trouverez dans ce guide d'animation. Ces ateliers, d'une quinzaine de minutes, seront donnés sous trois thèmes, et ce, à trois occasions dans l'année :

1. La paix en soi, reconnaître ses émotions et apprendre à les calmer (technique de respiration);
2. La paix à l'extérieur de soi (importance des besoins, sentiments, empathie);
3. La communication non violente (CNV de Marshall Rosenberg).

Nous sommes convaincus que ces nouveaux ateliers permettront aux élèves de mieux prendre conscience de l'importance de leur paix intérieure. Notre action se base beaucoup sur cette pensée de M. Serge Mongeau (1996, p.11) : « Si nous voulons la paix, nous devons d'abord la faire en nous, puis autour de nous, et ensuite seulement sera-t-elle possible partout dans le monde. »

Bonne lecture!

Janick, David, Richard

Témoignages

Le projet des Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix est une activité de premier plan dans mon école depuis maintenant plus de 20 ans. Chaque année, plus d'une vingtaine d'élèves de première et de deuxième secondaire choisissent de s'engager dans ce projet de longue haleine.

L'équipe de Richard Proulx sensibilise ces élèves à l'importance des comportements pacifiques dans notre société, et leur offre une formation pour animer des classes d'élèves du primaire.

Depuis le début du programme, plus d'une douzaine d'écoles primaires ont été visitées et près de 300 jeunes du secondaire sont devenus Ambassadeurs de la paix. Cela signifie aussi que plus de 15 000 élèves du primaire ont reçu une animation des Ambassadeurs de la paix dans plus de 800 classes en 20 ans. Bien souvent, ce sont des élèves qui ont aimé recevoir ces animations qui décident, une fois au secondaire, de devenir Ambassadeurs de la paix.

Pour l'élève engagé, cela signifie une occasion de parfaire ses habiletés de communicateur et de leadership, tout en s'impliquant pour favoriser l'harmonie dans son milieu. C'est aussi un moment propice pour accroître son estime de soi en recevant de la reconnaissance par les élèves et le milieu scolaire pour son engagement. De plus, le projet des Ambassadeurs de la paix est un moyen concret pour les écoles de faire la promotion des valeurs de leur projet éducatif.

La situation sanitaire partout sur le globe a demandé au milieu scolaire de se réinventer. La maison des jeunes L'Azymut ne fait pas exception et se prépare à innover. Il s'agit de la présentation d'ateliers *via* une plateforme de visioconférence. Ces ateliers mettront en vedettes nos précieux Ambassadeurs de la paix du secondaire et seront offerts aux classes des écoles primaires.

C'est donc sans hésitation que je vous recommande d'appuyer ce projet incontournable, une grande tradition à l'école l'Envol.

Voici un lien qui mène à une vidéo explicative, présentant le programme des jeunes Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix :
https://www.youtube.com/watch?v=acW61ruI3so&ab_channel=ThomasKinsey

Éric Demers
Animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire, école l'Envol

Je suis Édith Levasseur, enseignante au primaire depuis maintenant 21 ans, passionnée de nouvelles approches en éducation et aussi maman de deux magnifiques garçons.

Étant graduée de l'Académie Impact, je possède une formation en techniques d'impact et j'enseigne la pleine conscience depuis plusieurs années à mes élèves, un pas à la fois. Je constate, tous les jours dans mon quotidien d'enseignante, les nombreux changements positifs et les multiples bienfaits de la pleine conscience sur les élèves. Je vois à quel point l'apprentissage du FAIRE se fait beaucoup plus aisément auprès des enfants qui sont dans de bonnes dispositions émotionnelles.

J'ai eu l'occasion de prendre connaissance des 21 ateliers proposés par la Maison des jeunes L'Azymut. Ceux-ci contribueront assurément à développer l'intelligence émotionnelle des enfants en les outillant encore mieux dans la gestion de leurs émotions et de leurs relations.

Édith Levasseur
Enseignante, professeure d'impact, auteure et formatrice
https://impactpleineconscience.ca/

Les 21 ateliers qui suivent apporteront certainement de précieux éclairages sur la bienveillance, c'est-à-dire développer des relations saines avec soi et avec les autres en illustrant clairement la façon de les vivre. J'ai beaucoup de gratitude pour le travail réalisé qui propose de rompre avec les schémas de confrontation et de dualité.

Merci à l'équipe de nourrir l'espoir d'un monde meilleur – à travers l'apprentissage de la conscience et de la maîtrise de soi. Merci de sensibiliser la relève à l'intelligence du cœur et de faire une différence pour les générations à venir!

Vous êtes une source d'inspiration!

Robert Bouchard
Président de Groupe Conscientia et formateur certifié en Communication Non Violente

---

Maternelle

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. Sais-tu ce qu'est la paix? *(2 réponses)* La paix, c'est quand tu te sens bien avec toi et avec les autres; c'est quand tu te sens comme un soleil. Tu es content dans ton corps, dans ta tête et dans ton cœur.

Dans les prochaines minutes, tu vas voir une petite vidéo. Concentre-toi sur ta météo intérieure, sur comment tu te sens. Tu vas apprendre une manière très efficace pour te sentir en paix et pour retrouver ton soleil si tu l'as perdu. Il est très important de te concentrer sur la façon dont tu te sens dans ton corps pendant tout l'atelier.

Prendre conscience de sa météo intérieure*

Alors, comment te sens-tu en ce moment? Quelle est ta météo intérieure*†? Est-ce que tu te sens comme s'il faisait soleil en toi? Est-ce qu'il y a un nuage et qu'il pleut? Est-ce qu'il fait une tempête de neige? *(Prendre 2 réponses)* Nous pouvons voir que tout le monde se sent d'une manière différente. C'est normal! Tout le monde ressent des choses différentes, car nous sommes différents et nous vivons les choses de façon différente. Moi, en ce moment, je me sens comme _____ *(les jeunes identifient leur météo aux enfants)*.

Il se peut que tu sentes parfois qu'il y a un orage de colère ou une tempête de tristesse en toi. Que peux-tu faire pour passer au travers de ce mauvais temps ? *(2 réponses)*

La meilleure manière de passer au travers d'une tempête de sentiments, c'est...

***En respirant!**

Technique de respiration (vidéo)

Voici une petite vidéo qui va nous aider à nous calmer et à comprendre comment nous nous sentons. Sois très attentif à ce que tu sens dans ton corps, dans ta tête et dans ton cœur. Qu'est-ce que ton cœur te dit? Ici, nous ne prenons pas de réponse, sois seulement à l'écoute de ton cœur pendant la vidéo. Écoute la vidéo en silence S.V.P pour ne pas déranger les autres qui veulent se concentrer. Je t'invite à t'installer confortablement. Nous pouvons fermer les lumières et fermer les yeux. Cela aide à mieux se concentrer et à relaxer.*

---

* *Il serait bien de prévoir des images de différentes météos pour les différentes émotions.*

† *Le symbole * signifie que l'utilisateur du document doit faire un clic pour accéder au PowerPoint.*

Méditation pour enfant : La Respiration 👆
Commencer au début de la vidéo et terminer à 3 min 20.

Retour sur la technique de respiration

Merci pour ton calme. Ouvrons les yeux et les lumières. Alors, maintenant, comment te sens-tu?* *(3 réponses en lien avec la météo intérieure)* Est-ce que tu te sens différemment de tantôt? Moi, je me sens plus calme. Avant, c'était comme * une tempête de neige dans ma tête *(agiter la boule à flocons de neige)*. Je ne pouvais rien voir tellement il y avait de la neige! Maintenant, c'est comme si tous les petits flocons s'étaient déposés au sol et que je pouvais voir ce qui se passe en moi.

Prise de conscience

Nous pouvons voir que ce moment de respiration a changé quelque chose. Sais-tu pourquoi? Quand tu te sens triste ou fâché, c'est comme si tu étais dans une tempête de neige *(brasser la boule)*: il y a beaucoup de vent, tu respires vite et tu ne vois pas bien ce qui se passe dans ta tête, car il y a beaucoup de pensées. Il faut prendre quelques minutes pour laisser le vent (la respiration) se calmer et que les flocons se déposent au sol. Tu y arrives parce que tu mets ton attention sur ta respiration et sur tes pensées. Comme ça, tu peux bien voir ce qui se passe dans ton corps et mieux comprendre ce qui t'a amené dans la tempête.

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre 2 à 3 réponses, un enfant devrait mentionner la respiration)*. Donc, à l'avenir, quand tu te sens triste, fâché ou quand tu sens la tempête approcher, tu peux utiliser ta respiration. Mets ton attention sur elle et retrouve ton calme puis redeviens un beau soleil en paix. C'est comme être un superhéros! Tu as le super pouvoir sur comment tu te sens à chaque moment. Ne l'oublie pas!

* L'activité est finie. J'espère que tu as apprécié la présentation. Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te laissons un petit jeu à faire dans la classe et nous te souhaitons une très belle journée remplie de soleil!

Activité proposée à la suite de notre visite

Les mandalas permettent de se relaxer et de créer une atmosphère propice au calme et à la concentration. Je te propose de faire un mandala, dans une ambiance calme et reposante. Tu peux mettre une musique douce et relaxante pour t'aider à te calmer.
Mandalas faciles pour les enfants :

https://www.mandalas-gratuits.net/niveaux-de-difficulte/facile-enfants/ 👆

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris comment se sentir en paix grâce à la respiration. Te souviens-tu?

*****Quand tu te sens comme un orage ou comme s'il y avait un gros nuage triste en toi, tu peux comprendre ta météo intérieure en respirant lentement et en mettant ton attention sur ta respiration. Essayons! (Technique de respiration 1 minute) Wow! Ça fait du bien!

Aujourd'hui, nous allons apprendre comment reconnaître la météo intérieure des autres amis. ***** Nous sommes tous différents, donc nous n'avons pas tous la même météo. Aussi allons-nous apprendre comment nos paroles et nos gestes peuvent changer la météo des autres personnes.

L'empathie

Nous avons tous une météo intérieure. Tu es capable de reconnaître s'il pleut ou s'il fait soleil dans ta tête et dans ton cœur. Mais sais-tu comment reconnaître la météo intérieure des autres amis? Nous allons faire un jeu pour voir si tu es capable de comprendre comment les autres se sentent. Avant de commencer, j'aimerais savoir si tu es capable de me dire quel est ce sentiment *(pointer l'émoticône de gauche et toutes les nommer)*.
*****Je te présente **Éthos** un petit lézard qui ressent beaucoup de choses différentes dans une journée.

Essaie de trouver quel est le sentiment d'Éthos pour chacune des images.
Jeux avec Éthos :

*Ce matin, Éthos se réveille et aperçois une très grande girafe qui le regarde par la fenêtre de sa chambre. D'après toi, est-ce que Éthos ressent *de la peur, *de la tristesse, *de l'ennui, *de la joie, *de la colère, *ou de la surprise? * *(Moment pour répondre*) * Éthos ressent de la surprise!

*Éthos descend dans la cuisine et remarque que sa maman lui a préparé son déjeuner préféré : des crêpes! D'après toi, est-ce que Éthos ressent *de la tristesse, *de la joie, *de la peur, *de la surprise, *de la colère, *ou de l'ennui? **(Moment pour répondre)* *Éthos ressent de la joie!

*Après le déjeuner, Éthos se prépare pour aller à l'école, mais il ne trouve pas son sac à dos. Il cherche partout, mais ne le trouve pas! Il risque de manquer son autobus! D'après toi, Éthos ressent-il *de la tristesse, *de la peur, *de l'ennui, *de la joie, *de la colère, *ou de la surprise? * *(Moment pour répondre)* Oui! *Éthos ressent de la colère!

*Éthos a finalement retrouvé son sac à dos et court pour ne pas manquer son autobus. Rendu à l'école, dans la cour de récréation, il ne trouve pas ses amis, mais il voit plein de monstres, de vampires et de zombies. Éthos avait oublié que c'était l'Halloween! D'après toi, est-ce que Éthos ressent *de la tristesse, *de la peur, *de l'ennui, *de la colère, *de la joie ou *de la surprise ? **(Moment pour répondre)* *Éthos ressent de la peur!

*Lorsque Éthos se rend compte que c'est l'Halloween et qu'il n'a pas de déguisement, il commence à se passer quelque chose d'inhabituel: il y a de l'eau qui coule sur les joues d'Éthos. D'après toi, est-ce que Éthos ressent *de la tristesse, *de la peur, *de la surprise, *de la joie, *de l'ennui ou *de la colère? * *(Moment pour répondre)* *Éthos ressent de la tristesse!

*C’est maintenant le concours de déguisement qui commence, mais Éthos ne peut pas participer, car il n’a pas de déguisement. D’après toi, qu’est-ce que Éthos ressent? *De la tristesse, *de la peur, *de la surprise, *de la joie, *de l’ennui ou *de la colère? *(Moment pour répondre)* *Éthos ressent de l’ennui!

Malgré le fait qu’Éthos n’avait pas de déguisement, il a quand même gagné le concours, car il arborait la tenue la plus originale! Il avait une apparence unique, c’est-à-dire qu’il était resté *LUI-MÊME. Éthos se sent très joyeux d’avoir gagné le concours!

Le pouvoir de la parole et des gestes sur les émotions

Maintenant que nous sommes capables de comprendre comment les autres peuvent se sentir, nous allons apprendre comment faire de la magie et transformer la pluie d’un ami en un beau soleil souriant!

Savais-tu que nous sommes tous des magiciens? *(Utiliser une baguette magique et un chapeau de magicien)* Oui, c’est vrai, nous sommes tous capables de faire de la magie et de faire disparaître des nuages et apparaître des soleils. Sais-tu comment faire de la magie? C’est facile, la magie sort de notre bouche et entre dans nos oreilles, c’est... * Nos paroles et notre écoute!

Notre magie peut transformer la météo des autres amis. Notre écoute et nos paroles peuvent changer la façon dont les autres amis se sentent. Quels mots n’aimes-tu pas te faire dire? *(3 réponses)* Quels mots aimes-tu *(3 réponses)* Maintenant, je vais te montrer un exemple :

Fable du magicien et de la famille pauvre

(Utiliser montage PowerPoint comme support visuel)

Un magicien se promenant dans les ruelles du quartier
Aperçu sur le trottoir une famille très peu habillée
Il les salua et leur posa une simple question :
Comment allez-vous en cette froide saison?

Il commença par écouter les pauvres attentivement
En posant son chapeau sur sa tête
Il comprit qu'ils n'avaient pas le cœur à la fête
Et qu'ils avaient besoin de partager leurs sentiments

Ces gens étaient tristes, car ils se sentaient seuls
Comme les arbres à l'automne qui perdent leurs feuilles
Ils avaient besoin de quelqu'un pour les aider
Durant cet hiver froid où tout est gelé

Le magicien prit sa baguette dans sa main
Et leur dit qu'ils pouvaient venir vivre dans son château
Ils seraient en sécurité jusqu'au temps plus chaud
Et ils pourraient devenir de vrais copains

Comme le lapin ou la colombe blanche
Sortant du chapeau, étonnant tous les enfants
L'écoute attentive, les paroles franches
Transformeront la douleur en un doux printemps

Retour sur la fable

D'après toi, comment les personnes pauvres se sentaient-elles au début? *(2 réponses)*
Et de quoi avaient-elles besoin? *(2 réponses)*
Comment se sentent-elles à la fin? Qu'est-ce qui a amené ce changement? *(2 réponses)*

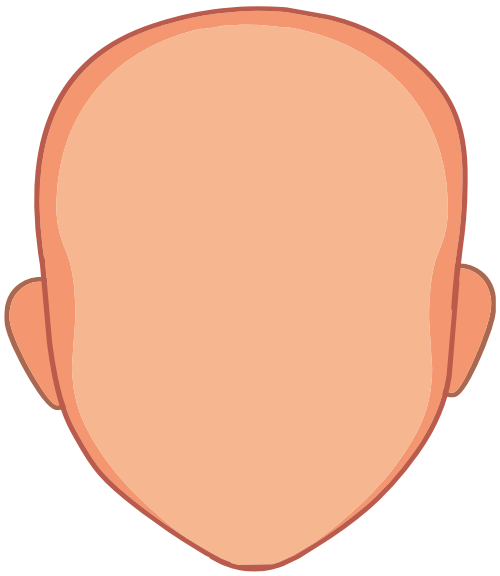
Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Il est important de reconnaître la façon dont les autres se sentent à l'intérieur d'eux. Cela te permettra de connaître leurs besoins et d'utiliser les bons mots pour leur parler. ***** Je te souhaite, une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Visage des émotions
Le dessin peut parfois être une bonne méthode pour exprimer la façon dont nous nous sentons. Je te laisse un visage vide, afin que tu puisses y dessiner l'émotion que tu vis présentement.

Exemple :



Source : Canva (Pro)

Atelier 3 : Introduction communication non violente (CNV)

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____.
La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris à voir la météo intérieure des autres amis et à transformer un orage en un soleil grâce à nos paroles magiques et à nos gestes.

Aujourd'hui, nous allons apprendre à résoudre nos conflits * avec nos paroles et en utilisant les bons mots. Nous allons aussi découvrir le chemin de notre cœur et celui des autres amis* et essayer d'utiliser les bonnes clés* pour ouvrir les portes sur notre route.

Communication non violente (intégrer les clés d'IPC)

Savais-tu que les clés servent à deux choses très différentes? Avec les clés, tu peux fermer et verrouiller des portes, mais tu peux aussi ouvrir des portes incroyables! Quand nous sommes en conflit avec un ami, il y a plusieurs portes à ouvrir pour être sur le bon chemin vers la paix, mais avant d'ouvrir les portes, il faut trouver les bonnes clés.

Je vais te donner la première clé. Elle est simple, c'est un mot que tu connais bien. C'est le mot « JE »! Le mot « JE » est une clé * très importante, car c'est la seule clé qui te permet de parler de ce que tu ressens. Quand tu parles avec la clé « JE », tu te concentres

sur toi et sur ta météo intérieure, tes sentiments. Tu es le seul à savoir comment tu te sens. C'est la raison pour laquelle elle est importante; parce qu'elle ouvre la porte de **ton cœur à toi**. Une fois que la porte de ton cœur est ouverte, il est plus facile pour l'autre ami de te comprendre. Pour ouvrir la porte de ton cœur, tu peux dire tes sentiments avec ces mots : je me sens triste*, content*, effrayé*, fâché*, etc.

Après avoir ouvert la porte de ton cœur à toi, il faut ouvrir une autre porte très importante : celle du cœur de ton ami. Quelle est la clé pour ouvrir le cœur des autres amis? *(2 réponses)* *****C'est l'écoute! Si un ami te donne la clé de son cœur en te disant : « je me sens triste » et que tu ne l'écoutes pas, tu auras perdu la clé de son cœur et il est possible que la porte se ferme et soit verrouillée pour très longtemps. Alors, sois attentif à ce que te dit l'autre ami.

Maintenant que nous avons ouvert la porte de notre cœur et que nous avons ouvert la porte du cœur de l'autre ami, il y a une autre porte à ouvrir : la porte des besoins. Un besoin, c'est ce que nous aimons vivre. C'est simple non? Le tien – ton besoin **–** et celui de ton ami. Les besoins sont comme un trésor qui se cache derrière tes émotions. Un besoin, c'est ce que tu souhaites au plus profond de toi. Et quand tu le découvres, tu peux finalement ouvrir la porte de la solution. Quelle est la clé de la solution? C'est la demande! Il faut demander à l'autre ami s'il veut faire quelque chose avec toi pour régler le problème. Tu lui partages alors ton besoin, ce que tu aimes vivre.

Je te donne un exemple avec une mise en situation jouée par les jeunes :

Jeune 1 : « _____ *(il nomme le prénom de l'autre jeune)*, quand tu dis que je suis mauvais au ballon, je me sens triste. J'aime m'amuser simplement. Accepterais-tu d'arrêter de me dire que je suis mauvais au ballon et de juste jouer avec moi? »

Maintenant que Jeune 1 a parlé, c'est au tour à Jeune 2 : « _____ *(nomme le prénom de l'autre jeune)*, quand je joue au ballon avec toi et que tu ne me lances pas le ballon, je me sens triste, car j'aimerais jouer moi aussi. Peux-tu me prêter le ballon plus souvent s'il te plaît? »

Est-ce que tu vois ce qu'il vient de se passer? Pour _____ *(Jeune 2)*, _____ *(Jeune 1)* ne lui prête pas le ballon, il a donc dit qu'il est mauvais au ballon.

Pour _____ *(Jeune 1)*, _____ *(Jeune 2)* est méchant, car il lui a dit qu'il est mauvais au ballon. Il ne lui prêtait donc pas le ballon.
La solution est simple : il faut ouvrir son cœur et dire comment nous nous sentons. Il faut que tu dises ce que tu aimerais vivre et ensuite demander à l'ami de faire quelque chose ensemble pour régler le problème.

