



N°2
Janvier 2011

Attrap' Rêves

La newsletter de l'association

Lorsque les vœux deviendront initiatives

2011 rougira comme une cerise

sur le gâteau de l'infini mouvement...

Là, nous nous retrouverons à la croisée des élans

Sommaire

- Edito p.2
- Dualité empathie-autorité p.3-4
- Interview de JP Faure p.4-5
- Nos vacances solidaires p.6
- Séjours Hiver-printemps p.7
- Cascade d'infos p.8-9

Edito

Grands Princes et amis du Petit Prince,
Bonjour.

Nous vous l'avions promis en septembre, l'année nouvelle serait l'occasion de vous envoyer le deuxième numéro d'attrap'rêves.

Le voici donc... Concocté durant les fêtes... Concocter : du latin concoquare « Faire cuire ensemble »...

Ce fut bien l'intention de toutes celles et ceux qui se sont penchés sur les ingrédients de cette publication avec la volonté de mitonner un contenu chargé de rêves comme l'indique l'intitulé du menu.

Dans la culture amérindienne, le capteur de rêves ou attrapeur de rêves est censé empêcher les mauvais rêves d'envahir le sommeil de son détenteur. Il s'agit d'un petit cerceau fait d'une branche d'arbre. Dans ce cerceau, est tissé un filet de la forme d'une toile d'araignée comportant un trou au centre. Pendant la nuit, les mauvais rêves resteront pris dans le filet, pour être brûlés par les premières lueurs du jour. Les beaux rêves passeront à travers le trou du centre pour être conservés dans les plumes installées autour

du cerceau. Les plumes représentent l'amour, la douceur et la bonté. Selon cette culture, le rêve est l'expression des besoins de l'âme qu'il est aussi important de satisfaire que ceux du corps. Satisfaire nos besoins, voilà qui nous ramène aux enjeux de la communication qui aujourd'hui guident nos actions.

Dans ce numéro vous pourrez découvrir quelques retours de notre formation de novembre en compagnie de Jean-Philippe FAURE. Jean-Philippe avec qui vous allez pouvoir faire plus ample connaissance en lisant ses réponses aux questions que nous lui avons posées. Vous trouverez aussi des informations sur les premiers séjours de l'année qui se profilent...

Aux premières lueurs de 2011, nous vous souhaitons d'être un capteur de rêves sachant faire le tri afin de garder l'essentiel pour avancer avec confiance et sérénité.

Bonne lecture et à très bientôt.

*Jean-Claude Brelivet & Sergio Polatian
Président & Directeur de l'association*



le cratère d'Alleret et son manteau d'hiver

Dualité Autorité - Empathie

L'association a organisé une formation en novembre sur un questionnement qui nous accompagne dans les actions de terrain comme dans notre vie quotidienne : comment écouter l'autre sans s'oublier? Comment poser un cadre sécurisant pour un enfant tout en accueillant ses ressentis ? Quelles alternatives pour communiquer en situation de conflit ?

Sur 3 jours au siège de l'association avec des membres du bureau, permanents, collègues du centre d'accueil La Roche Du Trésor dans le Jura et animateurs, les échanges ont été fructueux et continue les réflexions pédagogiques mis en oeuvre sur nos séjours Bouge le Monde.

Notre formateur : Jean-Philippe Faure

Résidant en Belgique, formateur en Communication Non Violente pendant de nombreuses années, mais également formateur de formateurs, Jean-Philippe est l'auteur de «Eduquer sans punitions ni récompenses» et de «L'empathie, le pouvoir de l'accueil» en collaboration avec Céline Girardet aux éditions Jouvence. Sa particularité est d'approfondir cette voie passionnante et rigoureuse qu'est l'écoute, en se basant tant sur les développements de son intégration de la CNV que sur l'apport de démarches corporelles, comme le yoga.

Il partage généreusement le fruit de ses expériences sur son site Internet www.voie-de-l-ecoute.com, une vraie mine pour tout ceux qui réfléchisse à améliorer les relations humaines.

