

# ATELIER

PAX CHRISTI

## Se détacher de ses problèmes



### MOTS CLEFS

- Lâcher prise
- Introspection
- Paix intérieure

**45 min**

### PUBLIC

- Élémentaires
- 9-12 ans

[www.paxchristi.fr](http://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**.

Face à la société anxiogène dans laquelle évoluent les enfants et les jeunes, il est nécessaire de leur apprendre le plus tôt possible à se créer des "sas" pour les aider à faire face à certaines difficultés en les formulant et en se déchargeant de leur charge émotionnelle.

Faire classe implique de mener les élèves vers une notion, un enseignement, un objectif visant à les faire grandir et s'élever. Si les élèves sont préoccupés et que l'ambiance de classe en pâtit il peut valoir le coup de sortir du cadre pour leur proposer un temps d'arrêt et d'introspection collective qui rétablira une meilleure adhésion au cours donné.

**L'objectif de cet atelier est donc d'aider les enfants à s'interroger sur leur état intérieur, à formuler leurs préoccupations et à renforcer leur empathie envers eux-mêmes et les autres.**



# Déroulement

## LES ÉTAPES

Pour atteindre l'objectif, Pax Christi vous propose un déroulement d'atelier en 3 étapes progressives, permettant aux enfants de prendre conscience de ce qui les habite. Puis, formuler ce qui les inquiète. Enfin, retrouver une ambiance de groupe collective où chacun aura pu recevoir écoute et empathie.



①

Prendre  
conscience de  
son humeur  
intérieure



②

Formuler ses  
préoccupations



③

Retrouver une  
bonne ambiance  
de groupe

## 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 HUMEUR INTÉRIEURE





# Activité



## Météo intérieure

Grâce à la fiche "Emoticônes", inviter les enfants à décrire leur ressenti intérieur avec possibilité ou non de commenter leur état. Garder le cadre de l'exercice, les enfants ne doivent pas parler de leurs problèmes graves devant le groupe, s'en tenir au ressenti.

## Nommer les émotions

Animer un temps d'enseignement sur la succession et le caractère éphémère des émotions. Indiquer aux enfants qu'un événement qui les inquiète peut créer en eux un signal qui se traduit par une émotion.

## Partage

En plénière, citer une émotion et demander aux enfants de raconter une situation où ils ont pu ressentir cette émotion. Aider les à décrire les circonstances et à identifier le moment où l'émotion les a quittés.

# FICHE "EMOTICONES"

La fiche "Emoticônes" a été créée pour cet atelier. Elle a pour vocation d'aider les enfants à prendre conscience de leur ressenti intérieur par le biais d'images rassurantes. D'autres émoticônes peuvent être ajoutés.



