

Maîtriser ses émotions

Guide pour le formateur

Demandez aux participants de remplir les questionnaires pour les enseignants (questionnaire joint).
Vous trouverez ci-dessous une liste de points à aborder pour chaque thème.

1. Connaître ses émotions pour moins de violence dans les écoles

Connaissons nous les émotions ?

Qu'est-ce qu'une émotion ? Dans quel contexte la ressentons-nous ?

Pourquoi les émotions, agréables ou désagréables sont-elles importantes ?

Quelles émotions connaissons-nous ?

Comment exprimer efficacement les émotions de manière non violente ?

Qu'est-ce que cela signifie de reconnaître les émotions ?

Accordons-nous une importance suffisante aux émotions ?

Existe-t-il des idées fausses sur les émotions ?

L'école peut-elle nous aider à mieux comprendre nos sentiments et nos émotions et enseigner leur expression efficace et non violente ?

2. Pourquoi agissons-nous de manière violente ?

La violence est un comportement choisi. Nous pouvons décider de la manière d'exprimer nos sentiments. Les comportements violents ne sont pas acceptables (sauf dans les cas d'autodéfense).

Les différentes violences : expression impulsive et incontrôlée de la colère, violence comme moyen de canaliser nos émotions, violence contre l'ennui, violence générée par la pression des pairs, violence pour se valoriser aux yeux des autres...

Comment comprendre notre propre comportement violent? Comment faire pour le prévenir ?

3. Violence générée par l'ennui

Quand est-ce que nous nous ennuyons ? Qu'est-ce qui nous intéresse vraiment, qui est important pour nous ?

L'ennui générateur de comportements violents.

La curiosité comme sentiment protecteur.

Comment réduire l'ennui et augmenter les attitudes de curiosité à l'école ?

4. Violence inter-personnelles et émotions

Quand, pourquoi, et de qui nous défions-nous? Douleur, embarras, humiliation.

Est-ce que d'autres peuvent nous offenser? Différence entre subordination et humilité humiliation, entre supériorité et suprématie. Comment transmettre le mépris par les autres? L'acceptation inconditionnelle de

soi-même. Développer le respect mutuel.

5. Maîtriser nos émotions

Assertions:

- a) Les émotions désagréables que j'éprouve sont toujours mauvaises pour moi.
- b) Quand j'éprouve des émotions fortes, je ne peux plus penser.
- c) Quand j'éprouve une colère importante envers quelqu'un, je dois l'attaquer d'une façon ou d'une autre.
- d) Il n'est pas vrai que nous ne devrions pas exprimer d'émotion par la violence.
- e) Je pense que je dois toujours montrer mes sentiments.

"Les autres ne sont pas nos ennemis"

Quand, pourquoi, qui détestons-nous? ("*Tu es un mécréant*", "*Tu ne mérites pas de vivre*", revanche...).

Quand, pourquoi, qui méprisons-nous? ("*Tu es mauvais*", humiliation, ignorance...).

La différence entre la violence générée par la haine (violence destructrice), le mépris (violence humiliante), la colère (comme condition pour qu'un autre change de comportement).

Quand ressentons-nous une joie malsaine ? Quand éprouvons-nous de la compassion ? Relations de sympathie, antipathie, indifférence. (« *Je vais bien, vous allez bien* », Estime de soi, respect.)

Quand percevons-nous l'envie?

Quand éprouvons-nous de la jalousie ? L'expression non violente de la jalousie.

Comment prévenir le sentiment d'antipathie à l'école?

Comment exprimer de manière appropriée des émotions passagères désagréables (telles que la haine envers une personne qui nous a attaqué).

"Echanger avec respect"

Nos droits sont d'abord universels : nous sommes des êtres humains que l'on ne peut pas insulter ni humilier. Nous ne devons pas être les otages de notre culture qui est mouvante et qui résulte généralement du croisement de plusieurs cultures. Comprendre la relativité des comportements pour ne pas juger la personne entière. Montrer de l'empathie, de la compassion, parfois un sentiment de culpabilité, s'excuser. Être en relation avec toutes les personnes du groupe par une attitude amicale.

6. Émotions associées aux comportements violents

Qu'est-ce qu'un conflit ?

Un conflit entre deux désirs, pas entre deux personnes ! Qu'est-ce qu'un souhait? Qu'est-ce que la frustration, le désir, la patience ?

Nous, en tant que personne et nos désirs, distinguer un autre en tant que personne de ses désirs. Le refus de désir ne signifie pas le refus de la personne. Le conflit ne doit pas être au niveau de la relation.

La violence comme tentative de résoudre le conflit. La résolution de conflit non violente, la négociation (ce que je veux, ce que veulent d'autres), le compromis, la médiation, la victoire des deux parties. Si le conflit

s'est déjà transformé en mépris ou haine, nous devons déterminer quel était le conflit initial et le renvoyer du niveau personnel au niveau de désir (pour corriger la relation).

7. Renforcer la maîtrise des émotions chez les apprenants

Afin de prévenir les émotions risquées et de renforcer les émotions protectrices, insister sur les points suivants :

- Tout le monde a la même importance et la même richesse en tant qu'être humain,
- Chaque autre est précieux (respect, sympathie, compassion, solidarité, empathie, confiance),
- Séparer la personne de son comportement (pour une colère mûre),
- Séparer une personne de ses désirs (pour une insatisfaction mûre),
- Distinguer le désir et le besoin,
- Un conflit n'est qu'un choc de désirs et non de personnes (réparer la relation, résolution non violente du conflit),
- Enseignants et élèves sont co-responsables de la conception d'une école développant la curiosité (à quoi s'intéressent-il vraiment ?),
- Nous pouvons choisir comment réagir - par exemple à des insultes,
- Être subordonné ne signifie pas être humilié,
- Il est possible d'être concurrents de manière saine (l'adversaire n'est pas un ennemi et celui qui n'est pas avec moi n'est pas nécessairement contre moi.),
- Il y a une différence entre la maison et l'école (l'école est un espace public, où il n'est pas possible d'être toujours complètement ouvert et direct, on ne peut pas s'attendre à y être aimé par tout le monde).

Le garant le plus fiable du succès de nos efforts est notre propre horizon émotionnel et notre conscience de ses limites.

À la fin des sessions, demandez aux participants de remplir de nouveau le questionnaire pour voir si leurs réponses ont changé.