Compte rendu de la formation

Difficile de synthétiser les partages, les émotions, les jeux de rôles, le riche vécu de cette formation, nous souhaitons tout de même vous partager quelques idées qui nous paraissent essentielles pour favoriser des relations authentiques et vraies.

La dualité AUTORITE – EMPATHIE

Il s'agit d'établir un aller retour constant entre congruence* et empathie. Pour cela, sentir le moment opportun pour porter son attention chez soi ou chez l'autre.

CONGRUENCE*

Affirmation de soi

- Partir du mouvement intérieur (ce que je ressens, mon émotion).
- Exprimer sa congruence (dire ce que je ressens).
- Parler en « je » à partir de soi. Eviter le « tu » accusateur.
- Exprimer sentiments et besoins.
- Exprimer un vrai non, une colère et le légitimer en référence au besoin notamment. Il s'agit d'être en accord avec son ressenti et ce qui est exprimé.

EMPATHIE

Accueil de l'autre

- Ne pas chercher à comprendre, mais à entrer en connexion.
- Ne pas vouloir amener l'autre quelque part.
- Se mettre à la place de l'autre, en reformulant notamment.
- Mettre de côté des stratégies personnelles.
- Il s'agit pendant quelques secondes d'ouvrir un espace d'éternité.

Tout cela centré sur l'écoute et la formulation des besoins en sentant à quel moment mettre son attention chez soi ou chez l'autre

*alignement entre ce que je ressens et ce que je dis

Association Le Petit Prince - Janvier 2011 - www.lepetitprince.asso.fr



Jeux d'Rôles

Face à une situation de conflit avec un enfant ou un adolescent :

3 temps

La situation peut nécessiter de faire preuve d'emblée de congruence (hausser la voix...) pour couper d'abord l'énerverment. Ensuite donner de l'empathie afin de faire retomber progressivement la tension...

A) Un temps d'accueil : donner de l'empathie.

Un temps le plus complet possible.

Utiliser des reformulations du type :

- Ca doit être difficile ?
- C'est douloureux pour toi ?
- Oh la la !
- Ca te pèse ?
- Ca alors.
- Waouh !
- Ca te fait du bien ?
- J'entends bien.
- Ah oui !
- Hum hum !
- C'est chouette pour toi ?
- ...



B) Un temps de proposition, de cadrage : être congruent.

Pour cela...

- Laisser un temps de silence avant de répondre à son interlocuteur.
- Avoir une attention à son débit de parole et ne pas le laisser s'accélérer.

- Articuler avec soin ce qui est exprimé.
- S'exprimer en deux ou trois phrases maximum, pas plus de 30 mots pour chaque intervention. Trente secondes maximum.
- Avoir une attention à la hauteur de sa voix et essayer de la maintenir dans les graves.
- Marquer une petite respiration après chaque phrase.
- S'exprimer à partir de soi, et pas du règlement (je ne suis pas à l'aise de...)

Systématiquement accueillir puis proposer... Ne pas chercher à convaincre sans connection à l'autre car alors on crée un blocage.

Bien différencier l'accueil de la proposition... Dans la phase d'accueil, ramener aux besoins sous-jacents. « Tu as besoin d'être rassuré, c'est bien ça ? »

C) S'assurer d'avoir été compris

Formuler une demande d'écoute.

Demander à l'autre de reformuler

Il s'agit de faire retomber chez l'autre ou dans le groupe un rythme d'expression trop rapide. Trouver la connexion entre l'individu agité et son moi calme afin de réduire le rythme pour en avoir la maîtrise. La violence est une accélération.

Pour réguler la tension, derrière la colère, 3 possibles :

- défouler
- calmer, apaiser
- accueil (le seul qui transforme)



Pour conclure, la CNV n'est pas seulement l'écoute de l'autre. C'est aussi l'écoute de soi et l'expression de soi (dire ce que je ressens sans accusation sur l'autre mais avec la puissance nécessaire).

