

Ateliers

Présence à soi, aux autres et au monde

Rapport sur un projet pilote d'ateliers basés sur la pratique de l'empathie

Approche basée sur le programme « *Empathy* » (Jesper Juul et Helle Jensen), la Communication NonViolente (Marshall Rosenberg), la pratique de la pleine conscience (Jon Kabat-Zinn) et les neurosciences affectives.

Présenté par Mylène Vézina M.A. Éducation, responsable du Familylab Canada
en collaboration avec Monyse Briand Ph.D Psychopédagogie
et Caroline Ross, enseignante à l'école St-Rosaire
Consultant: Ulrich Klapper Ph.D psychologie.

family/lab.ca

12 octobre 2018

Sommaire

Lors de l'année scolaire 2017-2018, des ateliers basés sur l'empathie, la Communication NonViolente, la pleine conscience, et les neurosciences affectives ont été réalisés avec tous les élèves du préscolaire et du primaire à l'école St-Rosaire dans le Bas-Saint-Laurent au Québec. Ces ateliers avaient pour but de contrer l'intimidation à l'école, le stress et l'anxiété tout en soutenant le développement de l'estime de soi. Les résultats préliminaires étant très encourageants, le projet sera bonifié et appliqué plus largement en 2018-2019. Ce document présente les résultats de l'année pilote, le cadre théorique sur lequel sont basés les ateliers ainsi que des pistes de développement.

Table des matières

Préambule	4
Structure générale d'un atelier	6
Thèmes et pratiques abordés en 2017-2018	7
Méditation:	7
Activités:	7
Bâton de parole:	8
Résultats préliminaires	9
Installation	9
Méditation	9
Activités	10
Bâton de parole	10
Cadre théorique	11
A) Le programme « Empathy » et l'approche du Familylab	11
B) La Communication NonViolente ou la communication consciente.....	12
C) La pleine conscience.....	13
D) Les neurosciences affectives	14
En résumé	15
Proposition pour l'édition 2018-2019.....	16
Conclusion	17
Références	18

Préambule

L'intimidation à l'école est un phénomène courant. De nombreuses études et recherches ont été faites dans le but d'en trouver la source ou de la réduire¹. Plusieurs personnes tel Claire Beaumont titulaire de la *Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif* à l'Université Laval², ont été interpellées et ont réfléchi à la question. Depuis quelques années, de nombreux mémoires ont été déposés³. Suite au *Forum sur la lutte contre l'intimidation*⁴ en 2014 qui visait à mobiliser tous les acteurs concernés pour prévenir l'intimidation et lutter contre celle-ci, un document synthèse⁵ a été produit et de nombreuses pistes de solution ont été proposées.

Dans le même temps, des parents d'une école primaire du Bas-St-Laurent - l'école St-Rosaire de St-Valérien-de-Rimouski (Commission scolaire des Phares) - ont observé que leurs enfants évoluaient comme tant d'autres dans un milieu où l'intimidation était présente. Ces parents ont eu l'idée de monter un projet axé sur la « Présence » et de déposer une demande au Ministère de la Famille dans le cadre du *Programme de soutien financier Ensemble contre l'intimidation*⁶ en mai 2017 (le programme faisant suite au *Forum sur la lutte contre l'intimidation* cité précédemment).

Malheureusement, le projet n'a pas été retenu mais l'une des initiatrice du projet - Mylène Vézina M. A . *Éducation*, responsable du *Familylab Canada*⁷ et mère de 4 enfants d'âges préscolaire et primaire - a tout de même décidé de lancer le projet en 2017-2018 dans une forme réduite avec le soutien de l'équipe école et d'une autre professionnelle de l'éducation très intéressée par le sujet - Monyse Briand Ph.D Psychopédagogie et mère de 2 enfants.

Ce projet nommé initialement *Intimidation. Projet novateur pour développer la conscience de soi, l'empathie et le sens de la communauté auprès du milieu scolaire, familial et communautaire de St-Valérien* a été expérimentalement mis en place dans les cinq classes de l'école St-Rosaire à une fréquence d'environ une heure par mois. Les ateliers ont été proposés dans le cadre des cours d'Éthique et culture religieuse pour développer la compétence 2 : *Pratique du dialogue*. Les cinq enseignantes et la direction de l'école ont offert à Mme Vézina le temps de classe et la possibilité d'expérimenter une approche novatrice mariant la méditation, la conscience de soi, l'empathie et la créativité pour permettre de soutenir le développement de l'estime de soi des enfants.

¹ http://www.gripinfo.ca/grip/public/www/doc/faitssaillants/Journée%20Scientifique%20sur%20l%27Intimidation_Programme%20et%20Présentations.pdf (consulté le 2 aout 2018)

² voir <https://www.violence-ecole.ulaval.ca> (consulté le 15 aout 2018)

³ http://www.ordrepsed.qc.ca/~media/pdf/Publication/Memoire_l_intimidation.ashx?la=fr (consulté le 2 aout 2018)

⁴ <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/Programme-Forum-final.pdf> (consulté le 2 aout 2018)

⁵ <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/synthese-forum.pdf> (consulté le 2 aout 2018)

⁶ <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/PSF-intimidation.pdf> (consulté le 2 aout 2018)

⁷ www.familylab.ca (consulté le 2 aout 2018)

Le postulat de base du projet est qu'une meilleure présence à soi, aux autres et au monde permettra aux enfants d'améliorer leur connaissance d'eux-mêmes (et leur estime d'eux), d'accorder de l'importance à leurs ressentis (physiques, émotionnels) et d'orienter leurs pensées vers des stratégies respectant leur propre dignité ainsi que celle des autres pour nourrir les besoins provoquant les comportements d'intimidation.