***L'équipe des jeunes prendra les rôles et fera l'explication de la façon dont chacun s'est senti.*

Personnes-ressources

Parfois, lors d'une chicane, il peut arriver qu'il soit difficile de trouver une solution qui convient à ton ami et à toi. Dans ces moments, il faut aller chercher une personne adulte qui pourra vous aider. Connais-tu des personnes qui peuvent t'aider? *(2 réponses)*

Il y a : professeurs, parents, éducateurs et/ou éducatrices du service de garde, TES ou tout adulte en qui tu as confiance.

Ces personnes pourront sûrement t'aider.

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses.)* Lorsque tu auras un conflit, essaie d'utiliser la clé « JE ». De cette façon, tu ouvres ton cœur à l'autre ami et il sera plus facile pour lui de te comprendre. C'était notre dernière rencontre avec toi. Tu as maintenant plusieurs trucs pour vivre en paix; à toi de les pratiquer. Je te souhaite une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Moment de paix

Je t'invite à dessiner un moment que tu as vécu avec tes parents, tes frères, tes sœurs ou tes amis et où tu te sentais bien. Un moment de paix, c'est à l'intérieur de toi. C'est à travers tous les moments qui se présentent et qui sont agréables.

J'inviterais quelques personnes à me partager la scène de paix qu'ils vont dessiner lors de cette activité et me nommer les sentiments ressentis lorsqu'ils pensent à ce moment.
Une mosaïque de tous les dessins pourrait être affichée dans la classe (le local).

1re année

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Penser à intégrer ÉTHOS

Présentation de l'équipe et de l'activité [‡]

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Si nous venons dans ta classe aujourd'hui c'est pour te parler de quelque chose de très important pour nous : la paix.

Sais-tu ce qu'est la paix ? *(2 réponses)* La paix c'est quand tu te sens calme et que tu es en harmonie avec les autres personnes qui t'entourent. C'est quand il n'y a pas de chicane et que tout le monde se sent bien.

Aujourd'hui, nous allons être des scientifiques curieux qui partent à la recherche de la paix et nous allons découvrir des animaux qui vivent en nous.* Ces animaux sont bien spéciaux et nous les appelons les émotions. Tu auras besoin de * lunettes de vision nocturne et d'une loupe. Il te faudra aussi être * silencieux pour bien te concentrer sur les émotions qui vivent en toi. *

Prendre conscience de comment nous nous sentons

J'aimerais que tu prennes tes lunettes de vision nocturne et ta loupe* et que tu regardes* dans ta tête, dans ton cœur et dans ton corps pour observer comment tu te sens. Tu peux comparer comment tu te sens avec un animal*. Par exemple, si tu es fâché, peut-être que tu te sens comme un lion qui aimerait rugir très fort*. Si tu es triste, peut-être que tu te sens comme un escargot qui avance * trèèèès lentement. Si tu te sens plein d'énergie et que tu aimerais bouger, peut-être que tu te sens comme un bébé chien * qui veut jouer et courir. Nous allons explorer et découvrir l'animal qui se cache en toi. Alors, quel animal observes-tu en toi et pourquoi ? (3 réponses). Moi, je me sens comme _____. Si tu as de la difficulté à observer ton animal, c'est peut-être parce que tu n'es pas assez silencieux. Nous allons prendre un petit moment pour que tu te concentres sur ton animal en toi. Voici une astuce qui pourrait t'aider à mieux l'observer : ta respiration va t'aider à mieux le voir.

Technique de respiration (petite grenouille)

*Pour les prochaines minutes, nous allons mettre nos lunettes de vision nocturne et utiliser notre loupe, et nous allons nous concentrer sur ce qui se passe en nous. Essaie d'observer ton animal intérieur. Il faut être silencieux et être attentif à nos pensées et à

[‡] *Le symbole * signifie que l'utilisateur du document doit faire un clic pour accéder au PowerPoint.*

notre corps. Tu peux t'installer confortablement et fermer les yeux si tu en as envie. Je te propose d'écouter la vidéo et de respirer profondément comme une petite grenouille calme et attentive.

La grenouille, méditation pour les enfants
Arrêter la vidéo à 4 min 07 s.

Retour sur la technique de respiration

Merci pour ton calme. Nous pouvons maintenant ouvrir les yeux et les lumières. Alors maintenant j'aimerais savoir * comment te sens-tu, quel animal as-tu observé, et pourquoi ? » *(3 réponses)* « Nous pouvons voir que tout le monde se sent de différentes manières. C'est normal, car nous sommes tous différents.

Prise de conscience

Sais-tu pourquoi respirer lentement * et être calme t'aide à observer tes animaux intérieurs, tes émotions ? *(2 réponses*) As-tu déjà remarqué que quand tu cours après un animal, il s'enfuit ? C'est normal, il n'aime pas ça. Tout comme les animaux, nos émotions ont besoin de calme pour se laisser apprivoiser. Notre respiration nous aide à nous calmer et cela fait en sorte de rapprocher nos émotions de nous-mêmes. Il est plus facile de les observer quand ils sont proches! Si tu te sens triste, que tu as peur ou que tu es en colère, le fait de respirer profondément t'aidera à te rapprocher de tes émotions pour mieux les observer. » *(Présenter les émotions soulignées avec les couleurs de la queue d'Éthos)*

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(2 réponses).* Tu pourras essayer la respiration ce soir, avant de te coucher, et pourra t'aider avant d'aller dormir. Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te souhaitons une belle journée!

Activités proposées à la suite de notre visite

1-Dessin

Je vais te proposer de dessiner l'animal que tu auras observé lors de la pratique de la respiration.

Un retour peut être fait de votre part avec les élèves afin qu'ils expriment ce que représente l'animal. Une mosaïque de tous les dessins pourrait être affichée dans la classe (le local).

2- Faire écouter la méditation suivante, afin d'éveiller la force du lion en eux :

Le bouclier magique

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

(utiliser Éthos pour présenter les couleurs des émotions)

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris à observer les émotions en nous aidant de notre respiration. Te souviens-tu? Est-ce que tu as eu l'occasion de l'essayer? *(2 réponses)* Quand tu te sens comme un lion prêt à attaquer, tu peux respirer profondément et cela t'aidera à observer et à comprendre le lion en toi. Nous pouvons essayer ensemble une petite minute, si tu veux bien. *(1 minute respiration)* Wow ça fait du bien!

Dans quelques minutes nous allons te présenter un atelier sur comment identifier les émotions des autres amis. Nous allons aussi te montrer une petite vidéo et apprendre comment nous pouvons faire quelque chose de bien autour de nous grâce à nos paroles et nos gestes. Avant de commencer, j'aimerais savoir : sais-tu ce qu'est une émotion ? *(2 réponses)* Une émotion, c'est une réaction qui te fait ressentir des sensations dans ton corps et dans ton cœur. Par exemple : lorsque tu as peur, ton cœur bat vite. Lorsque tu es triste, tu peux avoir des larmes qui montent dans tes yeux. Lorsque tu es stressé, tu peux avoir un nœud dans le ventre. Lorsque tu es en colère, ta respiration s'accélère…

Empathie (les couleurs des émotions)

Savais-tu qu'il y a quatre émotions principales? Es-tu capable de m'en nommer une ? *(2 réponses)* Aujourd'hui, nous allons comparer les émotions à des couleurs. Je te propose d'écouter une petite histoire afin de mieux comprendre les émotions principales. Avant de te lire cette histoire, je te présente Éthos, le petit lézard messager. Avec sa queue de différentes couleurs, il te permet d'identifier une émotion que tu pourrais vivre. Afin de mieux comprendre ce que cache une émotion, sois bien à l'écoute de cette histoire.

Nous vous suggérons de vous procurer le livre : La couleur des émotions (Anna Llenas). Débuter votre lecture avec l'émotion de la joie, terminer votre lecture avec l'émotion de la peur.

Retour sur la lecture

Nous allons donc apprendre aussi à voir les couleurs des autres amis, c'est-à-dire à reconnaître leurs émotions. Souviens-toi que nous sommes tous différents, donc les couleurs des autres amis ne sont pas les mêmes que les tiennes. Voici un petit jeu pour voir si tu es capable d'identifier les émotions des autres :

Lorsque nous sommes capables de voir les couleurs des autres amis, cela nous aide à savoir comment agir avec eux. Si un ami est triste et qu'il pleure, il est mieux de l'écouter attentivement et de le consoler en restant avec lui plutôt que de lui dire qu'il ne devrait pas être triste ou de l'ignorer. Si un ami est fâché, il est mieux de lui laisser exprimer sa colère avec des mots plutôt que de lui dire de se calmer ou de se mettre en colère nous aussi. Parfois, seulement un sourire ou un câlin peuvent rendre un ami joyeux. L'important, c'est d'être à l'écoute des autres amis et d'essayer de bien comprendre quelle couleur ils ressentent.

Le pouvoir de nos paroles et de nos gestes sur les émotions (cœur bonheur)

Nous allons te montrer une petite vidéo et nous aimerions que tu écoutes attentivement, car nous allons te demander ce que tu crois que la vidéo veut dire.

Les cœurs bonheur

Alors, quel est le message de la vidéo d'après toi ? *(2 réponses)* Le message de la vidéo est que nous pouvons changer beaucoup de choses dans le monde grâce à nos paroles et nos gestes! La petite fille de la vidéo donne des cœurs de bonheur partout où elle va et cela change la couleur du monde entier. Toi aussi tu peux changer le monde grâce à ton comportement et tes paroles.

Geste de paix

Je te propose d'essayer de faire un geste de paix pour quelqu'un que tu connais. Le geste de paix a pour but de faire ressentir une émotion joyeuse. Ça peut être plein de choses! Tu peux aider tes parents avec la vaisselle, tu peux essayer de consoler un ami qui est triste, tu peux faire un compliment à quelqu'un qui en a besoin, etc. L'important, c'est d'être à l'écoute des autres, comme ça, tu sauras quoi faire pour les faire sourire ☺! Inscris tes gestes de paix sur un petit papier et mets ce papier dans ta pochette. Nous ferons un retour lors de notre prochaine visite.

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Il est important de reconnaître la bonne émotion que ton ami vit. Cela te permet de trouver les bons mots pour lui parler. Nous reviendrons te voir avec un

nouvel atelier. D'ici là, essaie de reconnaître les émotions des gens lors de différentes situations. Nous te souhaitons une belle fin de journée.

Activité proposée à la suite de notre visite

(Fiche d'IPC : as-tu rempli un sceau aujourd'hui?)

De petits bouts de papier avec l'inscription « Mon geste de paix » peuvent être remis aux enfants. Les enfants peuvent par la suite mettre leur geste de paix dans la pochette de leur cartable.

Bricolage
Je vais t'inviter à dessiner et découper des cœurs bonheur que tu vas ensuite donner à des personnes que tu apprécies : tes parents, tes amis, ta famille… Au moment de leur donner tes petits cœurs bonheur, tu peux leur dire un petit mot gentil (une qualité, un beau moment passé avec cette personne, un doux souvenir, etc.).

Atelier 3 : Introduction CNV

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris à identifier les émotions et à les comparer à des couleurs. Est-ce que tu t'en souviens ? *(Leur faire trouver les 4 émotions de base en présentant Éthos)* Nous avons aussi appris que nos paroles et nos gestes peuvent changer la couleur du monde qui nous entoure. Nous t'avons proposé de faire un geste de paix pour répandre la joie autour de toi. Est-ce qu'il y a des amis qui l'ont fait? J'aimerais savoir ce que tu as fait comme geste de paix. *(3 réponses)*

Aujourd'hui nous venons te présenter un atelier sur quelque chose de très important pour vivre dans un monde de paix. La façon de résoudre nos conflits avec les autres. Il arrive parfois qu'un conflit éclate même si nous faisons attention à nos paroles et nos gestes, et même si nous essayons de voir les couleurs des autres amis. Que faut-il faire quand nous sommes en conflit avec un autre ami? Comment retrouver l'harmonie?

Communication non violente

(Intégrer un instrument de musique)
La résolution de conflits, c'est comme la musique. Il faut être à l'écoute des autres dans le groupe pour savoir quelle note jouer et à quel moment. Il y a des notes qui sonnent bien ensemble et d'autres qui sonnent moins bien. Nous allons te faire découvrir quelques notes qui t'amèneront à résoudre tes conflits plus facilement et à retrouver l'harmonie.

La musique de la résolution de conflits ne commence pas par une note: elle commence par l'écoute et l'observation! *(Faire deux notes avec votre instrument)* Ça ne sert à rien de jouer une note si personne ne l'écoute! Quand tu vis un conflit, la première chose à faire c'est d'écouter et surtout de te souvenir de ce que tu dis et ce que les autres disent. C'est important, car tout le reste de la chanson en dépend. Si un ami te blesse en te disant : "tu es méchant", tu dois te souvenir des mots exacts qu'il a dits. Il n'a pas dit : "tu es mauvais". Il n'a pas dit : "tu es vilain". Même si ces mots se ressemblent, ce ne sont pas exactement les mêmes notes. Si tu changes les notes, la musique ne sera plus harmonieuse.

Après avoir écouté et observé, il est le temps de jouer des notes. La première note à jouer est importante, car c'est le début de la chanson. La première note à jouer, tu es le seul à la connaître, car elle est pleine de tes sentiments et elle s'exprime avec le mot : « JE ». Exemple : Je me sens, je ressens, je suis… *(Faire une note)*

Tu te souviens des quatre émotions que nous avons vues. Tu peux sentir de la tristesse, de la joie, de la colère et de la peur. Donc la musique va comme cela: "Je me sens fâché quand tu me dis que je suis mauvais". Avec ces notes, la musique commence bien, car tu ne peux pas te tromper. Tu reprends les mots exacts qui t'ont blessé et tu expliques ce qu'ils t'ont fait ressentir. C'est alors que tu peux dire à ton ami, ce que tu aimerais vivre. C'est ici que la musique te calme et t'ouvre à écouter la musique de l'autre. *(Faire une note)*

L'autre partie de la chanson est celle de la demande. C'est une question. Tu demandes à l'autre personne de faire quelque chose avec toi. Exemple : « Accepterais-tu de juste jouer de la musique avec moi – comme ça on pourrait être en harmonie? » *(Faire les trois notes)* Alors, ce sera au tour à l'autre ami de te faire entendre sa musique et de jouer avec toi-ENSEMBLE. Tu peux choisir de l'écouter de ton mieux. L'autre ami aussi ressent des émotions. Il a des choses qu'il aime vivre et il aurait peut-être quelque chose à te demander. Si tu écoutes sa demande et que lui aussi écoute la tienne, la musique sera harmonieuse. » *(Jouer quelques notes)*

Personnes-ressources

Parfois, lors d'une chicane, il peut arriver qu'il soit difficile de trouver une solution qui convienne à ton ami et à toi-même. Cela peut être à cause qu'il manque d'écoute ou que, ton ami et toi, vous n'avez pas d'idée pour régler le conflit. Dans ces moments, il faut aller chercher un adulte qui pourra vous aider à résoudre votre conflit. Connais-tu des grandes personnes qui peuvent t'aider? *(2 réponses)*

En fait, ça peut être : professeurs, parents, éducateur du service de garde, éducatrices du service de garde, Technicienne en éducation spécialisée ou tout adulte en qui tu as confiance.

Ces personnes pourront sûrement t'aider à régler la situation!

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Résoudre un conflit est possible. Il faut que tu utilises les bons mots afin d'exprimer à ton ami ce que tu vis et ainsi retrouver l'harmonie. C'était notre dernière rencontre avec toi. Tu as maintenant plusieurs trucs pour vivre en paix : une technique de respiration pour te calmer; des trucs pour identifier tes émotions et tes besoins (ce que tu aimes vivre) et bien les exprimer; une meilleure connaissance des bons mots pour résoudre un conflit. C'est à toi maintenant de les pratiquer! Je te souhaite une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Création

Nous allons vous inviter, en groupe, à faire une création sur le thème de la paix. *Par exemple, écrire un texte ou un poème sur ce que les enfants pensent de la paix ou ce que cela signifie, pour eux, être en paix. Faire l'activité en groupe permettra d'avoir davantage d'idées et que cela soit plus dynamique.*

2e année

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui nous venons te présenter un atelier sur la paix. Sais-tu ce qu'est la paix? *(2 réponses)* La paix, c'est quand tout le monde s'entend bien et qu'il n'y a pas de chicane. C'est aussi de vivre des émotions agréables. Sais-tu ce qu'est une émotion? *(2 réponses)* Une émotion, c'est une expérience que tu peux ressentir dans ta tête, dans ton cœur et dans ton corps. Par exemple, lorsque tu es triste, tu peux ressentir un motton (une boule) dans ton estomac et tu peux avoir envie de pleurer. C'est normal. Cette émotion est la tristesse. Quand tu es fâché, tu peux froncer les sourcils et avoir envie de crier. Ça, c'est la colère. Quand tu as peur, tes yeux s'ouvrent très grand et ton cœur se met à battre plus vite. Quand tu ressens de la joie, tu souris et tout te plait. Aujourd'hui, nous te proposons d'apprendre comment retrouver un état de paix grâce à des techniques simples. Nous allons prendre conscience des émotions que nous vivons et de leurs utilités.

Prendre conscience de comment on se sent : Imagine que dans ta tête c'est comme un jardin où tu cultives des pensées et des émotions. Comme tout le monde, quand tu es né, tu as reçu des graines des 4 émotions de bases. *(Intégrer les graines d'IPC)* Connais-tu les 4 émotions principales? Peux-tu en nommer une? C'est la colère, la joie, la tristesse et la peur. Ces 4 émotions sont présentes dans ton jardin en tout temps, mais tu peux choisir lesquelles tu arroseras et lesquelles tu récolteras. Préfères-tu récolter de la colère ou de la joie? *(Intégrer la petite image « ce que tu sèmes, tu le récolteras d'IPC.)* C'est toi qui choisis. Quand tu vis de la colère, c'est comme si tu plantais des graines de colère dans ta tête. Plus tu ressens de la colère, plus les plantes de la colère seront nombreuses. Toutes les plantes sont importantes, car elles peuvent toutes te nourrir. L'important, c'est de les reconnaître et de les contrôler pour qu'elles n'envahissent pas tout le jardin de ta tête. C'est impossible de vivre en santé en ne mangeant que de la colère. Il te faut un peu de chaque plante pour avoir une récolte abondante. Savais-tu qu'il n'existe pas de mauvaises herbes dans ton jardin intérieur? Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Les émotions peuvent être agréables ou désagréables. Les émotions ne sont ni positives ni négatives. Chaque émotion, tout comme chaque plante, a une utilité.

Imaginer la plante de son émotion

J'aimerais donc que tu prennes conscience de quelle émotion tu te nourris en ce moment. Nous allons prendre quelques minutes pour que tu puisses imaginer à quoi ressemble la plante de ton émotion en ce moment. Je t'invite à fermer les yeux.

Est-ce que la plante de ton émotion sent bon? Est-ce qu'elle a des épines? De quelle couleur est-elle? De quelle forme, de quelle grosseur? Prends quelques secondes pour l'imaginer et nous en discuterons après.

Retour sur la visualisation *(3-4 jeunes parlent de leur plante)*
Bravo pour ta participation!

Je te pose une dernière question à laquelle tu peux répondre dans ta tête. Est-ce que tu apprécies la plante d'émotions que tu as en ce moment? Si tu vis une émotion et que tu sens qu'elle prend trop de place dans ton jardin ou que tu ne l'apprécies pas, tu peux la gérer avec une technique très simple. C'est... la respiration.

Grâce à la respiration, tu peux faire le ménage dans ta tête. Tu peux la pratiquer n'importe où et n'importe quand, car tu n'as besoin d'aucun matériel. Tu n'as qu'à fermer les yeux et à respirer profondément.

Technique de respiration

Maintenant, nous allons écouter une vidéo et nous concentrer sur notre respiration. Nous pouvons fermer les lumières et nos yeux. Je te demande d'être silencieux si tu ne veux pas faire la technique, afin de ne pas déranger d'autres amis qui veulent l'essayer. Je te propose de t'installer confortablement et de relaxer tout en portant une attention sur les sensations que tu ressens dans ta tête et dans ton corps.

Pingouin zen, Méditation guidée pour les enfants
Arrêter la vidéo à 3 min 03 s.

Retour sur la technique de respiration

Nous pouvons ouvrir les yeux et les lumières. J'aimerais savoir si tu ressens, en toi, une différence entre avant et après la vidéo. Si oui qu'elle est-elle? Sais-tu pourquoi certaines personnes ressentent une différence après avoir pris quelques minutes pour respirer profondément? *(Prendre quelques réponses)* La réponse est que dans notre tête c'est comme une piste de course où nos pensées circulent très rapidement et sans arrêt. Parfois, ça peut devenir épuisant. Sans que nous nous en rendions compte, les pensées créent des bouchons de circulation et même parfois elles provoquent des accidents. Il faut donc mettre des feux de circulation pour que les pensées ralentissent et qu'elles circulent en harmonie. Lorsque nous nous concentrons sur notre respiration, nous forçons nos pensées à ralentir. Savais-tu que nos émotions sont comme des pensées? Les émotions circulent aussi sur les mêmes routes que nos pensées. Ça commence à faire beaucoup de trafic!