Pour être bienveillant envers l'autre il faut aussi être bienveillant envers soi, c'est-à-dire en accord avec ses ressentis et leur expression, accueil de ce que je suis maintenant (y compris ma colère).

Interview de Jean-Philippe Faure

Jean-Philippe, à la question traditionnelle « Qui êtes-vous ? » qu'as-tu envie de nous dire te concernant ?

D'abord que je suis quelqu'un qui n'aime pas se définir, et pas plus définir les autres d'ailleurs. Mon métier est d'écouter et d'accompagner des personnes dans une meilleure connaissance de leurs ressources. J'ai remarqué que les tentatives que je faisais pour définir qui que ce soit ne pouvait être que réductrices, par rapport à l'immense potentiel contenu dans chaque être humain.

Si tu devais caractériser en peu de phrases les principes essentiels de la CNV, que dirais-tu ?

C'est un processus qui tente de modéliser les fonctionnements naturels de la communication. Il est basé sur une présence aux ressentis de l'instant, tant pour soi que pour autrui. Une attention particulière est portée sur les sentiments et les besoins, avec pour visée de prendre en compte les besoins mutuels dans les rapports humains. Cette attention permet de dissiper bien des malentendus, ainsi que de créer des relations basées sur l'harmonie et la coopération.

Comment pressens-tu l'avenir de l'éducation ?

Je perçois deux mouvements, qui répondent à un vide culturel de repères, de rituels et de valeurs (il est difficile de savoir lequel l'emportera) :

- Une tentation de serrer la vis, de contrôler les jeunes, de revenir à des formes directives et à une prise de pouvoir grandissant de l'adulte sur les enfants.
- Une ouverture à la sensibilité des enfants et une plus grande confiance dans leurs capacités, menant à des pédagogies de projets en concertation avec les jeunes, de la coopération et plus d'importance accordée aux aspects relationnels.

Tu commences ton livre «Eduquer sans punitions ni récompenses» paru chez Jouvence par ce paragraphe: «Comme des milliards d'autres enfants, j'ai appris à oublier la relation à moi-même. J'ai appris à renier mes ressentis pour donner foi aux croyances des adultes. J'ai appris à nier mes émotions par des actes de volonté et à accumuler en sous-main les tensions. J'ai appris à donner l'essentiel de mon temps à mes pensées et quelques minutes d'aumône à mon corps, pour le faire taire quand il criait famine. Cette oeuvre de destruction, de séparation, de refoulement, est appelé «l'éducation»».

Alors en 10 mots c'est quoi pour toi l'éducation ?

Pour les parents ou les éducateurs, c'est malheureusement souvent le terrain de la violence des projets qu'ils forment sur les enfants, avec les différentes manières de les contraindre à aller dans la direction de ces projections.

Je souhaiterais que l'éducation fut un processus d'accompagnement, où la sensibilité des adultes les amèneraient à s'ouvrir aux aspirations, aux capacités et aux limites spécifiques à chaque enfant, afin de les soutenir dans leur connaissance d'eux-mêmes et dans la réalisation de leur chemin propre.

Suite à la formation en novembre au siège du Petit Prince, tu as accepté la proposition de cheminer un peu plus avec l'association en participant notamment à l'encadrement d'un séjour familial à Alleret en août prochain. Nous te savons très sollicité par les nombreuses formations que tu donnes dans différents pays, l'écriture d'ouvrages..., et bientôt un bébé! Qu'est-ce qui a motivé ta réponse positive au Petit Prince ?

L'existence du Petit Prince est pour moi la concrétisation d'un vieux rêve : celui d'un organisme de vacances qui profite de la belle aventure des séjours pour transmettre aux enfants des valeurs de non violence.