Par la présence à soi, aux autres et au monde, il est également possible de réduire le stress et l'anxiété⁸ et d'ainsi outiller les enfants pour faire face aux situations difficiles tout au long de leur vie d'adulte.

Les résultats de la première année « pilote » ont été assez concluants pour envisager d'étoffer le programme d'ateliers et de proposer un contenu plus large et plus structuré pour l'année suivante. En effet, certaines enseignantes ont remarqué que non seulement les ateliers étaient très prisés des élèves mais que les techniques de respiration ont pu être utilisées par certains d'entre eux pour gérer plus efficacement leurs émotions. De belles discussions sur les interactions entre pairs en classe ont eu lieu et plusieurs prises de conscience ont été faites par les enfants (notamment sur ce que pouvait vivre un enfant qui en intimidait un autre). Une des enseignantes, Mme Caroline Ross, a particulièrement apprécié l'expérience et a souhaité investir davantage de son temps de classe dans ces ateliers. C'est avec sa collaboration que le projet prendra davantage d'expansion en 2018-2019.

Cet article présentera d'abord la structure et le contenu des ateliers qui ont été réalisés en 2017-2018 ainsi que les résultats préliminaires de cette année pilote. Par la suite, une description sommaire des éléments les plus importants du cadre théorique soutenant les interventions avec les élèves sera présentée. Finalement, une proposition de contenu pour l'année 2018-2019 sera exposée et des pistes de développement éventuelles concluront ce rapport.

⁸ <http://www.mbsr-pleine-conscience.org/la-meditation-pleine-conscience/les-bienfaits-de-la-mbsr-sur-la-sante/>

Structure générale d'un atelier

But des ateliers: prendre conscience de notre vécu intérieur et trouver des stratégies pour transformer nos sensations inconfortables de façon respectueuse de notre propre dignité et de celle des autres.

Voici la structure générale d'un atelier de « *Présence à soi, aux autres et au monde* ». Les contenus des différentes parties sont adaptés selon l'âge des enfants, la maturité (surtout affective) du groupe ainsi que leurs savoirs. Sauf lors des exercices de méditation, le cercle reste l'organisation de la classe privilégiée pour les échanges. Ainsi disposés, nous sommes tous situés à la même distance du centre, nous partageons tous la même condition d'être humain et c'est sur ce terrain que les échanges ont lieu.

Installation (5 à 10 minutes): tous assis en cercle avec petits coussins sous les fesses, présentation du contenu de l'atelier, installation des enfants pour la méditation

Méditation (entre 1 et 20 minutes): debout, assise, couchée, en mouvement, etc.

Activités (entre 10 et 40 minutes): explications sur un thème, partage en grand groupe, échanges en équipe, etc.

Bâton de parole (entre 5 et 10 minutes) : parole du coeur en cercle - « Météo intérieure ».

Thèmes et pratiques abordés en 2017-2018

De façon non exhaustive, voici les thèmes et les pratiques qui ont été abordés dans les ateliers.

Méditation:

La période de méditation est très largement inspirée de la pratique de la pleine conscience. Des pratiques adaptées à partir du programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*⁹) ou d'autres ressources inspirantes par exemple Mission méditation¹⁰ sont proposées aux enfants. Différentes positions et organisations de la classe ont été expérimentées par les élèves.

Activités:

Voici des thèmes qui ont été abordés dans les ateliers lors de l'année pilote:

- a. Différences et liens entre les émotions, les pensées et les sensations physiques;
- b. Vocabulaire émotionnel à l'aide de représentations faciales;
- c. Définition de l'empathie, expérimentation des différents niveaux (selon l'âge);
- d. Différences et liens entre les croyances « culturelles » et le vécu intérieur;
- e. Développement du cerveau et des capacités affectives chez l'humain en croissance;
- f. Adaptations évolutives de l'humain particulièrement en ce qui a trait à la naissance de plus en plus prématurée de l'espèce et au rôle des émotions et de l'empathie dans les interactions humaines;
- g. Mise en perspective des époques « nomades » (300 000 ans) et « sédentaires » (10 000 ans) avec un regard critique des époques industrielle et numérique dans lesquelles l'espèce humaine a évolué. Discussion sur la nature humaine et sur la culture dans laquelle les enfants d'aujourd'hui grandissent;
- h. Illustration d'une situation d'intimidation par de petits personnages (petites peluches) dans cinq rôles différents (soient: 1- intimidateur, 2- groupe de soutien de l'intimidateur, 3- intimidé, 4- groupe de soutien de l'intimidé, 5-témoins) et échanges sur le vécu des personnages et sur leur propre vécu dans une situation similaire;
- i. Jeux de rôles d'une situation d'intimidation et verbalisation des ressentis;

⁹ Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, voir description du programme ici: <http://www.cmirimouski.com/vivre-linstant-present/> (visité le 24 juillet 2018) et KABAT-ZINN Jon dans les références.

