

J'apprends à vivre en harmonie

Nos outils	7
Des règles qui rendent libres.....	8
Des cercles de parole pour se découvrir en découvrant les autres et s'exercer à l'empathie.....	9
Des exercices créatifs	12
Notre vie, un voyage.....	13
Le voyageur : définir ton but et prendre ta place parmi les autres	15
<i>Je peux vous montrer une de mes créations.....</i>	16
Ta destination	18
Ta participation	20
Ton positionnement de vie	22
<i>Un jour, j'ai voulu m'imposer face à quelqu'un et... – Un jour quelqu'un a voulu s'imposer à moi et.....</i>	24
<i>Un jour, j'ai voulu ressembler à quelqu'un.....</i>	26
La diligence : accepter d'être imparfait, respecter et prendre soin	31
<i>Quelqu'un m'a aidé à assumer une particularité que je supportais mal</i> <i>J'ai aidé quelqu'un à assumer une particularité qu'il supportait mal.....</i>	34
Les chevaux : accueillir et apprendre à aimer	37
Ouvrir son cœur et apprendre à se mettre à la place des autres	38
<i>Je peux vous parler d'un de mes « petits délices » à partager</i>	38
Demander de l'aide au cocher pour rester lucide	39
<i>Un jour, je me suis senti ni compris ni respecté</i>	39
<i>Un jour, j'ai été en colère et j'ai réagi sans réfléchir, et...</i> <i>Un jour, j'ai éprouvé de la joie et j'ai réagi sans réfléchir, et.....</i>	40
Craindre de ne pas exister dans le regard de l'autre	42
<i>Un jour, j'ai eu l'impression que personne ne se préoccupait de moi</i>	42
<i>Je peux avoir une pensée désagréable au sujet du contenu de cette boîte.....</i>	44
<i>J'ai imaginé quelque chose à propos de quelqu'un et je me suis trompé.....</i>	46
Oser se montrer comme on est, à la fois fort et fragile.....	48
<i>Je peux vous parler d'une fragilité qui me rend difficile les relations avec les autres</i>	48
Le cocher : Gérer le quotidien	51
Mettre des balises et des règles	52
<i>Une règle que je trouve juste et que je désire suivre</i> <i>Une règle que je trouve inadéquate et que j'ai du mal à suivre</i>	52
Donner et recevoir, cela se sème	54
<i>J'ai eu du plaisir à offrir quelque chose à quelqu'un – J'ai eu du plaisir à recevoir</i>	56
<i>Un jour quelqu'un m'a offert un mot, un geste, un encouragement et j'ai ressenti de la gratitude</i>	58



Parler et écouter, tout un art !	60
<i>Je peux vous parler d'un malentendu</i>	60
<i>Un jour, j'ai osé me confier à quelqu'un et je me suis senti compris</i>	
<i>Un jour, j'ai osé me confier à quelqu'un et je me suis senti incompris</i>	62
Accepter et refuser, un vrai défi !	64
<i>Un jour, j'ai dit « oui » à une demande, sans plaisir ni envie</i>	66
<i>Un jour, j'ai été violent envers quelqu'un – Quelqu'un a été violent envers moi</i>	68
<i>Un jour, j'ai tenté d'agir pour rétablir la justice</i>	70

Le voyageur : élargir ta vision et participer à l'aventure commune 73

Prendre conscience que nous sommes tous interdépendants.....	74
Apprendre ensemble à construire des connaissances	76
<i>Le point de vue de quelqu'un m'a éclairé sur un sujet, et</i>	76
Prendre conscience qu'ensemble nous pouvons nous entraider	78
<i>Un jour, j'ai participé à un projet commun</i>	78



Christiane Singer écrit : « *Ce qu'il faut transmettre, c'est une manière intense d'être. [...] C'est dans la rencontre de personnes vivantes qu'on en donne le goût. [...] La transmission, c'est cette attention portée à un autre qui fait qu'en lui surgit le meilleur de lui-même.* »

Les cercles de parole du Programme de développement affectif et social (ProDAS) permettent cette transmission. Ils ritualisent et pérennisent un moment et un lieu pour se dire et s'écouter dans un climat de confiance. Ils ont été expérimentés dans le cadre de l'enseignement, et aussi avec des adultes et des seniors, dans des cercles de famille, de voisins. Le respect de soi et de l'autre est une attitude intérieure qu'il faut faire éclore et exercer pendant sa scolarité et tout au long de sa vie.

Si l'on veut suivre l'entièreté du programme, une pratique régulière est indispensable. Il n'est toutefois pas nécessaire de suivre la progression proposée. Selon le temps dont les animateurs disposent, l'âge et l'intérêt de leurs participants, il peut s'avérer utile d'élaborer une autre progression. Trois règles s'imposent à l'animateur :

- animer des thèmes avec lesquels il se sent à l'aise ;
- prendre conscience de ses limites et éviter de se substituer à un thérapeute ;
- rester dans une attitude intérieure de respect et de bienveillance.

Ouvrages sur ProDAS édités par Chronique sociale

- *L'art de la rencontre. Une parole qui crée du lien et du sens*
Peggy Noordhoff-Snoeck et Anne Bernard
- *Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle par l'échange*
J. Lalanne
- *Parle, nous t'écoutons*
Jacques Lalanne, Christian Bokiau, Joëlle Rochefroid