

CAHIER DE NON-VIOLENCE

INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Accompagner la réflexion de l'enfant autour de la communication non violente.
- Disposer de pistes sur la régulation de conflits.
- Apprendre à gérer ses émotions.

Le cahier vient en complément, en illustration, d'un travail autour de la communication bienveillante et des émotions. Proposer régulièrement des activités du cahier aux enfants en individuel ou en petits groupes pour qu'ils puissent échanger.



LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

1. Réguler un conflit.

« Les garçons, c'est la troisième fois cette semaine que vous vous disputez pour la même raison. Pourtant, je pense que vous êtes capables de régler cela en autonomie. Allez prendre le cahier et à l'aide des pages 17 et 18, trouvez une manière non violente de résoudre votre problème. »

2. Apprendre à reconnaître ses émotions et trouver des pistes pour faire face à chacune.

« Illian, je vois que tu ne te sens pas très bien ce matin. Viens me montrer sur le cahier les émotions que tu ressens. Que te montre la roue ? De quoi as-tu besoin ? Qu'est-ce que l'on peut faire maintenant ? »

3. Trouver des alternatives à la communication violente.

« Tu es nul, donne-le-moi je vais le faire » - Camille.

« Camille, est-ce que tu te rappelles comment le cahier appelle ce genre de phrases ? Va voir comment tu aurais pu t'exprimer différemment. »

Ex : « Je vois que tu n'y arrives pas, veux-tu que je t'aide ou que je le fasse pour toi ? »

OÙ LE TROUVER ?

- <https://apprendreaeducer.fr/mon-cahier-de-non-violence-enfants-pratiquer-la-communication-bienveillante-et-reguler-les-conflits/>
- <https://apprendreaeducer.fr/wp-content/uploads/2017/08/mon-cahier-de-non-violence-enfants-1.pdf>

EN SAVOIR PLUS

Sur la communication non-violente :
<https://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/Qu-est-ce-que-la-Communication-non-violente>