Association PLUS FORT
Sandrine SANCHEZ, directrice
www.plus-fort.fr

26 mai 2015

L'association

Depuis 7 ans, l'association est intervenue auprès de 20 000 enfants et adolescents.

Notre action :

- Intervenir auprès des enfants,
- Former les adultes qui encadrent les enfants

Outils originaires de:

- Québec, USA
- Suisse, Europe du Nord

Nos valeurs :
Bienveillance
Enthousiasme
Optimisme
Innovation

Thèmes et actions:
Prévention des violences
Développement des habilités sociales
Respect filles/garçons
Co éducation: lien parents

Professionnels

Formation des:
- Enseignants
- Educateurs PJJ
- Animateurs
- Milieu médical

Analyses de pratique

Enfants et Adolescents

Milieu scolaire:
- Ecoles
- Collèges

Projet: suivi individuel des auteurs et victimes

Hors scolaire:
- Hôpital
- ITEP: institut thérapeutique
- Foyers DMEF
- Centres sociaux

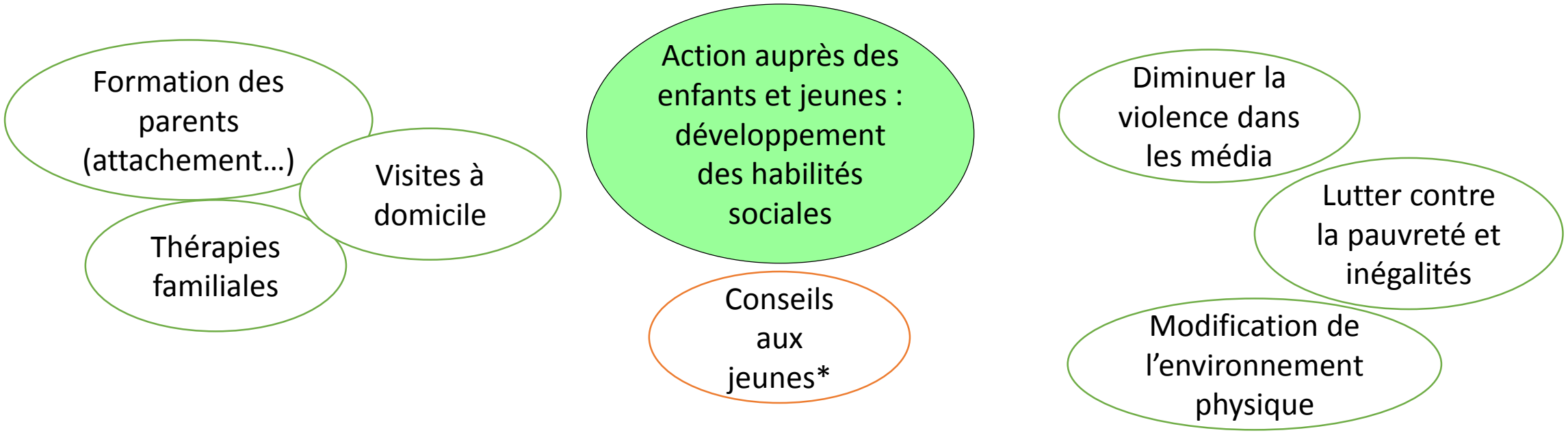
L'association

- Reconnue d'intérêt général
- Retenue par le Ministère de l'Education Nationale pour une action expérimentale de prévention de la violence et du harcèlement
- Organisme de formation professionnelle
- Financeurs publics :

Les outils de prévention

La prévention:

Ensemble des dispositions prises pour prévenir un danger, un risque, un mal



Critères de réussite d'un programme de prévention

Côté des Adultes :

- Chacun a un rôle à jouer : parents, professionnels sont complémentaires et peuvent agir
- Volonté commune d'agir en équipe : partager les mêmes valeurs, avoir un regard positif **sur les jeunes et les collègues**
- Mise en place de règles claires et communes à l'établissement
- Avoir le soutien de la direction

Du côté du Programme:

- Soutenir et former l'équipe
- Régularité et durée
- Enseigner aux jeunes les compétences psycho sociales, renforcement positif, sentiment que les adultes se soucient d'eux, la coopération, les amener vers l'autonomie

Un programme de prévention

Posture de « préventeur »:

- Etre prêt à tout entendre, sans jugement, laisser libre la parole, échanger sans moraliser, ou vouloir convaincre.
- Pas de jugement positif ou négatif
- Amener le jeune à trouver la solution
- Un peu d'implication personnelle

Prévention par le développement des compétences psycho sociales:

- La cohésion du groupe
- Apprendre à parler de soi
- Exprimer ses sentiments et gérer sa colère
- Développer l'estime de soi

