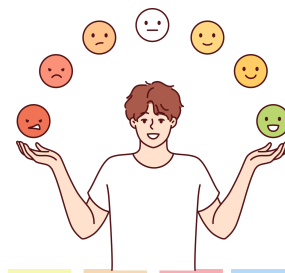


INTERVENTION COLLÈGE



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DU VIVRE-ENSEMBLE

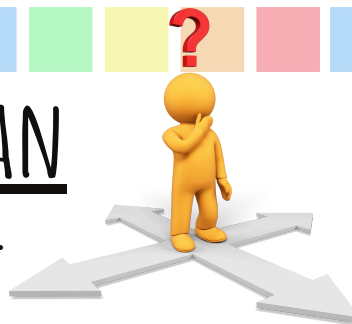


Développer la compétence psychosociale "communiquer de façon positive".

Développer l'intelligence émotionnelle au service du vivre-ensemble, l'auto-empathie et l'empathie

Découvrir des astuces de communication pour dire ce qui me dérange et stopper une situation qui ne me convient pas

PLAN



- **Accueil, présentation, rappels de la séance 1 et 2.**

- **Conte de la planète Descartine**

Cette histoire illustre l'importance et le rôle des émotions.

Elle parle de l'erreur de Descartes "qui pensait et à fait croire que la raison était séparée et supérieure aux vécus émotionnels et corporels. Les études scientifiques démontrent aujourd'hui que cette conception est erronée. Cependant cette erreur est encore peu mise en avant et pas intégrée dans la culture et dans la vie de tous les jours." *

- **Conte "La sirène des émotions"**

Cette histoire éveille sur l'importance d'écouter nos émotions, afin de s'occuper d'elles et ainsi éviter que ça ne soit elles, nos émotions, qui s'occupent de nous mais d'une manière qui ne nous conviendra pas ! Car tout ce qui est refoulé tôt ou tard reviendra pour se défouler mais d'une manière qui ne nous conviendra pas...

- **Partage de l'astuce de la douche émotionnelle de l'outil de la respiration :**

Comprendre ses pensées, et les sentiments d'autrui exige que nous soyons réellement présents, en éloignant les distractions pour écouter véritablement. Enseigner à chacun à faire une pause avant de réagir, que ce soit lorsque l'on écoute un ami ou lors d'un désaccord avec un camarade, un collègue, est la clé de la régulation émotionnelle et de l'empathie.

- **Partage d'outils et anecdotes de communication :**

Si on utilisait les mots plutôt que les poings ? Et que l'on apprenait à nommer ce qui se passe en nous, plutôt que de refouler dans la marmite qui va bien finir un jour ou l'autre par déborder et tous nous brûler !

- **Présentation de pistes, astuces pour mieux communiquer avec les autres et se sentir bien dans ses baskets...**

- **Mot de fin**, questions et présentation des supports pédagogiques laissés à chacun...