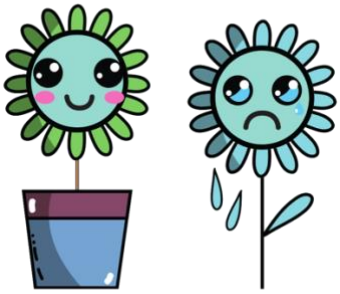
Conclusion

Quel message important retiens-tu de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Tu pourras essayer la technique de respiration ce soir, avant de te coucher. Elle t'aidera à te détendre avant d'aller dormir. Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te souhaitons une belle journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Dessin

Je vais t'inviter à dessiner la **plante** que tu auras visualisée plus tôt lors de l'activité.



Source : Canva (Pro)

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris comment se sentir en paix grâce à la respiration. Tu te souviens? Est-ce que tu as eu l'occasion de l'essayer? *(2 réponses)* Essayons ensemble! *(1 minute technique respiration)* Maintenant que nous sommes calmes et bien attentifs, nous allons commencer notre atelier.

Nous allons te présenter une activité qui t'aidera à faire de bon choix lors de situations difficiles. Il se peut que dans ta vie tu aies vécu des épreuves et des moments désagréables où tu sentais que tu n'avais plus le contrôle sur les évènements. C'est normal, nous ne pouvons pas tout contrôler dans la vie, mais pour certaines choses, c'est possible! Dans un moment désagréable, que peux-tu contrôler? *(2 réponses)* Ton attitude, tes émotions, tes gestes et paroles.

Lors d'un conflit, tu peux te demander : « Quelle est mon attitude? Est-ce que c'est invitant pour l'autre personne de venir s'aventurer sur ton terrain pour régler un conflit? » ou « Est-ce que tu as mis des mines partout et que tu es prêt à exploser à tout

moment? » *(Mettre image d'IPC)* C'est toi qui choisis, mais il faut savoir qu'il n'y a pas beaucoup de monde qui aime traverser des champs de mines... Tu as donc deux choix, soit d'avoir une attitude ouverte, soit d'avoir une attitude fermée. C'est correct d'être fermé pour un moment, cela te laisse le temps de faire le ménage dans ta tête et dans ton cœur, et d'organiser tes pensées pour trouver les bons mots. Lorsque tu te sens prêt, tu peux ouvrir les portes et annoncer que tu es ouvert à discuter. Il est très important de laisser le temps à tout le monde d'ouvrir ses portes avant de commencer. La technique de respiration que nous avons vue pourrait être utile pour faire le ménage dans ces moments.

Pendant la discussion, tu peux porter une attention particulière à tes émotions. Tu peux partager ce que tu ressens à l'autre personne, sans l'accuser d'en être responsable. Savais-tu que toi seul es responsable de tes émotions? Peut-être que ça te semble bizarre si je te dis que lorsque quelqu'un t'insulte et que tu te fâches, c'est toi qui as choisi de te fâcher. C'est spécial non? En fait, chacun de vous êtes en partie responsable de la situation. L'autre personne a choisi de t'insulter, mais toi, tu as le choix d'exprimer ta colère ou non. Quand tu prends la responsabilité de tes émotions, tu commences à prendre contrôle sur tes paroles et tes gestes.

Lors de situation de conflit, les mots choisis sont très importants. Parle de toi, de ce que tu ressens, de ce dont tu as besoin. Un petit truc? Utilise le mot « JE », car quand tu utilises le mot « TU », tu accuses l'autre personne avec la mitraillette de reproche qui « TUE » *(Image d'IPC).* Souviens-toi : le tu, ça tue la discussion!

La discussion passe aussi par les gestes. Si tu as les poings fermés et que tu fronces les sourcils, ce n'est pas très invitant. Les gestes peuvent être utilisés pour remplacer les paroles *(exemples: pouce en l'air, pouce en bas)*. Il est donc important d'y porter une certaine attention.

Voici une petite vidéo qui explique bien que tu peux avoir le contrôle sur ton attitude, tes émotions, tes gestes et tes paroles :

Snack Attack

Retour sur la vidéo

Nous pouvons facilement voir que la vieille dame avait une attitude fermée lors du conflit. Le jeune homme avait l'air plus ouvert. Quelles émotions as-tu observées? Qui crois-tu est responsable de l'émotion de colère? La vieille dame est la seule responsable de sa colère. *As-tu observé des gestes qui font voir que la dame est en colère? Peux-tu en nommer, Lors d'une situation problématique, il peut y avoir plusieurs points de vue différents pour un même problème. Il est donc important de parler avec l'autre personne afin de comprendre la situation, avant de se laisser emporter par la colère.

Conclusion

Quel message important retiens-tu de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* La résolution de conflits peut sembler compliquée, mais avec de la pratique, nous sommes convaincus que tu peux y arriver. L'activité est terminée, je te remercie pour ton attention. Nous reviendrons te voir avec un nouvel atelier. D'ici là, essaie d'observer ton attitude, tes émotions et tes gestes pour mieux les utiliser. Nous te souhaitons une belle fin de journée.

Activité proposée à la suite de notre visite

Mon geste de paix
(Fiche d'IPC : As-tu rempli un sceau aujourd'hui?)
De petits bouts de papier avec l'inscription « Mon geste de paix » peuvent être remis aux enfants. Les enfants peuvent par la suite mettre leur geste de paix dans la pochette de leur cartable.

Atelier 3 : Introduction CNV

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____.

C'est notre troisième atelier avec toi. Aujourd'hui, nous te parlerons des différents points de vue lors d'une chicane et quels sont les trucs pour t'aider à régler le conflit de façon pacifique.

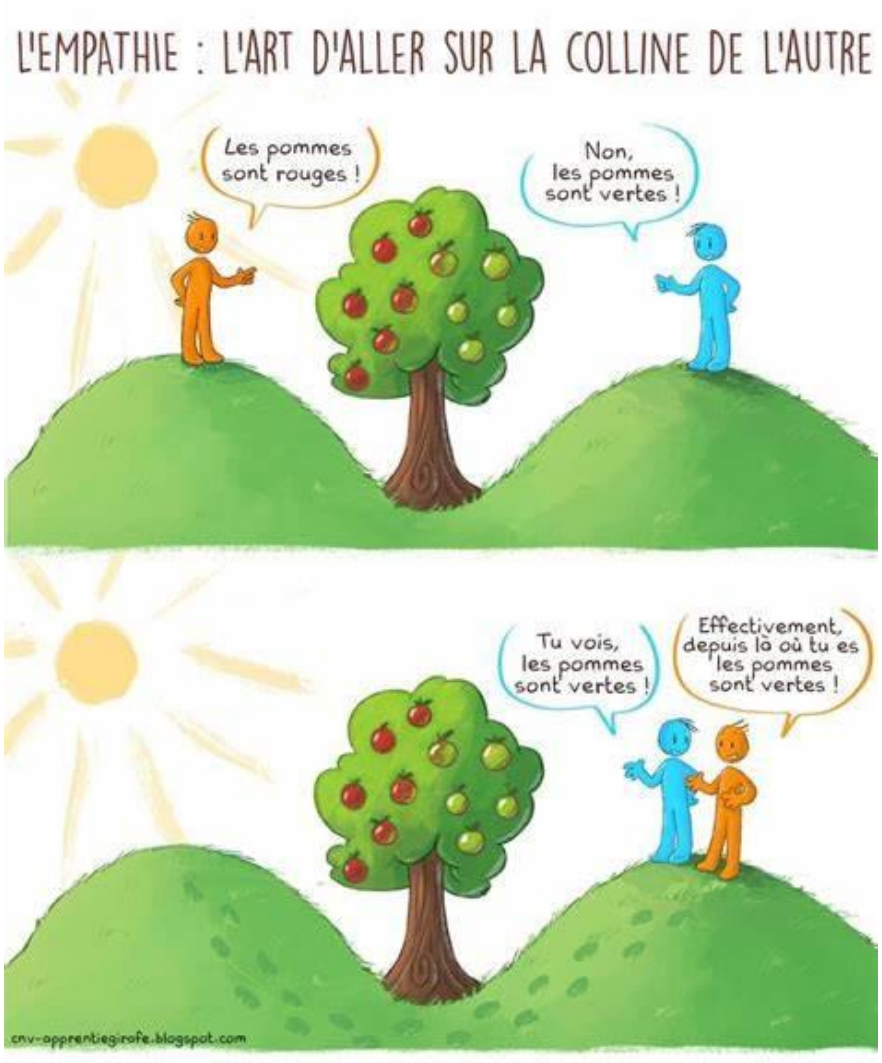
Les différents points de vue lors d'un conflit

Souvent, quand nous nous chicanons avec quelqu'un c'est que nous croyons avoir raison. Parfois, on veut tellement avoir raison que l'on voit l'autre personne comme notre ennemi, car elle pense différemment. En fait, le vrai problème n'est pas que les deux personnes pensent différemment; le vrai problème c'est que nous croyons qu'il y a quelqu'un qui a tort et que l'autre à raison.

Crois-tu qu'il soit possible que 2 personnes aient raison toutes les deux, même si elles pensent le contraire? Je te montre une image pour t'aider à comprendre ce que je veux te dire.

Source : Canva (Pro)

En fait lorsque nous vivons une chicane, il est très rare qu'une personne a 100 % raison et que l'autre a 100 % tort. Tous les deux ont raison et tort en même temps. C'est bizarre, non? La seule vraie erreur est de ne pas être capable de voir le point de vue de l'autre personne. C'est difficile à faire, car souvent nous avons appris qu'avoir tort est mal. Pourtant, c'est seulement quand nous faisons des erreurs et que nous sommes capables de le reconnaître que nous pouvons progresser et grandir. Si tu es capable de reconnaître tes erreurs lors d'une chicane, l'autre personne aura tendance à ne plus chercher à avoir raison et elle sera plus ouverte à reconnaître ses erreurs à son tour. C'est vraiment intéressant, car lorsque tu fais un effort pour voir le point de vue de l'autre personne, il y a beaucoup de chances que la personne fasse la même chose!



Source : l'empathie : l'art d'aller sur la colline de l'autre - Bing images

(Intégrer le swing-bolo d'IPC: l'effort que tu fais vers l'autre personne te revient) À ce moment, vous pourrez tous les deux discuter de quelque chose de bien plus intéressant que de vos points de vue : vos émotions.

Les besoins cachés derrière les émotions

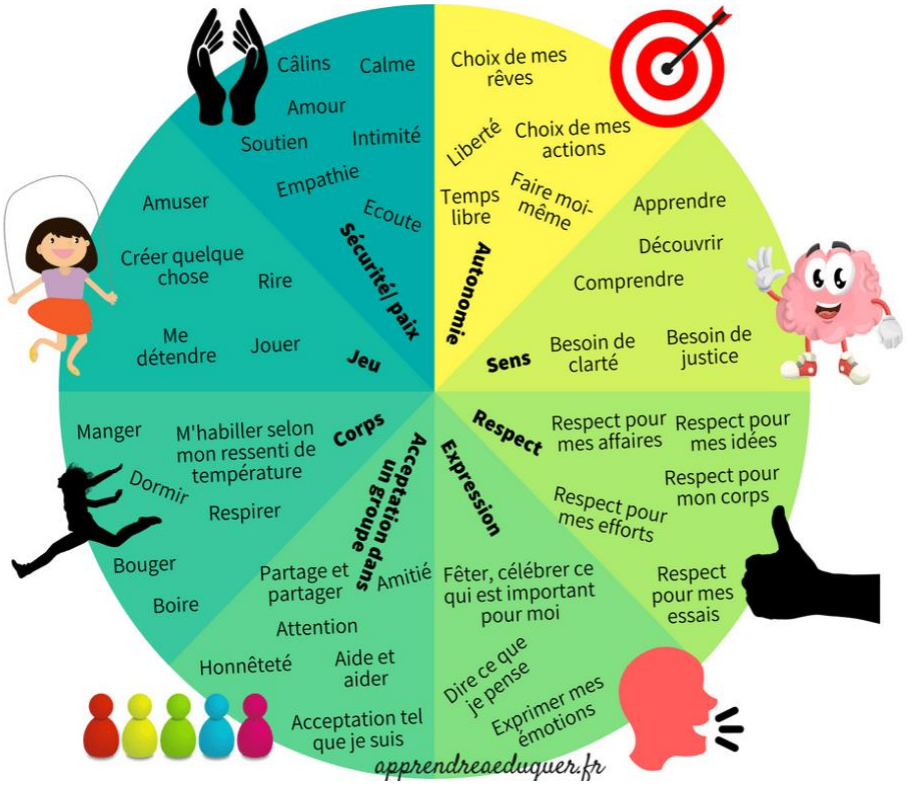
Quand tu parles de tes émotions, l'autre personne ne peut pas dire que tu as tort, car tu es le seul à savoir ce que tu ressens. Quand tu parles de ce que tu vis, cela permet à l'autre personne de te comprendre.

Il faut aussi comprendre que tes émotions t'appartiennent et que personne d'autre que toi n'en est responsable. Te souviens-tu des 4 émotions principales? *(3 réponses)* Lorsque tu vis une émotion forte, il est préférable que tu n'accuses pas l'autre personne d'avoir déclenché ta colère ou ta tristesse. Tu es le seul à avoir le pouvoir de gérer tes émotions. Dans les ateliers précédents, nous t'avons donné des astuces pour mieux accueillir et

comprendre tes émotions. T'en souviens-tu? Dis-moi quelles sont les astuces que nous t'avons partagées? *(3 réponses)*

Un moment de respiration peut vraiment t'aider, car ce moment est nécessaire pour reconnaître que tu vis une émotion et ce moment te permet de mieux l'observer. Lorsque tu observes une émotion, c'est-à-dire quand tu te concentres sur ce qu'elle te fait ressentir dans ton corps, tu fais en sorte de mieux l'accueillir et de bien comprendre son message. Le message d'une émotion est bien spécial et il s'appelle : un besoin. C'est quoi, un besoin d'après toi? *(3 réponses)*

Il existe plusieurs dizaines de besoins, mais en général un besoin c'est ce qui est nécessaire pour avoir une vie heureuse. En voici une liste :



Source : Apprendre à éduquer

Comme tu peux voir, il y a plusieurs besoins. Chaque besoin peut être relié à une ou à plusieurs émotions en même temps. Par exemple, si tu ressens de la tristesse cela peut être relié à un besoin d'amour ou à un besoin de compagnie. Si tu ressens de la colère, cela peut être relié à un besoin de respect ou à un besoin d'attention. Il y a des centaines de possibilités! Ça peut sembler compliqué, mais si tu prends un moment pour bien observer tes émotions et respirer profondément, tu pourras trouver ton besoin caché derrière ton émotion. Tu peux te poser la question suivante pour t'aider : Qu'est-ce que j'aimerais vivre et que je ne vis pas en ce moment?

Exercice : Trouver le ou les besoins cachés

Je vais te donner un exemple que j'ai vécu[§] : Lors d'un souper avec ma famille, je voulais leur dire que j'avais eu une bonne note en français. Mon père écoutait la télévision et, quand j'ai commencé à parler, il m'a demandé de me taire. Je me suis mis en colère. Maintenant, je me demande, à ce moment, qu'est-ce que j'aurais aimé vivre et que je n'ai pas pu vivre? Réponse: j'aurais aimé pouvoir dire que j'avais eu une bonne note en français! Mon besoin était donc d'exprimer mes émotions!

J'aurais aussi aimé que ma famille écoute ce que j'avais à dire. Mon autre besoin était l'écoute! Crois-tu que j'aurais pu avoir un autre besoin? Regarde dans la liste*. (1 réponse)*

Comme tu peux voir, il y avait plusieurs besoins cachés derrière mon émotion de colère. La situation est comme un casse-tête *(intégrer casse-tête d'IPC)*: il faut prendre chaque besoin un à un pour voir s'il correspond au casse-tête de mon émotion.

Essayons ensemble. Pense à un moment dans ta vie où tu as ressenti une émotion désagréable. Ça peut être lors d'un conflit ou un moment où tu surmontais une épreuve difficile. Remets-toi dans la situation... Maintenant, demande-toi : À ce moment, qu'est-ce que j'aurais aimé vivre et que je n'ai pas pu vivre? Tu peux t'aider de la liste au tableau. *(Laisser 1 à 2 minutes pour qu'ils écrivent la situation et répondre à la question.)*

Est-ce que quelqu'un veut partager avec nous une situation où il a vécu une émotion désagréable? *(Accompagner l'enfant dans cet exercice. Être vigilant et alerte à ce qui sera dit par l'enfant.)*

Comment satisfaire nos besoins

Maintenant que nous avons trouvé les besoins cachés, il serait intéressant de savoir comment nous pouvons les satisfaire. Souvent, nous avons tendance à vouloir que les gens qui nous entourent satisfassent nos besoins pour nous. Nous leur faisons alors une demande. Exemple: Pourrais-tu m'écouter? Pourrais-tu arrêter de faire ceci ou cela? C'est une des façons de satisfaire nos besoins. Par contre si l'autre personne refuse, nous pouvons satisfaire nos besoins par nous-mêmes. Par exemple, si j'ai besoin d'attention, je peux participer à un spectacle de talent et monter sur la scène. Si j'ai besoin de m'exprimer, je peux écrire des textes, chanter ou jouer de la musique. Cette manière de satisfaire nos besoins est très efficace, car nous pouvons le faire par nous-mêmes en plantant une nouvelle habitude de vie. *(Introduire les graines d'IPC)* Planter une habitude qui nourrira nos besoins!

[§]***Les jeunes du secondaire ont fait l'exercice au préalable pour trouver une situation et une émotion désagréable et ils répondent à la question.*** *L'exemple donné ici est une illustration que les jeunes du secondaire peuvent utiliser s'ils ne sont pas à l'aise de partager une situation personnelle. Encourager le partage et utiliser cet exemple* ***en dernier recours seulement.***

Conclusion

C'était le dernier atelier avec toi. Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* L'atelier est fini, je te remercie de ton attention et je te souhaite une très belle journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Labyrinthe

Je vais t'inviter à faire le tour de ce labyrinthe, lentement, en t'appliquant pour ne pas toucher aux lignes. Cet exercice de concentration pourra te permettre de relaxer.

Exemple de labyrinthe

3e année

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. Sais-tu ce qu'est la paix? *(2 réponses)* La paix, c'est un mélange de bien-être en nous et de bien-être avec les autres. C'est lorsque le monde ne vit pas de chicane et que nos émotions sont positives. Connais-tu les 4 émotions de base? *(2 réponses)* Nous apprendrons aujourd'hui à identifier 4 émotions et nous apprendrons aussi à quoi elles servent. Nous allons également faire un exercice pour retrouver un sentiment de paix.

Prendre conscience de l'utilité des émotions

Imagine que ta tête est un coffre à outils dans lequel tu ranges tes pensées et tes émotions. Tu as des centaines d'outils qui ont des centaines d'utilités différentes. Tes émotions sont des outils très importants dans ta vie. Elles ont toutes un rôle à jouer lorsque tu construis ta personnalité. J'aimerais savoir quelles sont les émotions que tu connais. *(2 réponses)* Il y a 4 émotions de base : la joie, la peur, la tristesse et la colère. Mais à quoi servent ces 4 outils d'après toi? *(2 réponses)*

Commençons par la peur. La peur sert à se protéger du danger. Quand nous construisons notre personnalité, cet outil est comme notre équipement de sécurité. Sans la peur, nous ne serions pas conscients du danger des choses que nous faisons et nous pourrions nous blesser.

La colère sert à nous faire prendre conscience qu'une situation est injuste de notre point de vue ou que nous sommes dus pour un changement dans notre vie. Ce qui est important, c'est d'accepter la colère, de la comprendre et de l'utiliser pour améliorer la construction de notre personnalité. La colère est comme un marteau et des clous *(intégrer les clous d'IPC)* : elle sert à tenir en place ce que tu juges comme bien et juste. Sans colère, la maison de ta personnalité ne serait pas solide et tout le monde pourrait la modifier ou la détruire facilement. Quand tu arraches les clous de la colère, cela laisse une marque sur le bois. Le bois reste toujours récupérable, mais il est troué pour la vie. Quand tu es fâché, il est important que tu te poses la question : qu'est-ce qui me fâche et pourquoi? Comme ça, tu peux mettre tes efforts au bon endroit. La colère peut être dangereuse et très laide si tu en mets partout. Aimerais-tu une maison pleine de clous qui dépassent des murs et du plafond? Personne ne voudrait y entrer!