Outils : cercles de paroles, jeux de rôle

Comprendre: Jeu post it

- Garder le post-it sur le front
- Chiffres de 1 à 100
- + le chiffre est élevé, plus la personne est « populaire »
- Se déplacer pendant 3 minutes et communiquer avec les participants
- Au « Stop » on regagne sa place en gardant le post it sur le front
- Retour: impressions

Prévenir les violences par de la cohésion

Définition de la cohésion :
Caractère d'un ensemble dont les parties sont unies, harmonisées

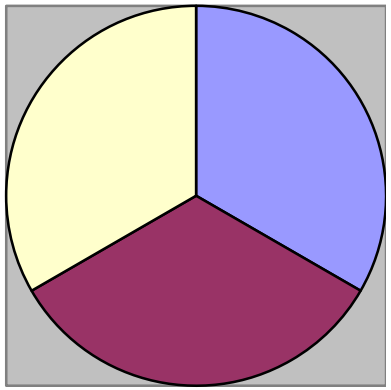
Cohésion des adultes

Cohésion des jeunes ou des enfants

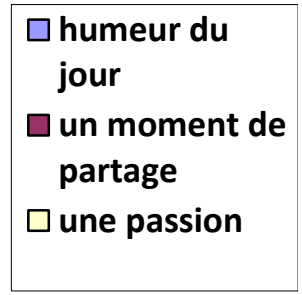
Quel est l'intérêt de faire de la cohésion pour prévenir de la violence?
Connaitre l'autre, être à son écoute, le respecter et l'accepter
Objectifs: favoriser un climat serein, bienveillant, limiter les tensions et violences

Comment créer la cohésion dans un groupe?

- Domino humain
- Jeu du Chamallow
- Jeu de cartes « Brin de Jasette »
- Le bateau coule
- Les mots dans l'enveloppe
- La boussole: dessin individuel puis échange



Quel est ton vêtement préféré?
A quel endroit te sens-tu le mieux?
Quelle est ta place dans la famille?
Quel talent voudrais tu avoir?
Si tu étais un catastrophe naturelle, laquelle serais-tu?
Quel est ton film préféré?
Quel est ton plat préféré?
De quel endroit viens-tu? Décris le
Quel objet prendrais-tu sur une île déserte?



Prévenir les violences : connaître et exprimer ses émotions: Pourquoi???

- **Quand nos sentiments sont trop forts comme la peur ou la colère,**

<u>ils peuvent nous faire devenir violents.</u> C'est pourquoi il faut en parler.

- **Avoir conscience que ce que l'on ressent a un impact sur notre entourage**
- **Identifier les sentiments positifs ou négatifs,**
- **Apprendre comment se sentir mieux lorsque l'on est confronté à des émotions difficiles à vivre.**
- **Repérer les émotions que l'on ressent lors d'un conflit ou lors d'une frustration**

L'adulte doit:

- Repérer lui-même ses sentiments dans son travail : qu'est-ce qui me procure du plaisir? de la peur? De la colère? De l'injustice…..
- Aider le jeune ou l'enfant à repérer ses sentiments pour les exprimer

A afficher. En entretien, l'adulte peut dire comment il se sent:
« Je suis confiant »
« je suis découragé »…
et toi ?
Montre moi comment tu te sens

Ne pas juger et respecter les sentiments.

Se connaître: le parapluie

Sur les gouttes : les mots qui blessent
Sur le parapluie : ce que je ressens face à ces mots
Dans les cœurs : les mots qui me réconfortent

Développer l’empathie : le jeu de rôle et le théâtre forum

Le jeu de rôle permet de:

- Se mettre à la place de…
- Travailler avec le corps sur la posture
- Être plus proche de la réalité (si j’étais lui je ferai ça…)
- Permet de trouver des solutions et de les mettre en scène

- Thèmes : gestion du conflit, harcèlement, intimidations…

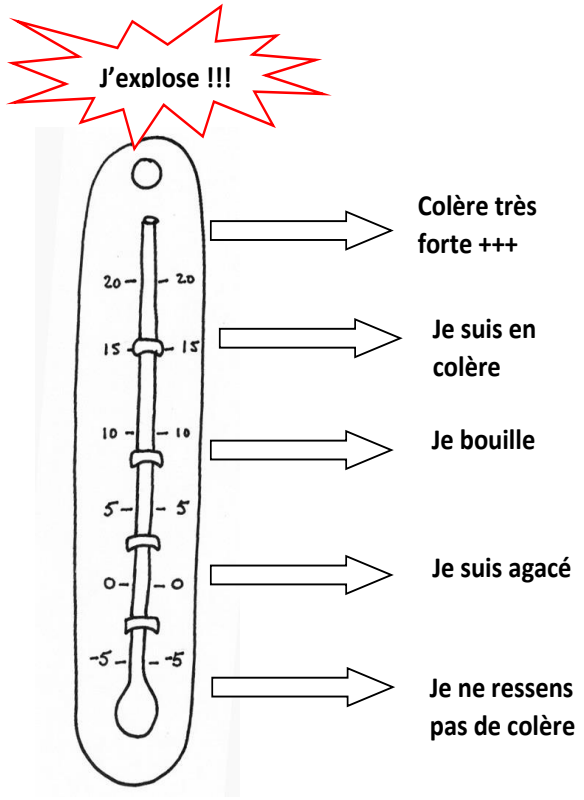
Prévenir les violence : savoir gérer sa colère

