

ATELIER

PAX CHRISTI

Apprendre à différencier ressenti et réaction



MOTS CLEFS

- Communication bienveillante
- Connaissance de soi
- Vivre ensemble

1h30

PUBLIC

- Collégiens
- Lycéens
- Enseignants

www.paxchristi.fr

Notre pédagogie

Pax Christi est engagé depuis sa création en 1946 dans la construction et le développement d'**une culture de paix**.

Les conflits interpersonnels sont bien souvent déclenchés par la charge émotionnelle qui nous submerge et peut prendre le pas sur notre raison. Nous n'avons pas toujours conscience du poids que peuvent avoir nos ressentis sur notre prise de décision et comment ces derniers peuvent influencer nos réactions.

Dans sa mission d'éducation à la paix, Pax Christi recherche activement à sensibiliser les adolescents et les équipes éducatives à l'importance d'accueillir ce qui nous habite (motions) et de découvrir ce que cela signifie pour nous-mêmes et pour les autres afin de cheminer vers des relations apaisées.

L'objectif de cet atelier est donc d'aider les participants à faire la distinction entre leur ressenti et leur réaction dans des situations de tension et/ou de conflit pour rechercher des solutions non-violentes.



Déroulement

LES ÉTAPES

Pour atteindre l'objectif, Pax Christi vous propose un déroulement d'atelier en 3 étapes progressives, permettant aux participants une prise de conscience de leur ressenti face à des situations, qu'ils n'ont bien souvent jamais appris à nommer. Puis, en les familiarisant, par des exercices simples, à découvrir et apprécier la diversité des réactions. Enfin, en apprenant à réagir de manière ajustée, parfois au-delà de leur ressenti.



①

Prendre conscience de son ressenti



②

Découvrir la diversité des réactions



③

Apprendre à réagir au-delà de son ressenti

FONDEMENT PRATIQUE

Tous les ateliers proposés sont issus d'une collaboration entre les commissions "non-violence" et "dialogue & éducation à la paix" de Pax Christi. Ils sont le résultat d'une mise à disposition d'une expérience pratique de plus d'une vingtaine d'années réalisée auprès de groupes de jeunes et d'interventions dans les établissements scolaires.

EXPERTISE

- ✓ Pratique de la communication bienveillante
- ✓ Développement des compétences psychosociales
- ✓ Accompagnement du monde éducatif

PRENDRE CONSCIENCE DE SON RESSENTI



Activité



Découvrir une roue des ressentis

Sensibiliser les participants à la diversité des ressentis pour leur apprendre à les identifier et les reconnaître dans des situations concrètes (cf. page suivante).

Exercice

Dans un temps d'échange en binôme, inviter les participants à choisir un ressenti dans la roue et à raconter une situation dans laquelle il l'a expérimenté.

Partage

En plénière, compléter la roue des ressentis si nécessaire. Procéder au même exercice en partant de situations vécues par les participants, sur la base du volontariat.

ROUE DES RESSENTIS

Cette roue des ressentis a été créée spécialement pour alimenter le travail en binôme et en plénière de cet atelier. D'autres exemples existent et peuvent être utilisés.



DÉCOUVRIR LA DIVERSITÉ DES RÉACTIONS



Activité



Découvrir une roue des réactions

Sensibiliser les participants à la diversité des réactions face à une situation donnée et apprendre à différencier ce qui relève du ressenti de ce qui relève de la réaction (cf. page suivante).

Exercice

Dans un temps d'échange en binôme, inviter les participants à reprendre les situations précédemment choisies en y ajoutant une analyse de leur réaction.

Partage

En plénière, compléter la roue des réactions si nécessaire. Questionner les participants sur les différences qu'ils ont pu observer entre l'analyse de leur ressenti et leur réaction.

ROUE DES RÉACTIONS

Cette roue des ressentis a été créée spécialement pour alimenter le travail en binôme et en plénière de cet atelier. D'autres exemples existent et peuvent être utilisés.



APPRENDRE À RÉAGIR AU-DELÀ DE SON RESSENTI



Activité



Réflexion introspective

À partir de situations données, inviter les participants à formuler leur ressenti et leur réaction possible sur des post-its de couleur différentes.

Tour de table

Chacun leur tour, encourager les participants à s'exprimer sur les situations données, en expliquant ce qu'ils auraient ressenti et la manière dont ils auraient réagi. Noter s'il y a des différences entre le ressenti et la réaction potentielle.

Partage

En plénière, aider les participants à identifier les éléments qui ont permis d'adapter leur réaction et les inviter à formuler une réaction non-violente pour chaque situation.

EXEMPLES DE NOUVELLES À ANNONCER

Les exemples de nouvelles ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demandé aux participants de proposer des exemples de leur choix.

NOUVELLE 1

Un licenciement économique à un conjoint

Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

NOUVELLE 2

La maladie d'un neveu à un frère

Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

NOUVELLE 3

L'annulation de vacance à un enfant

Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

NOUVELLE 4

Une rupture amoureuse à un compagnon

Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

Pourquoi réagir de manière non-violente ?

Dans une société du scandale et du "buzz", qui met en avant et voue un culte aux émotions fortes et spontanées, il est important de redevenir coutumier et d'encourager la pratique du discernement et de la sagesse dans la conduite des relations interpersonnelles et des réactions aux événements imprévus ou violents qui peuvent surprendre notre quotidien. Face à des situations inhabituelles ou qui ont une charge émotionnelle forte, nos ressentis et nos réactions peuvent avoir tendance à être plus spontanées et donc plus violentes. La prise de recul par rapport à notre ressenti premier (s'il nous pousse vers la violence) ou l'écoute de ce dernier (s'il nous transmet de bonnes intuitions) est une étape essentielle pour permettre d'adapter nos réactions et d'offrir une réponse "ajustée" à une situation donnée.

Soyons des artisans de paix en apprenant à gérer nos émotions et les réactions qu'elles suscitent afin de répondre de manière non-violente à des situations qui peuvent représenter de réels défis.





PAX CHRISTI
FRANCE

5 rue Morère, 75014 Paris

+33 1 44 49 06 36

www.paxchristi.fr