1



2



3



4



5



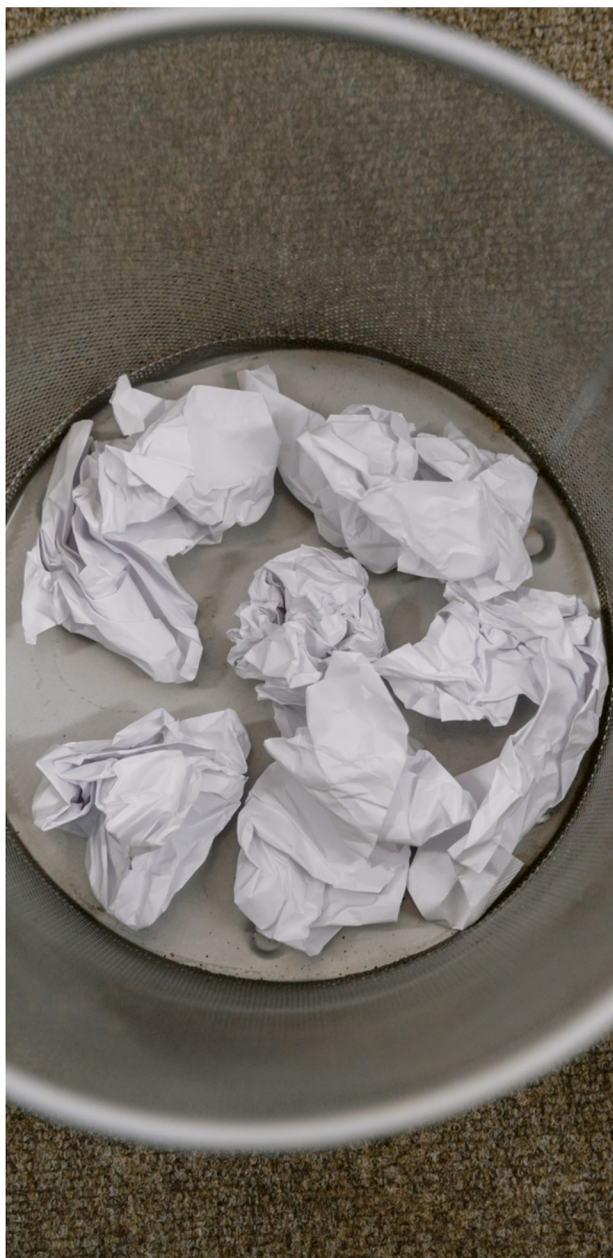
6

# FORMULER SES PRÉOCCUPATIONS





# Activité



## Temps d'introspection

Distribuer à chaque enfant un bout de papier et inviter chacun à prendre un temps de silence pour écrire un ou plusieurs problèmes qui le préoccupent. Insister sur la confidentialité en précisant que le papier ne sera lu par personne.

## Geste symbolique

Passer avec une corbeille et inviter les enfants à chiffonner ou déchirer le papier contenant les problèmes. Expliquer que durant l'heure en cours, les enfants se créent un "sas" où les problèmes sont mis de côté et où ils peuvent les oublier.

## Partage

En plénière, inviter les enfants à rêver et à changer de perspective en leur demandant de donner une activité positive qu'ils aimeraient faire pour la paix dans leur famille, leur classe ou le monde.

# RETROUVER UNE BONNE AMBIANCE DE GROUPE



# Activité



## Rétablir l'harmonie de groupe

Si les problèmes de chacun peuvent agiter le groupe, l'écoute et la reconnaissance des problèmes formulés et déchargés peuvent créer une nouvelle ambiance de groupe.

Pour renforcer le sentiment d'appartenance des enfants (alors que les problèmes ont tendance à les isoler les uns des autres), dessiner au tableau un cercle (ou un coeur) et inviter chacun de venir y inscrire son prénom.

## Enseignement

En plénière, insister sur l'importance de l'inclusion: chaque enfant, malgré ses problèmes, fait partie d'un tout stable et qui ne bouge pas.



# Pourquoi comprendre sa météo intérieure ?

La paix a plusieurs dimensions et il est important de sensibiliser les enfants sur le fait que leur niveau de paix intérieure peut influencer leurs rapports avec les autres et avoir un impact sur le rôle qu'ils jouent à l'intérieur d'un groupe. L'équilibre du groupe est lié à l'équilibre de chacun de ses membres et les préoccupations de certains peuvent engendrer des comportements ou des attitudes qui perturbent l'ensemble du collectif.

Le fait d'apprendre à s'arrêter pour écouter chacun et faire preuve d'empathie permet de repartir sur une base commune saine et dynamique qui évite les sanctions et une gestion de classe plus pénible.

**Soyons des artisans de paix en formant les enfants à prendre conscience de ce qui les habite afin de leur ouvrir un espace d'expression, de sécurité face à des difficultés qui les dépassent tout en les gardant inclus dans un ensemble où chaque membre est important.**





**PAX CHRISTI**  
**FRANCE**

*5 rue Morère, 75014 Paris*

*+33 1 44 49 06 36*

*[www.paxchristi.fr](http://www.paxchristi.fr)*