



Des outils pour la pleine conscience

Gérer des émotions difficiles : De l'utilisation des messages clairs :

- Public : tout public, en famille, en classe, avec des adultes.
- Objet : gérer des émotions difficiles, communiquer ses émotions
- Conditions : les enfants doivent être accompagnés au départ par les adultes afin qu'ils intègrent le déroulé. Puis petit à petit, ils pourront le faire eux-même.
- Déroulé :
 - Promu au Québec par Danielle Jasmin , dans la mouvance pédagogique de Frenet, le message clair permet à l'enfant d'exprimer ses émotions, de s'apaiser et de trouver une solution au conflit.
 - C'est un objectif éducatif parut au BO du Ministère de l'Education Nationale.
 - Cette méthode permet aux enfants de mieux appréhender les conflits, de ne pas fuir le conflit et d'éviter de solliciter l'aide d'un adulte. Les enfants apprennent ainsi à s'exprimer et à trouver des solutions entre eux, sans l'aide d'un juge.
 - En exemple, Jade s'est faite tirée la capuche par Benjamin dans la cour de récréation. Jade a eu peur.
 - Jade va proposer à Benjamin de faire un message clair que celui ci n'a pas le droit de refuser. Au cas ou il refuserait, Jade pourra demander le soutien d'un adulte.
 - Jade va s'exprimer ainsi :
 - Jade : « Benjamin, je voudrais te faire un message clair, je n'ai pas aimé que tu me tires la capuche tout à l'heure dans la cour car j'ai eu peur de tomber en arrière et qu'on se moque de



This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

moi. Je te demande de ne plus recommencer, est ce que tu as compris ? »

- Benjamin devrait reformuler : « j'ai compris que tu as eu peur et qu'on se moque de toi, je ne recommencerais plus »
- Le message clair permet de dire ses émotions sans accuser l'autre. L'enfant apprend à exprimer ses émotions. Cela donne à l'enfant la possibilité d'être entendu dans sa souffrance et d'être reconnu. Il permet l'ouverture du dialogue.
- En transmettant les consignes de messages clairs à tous les animateurs, enseignants et personnels travaillant auprès des enfants (agents de services, restauration) dès que possible (maternelle) on favorise l'expression de l'enfant qui exprimant pas leurs émotions, évolueront plus aisément dans la vie et apprendront à trouver des solutions quand ils seront face à des difficultés.
- Après réunion des enseignants autour du projet projet éducatif, les consignes et usages de message clair ont été transmis à l'ensemble du personnel qui, en s'appuyant sur des exemples, peuvent aider et encourager leur mise en place.
- De plus en plus dans la cour, nous commençons à entendre des enfants pratiquer cet exercice.
- Effets attendus : On constate que c'est plus délicat avec les cycle 3, d'où l'importance de faire cet apprentissage le plus tôt.



This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.