¹⁰Un livre d'activités proposant plusieurs méditations et activités de réflexions (avec fiches à remplir) pour les enfants du primaire

- j. Définition d'un besoin (selon la CNV¹¹), identification des besoins dans certaines situations;
- k. Discussion sur les stratégies à adopter dans les situations d'intimidation.

Bâton de parole:

Ce moment est dédié au partage de la parole et à l'écoute sans jugement. Avec un objet nommé « bâton de parole¹² », à tour de rôle, les enfants reçoivent le bâton et ont l'opportunité d'exprimer quelque chose qu'ils ressentent. L'utilisation de la métaphore de la « Météo intérieure » facilite le partage des ressentis. Ainsi, avec le vocabulaire de température (il fait beau, il pleut, il vente, c'est la tempête, etc.), les enfants peuvent plus facilement exprimer ce qu'ils ressentent surtout quand ils y sont invités pour la première fois de leur vie.

On peut aussi utiliser la « Roue des émotions (version illustrée)¹³ » pour aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

Ceux qui n'ont pas le bâton de parole écoutent la personne qui parle en tentant d'avoir le coeur ouvert et de ne pas juger la personne ou ce qu'elle dit. Le fonctionnement qui a été privilégié a été celui où l'animatrice débute par le partage de son ressenti et fait circuler ensuite le bâton de parole à sa gauche jusqu'à ce que tous les enfants aient eu le bâton dans les mains. Un deuxième tour a pu être fait selon les demandes des enfants.

Les règles sont:

- A. Lorsqu'on n'a pas le bâton de parole, on essaie d'écouter celui/celle qui nous partage sa parole du coeur, c'est un cadeau. Si on ne veut pas recevoir le cadeau de la parole du coeur, on doit garder le silence.
- B. Lorsqu'on reçoit le bâton de parole (par la droite), on prend un temps de silence pour observer ce qui se passe à l'intérieur de nous (pensées, émotions, sensations physiques). On peut ensuite partager ce qu'on a observé avec le groupe. On peut aussi choisir de le garder pour soi et passer le bâton de parole à notre gauche.
- C. Défi : écouter entièrement la personne qui parle sans préparer notre tour ou penser à ce qu'on a dit.

¹¹ Communication NonViolente ou Communication consciente. Approche développée par Marshall Rosenberg (voir références) et transmise au Québec entre autres par <http://www.groupeconscientia.com> (visité le 24 juillet 2018).

¹² Pratique inspirée de rituels autochtones

¹³ C'est une roue en papier avec de jolis dessins de météo et d'expressions faciales pour aider à traduire en mots ce qui est ressenti par l'enfant. <https://lautrementdit.net/page/la-roue-des-emotions>

Résultats préliminaires

Les retours des enseignantes sur les ateliers ont généralement été très positifs. Tout d'abord les élèves ont clairement manifesté leur intérêt pour ces ateliers. De plus, au moins deux enseignantes ont remarqué que certains élèves arrivaient mieux à gérer leur stress et leur anxiété après avoir fait des séances de méditation. Toutes ont jugé pertinent d'accorder de l'importance et d'accompagner les enfants dans la reconnaissance de la présence à sa vie affective. Une enseignante a manifesté le désir d'accorder davantage de temps l'année prochaine à la partie « présence aux autres et au monde » des ateliers.

Certains enfants ont dévoilé à leurs pairs des parties d'eux qu'ils n'avaient jamais verbalisées jusqu'à présent renforçant ainsi la solidarité entre eux. Un de ces élèves, ayant vécu des situations d'intimidation dans le rôle de l'intimidateur, à même démontré un nouveau leadership dans l'expression de son vécu intérieur provoquant une nouvelle dynamique avec les autres élèves.

Le dialogue avec les enseignantes a également permis de constater qu'il y a certaines divergences d'opinion quant à l'acceptation par les adultes de toutes les émotions en tout temps ainsi que sur l'interprétation des comportements de certains enfants. Ainsi, nous avons conclu qu'il serait préférable de tenir une séance d'information à l'intention de l'équipe école avant de commencer les ateliers pour que la position philosophique et pratique de l'animatrice des ateliers soit clair et que les enseignants concernés puissent faire un choix éclairé quant à la pertinence de ces ateliers dans leur classe. Nous pensons que des moments de dialogue entre adultes sont aussi à privilégier régulièrement.

Finalement, l'animatrice a observé que les enfants partageaient plus facilement leur ressenti en sa présence à l'extérieur des ateliers. Plusieurs fois des enfants ont fait l'exercice, devant elle et de façon totalement informelle, de verbaliser ce qu'ils ressentaient face à une situation quelconque.

Voici maintenant quelques observations pertinentes sur chacune des phases des ateliers.

Installation

Le cercle semble avoir été une organisation appréciée des élèves. Les enseignantes ont vraiment donné un gros coup de main aux ateliers en préparant leur classe pour avoir assez d'espace pour que tous les élèves et l'animatrice puissent se mettre en cercle. Certaines enseignantes sont venues dans le cercle à certains moments pour participer ce qui a donné lieu à des échanges parfois très riches entre les élèves et leur enseignante.

