

ÉDQUER À LA PAIX – L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Que ferions-nous si les instruments de musique venaient à disparaître, si les notes se mélangeaient sans fin ? Comment pourrions-nous peindre nos plus belles toiles sans les teintes primaires sur nos palettes ? Imaginez un monde sans gardiens des notes et des couleurs !

Tout comme en musique et en peinture, il est vital de préserver la pureté de nos émotions et de comprendre leur racine et leur mécanisme, afin qu'elles ne deviennent ni dissonantes, ni chaotiques, ni même qu'elles ne s'engourdissent ou ne s'éteignent. Ces fondements sont souvent ignorés ou insuffisamment transmis au cours de notre éducation émotionnelle et relationnelle. Les messages que nous recevons à leur sujet, au sein de la société, peuvent parfois nous paraître dispersés ou contradictoires par rapport à nos propres ressentis.

Par ailleurs, comprendre les enjeux, les rôles et les dynamiques de la communication, qui entravent l'authenticité, la rencontre et la compréhension mutuelle, peut offrir une nouvelle perspective face aux tensions et aux conflits, en les transformant en opportunités de croissance.

Donner de la priorité à l'éducation émotionnelle et relationnelle, c'est aussi éduquer à la paix d'aujourd'hui et de demain !

ACTIVITÉS À LA CARTE

Chaque activité est coconstruite afin de répondre aux besoins de votre groupe ou de votre établissement, qu'il s'agisse par exemple d'ateliers thématiques, de soirées d'information ou de sensibilisation, de cercles de paroles ou de justice restaurative, de ciné-rencontre ou encore de supervisions d'équipes. Les propositions, entièrement personnalisées, assurent une adaptation optimale aux réalités et enjeux spécifiques de chaque structure, avec comme objectifs principaux de favoriser l'autonomie des équipes en place et permettre une compréhension mutuelle entre l'ensemble des intervenants (parents, enseignants, équipe éducative, etc.).

Information sur le processus de supervision individuelle ou en groupe

La supervision est un espace-temps qui offre la possibilité de réfléchir sur nos interventions et nos pratiques professionnelles. Elle met en lumière nos compétences inconscientes ainsi que celles à acquérir ou à développer. Elle invite à s'interroger sur nos comportements, nos paroles, nos perceptions et nos émotions, tout en favorisant la lucidité et la prise de recul face aux situations complexes rencontrées au quotidien. Elle facilite l'intégration de l'expérience, l'assimilation des apports théoriques, et permet l'expérimentation entre les séances.

En tant que professionnels, apprivoiser les processus émotionnels et relationnels, et les transmettre, c'est fluidifier les relations et améliorer l'harmonie au quotidien. Pour toute information complémentaire, ou pour explorer vos besoins spécifiques et établir un tarif personnalisé, n'hésitez pas à me contacter.

Vous trouverez dans la suite du document une liste non exhaustive des thèmes pouvant être abordés.



ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

- Quels mots utilisez-vous ? Attention à la sémantique et au conditionnement !
- Au cœur de l'émotion : approche vivante et dynamique.
- Expression sensorielle, physiologique, cognitive, et comportementale d'une émotion.
- De l'énergie à la satisfaction de nos besoins : significations et besoins pour chaque émotion.
- L'échelle de conscience émotionnelle.
- Les différentes expressions 'fonctionnelle et dysfonctionnelles' des émotions.
- L'équanimité et les empreintes émotionnelles.
- A l'écoute de la colère, notre élan de vie : exploration de cette émotion mal aimée.
- Le deuil et la boucle d'attachement – séparation ou rupture ?
- Caprice, test de limite ou souffrance ?
- Frustration, injustice et impuissance.
- La honte saine et toxique – La culpabilité saine et toxique.
- La douceur de nos émotions.

ÉDUCATION RELATIONNELLE

- Une relation, un processus vivant et dynamique.
- C'est quoi ne pas être d'accord ?
- Le compromis des besoins.
- Les conditions indispensables au processus de réparation.
- Besoins, croyances, illusions, préjugés dans nos interactions sociales.
- Les signes de reconnaissance et leur économie.
- La structuration du temps et l'espace de rencontre.
- De la fusion à l'autonomie, du besoin de dépendance à l'interdépendance.
- Mécanismes de honte et de culpabilité.
- Engagement et responsabilité.
- Toutes nos réactions sont-elles émotionnelles ?
- Les demandes claires / saines : conditions.
- Nos maladresses d'amour.
- Un mot sur la générosité.

LA DYNAMIQUE DE GROUPE À L'ÉCOLE

- Souffrances, harcèlement, moquerie, pitié, solitude, rejet, agressivité, agression, violence, prise et perte de pouvoir, impuissance, stigmatisation, étiquettes : vision systémique et de l'artisan des relations humaines.
- Sanction et/ou responsabilisation ?
- Les patates chaudes silencieuses !
- Les obstacles et les limites de la météo du jour, du conseil de classe.
- Conflits > vers la résolution par autonomisation > Le bureau des injustices.
- Espace des « Je ne suis pas d'accord ».
- Installer des cercles de paroles et/ou de justice restaurative.
- Atelier expérientiel sur les limites et les frontières.
- Le groupe : un début et une fin. L'importance de la clôture.
- Collaboration des équipes éducatives et posture des intervenants – Cultiver la paix !
- Équipes éducatives, enseignants, parents > partenaires de l'éducation !
- Un mot sur les écrans et les réseaux sociaux.



SENSIBILISATION À L'ÉDUCATION À LA PAIX DANS LES FAMILLES ET À L'ÉCOLE

L'éducation à la paix est un pilier pour le développement émotionnel et relationnel de nos enfants. Elle permet de poser des bases solides pour l'épanouissement de l'être humain et le vivre ensemble. C'est une contribution à instaurer plus de paix dès aujourd'hui et aussi à préparer celle de demain.

Éduquer à la paix, c'est donner priorité à l'éducation émotionnelle et relationnelle, tant dans les familles qu'à l'école, ce qui permet d'offrir plus de sérénité et d'harmonie pour nos enfants, tout en favorisant un apprentissage scolaire efficace.

Je vous invite, lors de cette sensibilisation, à explorer ensemble une approche dynamique et vivante au cœur de nos émotions et de nos relations.

Les thèmes qui seront abordés :

ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

- Quels mots utilisez-vous ? Attention à la sémantique et au conditionnement !
- Expression sensorielle, physiologique, cognitive, et comportementale d'une émotion.
- De l'énergie à la satisfaction de nos besoins : significations et besoins pour chaque émotion.
- L'échelle de conscience émotionnelle.
- Les différentes expressions 'fonctionnelle et dysfonctionnelles' des émotions.
- L'équanimité et les empreintes émotionnelles.
- La honte saine et toxique – La culpabilité saine et toxique.
- La douceur de nos émotions.

ÉDUCATION RELATIONNELLE

- Le compromis des besoins.
- Les conditions indispensables au processus de réparation.
- Nos maladroites d'amour.
- Un mot sur la générosité.

LA DYNAMIQUE DE GROUPE À L'ÉCOLE

- Les patates chaudes silencieuses !
- Équipes éducatives, enseignants, parents > partenaires de l'éducation !
- Cultiver la paix !
- Un mot sur les écrans, les réseaux sociaux.

Durée : 1h30 à 2h. Un temps est prévu pour les questions.

Pour organiser une sensibilisation « Éducation à la Paix », n'hésitez pas à me contacter.

