



Et si prendre soin de son cœur

s'apprenait

à l'école ?



Vous la connaissez peut-être sous le pseudonyme de « P'tite Lilou », Christelle Rasez peut aussi se faire appeler « Madame Émotions » là où elle passe. Institutrice primaire pendant 20 ans, Christelle a pris conscience, au fil des années, de l'importance de développer la sphère des compétences émotionnelles et relationnelles des enfants.



En effet, comment un enfant peut-il apprendre s'il est en colère ou triste et qu'il ne peut pas l'exprimer ? Combien d'enfants se font réprimander parce qu'ils bougent trop, simplement... parce qu'ils sont pleins de joie ?! Et ne savent pas comment l'exprimer de manière adéquate...

Il y a une dizaine d'années, Christelle commence à proposer à ses élèves des activités en lien avec les émotions, mais, assez vite, on lui fait comprendre que ce n'est pas son job d'éveiller les enfants à leur monde intérieur.

De fil en aiguille, Christelle sort de la structure scolaire en tant qu'institutrice et propose des ateliers « émotions » dans les classes de manière indépendante.

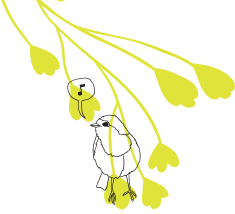
Son souhait ?

Aider chaque enfant à se sentir bien dans sa vie en leur faisant découvrir des outils de développement personnel de façon simple et ludique. Apprivoiser ses émotions, trouver sa juste place, comprendre le déroulement des disputes, apprendre à dire ce qu'on ressent, à reconnaître sa propre valeur, offrir un espace à l'enfant dans lequel il pourra se sentir reconnu dans qui il est et ce qu'il vit... Parce que si on prend soin de ces éléments dès l'enfance, chacun pourra vivre de manière plus sereine... avec lui-même et les autres.

“ C'est cool parce que maintenant, j'arrive à chasser mes idées noires ”



“Maintenant je comprends mieux pourquoi on se dispute... et je réfléchis avant d’aller régler une dispute !”



Heureusement, ces dernières années, les mentalités ont beaucoup évolué et les hautes sphères commencent à intégrer de plus en plus le développement de l’Être intérieur dans les écoles !

Comment ça se passe ?

À travers ses ateliers, Christelle vient démarrer le processus avec les enfants et leurs enseignants, tout en leur livrant des outils pour continuer tout au long de l’année. Un ensemble de 6 ateliers est proposé. Durant ces 6 ateliers, les enfants (et leurs instits !) apprendront d’abord à connaître les émotions, leur rôle, comment elles fonctionnent dans notre corps et comment les faire circuler de manière adéquate. Ensuite, on se penchera sur les disputes, comment elles fonctionnent et comment on en sort. Les ateliers suivants inciteront à faire grandir l’estime de soi et à vivre la Joie !

Le dernier atelier sera l’occasion de repasser à travers tous les concepts et évaluer avec chacun ce qui a été retenu et ce qui a changé, tant dans les interactions de la classe que pour chacun à la maison. Évidemment, chaque atelier sera mené de manière ludique et adaptée aux enfants.

Quel est le résultat ?

Souvent, les enseignants apprennent à mieux connaître leurs élèves et à les voir sous un autre jour, ce qui tisse des liens plus forts et est bénéfique pour les apprentissages. Ça permet également de voir que chaque être humain fonctionne de la même façon et que, souvent, les adultes ont autant de difficultés à accueillir et faire circuler leurs émotions de manière adéquate que les enfants... c’est même parfois encore plus difficile pour eux !

Eh oui, nous les adultes, n’avons souvent pas eu la chance d’être accompagnés dans cet apprentissage quand nous étions

“Ça fait du bien de faire des choses qui nous mettent de la joie dans le cœur à l’école”

petits et nous sommes parfois bien plus coincés avec nos émotions que nos chères petites têtes blondes...

Ces activités replacent chacun au niveau de l’Être, sans hiérarchie de professeur et d’élève... et ça aussi, c’est tellement bon pour les apprentissages.

Bien entendu, l’adulte reste garant du cadre en toutes circonstances, mais ces ateliers ouvrent à une écoute différente de celle à laquelle nous sommes habitués. Aujourd’hui, les enfants sont très réceptifs à ce type de démarche et peuvent, de mieux en mieux, se connaître et verbaliser leurs ressentis. Ils sont heureux d’apprendre, comprendre et partager à la maison leurs nouvelles connaissances ! Quelle fierté pour eux !

Le résultat concret, ce sont des enfants et des enseignants plus sereins, des classes plus calmes, et surtout des humains qui peuvent nommer ce qu’ils ressentent et vivre les émotions librement de manière adéquate... avec toujours, pour le long terme, **cet espoir d’un monde plus en paix.**

Alors, vous en parlez dans les écoles autour de vous ?

“J’ai l’impression que maintenant, ça va mieux avec mes émotions...”



Christelle Razez, Coeurdonnière

Ces dernières années, Christelle a transmis son expérience au cours de formations pour les accompagnants mais aussi pour les enseignants. Elle souhaite que chacun puisse être le plus autonome possible au sein de sa classe ! Des formations « Tous bien à l’école » existent en ligne et, bientôt, en présentiel ! Vous faites partie d’une équipe éducative et souhaitez en savoir plus ?

www.coeurdonniere.com



Christelle reçoit également parents et enfants pour des accompagnements individuels.



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15