La tristesse sert à accepter et à vivre le changement. Quand tu es triste, c'est que tu es conscient que quelque chose vient de changer pour toujours. Dans notre coffre à outils, c'est comme un *bulldozer* qui vient détruire le passé et préparer le terrain futur pour

construire quelque chose de nouveau. Tout ce qui existe change. Les personnes qui n'acceptent pas le changement restent dans la tristesse très longtemps. Quand tu acceptes la tristesse et que tu prends conscience que tu vas vivre quelque chose de nouveau, alors tu peux enfin commencer à construire ton futur.

La joie est le matériel nécessaire pour construire ta maison. La joie devrait composer la plupart de ta personnalité, car sans elle ta maison ne serait qu'un terrain vide avec des clous. Je ne crois pas que tu serais confortable dans une vie de peur, de colère et de tristesse. La joie n'apparaît pas par magie. Il faut bien observer pour la trouver. Où peut-on trouver la joie? *(prendre quelques réponses)* En fait, c'est facile de la trouver, car elle est partout. Cela dépend seulement de la façon dont tu regardes. Ta famille, tes amis, tes passions, et même tes devoirs peuvent être une source de joie. Quand tu apprécies toutes les sources de joie, tu te fabriques ainsi une personnalité originale et unique. Comme ça, tu auras plusieurs matériaux différents pour construire la maison de ta personnalité et elle sera plus solide. Tes fondations peuvent être en pierres, les murs en bois et le plafond en métal. Une personne forte est une personne qui voit la joie partout.

Exercice de respiration

Prendre conscience de comment nous nous sentons

Nous allons faire un exercice pour trouver la joie présente en nous. C'est un exercice simple que tu peux faire n'importe où et n'importe quand. Avant de commencer, j'aimerais que tu te demandes : comment je me sens, quelles sont mes émotions et les sensations dans mon corps? Garde ta réponse pour toi et nous en discuterons après la petite vidéo. Le but de l'exercice est de se sentir bien alors tu peux fermer les yeux et relaxer. Respire profondément et pense à des moments agréables de ta vie.

Méditation guidée pour enfant - Respirer en pleine conscience
Écouter au complet

Retour sur l'exercice de respiration

Merci pour ton calme. Je t'invite à mettre ta main sur ton cœur et te dire intérieurement « Je me félicite, pour ce moment où j'ai pris soin de moi ». Maintenant, j'aimerais savoir s'il y a une différence, en toi, entre ce que tu ressentais avant et après le moment de respiration *(2 réponses).* Comme tu peux le constater, la respiration est une alliée lorsque tu as besoin de retrouver le calme en toi. Ne l'oublie pas, avec elle tu pourras retrouver un état de paix en toi.

Conclusion

Quel message important retiens-tu de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Tu pourras essayer la technique de respiration ce soir, avant de te coucher. Elle

pourra t'aider à te détendre avant d'aller dormir. Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te souhaitons une belle journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Activité 1 - Réflexion sur les bons moments de la journée
Nous vous suggérons l'écoute de la méditation suivante, afin que les enfants puissent trouver les petits « b » (le beau, le bien, le bon) de leur journée :

La lettre magique

Activité 2 - Dessin
Je t'invite à dessiner ton lieu de paix. Imagine-toi un lieu sûr, dans lequel tu te sens très bien et où tu te sens en sécurité. C'est une place paisible, où rien ne t'affecte, où il n'existe pas de peur ou de raison de provoquer la peur. Cela peut être une maison à la campagne ou dans la montagne, une cabane sur la plage ou un jardin avec de nombreux arbres et plantes. Lorsque tu t'es bien imaginé ton lieu de paix, tu peux le dessiner.
Lors du choix du lieu, il est suggéré de guider l'enfant, de prendre en compte ses goûts. L'exercice peut être accompagné d'une musique douce.
Un retour peut être fait de votre part avec les élèves afin qu'ils parlent de leur lieu de paix. Une mosaïque de tous les dessins pourrait être affichée dans la classe (le local).

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous allons apprendre comment gérer et utiliser nos émotions désagréables pour en faire quelque chose d'utile.

Lorsque tu vis des émotions fortes, il est important de les vivre pleinement, d'une manière ou d'une autre. Parfois, le moment ne te permet pas d'exprimer tes émotions immédiatement quand tu les vis, car la situation est délicate et tu pourrais blesser d'autres gens. Par contre, il est très important de les extérioriser d'une manière ou d'une autre. Quelles sont tes manières d'exprimer tes émotions? *(3 réponses)* Il y a des centaines de façons d'exprimer ce que nous ressentons et d'utiliser nos émotions pour créer quelque chose de positif. Je te donne quelques exemples :

As-tu déjà remarqué qu'il existe beaucoup de chansons et de musique tristes ou mélancoliques? Les artistes utilisent cette émotion qui à la base semble désagréable, c'est-à-dire la tristesse, et ils la transforment en quelque chose de beau et d'agréable à écouter. Plus un artiste vit des émotions fortes lorsqu'il joue sa chanson et plus il est

capable de transmettre son message. Grâce à l'empathie, nous pouvons nous mettre à sa place et même parfois ressentir ce que l'artiste a pu vivre.

Un autre exemple : Les personnes très colériques ont parfois tendance à exprimer leur colère par des cris ou des mouvements brusques. Il arrive même qu'ils aient envie de frapper quelque chose. Elles ont beaucoup de difficulté à exprimer leur colère sans se faire juger, car nous associons souvent la colère à la violence, et la violence à quelqu'un ou à quelque chose de mauvais. Pourtant, la colère peut être utile dans certains moments. Par exemple, les gens qui s'entrainent en levant des poids vraiment lourds peuvent utiliser la colère pour se dépasser et lever encore plus de poids. Pour les personnes qui ressentent le besoin de frapper, ils peuvent utiliser cette force pour faire du karaté ou de la boxe!

Une autre façon d'exprimer ses émotions est avec les mots. Ça semble évident, mais ce n'est pas toujours facile à faire! Nous devons choisir quelqu'un de confiance, qui a une bonne écoute et qui a un intérêt à nous aider. Le fait d'en parler à quelqu'un, nous aide à nous sentir moins seuls dans ce que nous vivons. Étant donné que l'autre personne ne vit pas notre émotion, elle aura tendance à avoir un autre point de vue de la situation et cela peut nous aider à comprendre ce qui se passe.

Détecter la situation qui déclenche l'émotion

Une autre façon de gérer ses émotions est de remarquer quelle est la situation qui l'a déclenchée. Imagine qu'à l'intérieur de toi, c'est comme une radio. Lorsque tu vis des émotions fortes, ces émotions se sont programmées dans tes « boutons favoris ». Lorsque tu revis une situation, c'est comme si elle appuyait sur un de tes boutons favoris et par le fait même l'émotion qui s'y trouvait se manifestait de nouveau. Par exemple, si tu as vécu des moments heureux avec ta famille ou tes amis, soit en faisant une activité ou un voyage avec eux, il se peut que, lors de la prochaine activité ou du prochain voyage, tu ressentes les mêmes émotions vécues avant, malgré que l'activité ou le voyage ne soit pas commencé.

Art-mella, Émotions : enquête et mode d'emploi, tome 1 p.35 à 39

Les moments agréables peuvent se vivre de différentes façons. Peux-tu m'en nommer une? Parmi toutes les façons nommées, nous allons parler un peu plus du fait d'aider quelqu'un. Aider quelqu'un est un geste de paix envers une autre personne.

Geste de paix

Selon toi, qu'est-ce qu'un geste de paix? Peux-tu m'en nommer quelques-uns? *(Prendre quelques réponses)* Un geste de paix est une action que tu souhaites faire envers quelqu'un, afin de lui procurer de la joie, du bonheur. Voilà une petite vidéo qui démontre que c'est possible pour tout le monde de faire un geste de paix. Regardons ensemble.

CGI Animated Short Film: "Mr Indifferent" by Aryasb Feiz | CGMeetup 👆

Comment réagit le monsieur lorsque vient le temps de pouvoir aider les gens? Et qu'est-ce qui se produit au cours de la vidéo? Comment crois-tu que le monsieur se sent au début de la vidéo? Comment se sent-il à la fin? Quel est le message que tu comprends de cette vidéo?

Responsabilité sur les émotions : l'extériorisation et son effet sur les autres

Selon le degré de notre émotion, elle aura un effet sur les gens autour de toi. Voyons quelques exemples :

Émotion / Intensité	Joie	Peur	Colère	Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/ embarassé Désolé
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé

Source : Les émotions et les sentiments – franceslamadraza

Si tu vis l'émotion de la colère à faible intensité comparativement à une intensité forte, selon toi, quelle serait la réaction des gens autour de toi, face à ton émotion de faible intensité *versus* ton émotion de forte intensité? *(prendre quelques réponses)*

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* La résolution de conflits peut sembler compliquée, mais avec de la pratique nous sommes convaincus que tu peux arriver à régler un conflit. L'activité est

terminée, je te remercie pour ton attention. Nous reviendrons te voir avec un nouvel atelier. D'ici là, essaie d'observer ton attitude, tes émotions et tes gestes pour mieux les utiliser. Nous te souhaitons une belle fin de journée.

Activité proposée à la suite de notre visite

Mot gentil

Pour cette activité, chaque élève aura un bout de papier sur lequel il écrira une qualité qu'il reconnait à un élève de sa classe. Ça peut faire du bien à un élève de recevoir des mots doux.

Je te propose donc d'écrire une qualité à un ami de ta classe que tu auras pigé.

Important : *Indiquer aux enfants qu'ils ne peuvent pas vous remettre le nom de l'ami en disant qu'il ne l'aime pas. Tout le monde a une qualité. Peut-être que certains élèves auront besoin d'aide afin d'identifier la qualité de l'ami. Il sera important à ce moment que l'enseignant aide l'élève à trouver une qualité. Pour la remise des petits papiers entre les élèves, trouver un moment dans la journée où chaque élève pourra remettre la qualité de l'ami et ce, devant toute la classe. Pour la remise des qualités, mettre une musique douce, relaxante afin de créer une ambiance calme. Assurez-vous que ce sont bien des qualités qui sont inscrites sur le petit bout de papier.*

Atelier 3 : Introduction CNV

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant en secondaire _____ à l'école _____.

C'est notre troisième atelier avec toi. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier afin de savoir si tu es capable d'observer tes pensées et tes sentiments. As-tu déjà remarqué que, dans ta tête, il y a constamment des pensées qui arrivent de nulle part? Parfois, certaines pensées restent plus longtemps que d'autres, parfois elles sont positives, parfois négatives. Ce qui est intéressant, c'est que plus nous les observons et plus nous avons le contrôle sur notre vision des choses. Observer nos pensées est très important. Car cela influence nos émotions, notre estime de soi et nos relations avec les autres.

Nous pourrions comparer notre cerveau avec un ordinateur dans lequel il y a des centaines de logiciels ou si tu préfères, des applications qui fonctionnent en même temps. Chaque logiciel est une pensée. Nous avons un logiciel pour nos sens : gouter, toucher, sentir, voir, entendre. Une application pour bouger, une pour rire, une pour parler, etc. Il

arrive parfois qu'une application prenne trop de place et que nous puissions faire une mise à jour.

La mise à jour est assez facile à faire, tu n'as qu'à observer tes pensées et te demander si ce que tu penses est toujours utile et vrai. Si ce n'est pas le cas, tu peux faire une mise à jour et installer un nouveau logiciel, c'est-à-dire une nouvelle pensée.

Par exemple, la façon dont tu te perçois : nous pourrions l'appeler l'estime de soi. Elle est une application qui va changer plusieurs fois dans ta vie, c'est normal. Il est important de l'observer parfois pour voir si elle est toujours à son meilleur. Si elle ne va pas bien, cela va ralentir tout ton ordinateur intérieur et tu te sentiras moins bien.

Il arrive qu'une application ou une pensée à laquelle nous n'avons pas donné assez d'attention finisse par être défectueuse. Il peut arriver qu'elle prenne trop de place, il se peut qu'elle ralentisse tout ton système et il se peut qu'elle répète aussi constamment les mêmes choses. Appelons-la un virus ou une pensée négative. Si nous ne faisons pas une mise à jour de cette pensée en lui donnant de l'attention et en nous posant des questions à son sujet, elle peut envahir notre système au complet et devenir très dérangeante.

Lire Art-mella, Émotions : enquête et mode d'emploi, tome 3 ; p.66 à 72.
Lire et intégrer Art-mella, Émotions : enquête et mode d'emploi, tome 1 ; page 25 à 30.

Comment pouvons-nous nous libérer d'une pensée négative d'après toi? *(3 réponses)*

Premièrement, il faut identifier nos pensées et découvrir pourquoi nous les avons. Les pensées négatives peuvent être plusieurs choses *(faire des mises en situation)* :

- Des mensonges : Souvent nous utilisons les mensonges pour nous protéger;
- Des critiques : La critique vise à changer quelque chose;
- Des comparaisons : La comparaison suggère que deux choses sont différentes;
- Des remords ou de la culpabilité : Un remords, c'est lorsque nous faisons quelque chose que nous n'aurions pas dû;
- Des inquiétudes : C'est quand nous ressentons l'incertitude, la crainte de l'inconnu;
- Des angoisses : C'est quand nous avons peur pour notre sécurité;
- Des souvenirs malheureux : C'est quand nous ressentons de la peine, du regret, de la tristesse.

Deuxièmement, *(faire l'exercice « Neutraliser une pensée » : Art-mella)* le plus efficace est d'observer constamment ce qui se passe dans ta tête et dès qu'une pensée négative apparaît, tu la remplaces par une positive. Disons que tu as eu une mauvaise note à l'école. Il se pourrait que tu te compares avec d'autres élèves qui ont eu de bonnes notes.

Tu pourrais avoir une pensée du genre: « Je suis vraiment nul, je n'y arriverai jamais. Les autres sont capables, mais pas moi ». Tu pourrais la remplacer par : « OK, cette fois j'ai fait des erreurs, mais c'est correct, car tout le monde en fait. C'est comme ça que nous progressons. La prochaine fois, je ferai mieux. » Voici une BD pour expliquer ce que je veux dire :

Exercice « Neutraliser une pensée négative » (Art-mella, Émotions : enquête et mode d'emploi, tome 1 ; p.26-27)

Une autre manière de se débarrasser d'une pensée négative qui ne veut pas partir est de lui donner moins d'importance en portant ton attention sur quelque chose d'autre. Si tu t'es chicané avec quelqu'un et que tu critiques cette personne en te disant : « Je le déteste tellement, il est toujours méchant avec moi! » Dans ces moments, il est difficile de remplacer cette pensée par quelque chose de positif. Tu pourrais alors écouter une vidéo qui te fait rire, aller jouer avec des amis ou t'amuser avec ton animal de compagnie. En ignorant la pensée négative, elle va disparaître. Mais assure-toi qu'elle ne revienne pas. Si elle revient, car elle prend beaucoup de place dans ta tête, tu peux te poser des questions : Est-ce que c'est vrai ce que je pense? Est-ce que ça m'apporte quelque chose de bien ou ça me fait souffrir?

Personnes-ressources

Parfois lors d'un conflit, il peut arriver qu'il soit difficile de trouver une solution qui convienne à ton ami et toi, car nous sommes envahis par plein de pensées négatives. Cela peut être à cause qu'il manque d'écoute ou que ton ami et toi n'avez pas d'idée pour régler le conflit. Dans ces moments, il faut aller chercher une personne adulte qui pourra vous aider à résoudre votre problème. Connais-tu des personnes qui peuvent t'aider à régler tes problèmes? *(2 réponses)* Tu peux penser aux professeurs, aux parents, aux éducateurs et éducatrices du SDG, TES ou tout adulte en qui tu as confiance. Ces personnes pourront sûrement t'aider à régler tes problèmes!

Conclusion

Ceci était notre dernier atelier avec toi. Qu'as-tu retenu d'important dans ces trois ateliers? *(Prendre quelques réponses)*

Tu as maintenant plusieurs trucs pour vivre en paix dont une technique de respiration pour te calmer. Tu sais aussi identifier tes émotions afin de bien les exprimer et utiliser les bons mots afin de résoudre un conflit. C'est à toi maintenant de les pratiquer. Je te souhaite une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Techniques pour chasser les pensées négatives : 5-4-3-2-1

Je vais te montrer une technique pour chasser les pensées négatives et tu pourras pratiquer cette technique lorsque ce sera nécessaire. La voici :

Lorsque tu sens les émotions t'envahir, regarde autour de toi et pense à : 5 choses que tu peux voir, 4 choses que tu peux toucher, 3 choses que tu peux entendre, 2 choses que tu peux sentir et 1 chose que tu peux goûter.

Est-ce que quelqu'un voudrait essayer?

Maintenant, tu pourras utiliser cette technique lorsque tu en ressentiras le besoin.

Source : HopToys

4e année

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. Sais-tu ce qu'est la paix? *(2 réponses)* La paix, c'est quand tu te sens bien en toi et avec les autres. La paix est un état de calme et de tranquillité. Dans cet état, il n'y a pas d'agitation ni de conflit. Quand nous sommes en paix, nous ressentons des émotions agréables comme la joie ou la sérénité, bref, nous ressentons un bien-être général.

Aujourd'hui, nous allons apprendre à trouver le responsable de nos émotions. Nous allons voir comment notre cerveau fonctionne lorsque nous ressentons des émotions et nous allons aussi apprendre quelles informations les émotions veulent nous transmettre.

Technique de respiration

Avant de commencer, nous allons faire une expérience avec notre respiration. Il existe plusieurs techniques de respiration qui peuvent modifier ce que nous ressentons. Savais-tu que notre système respiratoire est relié avec notre cœur et notre cerveau? Ton cœur et ton cerveau ont besoin d'oxygène pour bien fonctionner, donc ta respiration affecte tout ton corps. La technique de respiration que nous allons voir aujourd'hui est une des plus simples. C'est la respiration abdominale. Comme son nom l'indique, nous allons respirer en gonflant notre abdomen. La plupart du temps lorsque nous respirons, c'est notre torse qui se soulève, mais pour cette technique tu devras gonfler ton ventre. Cela va faire entrer une plus grande quantité d'oxygène dans tes poumons et donc aider ton cerveau et ton cœur à faire son travail. Tu peux l'utiliser lorsque tu ressens des émotions désagréables, quand tu es stressé, quand tu as de la difficulté à t'endormir ou même quand tu ressens de la douleur.

Pendant la vidéo que nous allons écouter, tu peux mettre une main sur ton ventre et l'autre au niveau de ton sternum (os au niveau de la partie antérieure de la cage thoracique). *Démonstration*. La main qui est sur ton sternum ne devrait quasiment pas bouger tandis que l'autre sur ton ventre va monter et descendre. Pour mieux te concentrer sur ta respiration, tu peux fermer les yeux et te placer confortablement. J'aimerais que tout le monde soit silencieux pour ne pas déranger ceux qui veulent essayer cette technique. Tu peux te concentrer sur ce que tu ressens dans ton corps et dans ta tête, et essayer d'observer tes sensations. À la fin de cet exercice de respiration, nous poursuivrons notre atelier avec toi.

Méditation sur la respiration

Commencer la méditation à 1 m 06 s et terminer à 3 m 40 s.

Tu peux ouvrir les yeux. J'aimerais savoir si tu ressens une différence, en toi, entre avant et après la technique de respiration. *(2 réponses)*

Si tu n'as rien ressenti de différent, c'est normal, car parfois il faut de la pratique pour faire l'exercice sérieusement. Tu peux l'essayer quand tu seras seul; elle aide à mieux se concentrer. L'important quand tu essaies la technique de respiration, c'est d'observer ce que tu ressens. Comme une caméra de sécurité, tu observes ce qui se passe en toi sans jugement. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises sensations, il faut seulement s'observer soi-même.

La responsabilité des émotions

Alors, maintenant que nous avons bien oxygéné notre cerveau, j'aimerais savoir : d'après toi, si tu te chicanes avec quelqu'un qui t'a insulté et que tu te fâches, qui est responsable de ta colère? *(2 réponses)* Il est vrai que la personne qui t'a insulté est en partie responsable de la situation, car elle a fait le choix de t'insulter, mais TU es le seul à être responsable de TES émotions À TOI! Je te donne un exemple avec une bande dessinée :

Émotions, enquête et mode d'emploi – Tome 1 : Extrait 1, Qui est responsable de mes émotions

Les émotions et le cerveau

Nous savons maintenant que nous sommes responsables de nos émotions. Nous sommes donc les seuls à pouvoir les comprendre et les gérer. Mais comment peut-on gérer une émotion? Il y a la technique de respiration que nous avons vue qui peut t'aider, mais parfois elle ne suffit pas. Je te montre la suite de la bande dessinée pour t'expliquer comment faire :

Émotions, enquête et mode d'emploi – Tome 1 : Extrait 2 : Accueillir une émotion

C'est intéressant d'accueillir une émotion en la ressentant et en l'observant dans son corps n'est-ce pas? Ça ne te rappelle pas quelque chose? La technique de respiration! Avec la technique de respiration, nous aidons notre cerveau à bien s'oxygéner pour bien travailler et en plus nous pouvons prendre ce moment pour observer l'émotion et la ressentir pleinement dans notre corps.