Méditation

Nous avons observé que la méditation en mouvement (marche méditative) était davantage appréciée par les maternelles et les plus jeunes. Nous pensons que c'est parce que le mouvement leur permettait plus facilement de poser leur attention sur quelque chose qui n'est pas immobile.

La médiation assise ou couchée a quant à elle été très appréciée par les plus grands particulièrement lorsqu'ils étaient libres de s'installer à leur guise dans la classe. Toutefois, il

est important de mentionner que les classes de l'école St-Rosaire sont maintenant « flexibles », c'est à dire que le mobilier est composé de canapés, chaises basses, tabourets, tables hautes, coussins, tapis et que les enfants ont à leur disposition beaucoup d'options pour s'installer confortablement pour un long moment d'immobilité.

Nous avons remarqué que ce qui fonctionne le mieux est de laisser choisir par l'enfant sa position préférée de méditation et le lieu où il s'installe dans la classe (avec ou sans coussin, isolé dans un coin ou près de ses amis, etc.).

Des méditations de quelques secondes (45 précisément) dans la classe maternelle se sont graduellement transformées en méditation de 6 minutes pour les plus jeunes jusqu'à 20 minutes pour les plus vieux. Nous avons observé que les plus grands auraient pu méditer plus de 20 minutes mais nous avons choisi de limiter le temps de méditation pour laisser la place aux autres activités. Il n'est pas impossible qu'une activité de méditation en parascolaire voit le jour à l'école St-Rosaire dans un avenir rapproché.

Activités

Nous avons observé que plusieurs enfants avaient de la difficulté à entrer en contact avec leurs propres ressentis. Suite à de nombreux échanges avec les gens impliqués dans le projet, nous avons conclu que si certains enfants ne voulaient pas se connecter avec leur vécu intérieur, c'est qu'ils avaient de bonnes raisons pour agir ainsi (l'hypothèse est que la protection qu'ils ont mis en place pour assurer leur sécurité émotionnelle leur était nécessaire dans leur quotidien et qu'il valait mieux ne pas y toucher). Nous avons donc continué de proposer des espaces et des temps de connexion avec les ressentis en acceptant que des enfants évitent de le faire. Au moins, ces enfants auront été témoins qu'il existe des espaces pour être en relation avec ce qui se passe à l'intérieur (et que certaines personnes y accordent beaucoup d'importance).

Le plus difficile pour l'animatrice a été de « faire avec ce qui est là » puisque le but est d'aider à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi en tout temps. Certains ateliers ont été plus difficiles, particulièrement lors de la présence d'une suppléante par exemple ou bien lorsqu'une majorité d'enfants ne se sentait pas à l'aise de se connecter avec leurs émotions. Des comportements de « clowns » et de « je fais rire les autres » ont souvent été observés, surtout chez les garçons. Dans ces cas, une attitude de non-jugement a été mise de l'avant (tout en rappelant les règles) mais dans au moins un atelier, l'activité n'a pas pu se dérouler tant ces comportements prenaient toute la place.

Bâton de parole

Le bâton de parole a été apprécié par beaucoup d'élèves même si certains enfants, au bout de cinq ateliers, ne se sentaient toujours pas à l'aise de partager ce qu'ils avaient observé de leur vécu intérieur.

En ce qui concerne l'utilisation de la « Roue des émotions (version illustrée) » pour aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, l'expérience a montré que les enfants prennent beaucoup de temps avec la roue et que le cercle de parole devient trop long pour les autres. Une activité préliminaire de présentation/découverte de la roue devra être vécue pour l'utiliser lors du bâton de parole.

Cadre théorique

Les ateliers nommés « Présence à soi, aux autres, et au monde » sont basés sur quatre grands courants théoriques et pratiques qui sont :

- A) Le programme « *Empathy* » et l'approche du Familylab
- B) La Communication NonViolente ou la communication consciente
- C) La pleine conscience
- D) Les neurosciences affectives

A) Le programme « *Empathy* » et l'approche du Familylab

La « Société danoise pour la promotion de la sagesse de vie des enfants¹⁴ » a été fondée en 2007 suite au constat de deux de ses fondateurs (Jesper Juul et Helle Jensen) quant au système d'éducation occidental actuel : il est de plus en plus difficile pour les professionnels d'établir un environnement d'apprentissage et de développement positif. Leurs travaux avec les « enfants difficiles » les ont conduits à la conclusion que ces enfants étaient « à l'extérieur d'eux-mêmes » et que l'empathie et la présence pouvaient les aider à développer leur sens d'interconnexion avec l'autre ainsi que leur sens de la communauté.

Ils ont d'abord mis sur pied un programme de développement des compétences relationnelles pour les professionnels travaillant avec les enfants¹⁵. Les compétences relationnelles sont définies comme étant :

1. l'habileté à voir les enfants selon leur propre vérité et à y adapter son intervention sans abandonner son leadership;
2. l'habileté à rester en contact véritable avec l'enfant (ou le parent) de façon authentique et, dans le même temps, avoir la volonté de prendre toute la responsabilité pour la qualité des interactions.

Ils ont par la suite, avec quatre autres fondateurs de la Société danoise pour la promotion de la sagesse de vie des enfants, développé un programme applicable dans les classes et les garderies pour aider les professionnels à établir la présence authentique avec le contact emphatique nécessaire à la création de relations nourrissantes pour les enfants et les adultes.