Je suis venu à la formation pour répondre à mes besoins de responsable de camps de vacances. Je trouve que les camps avec les jeunes sont d'extraordinaires terrains d'expérimentation, qui m'ont laissé des souvenirs très forts. J'ai gardé le goût pour cette atmosphère particulière et l'envie de partager les acquis que j'ai amassés pendant une dizaine d'années de pratique.

J'ai été aussi sensible à l'enthousiasme, la motivation et la curiosité des membres du Petit Prince qui m'a été donné de rencontrer.

Il est d'usage de se souhaiter de bons vœux chaque nouvelle année. Qu'aurais-tu envie de dire, souhaiter aux amis de l'association ?

Je souhaite à chacune et à chacun de profiter pleinement de cet instant qui commence ici et de pouvoir faire durer son intensité l'année durant.



Questions préparées par Jean-Claude et Sergio



Tous les ans, faute de moyens, des milliers d'enfants sont privés de vacances. Entre 1996 et 2006, 1300 enfants ont bénéficié de 8 jours de vacances exceptionnels.

Pour 15 €, des enfants de famille en difficulté financière partaient 8 jours en vacances. C'était grâce à la chaîne de solidarité du Petit Prince : «Soleil au Coeur».

Un beau petit monde s'était associé pour donner corps à ce rêve :

- des équipes d'encadrement bénévoles, et souvent en surnombre, tant il y avait de volontaires tentés par l'aventure
- une grande coopération avec les services sociaux urbains (Villes de Trappes, des Mureaux ou de la Verrière, CAF, France Terre d'Asile, Secours Populaire...) pour les inscriptions affluentes
- des prestataires d'activités et de visites (Château de Domeyrat, loisirs sportifs...)
- des équipements mis gratuitement à disposition ; le Château d'Alleret bien sûr, mais aussi de très beaux centres gérés par le CI de l'ORTF
- des aides de nos transporteurs (cars Europa, SNCF) ou encore de nos fournisseurs alimentaires

L'éducation à la citoyenneté, la solidarité, la tolérance, la lutte contre le racisme ou encore la violence étaient déjà partie intégrante du projet. Rencontre des banlieues et du monde rural, rencontre de plusieurs générations ; la différence creuse des fossés, là où pourtant la complémentarité peut l'emporter...

Des idées phares qui soutenaient la pédagogie de ces séjours «Soleil au Coeur».

Une grande page de l'histoire du Petit Prince !

Et puis le courant de vie continue, et le nouveau si on l'écoute aime bien nous chatouiller pour continuer à nous faire avancer c'est ainsi que «SOLEIL AU COEUR» a cédé le pas aux séjours «BOUGE LE MONDE» que vous connaissez (sinon un petit tour sur le site, pour découvrir cette approche alternative des vacances).

Les aides au départ se prolonge désormais de manière individuelle.

Les familles chercheuses de sens pour les vacances de leurs enfants vont grandissantes, même si les moyens financiers ne suivent pas toujours suffisamment



Les taxes d'apprentissage des entreprises, une piste pour la solidarité financière

Notre partenariat avec l'organisme de formation et d'accueil, « la Roche du Trésor » avec qui nous collaborons dans le Jura nous confère l'agrément pour percevoir la taxe d'apprentissage, que les entreprises doivent verser au titre des obligations légales. Sauf qu'elles ont le choix de verser ce pourcentage de leur masse salariale à qui elles veulent !

Aussi si vous connaissez des chefs d'entreprise, directeurs financiers ou de ressources humaines, ou tout autres décideurs, et si l'envie vous prend d'aider nos actions, il vous suffira de nous mettre en relation avec les intéressés, et un dossier spécifique leur sera transmis.

Noël n'est pas si loin et ensemble on peut toujours décider de continuer à y croire !