Les émotions veulent nous parler

Les émotions sont donc des informations qui proviennent de notre corps et qui essaient de parvenir à notre cerveau. Il y a 4 émotions principales qui ont chacune une ou plusieurs informations à nous transmettre. Ils existent évidemment plus de 4 émotions, mais pour le moment nous nous concentrerons sur la joie, la tristesse, la colère et la peur. D'après toi, quelle information la colère veut-elle nous transmettre? *(2 réponses)* La joie? *(2*

réponses) La tristesse? *(2 réponses)* et la peur? *(2 réponses)* Nous pouvons regarder la dernière partie de la bande dessinée pour répondre à la question.

Tome 1 : Extrait 3 : Les 4 directions des émotions

Le mot émotion vient du latin *emovere*; « E » = hors de, et *movere* = mouvement. Une émotion, c'est donc ce qui nous met en mouvement, nous secoue et nous fait bouger. Chaque émotion a comme rôle de te pousser dans une direction précise, de la même façon qu'une boussole. Il est important pour toi de savoir reconnaître la bonne émotion afin de bien reconnaître si l'expérience que tu vis est agréable ou désagréable, et sécuritaire ou dangereuse, afin de t'orienter dans tes comportements et tes choix immédiats.

En plus des 4 émotions principales, il y a plusieurs autres émotions que nous pourrions te présenter. Nous nous contenterons aujourd'hui d'ajouter la surprise et le dégoût. Selon toi, quelle information la surprise veut-elle nous transmettre? *(2 réponses)* La surprise est provoquée par un événement inattendu. Elle est généralement brève, puis s'estompe ou laisse place à une autre émotion.

Et selon toi, qu'en est-il du dégoût? Quelle information cette émotion veut-elle te transmettre? *(2 réponses)* Le dégoût correspond à un rejet, une aversion physique ou psychologique envers un objet, comme la nourriture, ou une personne, perçue comme nuisible.

Fiche 1 : Identifier les 6 émotions fondamentales

Savoir reconnaître différentes émotions

Source : masques des 6 émotions - Bing images

Es-tu en mesure de reconnaître les 6 émotions principales? *(Demander aux enfants de vous indiquer à quel endroit se trouve l'émotion que vous leur montrez [colère, dégoût, joie, peur, surprise et tristesse].)*

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses.)* Tu pourras essayer la technique de respiration ce soir, avant de te coucher. Elle pourrait t'aider à te détendre avant d'aller dormir. Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te souhaitons une belle journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Mandalas

Les mandalas permettent de se relaxer et de créer une atmosphère propice au calme et à la concentration. Je te propose de faire un mandala, dans une ambiance calme et reposante. Tu peux mettre une musique douce et relaxante pour t'aider à te calmer.

Mandalas faciles pour les enfants par Just Color

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris comment se sentir en paix grâce à la respiration. Tu te souviens? Qui a eu l'occasion de pratiquer la technique de respiration? *(Prendre quelques réponses.)* Est-ce que cela a donné des résultats? *(Prendre quelques réponses.)* Il est important de continuer à utiliser la technique de respiration, car elle peut vraiment t'aider à redevenir calme.

Aujourd'hui, nous allons discuter de la différence entre les sentiments et les émotions, et nous allons découvrir les bonnes questions à poser pour découvrir ce que les autres ressentent.

Différence entre émotions et sentiments

La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris l'utilité des quatre émotions principales : la colère, la tristesse, la peur et la joie; de même que deux autres émotions : la surprise et le dégoût. Aujourd'hui, nous parlerons de sentiments. D'après toi, qu'elle est la différence entre une émotion et un sentiment? *(2 réponses)*

La première différence entre les émotions et les sentiments est leur provenance! En fait, l'émotion vient d'une partie de notre cerveau qui est très ancienne et qui est très rapide. Voir l'extrait de la bande dessinée, Tome – 1 : Extrait 2 à partir de cette image :

Source : Art-mella

Quand tu ressens une émotion, tu n'as même pas le temps d'y penser et d'en prendre conscience que tu la ressens déjà dans ton corps! Les sentiments, eux, proviennent d'une autre partie de notre cerveau qui s'appelle le néocortex. Le néocortex est plus lent et c'est lui qui travaille le plus quand tu réfléchis, quand tu parles et quand tu bouges. C'est grâce à lui que tu es conscient! Bref, l'émotion arrive rapidement et tu la ressens dans ton corps, et le sentiment arrive lentement et se situe dans ton cerveau.

L'autre différence est qu'une émotion est très intense, elle arrive rapidement et elle ne dure pas longtemps. Le sentiment se développe petit à petit, au fur et à mesure que tu y penses, mais il peut durer des heures, même des jours! Bref, l'émotion est inconsciente, car c'est ton corps qui parle et le sentiment est conscient puisque c'est ton cerveau qui réfléchit.

La dernière différence est que les sentiments peuvent être composés de plusieurs émotions en même temps! Par exemple, l'angoisse peut être composée de peur et de colère, alors que la frustration est composée de la tristesse et de la colère.

Au moment de vivre une émotion, il est important de porter une attention sur elle afin de l'accueillir sans la rejeter. Si tu réussis à faire cela, tu peux plus facilement identifier le message que l'émotion désire te transmettre et de cette façon, répondre à un besoin qui doit être comblé. Regardons ensemble une petite vidéo et essayons par la suite d'identifier le message que tu y perçois :

Animated Short Film HD " WATCH YOUR FEELINGS " 👆

Quelles sont les émotions que tu as reconnues dans cette vidéo? À quels moments dans la vidéo est-il possible de les voir? D'après toi, pourquoi Renée est en colère après sa sœur Sunny? *Quel est son besoin qui doit être comblé? Qu'est-ce qu'elle aurait pu faire d'autre pour répondre à son besoin? Quel est le message que tu comprends de cette vidéo?)*

Empathie

Formuler une question pour comprendre l'autre

Source : Académie de Dijon

Trois questions sur soi

Se poser ces trois questions est un acte d'auto-empathie qui débouche sur l'expression de soi :

1. Qu'est-ce que je ressens? (Les sensations dans mon corps, les émotions ressenties, éventuellement accompagnées de pensées);
2. À quoi est-ce que j'aspire? (Mes valeurs, mes motivations, mes besoins insatisfaits qui demandent satisfaction);
3. Que puis-je faire ou (me) demander par rapport à ce que je vis? (Une demande qui peut supporter une négociation portant sur ce que je veux exprimer dans un langage positif et réalisable, dans un laps de temps acceptable.)

Conclusion

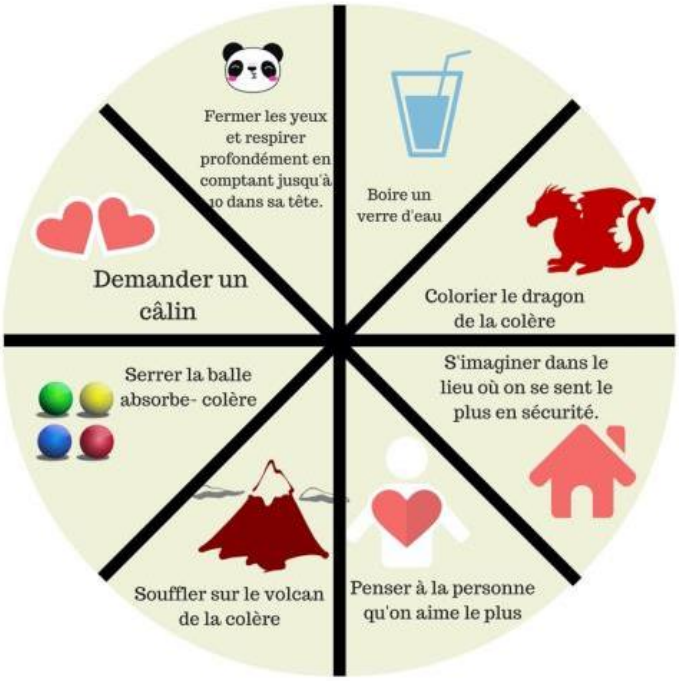
Quel message important retiens-tu de notre visite aujourd'hui? Prendre quelques réponses. La résolution de conflits peut sembler compliquée, mais avec de la pratique nous sommes convaincus que tu pourras y arriver. L'activité est terminée. Nous te remercions pour ton attention. Nous reviendrons te voir avec un nouvel atelier. D'ici là, essaie d'observer ton attitude, tes émotions et tes gestes pour mieux les utiliser. Nous te souhaitons une belle fin de journée.

Activité proposée à la suite de notre visite

Bricolage

Je vais t'inviter à créer une roue des solutions pour la colère et la résolution de conflits. Tu peux écrire des solutions pour t'aider lorsque tu vis un conflit avec quelqu'un et/ou des solutions possibles lorsque tu ressens de la colère. Tu peux ajouter une personne-ressource qui peut t'aider dans ces situations. Lorsque ces situations t'arriveront et que tu ne sais pas quoi faire, tu pourras te référer à ta roue des solutions que tu auras toi-même crée.

Exemple :



Source : Papa Positive!

Atelier 3 : Introduction CNV

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. C'est la dernière fois que nous venons dans ta classe cette année, alors nous t'avons préparé un atelier vraiment chouette! Nous allons découvrir quel besoin se cache derrière nos émotions et comment exprimer ce besoin. Nous allons lire une BD qui nous aidera à bien comprendre ce que signifient nos émotions. Tu apprendras une formule à dire pour bien expliquer le conflit que tu vis; quelles sont les émotions qui se manifestent; quel est ton besoin à combler et quelle action pourrait permettre de résoudre le conflit.

Conversation non violente (mes besoins)

Tu sais déjà que les émotions sont une information que notre corps essaie d'envoyer à notre cerveau, mais savais-tu que les émotions, surtout celles désagréables, sont causées par un besoin qui n'est pas satisfait? Par exemple, pour un bébé, qui ne sait pas parler, pleurer est sa façon d'exprimer qu'il a besoin de quelque chose. Sa colère ou sa tristesse, que nous pouvons constater par des cris et des pleurs, nous informe que le bébé a peut-être besoin de manger, de dormir ou d'être changé. En grandissant, nous n'exprimons plus nos besoins avec des cris et des pleurs, mais avec des mots. Connais-tu des besoins? Donne-moi un exemple *(2 réponses).* Voici une liste pour te montrer quelques besoins :

Émotions, enquête et mode d'emploi – Tome 2 : Extrait 1 : À la source des émotions : les besoins

Lorsque nous vivons une émotion, notre corps nous dit qu'il y a un besoin qui n'est pas satisfait. Notre corps ne communique pas avec des mots et il peut être compliqué parfois de comprendre quel besoin se cache dernière une émotion. Cela prend quelques minutes de réflexion, mais ça vaut le coup!

Je t'invite à regarder la première partie de la BD pour mieux comprendre ce que je veux dire :

Extrait 1 : À la source des émotions : les besoins

Donc, pour résumer, quand nous vivons une situation problématique et que nous ressentons une émotion désagréable, nous devons commencer par observer les événements avec notre caméra de sécurité, sans commentaire, avec un point de vue objectif (ça veut dire un point de vue neutre, sans nos impressions et sans jugement). Procéder ainsi va nous aider à vraiment comprendre ce qui se passe en nous.

Ensuite, nous pouvons essayer de trouver quel besoin n'est pas satisfait. Regardons la suite :

Tome 2 : Extrait 2 : À la source des émotions : les besoins

Quand nous cherchons le besoin qui n'est pas satisfait, nous pouvons nous aider avec cette question : Qu'est-ce que j'aime vivre, que je ne vis pas en ce moment? Par exemple, je me chicane avec mes parents, car j'ai de mauvaises notes à l'école. Quel serait ton besoin insatisfait derrière cette situation désagréable? Tu peux t'aider de la liste des besoins *(2 réponses).* Faisons l'exercice ensemble et imagine-toi te chicaner avec tes parents à cause de tes mauvaises notes à l'école. Maintenant, demande-toi : Qu'est-ce que j'aimerais vivre, que je ne vis pas en ce moment? Pour moi, je crois que ce serait : J'aimerais vivre de l'appréciation, car en ce moment nous ne discutons que de mon échec et nous ne parlons pas des autres choses que je peux réussir ou de mes réussites. J'aimerais aussi vivre de la délicatesse, car c'est difficile pour moi de parler de mes échecs.

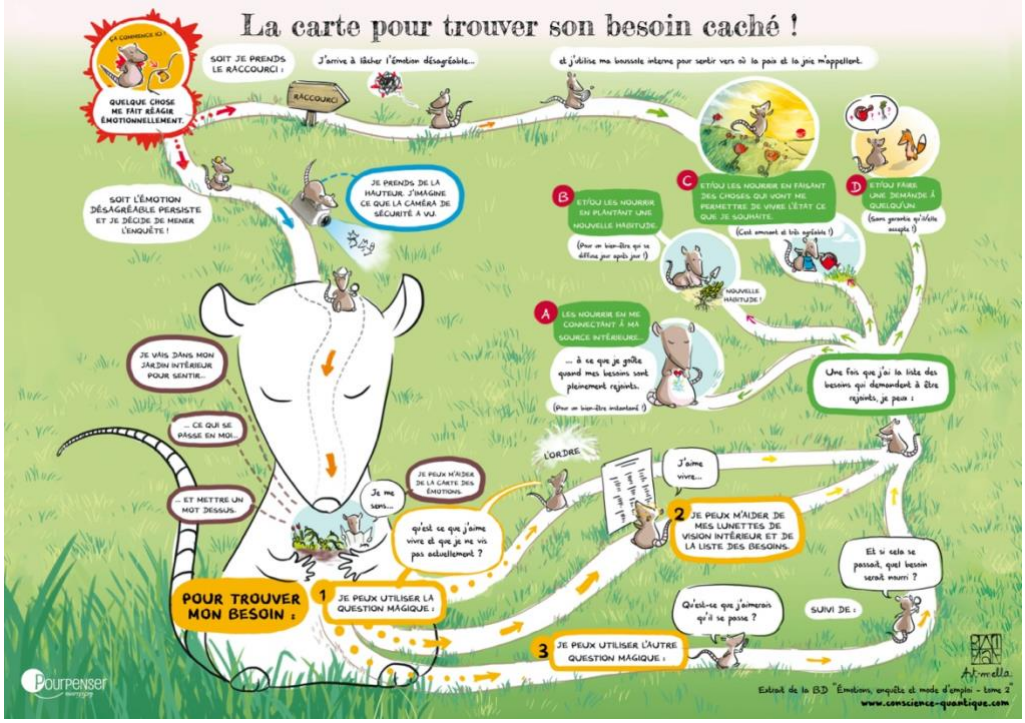
Maintenant que nous avons trouvé nos besoins. Nous allons voir comment les satisfaire.

Tome 2 : Extrait 3 : À la source des émotions : les besoins

Ce qui est important de comprendre ici, c'est que tu es la première personne à pouvoir combler tes besoins. Nous allons reprendre l'exemple où je me chicane avec mes parents à cause de mes mauvaises notes. J'ai trouvé que j'ai besoin d'appréciation et de délicatesse. Qu'est-ce que je pourrais faire alors pour ressentir de l'appréciation? Dans quoi est-ce que je suis bon? Dans les sports! Je pourrais jouer plus souvent à des sports d'équipe, car souvent les gens me complimentent sur mes prouesses. Cela me permettrait donc de vivre des réussites. Et pourquoi ne pas demander à mes parents de venir assister à une partie? De cette façon, mes parents pourraient venir m'encourager dans la pratique de mon sport préféré et ils pourraient apprécier mon talent. J'ai aussi besoin que les gens soient délicats avec moi. Où, avec qui, est-ce que je peux trouver de la délicatesse ? Ma grand-mère! Elle est toujours gentille et douce avec moi. Si je discutais avec elle de mes mauvaises notes à l'école, elle pourrait se montrer compréhensive. Elle en parlerait peut-être avec mes parents et moi lors d'un souper de famille afin de m'aider à exprimer ce que je ressens à mes parents!

Lorsque tu prends en main tes besoins et que tu les satisfais en entreprenant des actions personnelles, tu deviens un peu plus autonome chaque fois. Tu aurais pu demander à tes parents de t'apprécier dans tes efforts à l'école et d'être plus délicats avec toi lorsqu'ils te parlent. Mais tu n'as aucune garantie qu'ils le feront vraiment. Si tu prends en main tes besoins cependant, tu as beaucoup moins de risque d'être déçu. Car tu ne te feras pas d'attente.

Résumons le tout avec une carte :



Source : Art-mella

Personnes-ressources

Parfois, lors d'un conflit, il peut arriver qu'il soit difficile de trouver une solution qui convienne à toi et à ton ami. Cela peut être dû à un manque d'écoute, le besoin d'un temps de recul, le fait que ton ami et toi n'avez pas d'idées pour trouver une solution au conflit. Dans ces moments, il faut aller chercher un adulte qui pourra vous aider à trouver une solution au conflit que vous vivez. Connais-tu des personnes qui peuvent t'aider à régler tes problèmes? *(2 réponses)*

Ces personnes pourront t'aider à régler tes problèmes : professeurs, parents, éducateurs et/ou éducatrices du SDG, TES ou tout adulte en qui tu as confiance.

Conclusion

C'était notre dernier atelier avec toi. Qu'as-tu retenu d'important dans ces trois ateliers? *(Prendre quelques réponses)*

Tu as maintenant plusieurs trucs pour vivre plus en paix : une technique de respiration pour t'aider à te calmer; un moyen d'identifier tes émotions afin les exprimer de la bonne façon; une meilleure connaissance de l'importance de communiquer ce que tu ressens et ce dont tu as besoin afin de résoudre un conflit ou une situation dans laquelle tu ne te sens pas bien. C'est maintenant à toi de les pratiquer. Je te souhaite une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Mimes

Je vais vous inviter à jouer à un jeu de mimes. Chaque personne sera invitée, à tour de rôle, à mimer une (ou plusieurs, selon le temps) émotion qu'elle aura apprise aujourd'hui (joie, tristesse, peur, colère). Pratiquer les différentes émotions pourra t'aider à mieux les intégrer. Si tu le désires, tu peux aussi nommer un moment qui te fait vivre l'émotion que tu as mimée.

5e année

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. Sais-tu ce qu'est la paix? *(2 réponses)* La paix, c'est quand tu te sens bien avec toi d'abord, et avec les autres par la suite. Avant de vivre une bonne relation avec les autres, il est important de vivre en paix avec toi-même. Avant de parler de paix avec toi-même, nous allons te parler d'acceptation de soi.

Acceptation de soi

Le texte suivant a été pris sur Penser et Agir :

> Lorsqu'on parle d'acceptation de soi, il y a deux domaines majeurs sur lesquels travailler. Le premier, c'est le fait de t'accepter **physiquement**, tel que tu es, ce qui est pour beaucoup de gens un défi. Le deuxième, c'est celui de **t'accepter en tant que personne, avec tous tes traits de caractère.** Là encore, selon notre passé, notre éducation, cela n'est pas aisé pour tout le monde et cela demande parfois un long cheminement personnel.

Le texte suivant est tiré d' Heureux dans sa vie :

> Commençons par redéfinir ce qu'« être en paix » signifie. Être en paix c'est « Accepter ». C'est « S'accepter », ou encore, c'est « accepter ce qui EST », TOUT ce qui Est! Sans chercher à nier, à fuir, à réprimer, sans chercher à se punir, à se changer…
>
> C'est ici, dans cette pleine acceptation, que la paix peut s'installer, car enfin, le combat intérieur cesse!
>
> En effet, il ne nous est pas possible d'être en paix tout en se faisant la guerre!
> La paix n'est donc pas cet espace où tout est beau, doux et harmonieux. Non, la paix passe d'abord par l'acceptation de ce qui est présent, quel que soit le « présent » du moment. Alors en effet, il y a sans doute de la peur, du jugement, de la colère, de l'impatience, de l'insécurité..., et tout cela est à accueillir.
>
> Être libre et en paix nécessite donc que tu te connaisses. Être de moins en moins inconscient, de plus en plus conscient de tes « mécanismes de défense » et les remplacer par des stratégies d'adaptation (ou processus de maitrise).