Ce programme nommé « *Empathy* » n'est pas axé sur la transmission de savoirs nouveaux mais plutôt sur la découverte des aptitudes que nous possédons déjà tous à savoir notre pouvoir d'entrer en contact véritablement les uns avec les autres, en tout temps. « *Empathy* » est appliqué par un grand nombre d'écoles primaires en Scandinavie et de plus en plus d'enseignants et d'étudiants sont formés à développer « l'accord avec soi¹⁶ ».

¹⁴ Traduction libre de « Danish Society for the Promotion of Life Wisdom in Children. Voir <http://www.bornslivskundskab.dk> (consulté le 26 juillet 2018)

¹⁵ Voir JUUL Jesper, JENSEN Helle, 2002

¹⁶ « Self-accord », le soutien de son développement étant ce qui est le plus importante et ayant le plus de valeur dans l'accompagnement des enfants par les professionnels. (Juul, Høeg and al., 2016)

Les auteurs de « *Empathy* » ont identifié cinq aspects de la vie humaine à développer par une pratique régulière permettant de se connecter à soi-même dans notre intégralité et, à partir de là, de créer des relations véritables et nourrissantes. Ces cinq aspects sont : le corps, le coeur (émotions), la respiration, la créativité et la conscience.

Une série d'exercices destinés aux enfants ont été développés puis testés dans les écoles danoises pour soutenir les enfants dans leur prise de contact intime avec les différents aspects de leur vie.

Dans le même temps, Jesper Juul, thérapeute familial danois, a fondé un organisme international de formation et de soutien pour les parents et les professionnels : le Familylab. Cet organisme présent dans 22 pays dont le Canada¹⁷ fait la promotion de quatre valeurs humaines comme posture de base dans les relations avec les enfants. Ces valeurs sont :

- l'intégrité (la connaissance et la valorisation de ce que nous sommes véritablement),
- l'authenticité (l'expression en résonance avec notre intégrité),
- la responsabilité personnelle (la reconnaissance de nos devoirs et droits envers nous-mêmes) et
- l'équidignité (la reconnaissance de l'importance et de l'équivalence de la dignité de chacun dans une relation).

Au Familylab, l'estime de soi est définie comme ayant 2 composantes : 1- la connaissance de soi et 2-la valeur qu'on donne à ce qu'on connaît de soi. Une bonne estime de soi permet de construire une vie pleine de sens et de traverser des épreuves en gardant son intégrité intacte. Elle se construit au contact d'autres personnes quand :

1- Des personnes importantes de notre vie nous « voient » et nous « reconnaissent » tels que nous sommes

2- Nous faisons l'expérience d'avoir de la valeur pour d'autres personnes en l'état où nous nous trouvons.

B) La Communication NonViolente ou la communication consciente

La CNV (Communication NonViolente) a été développée dans les années 70 par Marshall B. Rosenberg, psychologue américain, suite à de nombreuses expériences où il a observé que la bonne communication était basée sur certains invariants. Le concept de la CNV repose sur quatre fondamentaux: observation, sentiment, besoin et demande. Ces quatre piliers sont directement reliés à l'empathie, à l'écoute profonde et à l'auto-empathie. Cette démarche est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent trois désirs profonds chez la personne, dont :

- Se libérer du conditionnement culturel qui entre en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie ;
- acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur ;

¹⁷ Voir www.familylab.ca (consulté le 26 juillet 2018)

- acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner¹⁸.

Dans le but de mettre en pratique l'approche, une myriade d'exercices et d'ateliers a été développée par les centaines de formateurs de CNV à travers le monde pour augmenter les compétences à :

1. Observer sans jugement ce qui se passe à l'intérieur et l'extérieur de soi;
2. Identifier les émotions présentes (les siennes et celles des autres);
3. Identifier les besoins, ce qui est vraiment en jeu dans la situation (ce qui est profondément important pour les personnes) et ;
4. Formuler une demande pour trouver une solution qui réponde le plus possible aux besoins identifiés (ce qui nécessite d'utiliser sa créativité et son ouverture à l'autre).

D'autres éléments composent cette approche et peuvent être pratiqués notamment l'attention portée à « ce qui est là », l'intention portée par les personnes impliquées et l'assertivité. L'assertivité est définie comme l'attitude visant à chercher à répondre à ses besoins tout prenant en compte ceux des autres.

C) La pleine conscience

Le titre des ateliers « Présence à soi, aux autres et au monde » est l'une des allégories phare de la pleine conscience. Testée cliniquement et popularisée par Jon Kabat-Zinn (professeur émérite de médecine américain) la pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire: délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur et sans attente¹⁹.

Voici quelques phrases clés permettant de pratiquer la pleine conscience:

- S'arrêter et respirer. Prendre une pause;
- Revenir au moment présent et y prendre refuge;
- Voir les choses directement sans le filtre de la pensée;
- Habiter le corps;
- Définir nos intentions;
- Muscler l'attention;
- Reconnaître et accueillir les sensations et les mouvements de l'esprit et du cœur tels qu'ils sont, sans fuir, combattre ou réprimer.