- Mon corps
- Se calmer (petits trucs, respiration)
- Qu’est ce qui me met régulièrement en colère?

- Une fois les tensions corporelles repérées, les évènements qui provoque de la colère, je peux plus facilement prévenir mes colères ou agir dessus : Exercices : auto massage, visualisation, relaxation

Exemple: repérer mon niveau de colère avec le thermomètre

Je représente mon niveau de colère :



Je suis en colère parce que …….

Qu'est-ce que je fais?

Quelles sont les conséquence de ma colère?

Sur moi: ……..

Sur les autres: ……

- **Quelles sont les images qui évoquent pour moi le calme ?**
- L'eau d'un étang, la mer, un paysage sans vent, un bébé qui dort, une maison fermée, un désert, le silence, une couleur, autre : ……

- **Certaines fois je n'arrive pas à me calmer. Quelles en sont les raisons ?**
- Je suis trop énervé pour me calmer rapidement.
- Je n'ai pas envie de me calmer.
- J'aime être dans cet état.
- Je n'arrive pas à agir sur moi-même.
- Je ne veux pas me calmer car je n'ai pas envie de faire plaisir à celui qui me le demande.
- ……

- **Comment est-ce que je procède pour me calmer, pour ramener le calme en moi quand je suis énervé, agité,… ?**
- Je pense à mon corps : j'essaye de me détendre
- Je pense à quelque chose d'agréable
- Je respire profondément
- Autre : ……

Prévenir les violences en favorisant l'expression orale

Exemple du cercle de parole Prodas

Objectifs:

Mieux se connaître et connaître les autres

Construire la confiance en soi

Le jeune acquiert l'habitude de réfléchir à sa vie, à mettre des mots sur son vécu

Parler de soi et d'une situation en insistant sur les ressentis.

Déroulement:

1- une question est posée : « un endroit où je le sens bien »

2- chacun peut parler, les autres écoutent sans poser de questions

3- Animateur reformule après chaque intervention

4- Animateur conclut

Thématique	Thème à sentiments positif	Thème à sentiments négatifs
Pour se familiariser avec le cercle de parole Apprendre à se connaître :	« Un moment où je me sens bien » « Je peux vous parler de quelque chose que je fais bien » « Quelque chose que je suis fier de savoir-faire »	
Les autres et moi : je peux recevoir et je peux donner	« J'ai apprécié quelque chose chez quelqu'un et je lui ai dit. » « Quelqu'un m'a dit ou montré qu'il m'appréciait. »	« Quelque chose est arrivé et a été agréable pour moi et désagréable pour quelqu'un d'autre »
Les autres et moi : ce que je dis et ce que je fais touche l'autre	« J'ai fait quelque chose que quelqu'un a aimé » « Nous avons fait quelque chose l'un pour l'autre » « Je peux contribuer à ce que tu te sentes bien »	« J'ai dit quelque chose qui a blessé l'autre » « Quelqu'un a dit ou fait quelque chose qui m'a blessé » « Je ne savais pas que je m'attirais des ennuis » « Je savais la vérité et j'ai menti quand même »
L'expression des sentiments et des émotions	« Un jour, j'ai été enthousiaste… » « Un jour, j'ai été joyeux… »	« Un jour, j'ai eu peur… » « Un jour, j'ai été en colère… » « Un jour, j'ai été triste… »
L'exploration des besoins	« J'ai été attentif aux besoins de quelqu'un » « Quelqu'un a été attentif à mes besoins. » « Un jour j'ai cru faire plaisir à quelqu'un» « Un jour, je me sentais fort, déterminé et calme. »	
Le conflit peut être une crise et une opportunité	« J'ai réussi à parler d'un problème avec quelqu'un » « J'ai eu envie de frapper mais j'ai réussi à m'arrêter. » «Lors d'une dispute, j'ai trouvé une solution qui convenait à tous les deux. »	« J'ai fait quelque chose qui a amplifier un conflit. » « Je suis responsable de ce que je dis et de ce que je fais »

Prévenir les violences en développant l'estime de soi

- **Qu'est-ce que l'estime de soi?**

- Tableau de l'estime de soi
  - Entourez 4 qualités + Répondez aux questions

- Est-ce plus facile trouver ses qualités ou ses faiblesses?

