

Retraite parents/enfants aux Cèdres Bleus

Du samedi 24 juillet (à partir de 17h) au jeudi 29 juillet (fin de la retraite entre 14h et 16h).

Une retraite de 5 jours pour venir renforcer la relation parents-enfants à l'aide de **l'éducation émotionnelle et relationnelle ou sociale** (selon l'enseignement de Michel CLAEYS), de la sophrologie et de la méditation de Pleine conscience :

- ✚ Pour aller vers plus d'amour, de compréhension mutuelle, plus de confiance et plus de joie dans les échanges et les liens qui unissent les parents et leurs enfants.
- ✚ Pour s'ouvrir à nos propres ressources de sécurité, de joie, d'écoute, de tendresse, de compréhension et d'amour.
- ✚ Pour (re)trouver le plaisir de partager, de jouer et d'apprendre ensemble !
- ✚ Pour apprendre de nouvelles formes de communication plus positives, afin de partager plus habilement nos états émotionnels, nos tensions, nos besoins, nos rêves avec les personnes qui nous entourent.
- ✚ Pour partager avec d'autres familles, retrouver le sentiment d'appartenir à une grande famille de cœur, sortir de nos sentiments de solitude, de séparation et d'enfermement.
- ✚ En tant que parent : soutenir les jeunes générations à être sur leur chemin. Sentir le soutien de nos aïeux.
- ✚ En tant qu'enfant : affirmer mon identité, accepter le soutien, m'alléger de ce qui me pèse, retrouver une nouvelle maturité dans la relation.

« L'éducation émotionnelle est au cœur du changement de notre société planétaire. Les parents s'y intéressent dans la mesure où ils découvrent qu'il existe des solutions plus créatives, plus positives, pour gérer les tensions familiales et améliorer les compétences relationnelles de leurs enfants. Les écoles s'y intéressent parce qu'elles se débattent dans des problèmes de violence et de désaffection. Elles découvrent en plus que l'éducation émotionnelle permet d'améliorer le climat scolaire, la vie des professeurs et la performance scolaire des élèves. L'OMS s'y intéresse parce qu'il est avéré qu'elle améliore l'état de santé et réduit les déviances diverses. Les entreprises s'y intéressent parce qu'elle améliore le climat de travail, la satisfaction des employés, la motivation, le bien-être de tous en même temps que la productivité...Alors, pourquoi donc faudrait-il se priver d'une approche qui fait ses preuves et qui n'offre que des avantages ? » Michel CLAEYS

L'éducation émotionnelle et sociale (EES) vise à instaurer un climat positif et coopératif en proposant **des activités pédagogiques et ludiques** qui lèvent les barrières entre les individus, qui relient, qui intègrent, qui installent la confiance, l'ouverture, l'acceptation mutuelle et qui permettent aux enfants de faire émerger les compétences et attitudes comportementales souhaitées tout en rehaussant leur motivation, leur capacité à coopérer dans leurs apprentissages et en finale leurs performances scolaires et relationnelles.

Fondée sur les développements récents de la neuropédagogie et prônant un renouveau des méthodes pédagogiques, l'EES offre des moyens concrets pour la mise en place d'une pédagogie qui soit en même temps **active, positive, coopérative, ludique, diversifiée et démonstrative** :

- ❖ **active** : autonomisante et responsabilisante : l'apprenant est acteur de ses apprentissages ;
- ❖ **positive** : l'éducateur en soutien de ces apprentissages : l'action pédagogique est fondée sur la valorisation individuelle, le droit à l'erreur, l'invitation positive à dégager des solutions ;

- ❖ **coopérative** : centrée sur le groupe et le relationnel, utilisant la dynamique de groupe comme lieu privilégié où les apprentissages se font ;
- ❖ **ludique** : réintroduisant le plaisir comme moteur essentiel du désir d'apprendre et de progresser ;
- ❖ **différenciée et diversifiée** : qui tient compte de la diversité des rythmes, des talents individuels et des intelligences multiples ;
- ❖ **démonstrative** : l'éducateur s'efforçant de démontrer les compétences et les attitudes souhaitées : enseigner par

Les principales compétences psychosociales (CPS) :