Depuis 2001, l'association propose en partenariat avec le Conseil Général des Bouches-Du-Rhône des séjours éducatifs et sportifs pour les collégiens de ce département. Largement subventionné par le CG13, ces séjours d'une semaine permettent à des collégiens qui n'ont pas toujours les moyens de s'offrir des vacances de découvrir des activités sportives, artistiques et culturelles pour 60€ : plongée, quad, tennis, ski, anglais... Partenaire privilégié le Petit Prince, là aussi, montre sa particularité en proposant comme thématique Comédie Musicale, Aïkido, Cirque, Danse contemporaine... toujours à la recherche d'activités vectrices de valeurs humaines fortes. Nous fêterons cette année les 20 ans de cette initiative.

Notre programme 2011

Danse & Hip-hop : Une pédagogie du mouvement, tendant vers la danse 19 au 26 février / 23 au 30 avril

Quand la danse devient métissage des genres, elle s'ouvre alors à tous et au mélange. Danses urbaines, modernes, contemporaines s'écoutent et coopèrent. Chacun repart enrichi des autres, un peu déplumé de ses codes et de ses fausses images et bien renforcés d'une nouvelle authenticité, à la rencontre de soi-même. Il nous semble important de dépasser l'image conventionnelle de la danse et de proposer une danse sous forme d'ateliers-découvertes. Permettre à chaque participant de se connaître, de s'accepter, de se situer, d'être lui-même et de découvrir sa propre singularité. Un style de danse qui privilégie la découverte et le développement de l'adolescent.

Cirque : Un art qui s'adresse à tous, du fragile au molosse 19 au 26 février / 16 au 23 avril / 23 au 30 avril

Inscrit dans l'évolution du cirque contemporain, ce séjour partage les valeurs d'ouverture d'esprit, joie partagée, coopération, succès basé sur la solidarité du collectif... dans une atmosphère de spectacle et de rêves ! Paradoxalement, c'est en concentrant les efforts de tous sur 3 ou 4 agrées (équilibres, jonglage, acrobatie, clown...) que l'on peut trouver une véritable liberté artistique et pédagogique. Sans être une présentation de la diversité foisonnante du monde du cirque, ce séjour est alors un terrain particulièrement fertile aux échanges humains.

Théâtre & Multi-activités : Le théâtre, comme passerelle entre le « je » et le « nous » 16 au 23 avril

Cet atelier se veut avant tout, lieu de partage et de convivialité, articulé autour d'une approche théâtrale particulièrement ludique. Il ne s'agit pas de se confronter d'emblée au Texte et à la représentation scénique mais plutôt de participer à une découverte collective des vertus de la théâtralisation par le biais d'exercices amusants. Force est de constater que le théâtre est un puits de recherches et de découvertes culturelles, intellectuelles... Il est l'art du relationnel.

Il implique une ouverture de soi, du monde, sur soi, sur le monde. Il est Interaction. Il s'impose alors comme domaine fécond à l'Expression de sensibilités, répondant aux exigences fondamentales de la Langue et du Langage : Maîtrise orale, compréhension des codes.

Capoeira & Percussions Brésiliennes : Un cocktail libérateur ! 26 février au 5 mars

Issue de la culture des esclaves brésiliens, la Capoeira qui a inspiré la plupart des figures du hiphop, s'adresse tant aux débutants, qu'aux sportifs entraînés. Cet art martial dansé saura attirer les jeunes en recherche d'une autre culture, dans le respect de la tradition, du partenaire, et finalement de soi-même.

Les ateliers de percussions favorisent l'écoute et entraîne ainsi le collectif vers une coopération nécessaire à la mise en place d'un morceau qui implique aussi le corps dans son exécution. Bouger ensemble, taper en rythme, garder la cadence, voilà l'enjeu enthousiasmant de ces ateliers. Grâce aux percussions brésiliennes, la Capoeira prend une nouvelle dimension: rythmes, mouvements et créativité.



Nous sommes en pleine constitution d'équipe pour ces séjours ! Parlez-en !
Départ d'Aix ou Marseille, 36€ net/jour pour les animateurs, expérience du public adolescent demandée,
compétences artistiques et connaissance en pédagogie alternative bienvenues

Cascade d'infos !

Le site nouveau est arrivé !