Plusieurs exercices de pleine conscience permettent d'aller vers plus de joie, de clarté et de sagesse pour ainsi développer sa résilience.

¹⁸ <https://www.cnvc.org/about/marshall-rosenberg.html> ou www.groupeconscientia.ca

¹⁹ Clinique de Médecine Intégrée de Rimouski, Nicole Archambault, MD, *Vivre l'instant présent. Programme de Réduction du Stress. Manuel du Participant I*, UMASS.

D) Les neurosciences affectives

Les recherches sur les neurosciences affectives sont relativement nouvelles²⁰. Toutefois, les résultats confirment le plus souvent par imagerie cérébrale que l'affectif et les émotions ont un grand rôle à jouer dans la personnalité, le comportement et les capacités d'apprentissage des humains. Ainsi, les neurosciences affectives viennent ajouter une pierre au mur de la connaissance scientifique en démontrant ce que les approches scandinaves (comme « *Empathy* » et le Familylab), la Communication NonViolente et la pleine conscience prônent depuis longtemps: la connaissance de sa vie intérieure et le développement de certaines attitudes et habiletés réflexives permettent au cerveau humain de se développer à son plein potentiel. Ce qui se développe lorsque l'enfant grandit entouré d'empathie, ces connexions neuronales qui se consolident, permettent aux enfants de devenir des adultes avec des compétences psychosociales appréciables, une bonne estime d'eux et des capacités de relation suffisantes pour mener une vie pleine de sens dans une communauté. Les neurosciences affectives mettent également en lumière l'importance de la posture de l'adulte responsable des interactions avec les enfants: « créer un espace de relation dans lequel il y aura co-construction du savoir-être et du vivre-ensemble »²¹.

Catherine Guéguen, une pédiatre française, a publié en 2014 « *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau* », rassemblant une grande quantité de résultats d'études sur le cerveau affectif des enfants. Parmi ces résultats, on note l'importance de la réponse aux besoins des bébés et de la prise en compte de ceux des enfants; le développement sur 25 ans du cerveau affectif de l'enfant et de l'adolescent ; les effets nocifs du stress et de l'anxiété (provoqués entre autre par les menaces, retraits, ou « conséquences » mais aussi par les récompenses); et finalement les effets bénéfiques de l'empathie, de la bienveillance et du respect de l'intégrité et de la dignité sur les cerveaux immatures et fragiles des enfants. La violence éducative ordinaire²², celle qu'on ne voit pas dans notre culture et qui est souvent présente à l'école et à la maison, est aussi mise en relief en même temps que sont données des pistes de réflexions pour que parents et éducateurs puissent en prendre conscience.

D'autres auteurs comme, Joël Monzé²³, Antonio Damasio²⁴ ou Muriel Salmona²⁵ s'appuient sur les neurosciences affectives pour développer les connaissances sur la provenance, les effets et les conséquences des émotions tout en prenant en compte les particularités souvent inconnues du cerveau des enfants.

²⁰ Dans son premier livre qui l'a fait connaître au grand public, intitulé « *L'erreur de Descartes* », Antonio Damasio traite du rôle de l'émotion et du sentiment dans la prise de décision (1994)

²¹ MONZÉ, Joël, 2018, *Et si on les laissait vivre?* p.220

²² Voir à ce sujet l'Observatoire de la violence éducative ordinaire: <http://www.oveo.org> (consulté le 2 aout 2018)

²³ <https://institutdef.ca>

²⁴ <https://dornsife.usc.edu/cf/faculty-and-staff/faculty.cfm?pid=1008328>

²⁵ <https://www.memoiretraumatique.org>

En résumé

En résumé, voici les grandes lignes du cadre théorique des ateliers de Présence à soi, aux autres et au monde:

- D'abord il est important de soutenir l'enfant dans l'exploration de son vécu intérieur (ressentis, émotions, besoins) pour approfondir la connaissance qu'il a de lui-même et ce par des exercices de respiration, de conscience, de méditation et d'observation;
- Cette connaissance de soi devient un socle permettant de bâtir l'estime de soi et de créer l'espace intérieur nécessaire pour utiliser son empathie et sa créativité permettant à chacun de trouver des stratégies gagnant-gagnant pour répondre à ses besoins sans négliger ceux des autres;
- L'estime de soi étant la base pour le développement des compétences psychosociales, de respect et de vie en communauté, la présence à soi, aux autres et au monde peut ainsi devenir un mode de vie;
- Le tout étant encadré par un (ou des) adulte(s) acceptant les enfants dans l'état où ils sont au moment présent tout en permettant les échanges et les partages avec le moins de jugements possibles sans abandonner leur leadership.

Proposition pour l'édition 2018-2019

Puisque nous avons observé qu'il était difficile pour certains enfants de choisir de porter leur attention sur ce qui se passe à l'intérieur d'eux, nous proposons pour la prochaine édition d'utiliser dès la deuxième séance les marionnettes (petites peluches) pour aider les enfants à verbaliser les émotions qu'ils peuvent ressentir. Notre hypothèse est qu'en portant leur attention sur les personnages, ils auront accès, de façon indirecte, à ce qu'ils ont pu ressentir dans des situations semblables. Nous augmentons ainsi le temps consacré à la « Présence aux autres et au monde » tout en maintenant l'action de s'observer soi-même (présence à soi) avec la méditation et le bâton de parole.