Les compétences psychosociales sont transversales. Elles se recoupent, se confondent et se complètent. Il s'agira généralement de les développer toutes en même temps, dès le plus jeune âge, avec des paliers de progressivité de plus en plus exigeants. Néanmoins, l'EES propose d'axer les activités pédagogiques sur des thèmes particuliers, afin de faciliter les prises de conscience et de structurer un parcours cohérent. Nous proposons donc de travailler alternativement, avec des animations spécifiques, sur une série de compétences telle que :

- ❖ Ouverture aux autres & acceptation des différences
- ❖ Identification des préjugés, stéréotypes et discriminations
- ❖ La communication bienveillante (écoute et expression de soi)
- ❖ La confiance en soi
- ❖ La coopération
- ❖ Autonomie et responsabilité
- ❖ Le sens d'identité et d'appartenance
- ❖ La gestion des émotions : vocabulaire émotionnel, identification des ressentis dans le corps, développement de l'autorégulation
- ❖ Besoins et demandes
- ❖ Choix et objectifs
- ❖ La résolution des conflits
- ❖ Violence et bienveillance / empathie
- ❖ La gestion du stress
- ❖ L'accès aux ressources intérieures (confiance, sécurité, joie, enthousiasme...)
- ❖ Spontanéité, créativité et initiative
- ❖ Les choix de valeur
- ❖ Intégrité et respect des contrats
- ❖ Civisme ; sens du droit et de la loi
- ❖ La résolution des problèmes
- ❖ Pensée positive : les schémas de pensée qui favorisent le développement du cerveau et de l'intelligence.

Lorsqu'on parle de "jeux", il ne s'agit pas uniquement de s'amuser (on s'amuse quand vraiment beaucoup !!!). Les jeux proposés sont des activités certes ludiques, mais qui créent des conditions permettant de faire toutes sortes d'apprentissages. De plus, ils permettent d'instaurer un climat positif et de rehausser sensiblement la motivation et la qualité de participation des élèves, autant d'ailleurs que celle des enseignants. Parmi les outils de l'éducation émotionnelle et sociale, on retrouve une grande variété de jeux et d'activités pédagogiques.

1 – Les jeux (jeux de dégel, jeux de contact, jeux à thèmes, jeux de "sculpture", jeux de créativité...)

2 – Les activités éducatives : exploration de thèmes précis, en individuel, en sous-groupes ou collectivement en brainstorming.

3 – Le cercle de parole, qui requiert l'application de règles précises.

4 – Jeux de rôles et improvisations créatives : reconstitutions de scènes vécues ou imaginaires, mises en situation destinées à donner l'occasion d'explorer différentes perspectives et de découvrir des ressources intérieures nouvelles.

5 – Voix, théâtre, danse, musique, en mode improvisé et collectif, afin d'aller au-delà des modes habituels d'expression de soi, d'explorer différentes facettes d'identité, différents modes relationnels.

6 – Le travail intérieur : respiration, relaxation, visualisation créative, pleine conscience, méditation...

7 – Les contes : lecture de récits à valeur métaphorique, dans lesquels l'enfant peut se projeter, avec ensuite la possibilité d'inviter à explorer des questions, à faire un jeu de rôles, un partage ou de l'expression artistique...

8 – Les activités artistiques libérant l'expression de soi : dessin, peinture, sculpture, collage, musique (particulièrement en groupe).

9 – Le travail en équipe, la dynamique de groupe, pour développer la confiance réciproque, le rapport à l'autre et la coopération.

10 – Le travail corporel (avec les outils de la sophrologie et de la méditation de pleine conscience), pour un meilleur ancrage, développer la conscience du corps : marches, danses, mouvements, étirements, yoga, qi-gong, aikido, arts martiaux divers, massages ou automassages...

11 – L'écriture : exploration par écrit d'expériences vécues, d'émotions, de réflexions, de prise de conscience, d'inspiration...

12 – Les activités en extérieur : changer d'environnement afin de faciliter l'exploration de réalités, ressentis, ressources et attitudes différentes peut s'avérer également très enrichissant, voire indispensable. On combinera de préférence ces sorties avec des activités non compétitives en équipe.

Tous ces "outils" auront comme particularité commune qu'ils nécessitent un temps de partage, une mise en commun des ressentis, des observations et des apprentissages pour être pleinement bénéfiques en termes d'apprentissages psychosociaux.