Après un relookage de saison tout en gardant l'identité de l'association, nous avons refondu notre site Internet pour apporter plus d'interactivité et de dynamisme.

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires pour l'améliorer encore et encore !

www.lepetitprince.asso.fr

<http://jean-francois.laurent.over-blog.com>

Le blog d'un enseignant mais pas seulement...

Comme nous avons plaisir à lire les articles qui paraissent sur ces pages, il nous apparaît naturel de les faire partager.

Ecrire pour la paix

Permettez nous aussi de vous aider à découvrir Florence Cadier, une auteure jeune public qui nous a particulièrement touché dans son approche authentique de l'éducation à la paix.

Elle anime entre autres des ateliers d'écriture pour le scolaire (classes d'environnement, classes de ZEP).

Citons simplement 2 de ses ouvrages : « le rêve de Sam » (Gallimard Jeunesse) l'histoire d'un jeune qui rencontre Martin Luther King, et « Je ne t'oublierai jamais », l'histoire d'un village en Israël où Juifs et Palestiniens vivent ensemble et où les enfants, dans leur école, reçoivent une éducation à la paix. Ces 2 livres ont été primés. Son prochain recueil de nouvelles traitera de « la désobéissance civile » comme l'entendait Gandhi et MLK.



Cristal d'eau photographié sous la résonance de musique douce par M. Emoto

Un brin de pratique

3 minutes 3 fois par jour ! 3 minutes d'écoute, sans jugement, sans reproche, sans tentative de solution. 3 minutes pour faire le point de votre état des lieux intérieur sans essayer de ne rien changer, pour vous relier à vous même, vérifiez que vous vous habitez bien. Qu'à la question « y'a quelqu'un ? », vous puissiez répondre de tout votre être « oui je suis là ! ».

Et ce 3 fois par jour.

3 minutes de présence à vous même. C'est de cette qualité de présence à vous même que pourra naître la qualité de présence à l'autre.

Thomas d'Ansembourg

CAP - Coopérations à la Paix

Un collectif se constitue autour de valeurs partagées. Le Petit Prince participe actuellement à la création d'un «Espace provençal de ressources pour une culture de non-violence et du mieux vivre ensemble». Cette structure mobilise des associations et personnalités oeuvrant pour l'éducation à la paix. A suivre...

Cascade d'infos ! suite

La nouvelle de l'été 20!!

Comme vous l'avez deviné dans les lignes précédentes, 2011 sera l'année d'un nouveau séjour familial « Familles en Herbe » Etre et Dire autrement en famille.

Il s'adressera à tous ceux qui souhaitent apporter du sens à leurs vacances, et se déroulera en Auvergne, au Château d'Alleret du 21 au 28/08.

Son propos : apporter de l'harmonie relationnelle dans nos relations aux autres. Vers ce chemin ambitieux, il est aussi question de se traiter soi même avec bienveillance, s'écouter, se faire confiance... Comment négocier en famille ? Comment poser des limites en douceur à ses enfants ?

Plusieurs formateurs dont Jean-Philippe Faure nous accompagneront sur cette belle voie de l'écoute, l'empathie et son corollaire l'auto empathie, grâce à des ateliers adultes, adolescents et enfants. Aussi au programme du mouvement pour se rencontrer soi, ressentir, accueillir, exprimer nos besoins mutuels, s'entendre sur leur satisfaction.

Mais aussi la piscine, les vélos, les ballades dans le cratère, l'escalade, le tir à l'arc, les repas enthousiasmants, des jeux, et tout ce qui est entrain de germer son notre chapeau ...!

ET PUIS DEJA SUR LE SITE LE DESCRIPTIF DES SEJOURS ETE, LES MODALITES D'INSCRIPTIONS, LES OFFRES D'EMPLOI... ne tarder pas.



Un quart de siècle

L'association a célébré ses 25 ans.

Voici un petit partage adressé en novembre dernier par Sergio directeur et fondateur :

