



Objectifs de l'atelier :

- Observer avec bienveillance les indices de la colère chez l'autre.
- Développer son empathie et ses compétences relationnelles.
- S'entraîner à communiquer clairement et résoudre des conflits.

Messages à en retenir par les enfants :

- Chacun vit des émotions dans certaines situations. On a le droit d'être en colère.
- Accueillir l'émotion de l'autre avec bienveillance, cela lui fait du bien.
- Plus je suis calme et présent moi-même, mieux je peux l'aider.
- Je peux rétablir la relation de manière respectueuse et efficace.

Point théorique pour l'enseignant :

Accueillir la colère de l'enfant n'est pas toujours facile, tant ses réactions peuvent toucher nos propres réactivités ! Pourtant, la colère n'est ni un bien ni un mal. C'est une émotion, porteuse d'un message, difficile à gérer pour le jeune enfant encore immature. Être présent, se libérer de tout jugement, se mettre à sa hauteur, prendre le temps d'écouter les faits et ses besoins, lui parler lentement pour envisager avec lui des solutions, ces attitudes apprendront progressivement à l'enfant le contrôle de ses émotions, sans culpabilisation.

L'empathie se définit comme le fait d'essayer de comprendre l'expérience intérieure de l'autre et de percevoir ses émotions. C'est la base de l'amitié. Favoriser l'empathie entre les enfants améliore la qualité du vivre ensemble et développe le respect, l'écoute et l'attention à l'autre. Ces habiletés sociales et relationnelles peuvent être entraînées. Vous pouvez expliquer aux enfants les comportements appropriés et, surtout, les montrer et les incarner, car ils apprennent d'abord par l'observation et l'imitation de l'adulte. Ces attitudes peuvent être entraînées par des « auto-instructions » et des jeux de rôles.

Déroulé de l'atelier et des activités proposées À ajuster et adapter en fonction de l'âge des enfants

Accueil des enfants

Présentation des objectifs aux enfants

Visionnage de la capsule vidéo avec les enfants

Discussion : amener les enfants à s'exprimer à partir de ce qu'ils ont vu et retenu.

20' à 30'

Questions pour aborder le sujet avec les enfants à partir de l'histoire vue ensemble

1. Que s'est-il passé ?
2. Que ressentent les personnages ?
3. Que pensent-ils ?
4. Comment réagissent-ils ?
5. Que font-ils ?

Activités - Atelier 7

Comment aider mon ami(e) à gérer sa colère ?

Quelques situations de colère (cfr fiche 7A)

5' à 10'

En évoquant quelques situations vécues par eux-mêmes, les enfants prennent conscience des émotions qu'ils vivent et que les autres vivent, des soutiens qu'ils ont reçus ou apportés. S'aider les uns les autres est possible et bienvenu.

Après avoir relevé avec les enfants des situations dans lesquelles quelqu'un est en colère, on peut les faire parler de leurs émotions (avec La fleur des émotions ou Le thermomètre de la colère) et des soutiens possibles.

Aider mon ami(e) qui est en colère... (cfr fiche 7B)

10'

Cet outil propose d'abord quelques questions que l'enfant peut se poser à lui-même avant d'aller vers son ami(e) qui est en colère. Attention, il n'est jamais obligé d'y aller... Mais les propositions de la fiche pourraient l'y encourager. La bouée proposée comme aide-mémoire visuel (à découper éventuellement) rassemble quelques questions et pistes pour entraîner l'élève en situation relationnelle. Les petites bouées peuvent être offertes comme geste de soutien.

Mise en jeux de rôle, saynètes (cfr fiche 7C)

20'

Ensuite, choisir une situation évoquée par les enfants ou parmi les idées de la fiche, et organiser les rôles par groupe de 3 enfants. L'enfant **A** va jouer le personnage qui est en colère et l'enfant **B** est celui qui lui apporte son aide. Un troisième enfant va jouer le rôle d'observateur, **C**. Le rôle de C est d'observer comme un metteur en scène ou une caméra, regarder les indices d'émotion, écouter les phrases de chacun... il ne doit rien dire pendant le jeu de rôle.

Tous les groupes jouent en même temps leur situation par 3, afin de diminuer le stress du regard des autres. Le jeu ne doit pas être trop long. Au bout de quelques échanges, proposer un débriefing sur ce qui s'est passé dans chaque groupe et ce qui a permis de diminuer l'intensité de l'émotion. Proposer ensuite aux enfants de changer de rôles. Et refaire un débriefing...

Résoudre un conflit avec son ami(e) (cfr fiche 7D)

20'

Cet exercice permet de sensibiliser l'enfant à l'écoute et lui faire comprendre l'importance de donner des messages clairs. Il apprend aux enfants à s'exprimer en « je » tout en laissant une place au « je » de l'autre. Il entraîne des habiletés sociales dans la résolution de conflit, d'une manière respectueuse et efficace.

Il peut se pratiquer sur des situations inventées ou sur des situations vécues par des élèves de la classe, lorsqu'il y a eu un incident ou un conflit. La fiche peut rester visible dans la classe, pour que les enfants commencent par trouver leurs solutions par eux-mêmes, avant de se tourner vers les adultes.

Histoire : Les clous dans la barrière. (cfr fiche 7E)

20' à 30'

Pour parler de la colère et des blessures qu'elle peut laisser à l'autre, une histoire traditionnelle à raconter aux enfants pour amorcer une discussion avec le groupe.

Conclusion

Terminer les activités par un temps d'intégration avec les enfants : qu'avez-vous retenu, compris, ... ? .

Et leur proposer de prendre une décision qu'ils annoncent au groupe.

Chaque enfant s'approprie une décision : « Moi, je décide ... », « Moi, je vais faire »