Voici une liste non exhaustive de thèmes et pratiques que nous proposons d'aborder pour l'année 2018-2019:

- a. Différentes activités de méditation pleine conscience;
- b. Exercices de respiration;
- c. Approfondissement du vocabulaire émotionnel et de celui des besoins (selon l'approche de la CNV);
- d. Analyse avec le plus de présence à soi possible de différentes situations où le ressenti peut être désagréable;
- e. Exercice de créativité sur les stratégies à employer lors d'une situation d'intimidation, d'anxiété, de stress ou de toute autre situation provoquant des ressentis désagréables;
- f. Exercices de conscience d'où émerge notre état de créativité constant;
- g. Sorties dans la nature pour expérimenter la Présence au monde vivant;
- h. Activités sur les notions de solidarité, empathie, présence, conscience, authenticité, intégrité, dignité, responsabilité et respect;
- i. Exercices de créativité sur des stratégies de gestion des émotions;
- j. Exercices de prise de conscience de notre propre conscience;
- k. Exercices d'auto-empathie, bienveillance, gratitude;
- l. Travail en équipe sur des situations dont les enfants ont été témoins
- m. Beaucoup d'autres encore selon l'âge et le temps disponible...

Mme Caroline Ross s'est montrée intéressée à recevoir plus souvent les ateliers de Présence dans sa classe. Nous proposerons donc une douzaine d'ateliers lors de l'année 2018-2019 dont le contenu (voir thèmes et pratiques mentionnés ci-dessus) sera adapté selon les circonstances.

Un calendrier, avec des ateliers d'une heure à chaque 3 semaines environ et toujours dans le cadre des cours d'ECR, sera établi en début d'année avec Mme Ross. Les autres enseignantes de l'équipe-école seront également invitées à accueillir des ateliers dans leur classe et pourront signifier leur intérêt en demandant le nombre d'ateliers qu'elles jugent pertinents selon leur situation.

Conclusion

La tenue des ateliers « Présence à soi, aux autres et au monde » nous ont permis de valider notre intuition sur l'importance d'accompagner les enfants dans la découverte de leur monde intérieur ainsi que sur l'intérêt qu'ils portent à la reconnaissance d'une partie d'eux-mêmes trop souvent négligée.

Malgré la dichotomie indéniable entre les approches proposées dans les ateliers où l'on prône la connexion à ce qui fait sens de façon holistique et le cadre scolaire actuel où la structure est encore beaucoup basée sur la fragmentation (des matières, des élèves, des temps d'apprentissage, etc.), nous avons pu compter sur les valeurs d'ouverture de l'équipe école St-Rosaire de St-Valérien. Nous pensons que cette expérience peut être exportée dans d'autres écoles car la grande majorité des adultes travaillant dans le système scolaire ont à coeur d'outiller affectivement les enfants et d'ainsi augmenter leur résilience présente et future. Nous pensons que ces ateliers offrent une nouvelle façon de remplir la mission de socialisation de l'école québécoise²⁶.

Nous souhaitons par ce projet encourager également les adultes à prêter attention à ce qui se passe dans l'instant présent et au ressenti des enfants en utilisant leur empathie. Un volet de formation pour les parents et enseignants (disponible au Familylab Canada) basé sur le développement des compétences relationnelles pourra éventuellement faire partie du projet dans une édition future.

²⁶ Les trois grands axes de la mission de l'école québécoise sont: Instruire, socialiser, qualifier. Voir http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ-tableau-synthese-presco-primaire-2018.pdf (consulté le 20 août 2018)

Références

Pour s'inspirer ou aller plus loin...

- ALEXANDER Jessica Joelle, SANDAHL Iben Dissing, 2016, *The Danish Way of Parenting. What the Happiest People in the World Know About Raising Confident, Capable Kids*, Tarcher Perigee, New-York.
- DECETY Jean, ICKES William, 2009, *The Social Neuroscience of Empathy*, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge.
- DUMONTEIL-KREMER Catherine, 2003, *Élever son enfant... autrement. Ressources pour une éducation alternative*, Éditions La Plage, Paris.
- FABER Adele, MAZLISH Elaine, 1980 (2002 édition française), *Parler pour que les enfants écoutent. Écouter pour que les enfants parlent*, Édition du Phare, Cap-pelé.
- FAURE Jean-Philippe, 2005, *Éduquer sans punitions ni récompenses*, Éditions Jouvence, Genève .
- FILLIOZAT Isabelle, 1999, *Au coeur des émotions de l'enfant*, Marabout, Paris.
- FILLIOZAT Isabelle, 2010, *Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions*, Marabout, Paris.
- FILLIOZAT Isabelle, 2011, « *J'ai tout essayé!* » *Opposition, pleurs et crises de rage: traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans*, JCLattès, Paris.
- FILLIOZAT Isabelle, 2014, « *il me cherche!* » *Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans*. JCLattès, Paris.
- FILLIOZAT Isabelle, 2017, « *On ne se comprend plus* » *Traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans*, JCLattès, Paris.
- GUEGUEN Catherine, 2014, *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Éditions Robert Laffont, Paris.
- HOLT John, 2011, *Les apprentissages autonomes. Comment les enfants s'instruisent sans enseignement*, Éditions l'Instant Présent, Paris.
- JUUL Jesper, 1995 (2016 deuxième édition française), *Regarde... ton enfant est compétent. Renouveler la parentalité et l'éducation*, Chronique Sociale, Lyon.
- JUUL Jesper, 1995, *Raising competent children. A new way of developing relationships with children*, Rockpool publishing, Summer Hill.
- JUUL Jesper, 2012, *Family Life. The most important values for living together and raising children*, AuthorHouse, Bloomington.
- JUUL Jesper, 2012, *Family Time*, AuthorHouse, Bloomington.
- JUUL Jesper, 2012, *NO! The art of saying no! with a clear conscience*, AuthorHouse, Bloomington.
- JUUL Jesper, 2014 (édition française), *Me voilà! Qui es-tu? Sur la proximité, le respect et les limites entre adultes et enfants*, éditions Fabert, Paris.
- JUUL Jesper, 2015, *Voulons-nous des enfants forts et en bonne santé?* Éditions Fabert, Paris.
- JUUL Jesper, 2016, *À qui appartiennent les enfants? Réflexions sur la petite enfance*, Éditions Fabert, Paris.
- JUUL Jesper, 2017 (édition française), *4 valeurs pour réinventer l'éducation. Les clés d'une relation épanouissante pour les enfants et leurs familles*, Marabout, Copenhague.

