



Des ateliers pour

.....

# COMPRENDRE ET TRANSFORMER

les relations à soi et aux autres



**COACH-THÉRAPEUTE**

**Communication bienveillante  
& Gestion des émotions**

# PAROLES BLESSANTES, AGRESSIVITÉ VERBALE, HARCÈLEMENT...

## Comment faire face en tant qu'enfant ?

- Des **ateliers ludiques** dans la **bonne humeur**
- Des entraînements concrets, des **techniques efficaces** et **faciles à réutiliser** dans la vie de tous les jours
- Des outils simples pour les **enfants** et les **adultes** concernés



# Paroles blessantes, agressivité verbale, harcèlement... comment faire face en tant qu'enfant ?

En permettant aux enfants de reprendre  
leur puissance intérieure à travers :

## LES MOTS

**Mes façons de communiquer** : à la découverte de différentes façons de dire les choses, et de leurs différents impacts, par des jeux de rôles.

## LES ÉMOTIONS

**J'observe comment cela se passe avec mes émotions** : des techniques simples et efficaces avec lesquelles on s'entraîne.

## LA CONNAISSANCE DE SOI

**Comment je prends soin de moi** : attention à mon corps, à mes talents, à mes mots, à ma créativité.

## LA CONFIANCE

**Je développe ma confiance en moi** : je m'entraîne avec la voix, le regard, la posture...

## Le projet en détail

---

**Aider les enfants à explorer ou adopter d'autres façons de s'exprimer, et à prendre soin d'eux.**

➤ **pour quoi faire ?**

➤ **comment ?**



### ADULTES / ENFANTS : même projet

Aider les **enfants**, bien sûr !

Cependant les **adultes accompagnants** ont eux aussi besoin de s'imprégner et d'aller vers ces modes de communication. Une façon d'être des exemples !

C'est, en tout cas, une sensibilisation, une proposition d'**essayer autrement** et d'en **observer les effets**, pour soi et par rapport aux autres.

# Le contexte choisi

---

Sentiment d'être démuné face aux mots dits à notre égard par d'autres

Paroles blessantes et/ou agressives reçues



**Des vécus et des émotions qui ont besoin d'être pris en compte pour que l'enfant puisse prendre soin de lui et se sentir respecté.**

Agressions verbales répétées qui deviennent du harcèlement voire agressions physiques

## Les enfants ont besoin de prendre soin d'eux...

Au cœur de ces ateliers, l'importance d'**écouter la parole des enfants** pour les aider à une **meilleure connaissance de soi**, de leurs besoins, de « leurs hauts et leurs bas », de leurs émotions, de la nécessité de se parler avec considération,

*et de voir comment, par leurs mots, ils vont prendre leur place.*



Quand on écoute les enfants parler de leurs soucis en cour de récréation, dans le quartier, dans le bus, à la cantine, chez eux... une trame ressort souvent :

*Il/elle m'a dit ça, j'ai répondu...*

*ça m'a fait pleurer*

*je me suis senti(e) impuissant(e)*

*j'ai essayé de lui répondre en lui disant d'arrêter...*

Certains rajoutent qu'ils ont essayé de le dire gentiment, mais ça n'a rien changé. C'est l'agresseur qui a eu le dernier mot.

**C'est donc une priorité de les aider à retrouver ou consolider leur « puissance intérieure ». Cela signifie garder et conforter la confiance en soi.**

**Les ateliers sont le lieu pour s'entraîner à ne pas rentrer dans le jeu de l'agresseur / victime, et de retrouver le « je prends ma place ».**

# Un maître-mot : L'ENTRAÎNEMENT

## S'entraîner

signifie ancrer dans son corps, et donc vérifier ce que ce changement provoque.

**Tout ce travail s'inscrit totalement dans le concret, en respectant la sensibilité de chacun.**

Certains vont rester dans l'observation, ou ne vont prendre la parole qu'assis à leur place, mais c'est leur façon de s'entraîner.

En abordant des sujets différents mais étroitement intercorrelés autour des paroles dites ou reçues, des émotions réveillées, des ressentis exprimés.

Pour exemple, on va **jouer des sketches** liés à une **dispute à la récré**, ou une **agression à l'arrêt de bus**.

