

Outil "Ecole et Bien-être" n°8

LES BONSHOMMES ALLUMETTES

Objectif

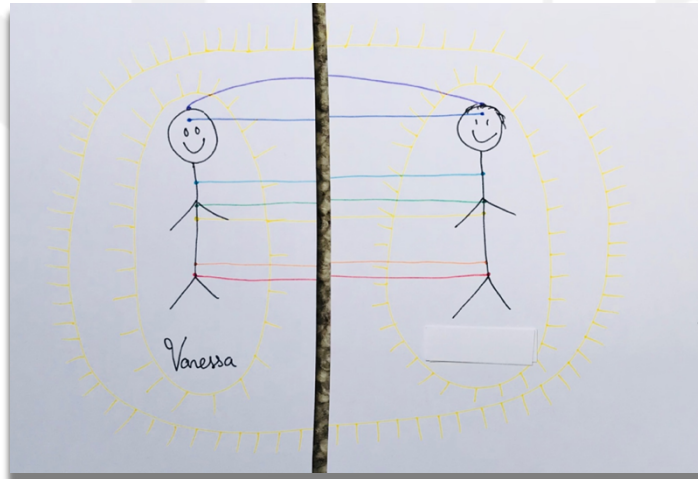
Avoir des **relations harmonieuses** en classe, à l'école et partout ailleurs.

Effets secondaires ;-)

- **Compréhension orale** d'un texte qui règle des comportements (marche à suivre).
- Travail d'**art visuel**
- Représentation d'une **image mentale**.

Matériel

- 1 feuille de **papier**
- des **crayons de couleur**
- une paire de **ciseaux**



Déroulement

Je vous suggère de proposer cet outil **lorsque le besoin se fait sentir** : lorsque vous sentez qu'un conflit est en train de s'installer ou est présent. Ou lorsque des animosités restent.

"Cet outil va te permettre de **"couper" les liens désagréables*** avec une personne** (un enfant ou un adulte), **sans avoir besoin de la voir ni de lui parler**. Ainsi tu seras complètement **détaché** de cette personne et tu pourras **t'amuser/travailler avec elle** sans que cela soit difficile ni pour toi ni pour elle." - Le vocabulaire est à adapter selon l'âge de l'élève.

Marche à suivre :

- 1. Je me dessine** avec mon prénom
- 2. Je dessine l'autre personne** avec son prénom
- 3. Je fais un cercle de lumière autour de moi** -> je veux ce qu'il y a de mieux pour moi (pas besoin d'intention précise).
- 4. Je fais un cercle de lumière autour de l'autre personne** -> je veux ce qu'il y a de mieux pour l'autre.
- 5. Je fais un cercle autour de nous deux** -> je veux ce qu'il y a de mieux pour nous deux.
- 6. Je dessine les sept lignes d'attachement** conscientes ou inconscientes***
- 7. Je découpe** le dessin au milieu afin de couper les lignes d'attachement. -> permet de couper les liens d'attachement qui engendrent ou peuvent engendrer des conflits

Lorsque vous expliquez l'outil à un élève/groupe, il est important que vous le **fassiez avec eux**.

Je vous offre également **une vidéo** qui permettra aux élèves de faire cet exercice en **autonomie**: <https://youtu.be/DmGj5Q7TW8c>. Merci de **garder ce lien privé** : pour vous et votre classe. Si vous souhaitez **partager l'outil**, merci de lire l'encadré en bas de la dernière page.

Je vous suggère de proposer la vidéo **en plein écran** et de dire aux élèves d'appuyer sur la barre d'espace pour arrêter et reprendre la vidéo. Si vous souhaitez avoir accès à la **vidéo hors ligne**, je peux vous envoyer le fichier mp3 par **Wetransfer**. Envoyez-moi un e-mail pour me le demander, à l'adresse suivante : vanessa@ecole-et-bienetre.com.

* En réalité cet exercice permet de couper les **liens d'attachement** inconscients ou conscients que l'on possède avec une personne. Cela peut être une personne pour qui l'on a de l'amour. Comme l'explique Jaques Martel, dans ses vidéos ([1](#) et [2](#)), l'attachement n'est pas de l'amour. "L'amour c'est laisser l'autre complètement libre. Nos propres blessures ou peurs amènent de l'attachement et lorsqu'il y a de l'attachement, il y a une forme de contrôle." Ce qui n'est pas de l'amour. CQFD ;)

** Je pense qu'il est important de parler d'autres **personnes** et non d'autres *enfants*, car l'élève a peut-être besoin de couper les liens avec un adulte. Cet adulte peut être vous, tout comme vous auriez besoin de couper les liens d'attachement avec cet élève.

*** Il est possible d'utiliser les couleurs de nos 7 **chakras** (centres d'énergies) pour dessiner les **liens** :

1. Rouge (coccyx) = chakra racine
2. Orange (2cm en dessous nombril) = chakra sacré
3. Jaune (juste sous le sternum) = chakra du plexus solaire
4. Vert (cœur) = chakra du cœur
5. Bleu clair (gorge) = chakra de la gorge
6. Indigo ou bleu foncé (entre les sourcils) = chakra du 3e œil
7. Violet (au sommet du crâne) = chakra couronne

Voici un article qui explique ce que sont les **chakras** : [cliquez-ici pour le lire](#).

Je vous rappelle que tous les outils que je vous propose sont également à **PROPOSER** aux élèves et non à leur imposer.

Enseigner proche des besoins de l'enfant signifie leur **laisser des choix**. La plupart d'entre vous ont déjà beaucoup de matières imposées !

Ces outils sont également **pour vous** et je vous invite à les tester en même temps que vos élèves. Proposez-leur uniquement ceux qui vous parlent ou adaptez-les pour **qu'ils vous correspondent ainsi qu'à vos élèves**. Vous ne pouvez pas partager quelque chose en quoi vous ne croyez pas !

Je détaille peu le déroulement, afin que vous puissiez vous **approprier** l'outil et **l'adapter** à vous et à vos élèves. Si vous avez des questions, contactez-moi par mail à vanessa@ecole-et-bienetre.com

Rappelez-vous que vous plantez des graines et qu'il **n'est pas nécessaire de tirer sur la plante pour qu'elle pousse** ! Arrosez vos élèves de votre amour et de votre bienveillance :-)

Je vous remercie de ne pas dupliquer **ce document** ni de le transmettre directement. Si vous pensez qu'il peut être utile à quelqu'un et que vous souhaitez le partager, merci de **donner le lien suivant** à cette personne, afin qu'elle puisse le télécharger :

<https://ecole-et-bienetre.com/bonshommes-allumettes-autonomie-4-16-ans-video/>

Vous pouvez me retrouver aussi sur <https://www.facebook.com/Coaching.Enseignants/>,
<https://www.instagram.com/vanessabeauverd/> et
<https://www.youtube.com/channel/UCrSSEseQ5SzE66i73QMQ3DA> :-)