- JUUL Jesper, 2017 (édition française), *La vie en famille. Renouveler les valeurs fondamentales du vivre ensemble*, éditions Fabert, Paris.
- JUUL Jesper, HØEG Peter, JENSEN Helle, BERTELSEN Jes, STUBBERUP Michael, HILDEBRANDT Steen, 2016, *empathy. it's what holds de world together*, My morawa, Vienne.
- JUUL Jesper, JENSEN Helle, 2002, (2017 édition anglaise) *Relational Competence. Toward a new Culture of Education*, edition + plus, Windberg.
- KABAT-ZINN Jon, 2013, *Où tu vas, tu es*, J'ai Lu, Paris
- KOHN Alfie, 2015, *Aimer nos enfants inconditionnellement*, Éditions l'Instant Présent. Paris
- KORCZAK Janusz, 1993 (2009 édition française), *Le droit de l'enfant au respect*, Édition Fabert, Paris.
- LEIDLOFF Jean, 1975 (2006 édition française), *Le concept du continuum. À la recherche du bonheur perdu*, Ambre éditions, Genève.
- LEPRI Jean-Pierre, 2012, *La fin de l'éducation? Commencements...* Éditions l'Instant Présent, Paris.
- LEU Lucy, 2005, *Manuel de Communication NonViolente. Exercices individuels et collectifs*, Éditions la Découverte, Paris.
- MALBOEUF-HURTUBISE Catherine, LACOURSE Éric, 2016, *Mission méditation. Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés*, Midi Trente éditions, Québec.
- MAUREL Olivier, 2009, *Oui, la nature humaine est bonne. Comment la violence éducative ordinaire la pervertit depuis des millénaires*, Robert Laffont, Paris.
- MAUREL Olivier, 2012, *La violence éducative, un trou noir dans les sciences humaines*, Éditions L'Instant Présent, Paris.
- MONZÉ Joël (collectif sous la direction de), 2011, *Ce que le cerveau a dans la tête. Perception apparences et personnalité*, Liber, Montréal.
- MONZÉ Joël, 2015, *J'ai juste besoin d'être compris. Comprendre les comportements dérangeants chez l'enfant et l'adolescent*, Éditions le Dauphin Blanc, Québec.
- Monzé Joël, 2016, *J'ai juste besoin de votre attention. Aider l'enfant et l'adolescent aux prises avec l'anxiété et le stress*, Éditions le Dauphin Blanc, Québec.
- MONZÉ Joël, 2018, *Et si on les laissaient vivre? Accompagner avec bienveillance les enfants et les adolescents*, Éditions le Dauphin Blanc, Québec.
- POLETTI Rosette, DOBBS Barbara, 2013, *Petit cahier d'exercices d'estime de soi*, Éditions Jouvence, Paris.
- ROSENBERG Marshall, 2006, *Enseigner avec bienveillance. Instaurer une entente mutuelle entre élèves et enseignants*, Éditions Jouvence, Paris.
- ROSENBERG Marshall, 2016 (3e édition française), *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Éditions Jouvence, Paris.
- THALMANN Yves-Alexandre, 2014, *Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif*, Éditions Jouvence, Paris.
- TSABARY Shefali, 2010, *Parents enfants, grandir ensemble. Un guide pour établir des relations fondées sur la responsabilité partagée et la communication véritable*, Éditions Le courrier du livre, Paris.
- VAN STAPPEN Anne, 2013, *Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même*, Éditions Jouvence, Paris.

VAN STAPPEN Anne, 2013, *Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente*, collection les Clés de la CNV, Éditions Jouvence, Paris.

VAN STAPPEN Anne, 2013, *Petit cahier d'exercices pour évoluer grâce aux personnes difficiles*, collection les Clés de la CNV, Éditions Jouvence, Paris.

VAN STAPPEN Anne, 2013, *Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et enfin oser dire non*, collection les Clés de la CNV, Éditions Jouvence, Paris.