- Se connait-on si bien? Difficulté pour les ados de savoir qui ils sont et ce qu'ils veulent.

ESTIME DE SOI

Consigne : J'entoure 5 forces et 2 faiblesses.

5 Qualités :

actif	dévoué (qui rend service)	naturel
adroit (habile)	délicat	optimiste (qui voit les choses du bon côté)
affectueux	déterminé	organisé
agréable	énergique	ponctuel (= à l'heure)
amusant	fort	patient
appliqué	franc	poli
attachant	fidèle	gentil
attentif	heureux	généreux
calme	honnête	gracieux
charmeur	inventif	modeste (qui ne se valorise pas)
courageux	imaginatif	raisonnable
créatif	joueur	sensible
discret	joyeux	
	judicieux (= malin)	

2 Faiblesses :

Arrogant	Imprudent	Menteur
Bavard	Inattentif	Naïf
Brusque	Indiscret	Négligeant (pas soigneux)
Bruyant	Irresponsable	Orgueilleux (qui se croit supérieur)
Capricieux	Jaloux	Paresseux
Colérique	Lent	Peureux
Distrait	Lunatique (qui change d'humeur souvent)	Susceptible (qui se vexe très facilement)
Egoïste	Maladroit	Têtu
Excité	Malhonnête	Timide
Impatient	Sans gêne	
Impoli		

- Une chose que je sais bien faire:……

- Quelle qualité les autres apprécient chez moi? …….

Estime de soi

Merci pour

……

Pour : _____

De :_____

Tu mérites un compliment !!

Pour: _____

TU VAS Y ARRIVER !

Remis à ……

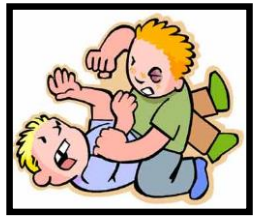
Tu respectes ton entourage !!

L'estime de soi et la posture

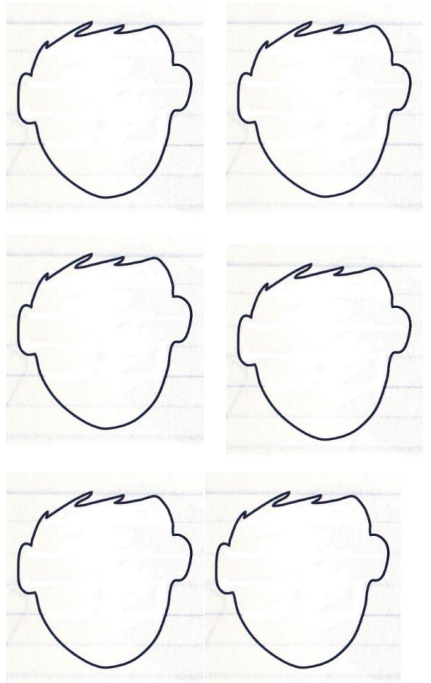
Développer l’empathie

Relie les mots aux images.

Se disputer
Se moquer
Faire peur à l’autre
S’insulter
Se bagarrer
Se frapper
Mettre à l’écart quelqu’un



Comment se sentent les personnages, complète les visages :



Prévenir les violences en favorisant l'expression individuelle

- **<u>Le questionnement, la relation d'aide.</u>**
- À l'aide du tableau « comment je me sens? »

- Avant une crise pour permettre au jeune d'exprimer son mal être
- Après une crise pour en faire un point

- Commencer en parlant de ses impressions,

De mon point de vue. « j'ai l'impression que ça ne va pas? »

« je te trouve triste », « je pense que tu es en colère et que tu n'arrives pas à dire ce qui te dérange »… et ECOUTER

Le questionnement, la relation d'aide.

Techniques:

- Les questions ouvertes et fermées
- La reformulation du contenu
- La reformulation des émotions:

Reprendre l'émotion et le sentiment que la personne éprouve ou tente d'exprimer à cet instant pour l'aider à se comprendre elle-même.

Avantages :

- reformuler les émotions offre la possibilité d'identifier plus clairement les émotions et de les exprimer
- Reprendre les derniers mots prononcés pour que la personne poursuive l'expression de ce qu'elle ressent à ce moment-là.

Bilan : ce que j'ai apprécié,
ce que je n'ai pas aimé,
ce qui me fait réfléchir…

Association +FORT

Merci