Le texte suivant est repris du livre d'Art-mella : Émotions : enquête et mode d'emploi, Tome 3 pages 5 à 7 :

> Les mécanismes de défense sont des moyens que nous développons pour nous protéger de la souffrance. Les mécanismes de défense combattent entre autres : l'anxiété, l'angoisse, les peurs réelles, la perte de l'estime de soi. Ils peuvent se manifester de différentes façons. Les mécanismes de défense, c'est comme si tu avais un manager (dirigeant) et un pompier à l'intérieur de toi. Prenons un exemple : au moment de vivre une émotion extrême, afin de protéger tout ton système intérieur émotionnel, cette émotion extrême est comme mise en isolation au plus profond de toi. À ce moment, le manager essaie de contrôler l'environnement pour protéger la partie de toi qui a été blessée. Mais, parfois, le manager n'arrive pas à éviter une situation qui va réveiller la blessure… C'est alors qu'intervient le pompier afin d'éteindre le feu de l'émotion intense. Le manager a plein de stratégies pour éviter les situations à risque : te critiquer; critiquer les autres; se montrer gentil ou serviable; chercher la perfection; être exigeant par rapport à l'autre/à toi. Le pompier, lui, a plein de stratégies pour faire diversion et éviter de sentir la douleur : manger, rêvasser, faire le clown pour détourner l'attention, mettre de la distance, consommer toutes les formes de dépendances (drogue, alcool, jeux vidéo, magasinage, etc.), se mettre en colère/en rage, attaquer et même se faire mal (mutilation). Il serait compliqué ici de te présenter l'ensemble des mécanismes de défense, car, comme tu peux déjà l'imaginer, il y en a beaucoup. Tu n'as qu'à retenir qu'un mécanisme de défense est un comportement que tu pourrais utiliser pour te séparer des événements, actions ou pensées désagréables. C'est important que tu arrives à observer tes managers et tes pompiers, pour qu'ils travaillent avec toi, parce que parfois ils occupent une place à l'intérieur de toi – ou tu leur donnes toute la place - sans savoir que, toi, tu as grandi. Ils pourraient s'imaginer que tu as encore 5 ans, tu vois? Ils se comportent alors comme si tu étais alors encore à l'âge où ils ont pris place. Vois-tu l'importance de connaître ça de toi pour éviter que les autres t'accusent d'agir comme un enfant de 5 ans?
>
> Une fois ce fonctionnement intégré, la vie n'est plus vécue comme une injustice. La paix tant désirée arrive alors d'elle-même, sous une forme d'acceptation et d'amour pour elle, pour soi-même et pour cette belle croissance qui s'opère.

Le texte suivant est repris de Méditer pour être heureux et a été adapté pour notre atelier :

> Pour commencer, nous avons tous des pensées et nous sommes tous traversés par des émotions indépendamment de nos choix. Nous vivons également toutes sortes d'expériences et de circonstances qui sont parfois agréables, parfois désagréables. Ce sont des éléments extérieurs à nous que nous ne contrôlons pas et que nous ne pourrons

> jamais contrôler. Tu ne pourras jamais empêcher la pluie de tomber malgré tous tes efforts ou tenter de retenir le vent lors d'une journée de tempête.

Par contre, il t'est possible d'avoir une certaine maîtrise sur tes émotions en utilisant une technique de respiration. Nous allons donc pratiquer ensemble cette technique afin que tu puisses avoir un truc pour t'aider à calmer une émotion qui serait trop intense, comme la colère ou la tristesse.

La technique que nous allons te montrer aujourd'hui se nomme « La cohérence cardiaque ».

> La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraine de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons, mais la résonnance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. (*Passeport Santé, 2018)*

Avant de faire la respiration, sois à l'écoute de ce qui se passe en toi. Comment te sens-tu en ce moment? Tu n'as pas à partager pour le moment ton ressenti intérieur. Il sera possible de le faire après l'exercice de la respiration :

Guide respiratoire de cohérence cardiaque 3 minutes

L'exercice est terminé. Qui aimerait nous partager la façon dont il se sent en ce moment comparé à tout à l'heure, avant la respiration? (2 à 3 réponses)

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Tu pourras essayer la technique de respiration ce soir, avant de te coucher. Elle t'aidera à te détendre avant d'aller dormir.

Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te souhaitons une belle journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Labyrinthe

Je vais t'inviter à faire le tour de ce labyrinthe, lentement, en t'appliquant pour ne pas toucher aux lignes. Cet exercice de concentration pourra te permettre de relaxer.

L'éloge de la lenteur – Le labyrinthe de la cathédrale de Reims

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris comment se sentir en paix grâce à la respiration. Tu te souviens? Qui a eu l'occasion de pratiquer la technique de respiration? *(Prendre quelques réponses)* Est-ce que cela a donné des résultats? *(Prendre quelques réponses)* Il est important de continuer à utiliser la technique de respiration. Elle peut vraiment t'aider à redevenir calme.

L'empathie

Dans le premier atelier, nous avons vu qu'être en paix, c'est « **accepter** »; c'est « **s'accepter** », ou encore, c'est « **accepter ce qui est** », **tout** ce qui est, sans chercher à nier, à fuir, à réprimer, sans chercher à se punir, à se changer… C'est ici, dans cette pleine acceptation, que la paix peut s'installer, car enfin, le combat intérieur cesse!

Donc, au moment de vivre une émotion, il est important de porter une attention sur elle afin de l'accueillir sans la rejeter. Si tu réussis à faire cela, tu peux plus facilement identifier le message que l'émotion désire te transmettre et, de cette façon, répondre à un besoin qui doit être comblé. Il ne faut pas que tu essaies de combattre cette émotion. Autrement, tu risques d'entreprendre une longue bataille qui fera en sorte que tu ne seras pas bien à l'intérieur de toi. Il faut que tu sois à l'écoute du loup intérieur qui est dans ton cœur. Écoutons ensemble une petite vidéo afin de mieux comprendre ce que je te dis.

2 loups dans mon cœur/ Adapté d'une vidéo anglaise Happify

Quel message comprends-tu de cette vidéo? *(2 à 3 réponses)* Dans cette vidéo, il est mentionné que nous avons tous la capacité, dans nos actes quotidiens, d'encourager et de renforcer l'empathie, la compassion et la bienveillance. Qu'est-ce que c'est pour toi, l'empathie? (*1 à 2 réponses)* En fait, l'empathie, c'est la capacité à ressentir les émotions de quelqu'un d'autre, d'arriver à se mettre à la place de l'autre.
D'après toi, pourquoi l'empathie est-elle quelque chose d'important? *(2 à 3 réponses)*

L'empathie favorise la construction de relations durables et épanouissantes, mais elle te permet également de te sentir mieux dans la vie. En effet, travailler l'écoute de ton entourage c'est aussi être à l'écoute de tes propres sentiments et de tes besoins. C'est une posture que tu adoptes pour te relier à toi-même, et ainsi apprendre à être conscient de la personne que tu es pour mieux te connaitre. Cette connexion à toi par l'empathie te procurera du bien-être et de la clarté sur ce qui est important pour toi de vivre. Elle contribuera à accroître ton estime de soi *(Mes Jeux Éducatifs, 2020)*.

Voilà d'ailleurs les piliers de l'empathie *(Apprendre à éduquer, 2020)* :

- Connaître et savoir nommer tes émotions et tes besoins, parce qu'il y a toujours un besoin rattaché à une émotion;
- Savoir comment écouter vraiment, parce que si l'autre vit des émotions, c'est qu'il y a un besoin rattaché à ce qu'il vit;
- Savoir différencier ce qui appartient à l'autre et ce qui appartient à soi;
- Être honnête dans l'intention de te relier à l'autre et donc comprendre ce qu'il vit derrière ce qu'il te dit;
- Se soucier de l'autre et vouloir son bien.

Nous allons faire ensemble un exercice** sur l'empathie. Cela te permettra de savoir quel est ton niveau d'empathie envers les autres.

	Plutôt vrai	**Plutôt faux**
Je sais reconnaître dans quel état émotionnel je suis.		
J'aime observer les gens.		
Je sais mettre le mot juste sur les émotions et les besoins des autres.		
Je suis de nature bienveillante.		
J'aide les autres à exprimer ce qu'ils ressentent.		
Je ressens facilement les atmosphères et les ambiances.		
Je sais expliquer pourquoi une personne peut avoir telle réaction ou telle émotion.		
J'ai conscience de l'impact que j'ai sur les autres.		

** *Cet exercice est repris et adapté de Place des réseaux, 2017.*

J'ai une bonne écoute.		
Je me mets facilement à la place des autres.		
J'accepte aisément le point de vue des autres, même s'il diffère du mien.		
J'imagine, avant de critiquer, comment je me sentirais si je vivais cette situation.		
Je m'abstiens de trouver des solutions pour les autres.		
Je suis attentif aux besoins des autres.		
J'accueille sans jugement les confidences des autres.		

Analyse des réponses

Es-tu parvenu à répondre honnêtement? Compte un point pour chaque case « Plutôt vrai » cochée.

Si tu as au moins 11 points, l'empathie est un concept que tu maîtrises, tu as de vrais atouts en main. Tu dois être apprécié de ton entourage, lequel doit aimer venir se confier auprès de toi. Attention cependant à ne pas te laisser envahir.

Si tu as entre 6 et 10 points, tu as une bonne base, sans doute ton empathie dépend-elle des personnes et des sujets. Pour progresser, commence par repérer les situations dérangeantes pour toi.

Si tu as moins de 5 points, au quotidien, l'empathie n'est pas pour toi quelque chose de facile. Peut-être fais-tu partie de ces personnes qui font barrage à leur ressenti (ce qui te connecte avec ton émotion). Pour progresser, commence par reconnaître tes émotions dans différentes situations.

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* La rencontre est terminée, je te remercie pour ton attention. Nous reviendrons te voir avec un nouvel atelier. D'ici là, essaie d'observer ton attitude, tes émotions et tes gestes pour mieux les utiliser. Nous te souhaitons une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Activité 5 choses que j'aime chez moi

Je vais t'inviter à prendre le temps, dans un moment calme, de noter sur une feuille, 5 choses que tu aimes de toi. Ces éléments peuvent être des qualités, un talent particulier, une caractéristique physique et/ou psychologique, etc. Pour être bien en relation avec les autres, il est important que tu sois bien d'abord avec toi-même. Il est donc important de t'apprécier et d'avoir une bonne estime de soi.

Atelier 3 : Introduction CNV

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. C'est la dernière fois que nous venons dans ta classe cette année alors nous t'avons préparé un atelier vraiment chouette! Nous allons découvrir quel besoin se cache derrière nos émotions et comment exprimer ce besoin. Tu apprendras aussi une formule à dire pour bien expliquer le conflit que tu vis quand tu en vis un. Tu pourras mieux identifier quelles sont les émotions qui se manifestent; quel est ton besoin à combler et quelle action pourrait permettre de résoudre le conflit.

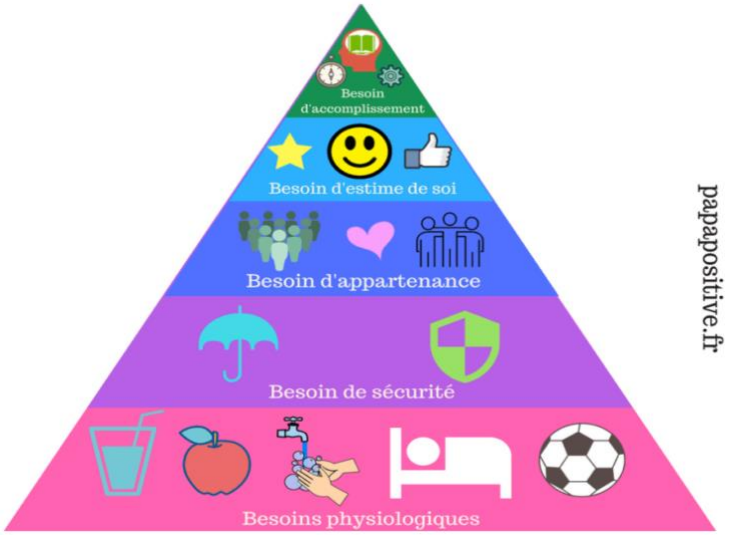
Les besoins

Un besoin, c'est ce qui souvent est essentiel à la vie et qui s'exprime en toi (tu peux le ressentir de différentes façons). C'est quelque chose qui te tient profondément à cœur ou que tu aimes vivre. Il est d'ordre physique, social ou mental. La plupart du temps, nous ne sommes pas conscients de nos besoins. Pourtant, ils crient parfois très fort – à travers nos émotions- pour se faire entendre. Nous tendons à satisfaire nos besoins ressentis. Si ce n'est pas le cas, le manque s'exprime à travers des sensations : la faim exprime le besoin de manger, la satiété signale le besoin satisfait, la peur exprime le besoin de sécurité, le calme signale le besoin satisfait…

Satisfaire tes besoins fondamentaux est une nécessité. Sinon, cela fait obstacle à ton développement personnel et t'empêche de t'épanouir pleinement. Tu as toutes sortes de besoins :

- Besoins vitaux ou physiologiques
- Besoins de sécurité et protection
- Besoin d'amour et d'appartenance
- Besoin d'estime de soi
- Besoin de se réaliser

Peux-tu me donner quelques exemples pour chaque niveau de besoins? Quels sont par exemple les besoins physiologiques? *(Demandez par la suite pour les autres niveaux.)*



Source : Papa Positive!

Lorsque vient le temps d'exprimer un besoin, il est important de le dire à une personne. Il est aussi important que la personne soit disponible pour t'écouter. Peut-être que ses propres besoins ne lui permettent pas d'être attentive aux tiens.

Différentes qualités d'écoute

Il y a différentes qualités d'écoute : ignorer, faire semblant d'écouter (écoute condescendante), écouter sélectivement, écouter attentivement et enfin, écouter avec empathie.

Il est important d'écouter l'autre personne avec empathie. Cela te permettra de mieux comprendre sa demande et, de ce fait, répondre à son besoin.

Se connecter à l'autre peut se faire en 4 étapes :

1. Il y a d'abord l'**O**bservation : décrire la situation en termes d'observation objective que nous pouvons partager (les **F**aits);
2. Il faut ensuite exprimer les attitudes et les **S**entiments suscités en moi par cette situation (les **É**motions);
3. Il est important de clarifier mon **B**esoin (mes **B**esoins);
4. Pour terminer, il faut faire une **D**emande respectant les quatre critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si c'est possible, il vaut mieux que l'action puisse se faire dans l'instant présent. Le fait que la demande soit accompagnée de l'expression des besoins la rend

négociable. (**A**ction) Lorsque cela n'est pas possible, c'est parce qu'il arrive qu'un temps de recul soit nécessaire.

Afin de t'aider à retenir les étapes, voilà deux acronymes que tu peux retenir :

OSBD : Pour **O**bservation, **S**entiments, **B**esoin, **D**emande
FÉBA : Pour **F**aits, **É**motions, **B**esoin, **A**ction

Retiens l'acronyme qui est le plus facile pour toi. Il pourrait t'aider à bien exprimer ta demande.

Personnes-ressources

Parfois, lors d'un conflit, il peut arriver qu'il soit difficile de trouver une solution qui convienne à ton ami et à toi. Cela peut être à cause qu'il manque d'écoute, que le temps n'est pas propice à la discussion ou que ton ami et toi n'avez pas d'idée pour régler le conflit. Dans ces moments, il faut aller chercher une personne adulte qui pourra vous aider à résoudre votre problème. Connais-tu des personnes qui peuvent t'aider à régler tes problèmes? *(2 réponses)*

Il y a les professeurs, les parents, les éducateurs et les éducatrices du SDG, les TES, etc. Dans certaines situations plus compliquées, tes parents pourraient aussi appeler la police.

Toutes ces personnes peuvent généralement t'aider en cas de problème.

Conclusion

Ceci était notre dernier atelier avec toi. Qu'as-tu retenu de ces trois ateliers? Qu'as-tu trouvé important?

Tu as maintenant plusieurs trucs pour vivre en paix : une technique de respiration pour te calmer; une méthode pour identifier tes émotions afin de bien les exprimer; des outils pour utiliser les bons mots afin de résoudre un conflit. C'est à toi maintenant de les mettre en œuvre! Je te souhaite une belle fin de journée!

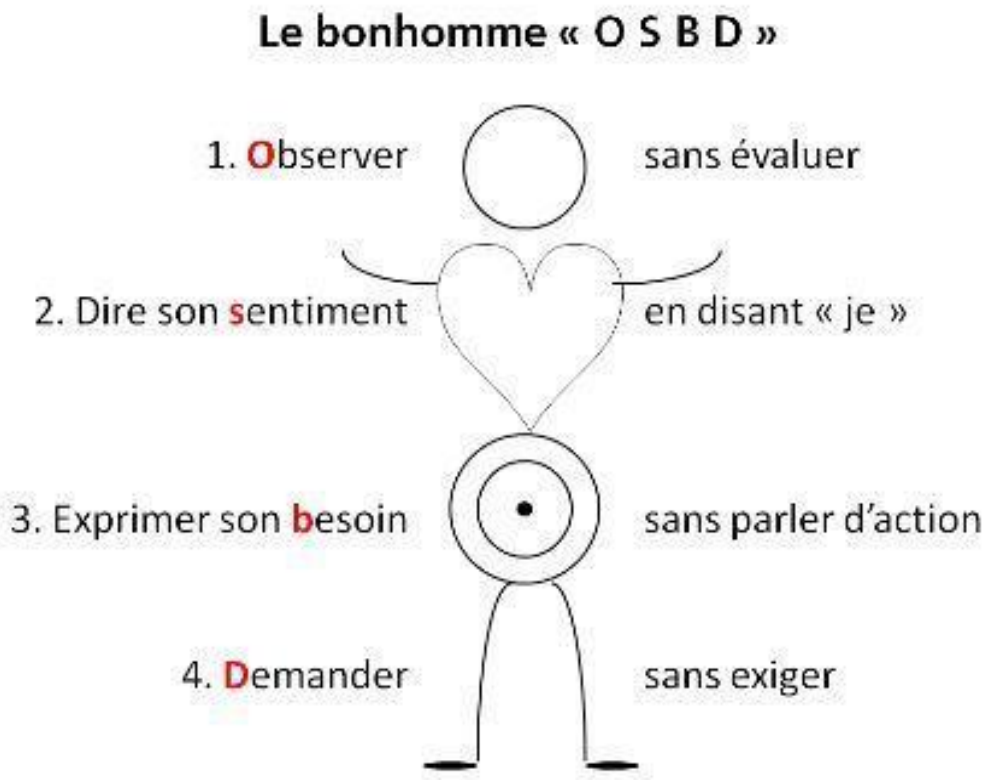
Activité proposée à la suite de notre visite

Analyse d'une situation et application OSBD

Je vais t'inviter à penser à une situation récente où tu as vécu une émotion. La première étape est d'observer et de décrire ce qui s'est passé. La deuxième étape sera de dire le sentiment que tu as vécu lors de cette situation, en utilisant le Je. La troisième étape sera d'exprimer le besoin que tu avais à cet instant. Finalement, tu pourras formuler une

demande qui aurait pu être présentée lors de cette situation, sans rien exiger de la personne : c'est une proposition.

Si tu veux partager ta situation avec les étapes auxquelles tu as réfléchi, tu peux le faire en levant la main.



Source : Papa Positive!

6e année

Atelier 1 : Intériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. Sais-tu ce qu'est *la paix*? *(2 réponses)* La paix, c'est quand tu te sens bien en dedans de toi et puis avec le monde qui t'entoure. Pour bien vivre ta relation avec le monde, le plus important est de vivre en paix avec toi-même.

Aujourd'hui, dans cet atelier, tu apprendras quelques façons de gérer tes pensées et tes émotions. Aussi verrons-nous la relation que nos émotions a avec notre corps et nous te donnerons quelques trucs pour vivre plus en paix.

Pour quelles raisons n'exprimons-nous pas nos émotions?

Les jeunes enfants ont tendance à exprimer ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent immédiatement quand ils le ressentent. Par exemple, s'ils ressentent de la joie, ils riront comme des fous; s'ils sont fâchés, ils taperont des pieds et des mains; s'ils trouvent quelque chose de beau ou de laid, ils l'exprimeront sans retenue.

En grandissant, nos parents nous expliquent que pour vivre en société nous ne pouvons pas exprimer nos émotions et nos opinions n'importe où, n'importe comment et n'importe quand. Plus les gens vieillissent et plus ils ont tendance à garder leurs émotions pour eux et parfois même à « mettre le couvercle » sur leurs émotions. L'accumulation des émotions fait en sorte que nous devenons stressés et il arrive aussi à l'occasion que certaines personnes aient tellement accumulé d'émotions qu'il ne suffit que d'une petite chose (un événement, une personne, une situation) pour qu'elles explosent.