On va parler des **émotions réveillées**, de comment on pourrait s'entraîner à **faire autrement la prochaine fois**, et voir ce que ça donne en résultat dans nos **jeux de rôles**.

Mais aussi faire une **relaxation guidée**, construire une nouvelle façon de se parler pour ne pas se dénigrer, ou créer un **espace intérieur sécurisant**.

**S'entraîner à faire avec sa colère, sa peur, sa tristesse, à l'école comme à la maison.**

**Ces ateliers sont l'occasion d'entraînements enrichissants pour que les soleils que sont nos enfants puissent le rester.**

**Et que l'on puisse leur rendre leur magnifique lumière à chaque fois que quelque chose en eux s'assombrit, ou que quelqu'un à l'extérieur essaye, avec son nuage, de leur faire de l'ombre.**





# Pour plus de précisions

---

## LES MOTS

**Permettre à chacun de s'entraîner dans des postures différentes pour voir ce que cela fait quand on modifie nos façons de nous exprimer, face à quelqu'un qui dit des paroles blessantes.**

**Comment ?** En pratiquant le jeu de rôle, en l'observant, à partir de sketches proposés ou de situations vécues.

**Quelles sont les différentes postures ?** D'abord celles spontanées, puis celles parlant de soi, et enfin celles parlant de l'autre.

**Pour quels objectifs ?** Je n'en peux plus de ce qu'il (ou elle) me dit, je veux réussir à ce que ça s'arrête. Je trouve comment ne pas rentrer dans le jeu que l'autre veut me faire jouer : agresseur / victime.



# LES ÉMOTIONS

**Se connaître, c'est connaître ce que nous ressentons.**

C'est voir que derrière un « *je suis fatigué* », il y a parfois autre chose que de la fatigue : l'envie d'arrêter de travailler, le découragement, du stress...

Il est important de comprendre que l'on peut prendre soin de ses émotions, et non pas essayer à chaque fois de les oublier en faisant autre chose.

Quand je prends soin de mes émotions, je prends soin de moi.

Ce travail sur les émotions est d'autant plus important que s'entraîner à parler autrement révèle des émotions nouvelles.

**Comment ?** On s'entraîne à « sortir » ses émotions de différentes manières, et on pourra ainsi trouver les techniques qui nous conviennent le mieux.



## SE CONNAÎTRE ET S'APPRÉCIER

**C'est l'occasion d'aller à la rencontre de soi de façon positive.**

Avec la prise de conscience de ses façons de se parler, de se dire les choses quand ça ne va pas, du discours adopté sur ses compétences.

D'aller s'observer et savoir se féliciter, s'admirer pour ses talents, pour ses qualités, tant dans ses savoir-faire que dans ses savoir-être.

**Comment ?** Cela passe donc par l'observation et l'implication dans le discours.

Mais aussi par un temps de reconnexion à son corps : mouvements de Brain Gym, mouvements réflexes, relaxation, toucher, conscientisation des sensations.

## LA CONFIANCE

Si l'on ressent trop d'émotions, que nos ressentis génèrent beaucoup de souffrance, que l'on a beaucoup de timidité, ou encore qu'on a pris l'habitude d'agir d'une certaine façon chaque fois que l'on est agressé, on se sent comme bloqué, dans une situation sans issue.

**Il est fondamental d'aider les enfants à observer ce qui se passe et d'essayer d'autres choses, de les aider à trouver leurs propres pistes, pour qu'ils réussissent à retrouver ainsi leurs « forces intérieures ».**



# Possibilité d'intervention sur le temps des vacances scolaires

## Modalités

- Je suggère une série de 3 ou 4 ateliers d'environ une heure chacun.
- Avec un maximum de 6 enfants pour prendre soin de chacun.
- En tenant compte des classes d'âge.

**Je vous remercie de votre attention, et reste disponible pour vous en parler de vive voix.**

Bien chaleureusement,



---

**COACH-THÉRAPEUTE**

**Communication bienveillante & Gestion des émotions**

**ENSEIGNANTE SPÉCIALISÉE**

**dans la relation d'aide aux enfants**

Vous pouvez me retrouver sur  
[www.isabellelegoypezet.com](http://www.isabellelegoypezet.com)

**isabelle.legoypezet@gmail.com**  
**06 84 86 13 63**