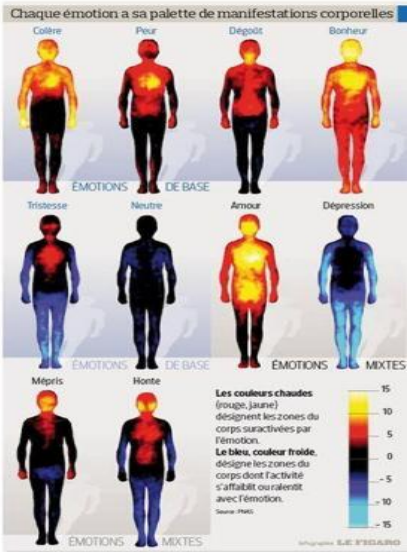
Les émotions et notre corps

Savais-tu que les émotions sont un message que ton corps envoie à ton cerveau? C'est spécial non? L'émotion, tu la ressens dans ton corps avant tout. C'est donc un message, une réaction physiologique, qui t'indique que tu as un besoin qui est ou n'est pas satisfait. Tu sais, c'est comme un signal lumineux sur le tableau de bord d'une automobile : c'est un indicateur!

Il y a des expressions de la langue française qui attribuent des parties du corps à des émotions. Par exemple, « j'ai un nœud dans la gorge » pour parler de la tristesse; « avoir une dent contre quelqu'un » pour parler de la colère, « avoir la peur au ventre » pour dire que nous sommes effrayés. Des recherches ont prouvé que ce n'est pas seulement une

croyance populaire. Les scientifiques ont démontré que les principales émotions humaines, dont la peur, la tristesse ou la joie, sont ressenties physiquement de la même façon pour tous, quelle que soit la culture d'origine de l'individu.

Voici une image des zones du corps qui sont suractivées (rouge/jaune) par les émotions et les zones dans lesquelles l'activité s'affaiblit (bleu) :



Source : Le Figaro

D'autres études ont démontré que lorsque nous ressentons une douleur physique ou une douleur émotionnelle, cela active des aires similaires de notre cerveau. Quand nous sommes fâchés, nous avons tendance à serrer les poings et à crisper le visage. Si nous ne gérons pas la colère donc, cela peut créer des tensions dans le haut du corps, comme les bras et le cou. Étant donné que les émotions ne peuvent pas réaliser leur but, c'est-à-dire nous transmettre un message, elles vont essayer de s'exprimer d'une autre manière et elles finissent par le faire sous forme de tensions ou de mal-être physique.

Les émotions provoquent des réactions dans le corps. Les muscles, le système immunitaire et le système nerveux réagissent à nos émotions. Certaines études ont été faites pour découvrir comment les émotions peuvent avoir des impacts positifs (comme la guérison plus rapide d'un cancer) ou négatifs (comme la vulnérabilité du cœur et l'asthme) sur la santé.

C'est la raison pour laquelle, bien que nous ayons le réflexe de porter notre attention surtout sur nos pensées, il est essentiel de la diriger sur nos réactions dans notre corps : nos émotions. [††]

[††] *Pour en savoir plus sur l'influence des émotions sur votre corps : Comment votre corps vous aide-t-il à découvrir vos émotions ? - Nos Pensées (nospensees.fr)*

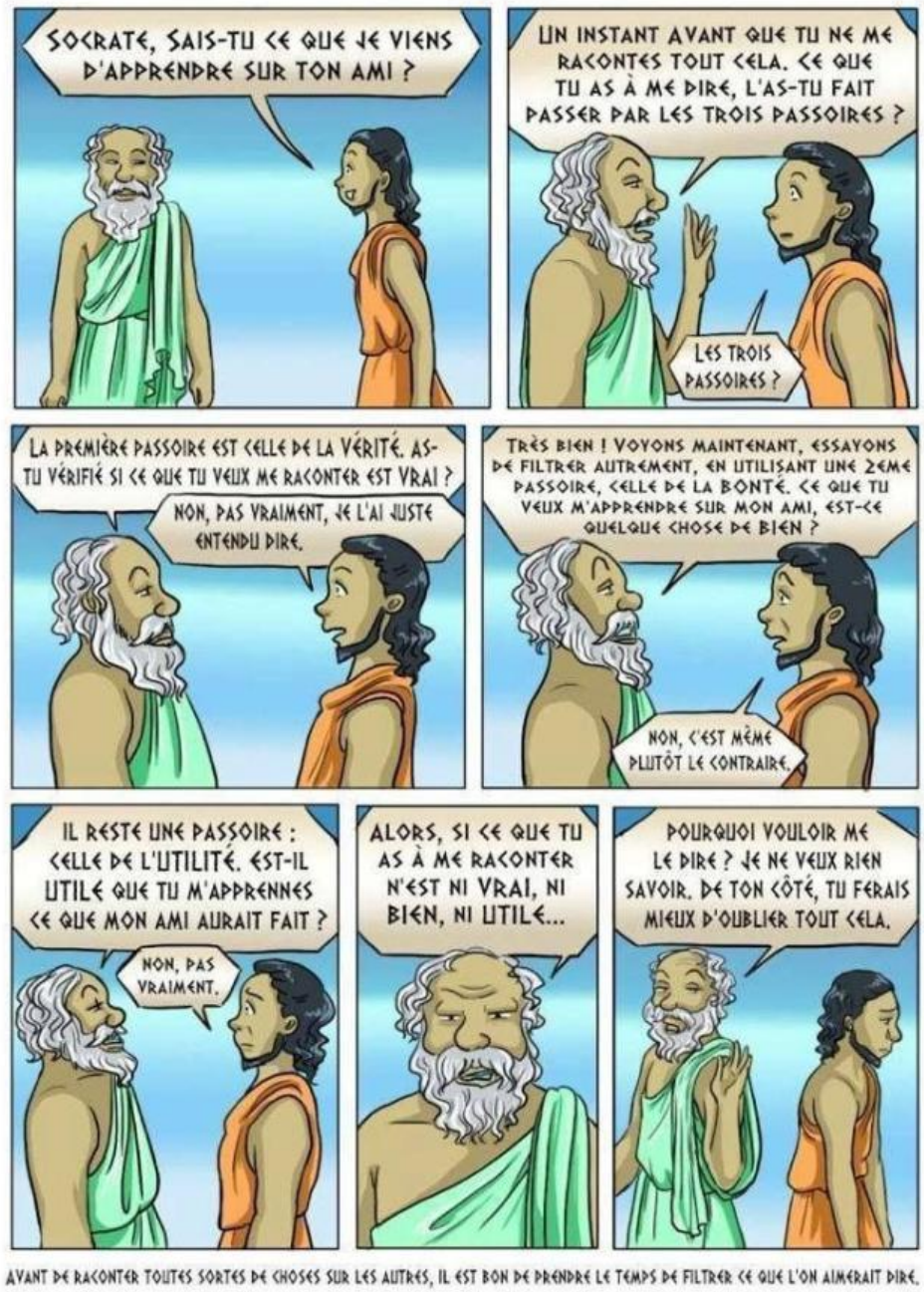
Les pensées de notre mental

Nous allons maintenant découvrir quelques trucs qui pourraient t'aider à être plus en paix avec toi-même :

1. **Fais toujours de ton mieux**
Lorsque tu donnes toujours ton 100 % dans ce que tu fais, ça t'aide à être en paix avec toi-même. Si quelqu'un te reproche des erreurs ou te blâme pour quelque chose, tu pourras te dire que tu as fait de ton mieux. Ainsi, les reproches ne te toucheront plus. Il faut savoir aussi que ton 100 % n'est pas pareil tous les jours. Parfois, tu peux être fatigué et ton 100 % n'est pas comme quand tu es en pleine forme.

2. **N'en fais pas une affaire personnelle**
Ce que les autres disent et font ne te concerne pas. Cela leur appartient, car c'est l'expression de leur point de vue, de leur réalité à eux. Si tu es critiqué ou complimenté par les autres, c'est plutôt l'image qu'ils se font de toi; ce n'est pas toi. Il faut laisser aux gens la responsabilité de leurs croyances, de leurs paroles et de leurs actes, et ne pas croire que tout est causé par soi-même.

3. **Tiens des propos impeccables**
Prête une attention particulière à ce que tu dis. La parole a le pouvoir de détruire ou de construire. Ce que tu dis agit sur la réalité. Tu peux faire passer ton idée par les 3 tamis : de la vérité, de l'utilité et du bien. Premièrement, tu peux te demander si ce que tu veux dire est vrai. Peux-tu le prouver? Deuxièmement, est-ce que c'est utile de dire ce que tu penses? Finalement, est-ce que c'est bien de le dire?



Source : Pinimg

4. **Ne fais pas de supposition**

Le mental humain est une machine à créer des pensées. Il en produit tellement que ça peut devenir une maladie! Notre mental nous rend anxieux du futur et mélancolique du passé. Il nous fait voir des scénarios insensés. Nous avançons des hypothèses et finissons par les croire. Un exemple? Un ami ne nous a pas dit bonjour ce matin, et nous imaginons qu'il nous en veut. Comment s'y prendre? Il s'agit de prendre conscience que nos suppositions sont des créations de notre pensée. Dès lors qu'une hypothèse devient une croyance (« Cet ami est fâché contre moi »), nous

élaborons un comportement de pression (« Je ne l'aime plus non plus » ou « Je dois le convaincre de m'aimer à nouveau »), ce qui devient une source d'angoisse et de stress. (Psychologies, 2020)

Quels sont les trucs que tu utilises pour retrouver la paix en toi? *(Prendre 3 réponses)* Une bonne façon de retrouver la paix en soi est de pratiquer une technique de respiration qui te permettra de retrouver le calme. Avant de te faire vivre cette technique de respiration, ferme les yeux et vérifie comment tu te sens actuellement à l'intérieur de toi. Est-ce que tu ressens des tensions, des douleurs, un bien-être, une chaleur agréable? Sois à l'écoute de ce qui se passe en toi. Pour l'instant, je ne te demande pas de me dire ce que tu ressens en toi, mais d'y penser. Nous y reviendrons après la technique de respiration.

La technique que nous allons te montrer aujourd'hui se nomme « La cohérence cardiaque ».

> La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraine de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons, mais la résonnance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. (*Passeport Santé, 2018)*

Avant de faire la respiration, sois à l'écoute de ce qui se passe en toi. Comment te sens-tu en ce moment? Nous pourrons faire un partage après l'exercice de la respiration.

Guide respiratoire de cohérence cardiaque 3 minutes - YouTube

L'exercice est terminé. Qui aimerait nous partager la façon dont il se sent en ce moment comparativement à tout à l'heure, avant la respiration? *(2 à 3 réponses)*

Conclusion

Quel est le message important que tu retiens de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* Tu pourras essayer la technique de respiration ce soir, avant de te coucher. Elle te détendra avant d'aller dormir. Nous reviendrons bientôt pour te présenter un nouvel atelier. Nous te souhaitons une belle journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Mandalas

Les mandalas permettent de se relaxer et de créer une atmosphère propice au calme et à la concentration. Je te propose de faire un mandala, dans une ambiance calme et reposante. Tu peux mettre une musique douce et relaxante pour t'aider à te calmer.

Mandalas faciles pour les enfants

Atelier 2 : Extériorisation de la paix

Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. Aujourd'hui, nous venons te présenter un atelier sur la paix. La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avons appris comment se sentir en paix grâce à la respiration. Te souviens-tu? Qui a eu l'occasion de pratiquer la technique de respiration? *(Prendre quelques réponses)* Est-ce que cela a donné des résultats? *(Prendre quelques réponses)* Il est important de continuer à utiliser la technique de respiration, car elle peut vraiment t'aider à redevenir calme. Cela demande aussi de la pratique, donc il ne faut pas te décourager!

Les émotions

Aujourd'hui, nous allons voir les émotions et te présenter une petite vidéo sur elles. Écoute bien! Tu pourras comprendre à quoi elles servent.

Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions - - YouTube

Donc, qui peut me dire à quoi servent les émotions? *(Réponse : Les émotions servent à envoyer un signal pour obtenir une réaction.)* La colère peut te dire : « J'ai besoin que mes valeurs soient respectées! » La tristesse peut te dire : « Désormais, je suis disponible pour un renouveau! » La peur peut te dire : « Voilà ce qui pourrait arriver si tu ne réagis pas! » La joie est la seule émotion que ton cerveau essaie de reproduire en permanence, car c'est généralement ton émotion de base.

Quelle est la différence entre l'émotion et le sentiment? L'émotion est un signal qui dure quelques secondes; le sentiment, c'est le temps que tu accordes à ton émotion. Voyons voir les émotions de façon plus détaillée :

- Les émotions ne sont ni négatives ni positives. Elles existent. En revanche, elles ont une tonalité : elles sont agréables ou désagréables.
- Verbaliser le ressenti permet d'en réduire l'intensité. Tu peux ainsi dire :

- « J'éprouve de la tristesse », « j'éprouve de la colère », etc. *Voir plus bas pour le vocabulaire des émotions.*
- Nier une émotion est dangereux, car elle peut resurgir avec plus d'intensité plus tard.
- L'accueil et la reconnaissance des émotions permettent de renforcer son estime de soi et sa confiance en soi.
- Les émotions sont indispensables à la prise des décisions.
- Toute émotion est éphémère, elle s'épuise naturellement. Ce qui n'est pas le cas du sentiment qui peut parfois durer toute une vie!
- Les émotions nous aident à identifier nos besoins et à les satisfaire.

C'est d'ailleurs la non-satisfaction des besoins qui déclenche les émotions : c'est la cause (le besoin à satisfaire) qu'il est important de traiter. Les émotions sont les conséquences.

Émotion	Déclencheur	Comportement réflexe	Besoin à satisfaire
Peur	Danger	Fuite combat	Protection
Joie	Réussite	Rire, manifester son plaisir	Maintien, renouveler la situation
Colère	Obstacle injustice	Attaque cris	Changement réparation
Tristesse	Perte	Pleurs repli sur soi	Réconfort
Dégoût	Substance toxique comportement nuisible	Rejet	Prise de distance
Surprise	Inconnu imprévu	Sursaut	Temps

Source : Le rôle des émotions (e-marketing.fr)

Conclusion

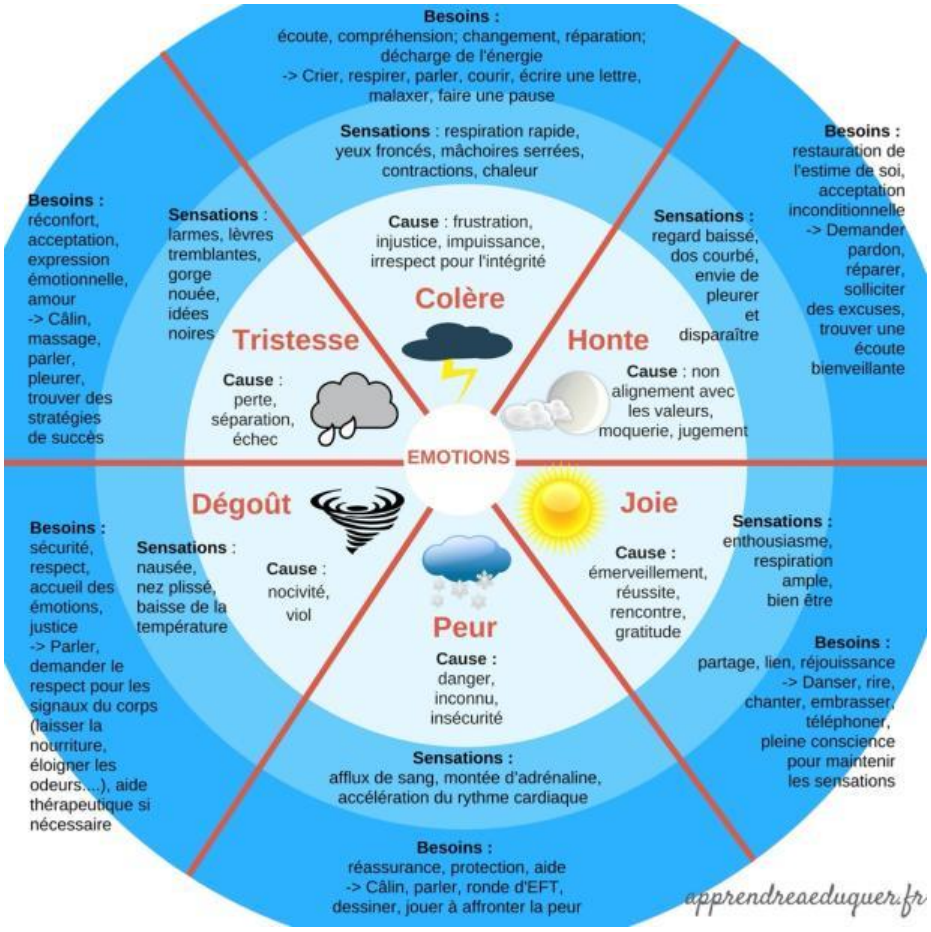
Quel message important retiens-tu de notre visite aujourd'hui? *(Prendre quelques réponses)* L'activité est terminée! Je te remercie pour ton attention. Nous reviendrons te voir avec un nouvel atelier. D'ici là, essaie d'observer ton attitude, tes émotions et tes gestes pour mieux les utiliser. Nous te souhaitons une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Bricolage

Je vais t'inviter à créer une roue des émotions. Ta roue sera divisée en six, pour les six émotions de base, soit la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Dans chacune des sections, tu peux inscrire l'émotion. Ensuite, tu peux nommer des causes de

ces différentes émotions dans chacune des cases. Tu peux également inscrire les sensations physiques que tu ressens lorsque tu vis ces émotions. Finalement, tu peux écrire les besoins que tu pourrais avoir lorsque tu vis ces émotions.
Si tu veux partager ta roue aux autres personnes, tu pourras le faire à la fin de l'activité, en levant ta main.



Source : Apprendre à éduquer

Atelier 3 : Introduction CNV

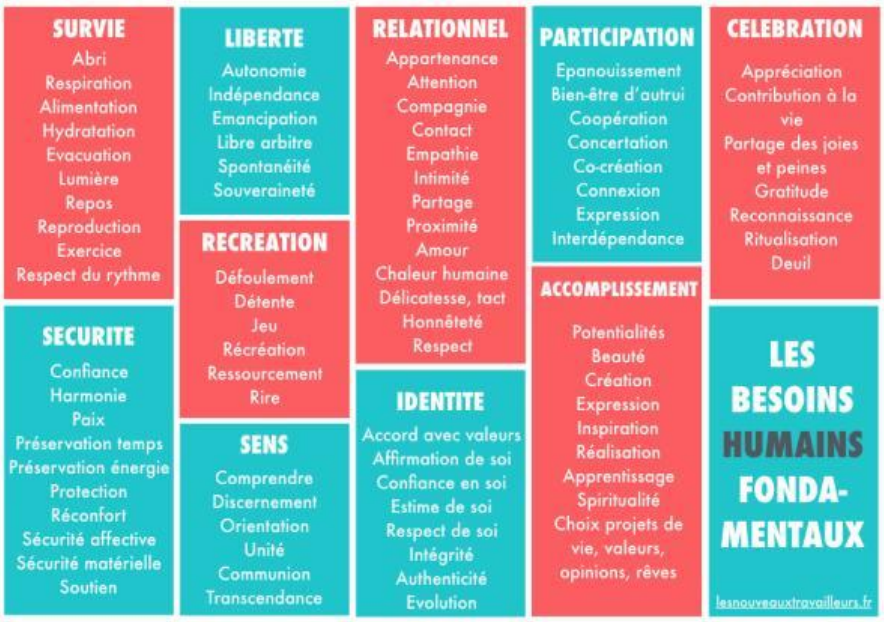
Présentation de l'équipe et de l'activité

Bonjour! Je m'appelle _____ et je suis étudiant à l'école _____ en secondaire _____. C'est la dernière fois que nous venons dans ta classe cette année, alors nous t'avons préparé un atelier vraiment chouette! Nous allons découvrir quel besoin se cache derrière nos émotions et comment exprimer ce besoin. Tu apprendras aussi une formule que tu pourras appliquer lorsque tu rencontres un conflit. Tu sauras identifier quelles sont

les émotions qui se manifestent; quel est le besoin à combler et quelle action pourrait te permettre de résoudre le conflit.

Et tout le monde s'en fout #68 - Les besoins – 👆

Il existe plusieurs dizaines de besoins, mais en général un besoin c'est ce qui est nécessaire pour avoir une vie heureuse. En voici une liste :



Source : Changer aujourd'hui

Comme tu peux voir, il y a plusieurs besoins. Chaque besoin peut être relié à une ou à plusieurs émotions en même temps. Par exemple, si tu ressens de la tristesse, cela peut être relié à un besoin d'amour ou à un besoin de compagnie. Si tu ressens de la colère, cela peut être relié à un besoin de respect ou à un besoin d'attention. Il y a des centaines de possibilités! Ça peut sembler compliqué, mais, si tu prends un moment pour bien observer tes émotions et pour respirer profondément, tu pourras trouver ton besoin caché derrière ton émotion. Tu peux t'aider avec la question suivante : Qu'est-ce que j'aimerais vivre et que je ne vis pas en ce moment?

Exercice trouver le ou les besoins cachés

Les jeunes du secondaire ont fait l'exercice au préalable pour trouver une situation et une émotion désagréable et ils répondent à la question.

Je vais te donner un exemple que j'ai vécu : ***(Les jeunes du secondaire auront fait l'exercice au préalable pour trouver une situation et une émotion désagréable et ils répondent à la question.)*** Lors d'un souper avec ma famille, je voulais leur dire que j'avais eu une bonne note en français. Mon père écoutait la télévision et, quand j'ai commencé à parler, il m'a demandé de me taire. Je me suis mis en colère.

Maintenant je me demande, qu'est-ce que j'aurais aimé vivre et que je n'ai pas pu vivre. Réponse : J'aurais aimé pouvoir dire que j'avais eu une bonne note en français. Mon besoin était donc l'expression! Aussi aurais-je aimé que ma famille écoute ce que j'avais à dire. Mon autre besoin était l'attention! Crois-tu que j'aurais pu avoir un autre besoin? Regarde dans la liste. *(1 réponse)*

Comme tu peux voir, il y avait plusieurs besoins cachés derrière mon émotion de colère. La situation est comme un casse-tête (intégrer un casse-tête): il faut prendre chaque besoin un à un pour voir s'il correspond au casse-tête de mon émotion.

Essayons ensemble. Pense à un moment dans ta vie où tu as ressenti une émotion désagréable. Ça peut être lors d'un conflit ou un moment où tu surmontais une épreuve difficile. Remets-toi dans la situation.

Maintenant, demande-toi : à ce moment, qu'est-ce que j'aurais aimé vivre et que je n'ai pas pu vivre? Tu peux t'aider de la liste au tableau. *(Laisser 1-2 minute pour que les élèves écrivent la situation et répondent à la question.)*

Est-ce que quelqu'un veut partager avec nous une situation où il a vécu une émotion désagréable? *(Accompagner l'enfant dans l'exercice)*

***IMPORTANT** : Il se peut que, lors du partage, un élève revive une émotion de tristesse ou de colère et qu'il ait besoin de ventiler un peu plus. Si cela arrive, il faut s'assurer que l'enfant pourra parler avec quelqu'un de l'école : enseignant, TES, directeur, etc.*

Maintenant que nous avons trouvé le ou les besoins cachés, il serait intéressant de savoir comment nous pouvons les satisfaire!

Je te montre une carte qui nous aidera à trouver le bon chemin pour satisfaire nos besoins :

Art-mella; Émotions : enquête et mode d'emploi; Tome 2 p.20-21 + p.22-23

Nous pouvons donc voir qu'il y a plusieurs façons de combler nos besoins. Peux-tu m'en nommer une? *(3 réponses)*

Voyons ensemble :

1. Se connecter à sa source intérieure. Penser à comment nous nous sentons quand tout va bien et essayer de le ressentir pour de vrai.
2. Intégrer une nouvelle habitude de vie que tu feras tous les jours et qui t'amènera à combler ton besoin! Par exemple : cuisiner, faire du sport, jouer un nouveau jeu, etc.
3. Faire des choses que tu as déjà faites et qui te permettent de vivre ce que tu recherches. Besoin

Faire une demande à quelqu'un, sans garantie qu'il acceptera.
La demande peut se faire en 4 étapes :

- L'**O**bservation : décrire la situation en termes d'observation objective que nous pouvons partager (les **F**aits);
- L'expression des attitudes et des **S**entiments suscités en moi par cette situation (les **É**motions);
- La clarification de mon **B**esoin (mes **B**esoins);
- La formulation de la **D**emande respectant les quatre critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement.

  Si c'est possible, il vaut mieux que l'action puisse se faire dans l'instant présent. Le fait que la demande soit accompagnée de l'expression des besoins la rend négociable. (**A**ction)

Afin de t'aider à retenir les étapes, voilà deux acronymes :

OSBD : Pour **O**bservation, **S**entiments, **B**esoin, **D**emande
FÉBA : Pour **F**aits, **É**motions, **B**esoin, **A**ction

Afin d'être en mesure de bien exprimer ta demande, retiens l'acronyme le plus facile pour toi!

Parfois lors d'un conflit, il peut arriver qu'il soit difficile de trouver une solution qui convienne à ton ami et à toi. Cela peut être à cause qu'il manque d'écoute ou que ton ami et toi n'avez pas d'idée pour régler le conflit. Dans ces moments, il faut aller chercher une personne adulte qui pourra vous aider à résoudre votre problème. Connais-tu des personnes qui peuvent t'aider? *(2 réponses)*

Il y a les professeurs, les parents, les éducateurs et les éducatrices du SDG, les TES, etc. Dans certaines situations plus compliquées, tes parents pourraient aussi appeler la police.

Toutes ces personnes peuvent généralement t'aider en cas de problème.

Conclusion

C'était notre dernier atelier avec toi. Qu'as-tu retenu d'important pour toi dans ces trois ateliers?

Tu as maintenant plusieurs trucs pour vivre en paix : une technique de respiration pour te calmer; une méthode pour identifier tes émotions afin de bien les exprimer; des outils pour utiliser les bons mots afin de résoudre un conflit. C'est à toi maintenant de les mettre en œuvre! Je te souhaite une belle fin de journée!

Activité proposée à la suite de notre visite

Jeu

Je vais t'inviter à faire un jeu avec les personnes de ta classe. Ce jeu te permettra de travailler certains aspects de l'empathie, dont porter attention à ce que l'autre ressent.

Vous pouvez lire la démarche du jeu sur ce site et effectuer le retour proposé :

Jeu des mousquetaires (#2)

ANNEXE I

Rôle de l'animateur AVSEC pour le programme
Les jeunes Ambassadeurs de la paix

1. Faire la promotion de l'activité *via* la présentation des activités d'engagement communautaire offertes aux élèves de l'école.

2. Recueillir les inscriptions des élèves.

3. Convoquer les élèves à une première rencontre avec la MDJ sur l'heure du dîner.
   Être présent et remettre le formulaire de motivation aux élèves.
   Recueillir les formulaires.

4. Planifier la rencontre de formation des futurs Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix. Convoquer les élèves à la formation et remettre la motivation d'absence aux enseignants concernés et à la direction. Réserver un local pour la formation. Durant la formation, remettre le formulaire d'autorisation parentale aux élèves.

5. Faire le suivi avec les élèves pour la formation des équipes, les degrés et les écoles visitées.

6. Faire l'horaire de passage dans les classes primaires, à partir des disponibilités des animateurs à la MDJ. Envoyer le courriel d'offre de service aux enseignants du primaire concernés (voir ci-dessous).

7. Informer les élèves de leur calendrier de passage en classe. Faire le suivi des documents d'animation. Remise de la motivation d'absence aux enseignants concernés.

8. Assurer le suivi au niveau du transport d'élèves ou, si la présentation est virtuelle, assurer la disponibilité d'un local et du matériel de captation vidéo.

9. Planifier une rencontre de fin d'année avec les élèves et les responsables de la MDJ, pour l'évaluation de l'activité de la part des élèves Ambassadeurs et Ambassadrices.

Courriel type destiné au personnel enseignant

Bonjour,

Chaque année, des élèves de l'école l'Envol sont formés pour animer des ateliers d'Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix au primaire. Deux de ses élèves de première secondaire aimeraient passer dans vos classes. Il s'agit de [prénom et nom de l'élève ou des élèves]. [Contexte (facultatif) : prénom] était dans la classe de [prénom de l'enseignant ou de l'enseignante] l'an passé. Les élèves sont accompagnés par [mettre le nom de la personne responsable du programme], responsable du projet.

Si cela vous intéresse, [prénom de la personne responsable] et l'équipe des jeunes de [nom de l'école, par exemple l'Envol] ont de la disponibilité le [date + jour du calendrier scolaire] ou le [date + jour du calendrier scolaire].

Est-ce possible, SVP, de me confirmer votre intérêt?

Merci et au plaisir,

Éric Demers AVSEC #24029

ANNEXE II

Lettre et formulaire d'autorisation parentale

Bonjour,

Comme par le passé, l'activité Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix revient à la programmation de l'école l'Envol cette année. Cette expérience unique propose aux jeunes de première et de deuxième secondaire de recevoir une formation sur les comportements pacifiques. Cette formation leur permettra d'animer des ateliers pour les jeunes des écoles primaires. Différents objectifs sont rejoints :

- Sensibiliser les élèves du secondaire à l'importance du contrôle de leur respiration ; de reconnaître leurs émotions et d'utiliser la communication non violente pour résoudre leurs conflits;
- Créer un lien privilégié entre les jeunes du primaire et du secondaire;
- Recadrer positivement la vision du « secondaire » pour le jeune du primaire;
- Permettre une expérience d'animation à des jeunes du secondaire.

Nous vous rappelons que le programme des Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix a une structure établie et rigoureuse (depuis plus de 20 ans!). Les enseignants de votre enfant sont aussi avisés à l'avance de l'horaire de passage dans les écoles primaires. Nous rappellerons aux élèves qu'ils sont responsables d'assurer le suivi au niveau des travaux réalisés en classe lors des périodes où ils seront en formation ou en animation.

Les élèves seront avisés par courriel du calendrier de passage en classe. Vous serez avisés des animations demandant que les élèves se rendent à leur école primaire par leur propre transport. Les autres transports (retour à l'école secondaire) seront assurés par l'animateur avec sa voiture.

Dans le cas peu probable qu'il est besoin d'une reprise examen suite à une animation au primaire, elle a lieu le mercredi après l'école. N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous avez besoin de plus d'informations. Merci de l'intérêt que vous portez à l'implication de votre enfant.

Éric Demers
Animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire

AMBASSADEURS ET AMBASSADRICES DE LA PAIX

☐ J'autorise mon enfant à faire partie des Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix.
☐ J'autorise que des photos soient prises lors de l'animation.

Nom de l'élève : _____

_____
Signature d'un parent ou tuteur

ANNEXE III

Évaluation du programme
Les Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix

Vous venez d'assister à une rencontre des Ambassadeurs et des Ambassadrices de la paix et nous aimerions en connaître plus sur votre appréciation. Voici quelques questions qui permettront aux animateurs de s'ajuster pour les prochaines rencontres.

1- À quel niveau enseignez-vous ? _____année
2- À quelle école enseignez-vous ? _____

Quelle est votre appréciation des éléments suivants (cochez) :

	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent
▪ Les informations fournies aux élèves ;					
▪ La qualité de la présentation ;					
▪ Le climat pendant les animations ;					
▪ La qualité de l'organisation de la rencontre ;					
▪ L'animation réalisée par les élèves du secondaire ;					
▪ Le matériel utilisé par les animateurs ;					
▪ L'activité dans son ensemble.					

Quelle est votre opinion sur les énoncés suivants (cochez) :

	En désaccord	Plus ou moins d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
▪ Le contenu de l'atelier est pertinent pour les élèves du primaire.				
▪ Le vocabulaire utilisé est accessible.				
▪ Les élèves étaient intéressés par l'atelier.				

▪ Quels sont les éléments les plus positifs de cet atelier ?

_____
_____
_____

▪ Quels sont les éléments les moins positifs de cet atelier ?

_____
_____

▪ Commentaires et suggestions

_____
_____

MERCI POUR VOTRE PRÉCIEUSE COLLABORATION.

ANNEXE IV

Évaluation à compléter par les jeunes à la suite de leur visite
dans les écoles primaires

Ton nom : _____
Ton école : _____
L'école visitée : _____
La municipalité : _____

1- Comment je me sentais par rapport au message que j'avais à transmettre?
_____
_____

2- Comment était mon contact avec les élèves?
_____
_____

3- Comment les élèves ont-ils reçu le message?
_____
_____

3b- Quels sont les critères sur lesquels je me base pour affirmer que l'activité a été réussie?
_____
_____

4- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?
_____
_____

5- Comment me perçois-je en tant qu'Ambassadeur ou Ambassadrice de la paix dans mon entourage, à la maison, à l'école ?
_____
_____

6- Si j'avais quelque chose à améliorer face à l'activité, ce serait… (le contact avec les élèves, la présentation, le contenu, l'organisation, etc.)
_____
_____

MERCI POUR TA COLLABORATION! ☺

ANNEXE V

Questionnaire engagement d'un élève – animation de vie spirituelle et d'engagement communautaire

Ton nom : _____

1. Qu'est-ce qui t'intéresse dans l'activité des Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix?

_____
_____

2. Pourquoi est-ce important pour toi de t'impliquer pour prévenir la violence?

_____
_____

3. Pourquoi es-tu intéressé(e) d'animer des ateliers pour les jeunes du primaire?

_____
_____

4. Comme nous aurons d'abord une formation en groupe, dis-nous les qualités que tu devras démontrer pour que cela fonctionne bien :

_____ _____
_____ _____
_____ _____

5. Il faudra ensuite apprendre les animations et les pratiquer. Que feras-tu pour bien te préparer?

_____
_____

6. Quand nous serons finalement dans une école primaire, comment devras-tu agir, selon toi?

_____
_____

N'oublie pas de remettre ce questionnaire – tout de suite ou au plus tard vendredi, au secrétariat – à l'attention de :

_____

Merci!
Au plaisir de travailler avec toi! ☺

L'équipe des Ambassadeurs et Ambassadrices de la paix

BIBLIOGRAPHIE

Section livres

Art-mella. (2019). *Émotions : enquête et mode d'emploi – Tome 1.* (2e éd.). Éditions Pourpenser

Art-mella. (2017). *Émotions : enquête et mode d'emploi – Tome 2*. (1re éd.). Éditions Pourpenser

Art-mella. (2020). *Émotions : enquête et mode d'emploi – Tome 3*. (1re éd.). Éditions Pourpenser

Boulerice, S. et Lemelin, A. (2021). *Cherche et trouve avec Simon!* Les éditions Victor et Anaïs.

Danna, M., Haverland, N. (2020). *Sam et le Pouvoir des Mots*. *Mieux communiquer en famille et à l'école avec la Communication Non Violente.* Éditions Pera.

Levasseur, É. (2019). *Une image…pour éviter mille maux.* Éditions Superclasse!

Levasseur, É. (2019). *Intégrer la pleine conscience au quotidien de l'école.* Éditions Superclasse!

Llenas, A. (2012). La couleur des émotions. Éditions Quatre Fleuves.

Mongeau, S. (1996). *Parce que la paix n'est pas une utopie*. Éditions Écosociété. p.11

Section vidéos sur la respiration

Picavert, P. (2020). *Méditation pour enfant : La Respiration* [Vidéo]. YouTube. Méditation pour enfant : La Respiration - YouTube (pour les maternelles)

Les éditions les Arènes. (2015). *La grenouille, méditation pour les enfants* [Vidéo]. YouTube. La grenouille, méditation pour les enfants - YouTube (pour les 1re année)

[monenfantadupotentiel]. (2018). *Méditation guidée pour les enfants* [Vidéo]. YouTube. Méditation guidée pour les enfants - YouTube (pour les 2e année)

[Petit Pousse – Des Familles Épanouies]. (2018). *Méditation guidée pour les enfants – Respirer en pleine conscience* [Vidéo]. *YouTube*. Méditation guidée pour enfant - Respirer en pleine conscience - YouTube (pour les 3e année)

A.M.E. (2020). *Méditation sur la respiration* [Vidéo]. YouTube. Meditation sur la respiration - YouTube (pour les 4e année)

Guide respiratoire de cohérence cardiaque 3 minutes [Vidéo]. YouTube. guide respiratoire de cohérence cardiaque 3 minutes - YouTube (pour les 5e et 6e année)

Autres vidéos ou documents web

Just Color. (2021). 100% Mandalas Zen et Anti-stress – mandalas faciles [Images en ligne]. https://www.mandalas-gratuits.net/niveaux-de-difficulte/facile-enfants/ (maternelle)

Impact Pleine Conscience. *Le bouclier magique* [Méditation audio]. https://impactpleineconscience.ca/wp-content/uploads/2021/01/Le-bouclier-magique.mp3 (1re année)

Varastegui, E. (2016). *Snack attack* [Vidéo]. YouTube. Snack Attack - YouTube (2e année)

Apprendre à éduquer. (s.d.). [Image en ligne]. https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2018/07/roue-des-besoins-enfants-1.pdf (2e année)

CGI Animated Short Film : « Mr Indifferent » by Aryasb Feiz | CGMeetup. (2018). [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY
(3e année)

Lamadraza, F. (2017). [Image en ligne] https://franceslamadraza.blogspot.com/2017/10/les-emotions-et-les-sentiments-2.html (3e année)

Art-mella. (2016). *Conscience quantique – Extrait 1 : Qui est responsable de mes émotions?* [Bande dessinée en ligne]. https://conscience-quantique.com/les-chaussettes-plaident-non-coupable/ (4e année)

Art-mella. (2016). *Conscience quantique – Extrait 2 : Accueillir une émotion* [Bande dessinée en ligne] https://conscience-quantique.com/extrait-2-accueillir-une-emotion/ (4e année)

Art-mella. (2016). *Conscience quantique – Extrait 3 : Les 4 directions des émotions* [Bande dessinée en ligne]. https://conscience-quantique.com/extrait-3-les-4-directions-des-emotions/ (4e année)

Launet, M-É. et Peres-Court, C. (2017). *Fiche 01 : identifier les 6 émotions fondamentales* [Image en ligne] https://www.e-marketing.fr/Thematique/academie-1078/fiche-outils-10154/Identifier-les-6-emotions-fondamentales-325865.htm# (4e année)

Wu, Y. et Xu, L. (2016). *Watch your feelings* [Vidéo]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=8AGgbIQyqR8 (4e année)

Art-mella. (2017). *Conscience quantique – Extrait 1 : Trouver le besoin caché* [Bande dessinée en ligne]. https://conscience-quantique.com/extrait-emotions-enquete-mode-demploi-tome-2-a-source-emotions-besoins/ (4e année)

Art-mella (2017). *Émotions : enquête et mode d'emploi (Tome 2).* (1re éd.). p.20-21. Dans Éditions Pourpenser (Carte besoins cachés, 4e année)

Vénisse, M. (2018) *Acceptation de soi : comment faire la paix avec soi-même?* Penser et Agir : Le

développement personnel par l'action ! https://www.penser-et-agir.fr/acceptation-de-soi/ (5e année)

Gréau, M. (2017). *Comment être en harmonie et en paix avec soi-même?* Heureux dans sa vie. https://heureux-dans-sa-vie.com/questionsreponses-comment-etre-en-harmonie-et-en-paix-avec-soi-meme/ (5e année)

Rigottier, J. (2015). *La formule simple pour vivre en paix avec soi-même :.* Méditer pour être heureux. https://www.mediter-pour-etre-heureux.com/vivre-en-paix-avec-soi-meme/ (5e année)

Plüss, F. (2016). *2 loups dans mon cœur* [Vidéo]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=WM0ObE2AczU (5e année)

Mes-Jeux-Éducatifs.fr. (s. d.). *Pourquoi et comment apprendre l'empathie aux enfants ?* Mes Jeux Éducatifs. https://www.mes-jeux-educatifs.fr/. https://www.mes-jeux-educatifs.fr/blog/comment-apprendre-l-empathie-a-nos-enfants.htm (5e année)

Jambon, C. (2020). *[Empathie] : une boîte à outils pour cultiver l'intelligence émotionnelle, la solidarité et l'entre aide des enfants (à la maison et à l'école)*. Apprendre à éduquer. https://apprendreaeduquer.fr/outils-empathie-enfants/ (5e année)

Place des réseaux. (2014). *3 exercices pour faire de l'empathie une de vos compétences relationnelles*. http://www.placedesreseaux.com/Dossiers/reseau-relationnel/ameliorer-son-relationnel-1.html (5e année)

Renault, F. (2021). *Les besoins fondamentaux de l'être humain. Mieux vivre autrement.* https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-besoins-fondamentaux-etre-humain.html (5e année)

Papa Positive! (s. d.). *Outil gratuit : La pyramide de Maslow pour les enfants [Illustration]. papapositive.fr.* https://i.pinimg.com/originals/cc/8f/1a/cc8f1a508f42cbf58685084e94b4159f.png

Fréour, P. (2014). *La première carte corporelle des émotions* [Image]. Le Figaro. https://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/06/21819-premiere-carte-corporelle-emotions (6e année)

Comment votre corps vous aide-t-il à découvrir vos émotions? (2017). Nos Pensées. https://nospensees.fr/corps-aide-t-a-decouvrir-vos-emotions/ (6e année)

Les trois passoires selon Socrates. (s. d.). [Illustration]. plkdenoetique.com. https://www.plkdenoetique.com/2013-12-les-trois-passoires/ (6e année)

Aimelet, A. (2009). *Accords toltèques : 4 règles pour être*. Psychologies.com. https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Accords-tolteques-4-regles-pour-etre (6e année)

Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions -. (2017). [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk (6e année)

Et tout le monde s'en fout #68 – Les besoins. (2021). [Vidéo] YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Kh5Wqit84Vk (6e année)

Les Nouveaux Travailleurs. (s. d.). *Liste de besoins* [Illustration]. https://binged.it/3wNV85D

NOTES