

**Pratique de l'éducation émotionnelle**  
*Apprentissage de la relation et de la communication justes*  
Michel Claeys Bouuaert

**INTRODUCTION**

Ce livre décrit un cours imaginaire. Une classe comme il n'en existe probablement pas beaucoup à l'heure actuelle, mais à laquelle chacun, je pense, rêvera d'avoir pu participer. Une classe comme je peux en imaginer d'innombrables dans un avenir pas trop lointain...

Dans ma pratique professionnelle de psychothérapeute je reçois régulièrement des personnes confrontées à des difficultés personnelles et relationnelles. Normal, c'est mon boulot. Ce qui est moins normal, c'est le nombre de fois que je me dis : cette personne ne connaît même pas le B-A-BA des notions fondamentales du bien-être. Qu'a-t-elle donc appris à l'école ? A compter, à lire, à écrire ? Peut-être, mais les apprentissages essentiels liés à la gestion de son être intérieur, de la communication, de la relation à l'autre : rien ! Ou si peu... Notre civilisation contemporaine se soucie de former des êtres capables de lire un journal, de gagner de l'argent, de voter et de consommer gentiment, mais elle a négligé jusqu'à présent le domaine de l'éducation émotionnelle et relationnelle.

Pourtant les outils existent, je le sais pour les avoir pratiqués depuis plus de vingt ans. Je sais que la plupart de ces apprentissages se font le plus efficacement dans le cadre d'un groupe, par le biais d'une approche ludique. Je sais qu'ils sont parfaitement abordables pour des adolescents, et même à quel point il est essentiel que ceux-ci puissent y avoir accès. Alors je me suis mis au travail. En voici le résultat.

Je n'ai pas voulu d'un livre théorique, intellectuel, ni d'un recueil de fiches techniques (qui existe cependant, en complément de ce volume-ci<sup>1</sup>). Je le voulais en même temps pratique, utile et très lisible. Je voulais qu'il puisse offrir au lecteur un cheminement comparable à celui qu'il décrit. J'ai donc opté pour un scénario vivant, constitué essentiellement de dialogues et d'exercices joués et commentés.

Certes, les jeunes de cette classe sont exemplaires, brillants, intelligents, parfaitement disciplinés. Ils servent mon objectif d'auteur et ne sont aucunement représentatifs de ce qu'un cours réel pourrait être. Mon objectif est de faire passer un message au lecteur, de lui proposer une expérience, de susciter d'autres questions, voire d'inviter à aller plus loin dans un groupe de discussion. Si j'avais opté pour une classe de cancre, il m'aurait fallu mille pages de plus pour arriver au même résultat.

Le parcours éducatif proposé dans cet ouvrage constitue donc (tant pour le lecteur que pour l'animateur qui souhaiterait s'en inspirer) un programme visant à développer la capacité de voir, de ressentir, d'écouter, d'entendre, d'apprécier correctement, d'identifier ses besoins, de formuler des demandes, de "prendre responsabilité" (expression qui sera précisée), de se prendre en charge, de penser juste, d'agir, de s'exprimer, d'explorer son pouvoir sur les autres et surtout sur soi-même. Tout cela s'apprend, par le jeu et la dynamique de groupe.

Mon souhait évidemment est que ce type de travail soit largement intégré dans les programmes scolaires, comme le besoin s'en fait d'ailleurs ressentir de plus en plus clairement. Jusqu'à présent les éducateurs n'ont eu accès, au mieux, qu'à des outils hétéroclites, incomplets, difficiles à utiliser

---

<sup>1</sup> Voir : *Education émotionnelle, guide de l'animateur*. Editions Le Souffle d'Or, 2007.

ou exigeant de leur part une adaptation dont ils n'ont pas nécessairement les moyens. Cet ouvrage espère combler une lacune et rendre le travail abordable sans aucune compétence particulière autre que celle liée au métier d'enseignant ou d'animateur. De plus, l'outil proposé n'est pas incompatible avec d'autres approches. Quelle que soit la formation de l'animateur, il trouvera dans les pages qui suivent un support pédagogique performant. Et bien entendu s'il a pu suivre une formation spécifique dans le domaine du développement personnel, telle que PNL, Sophrologie, Analyse Transactionnelle ou autre, ce livre-ci, complété par le deuxième dans lequel je livre toutes les fiches des jeux et d'activités en plus d'une introduction pratique, lui sera d'une grande utilité.

Simple et efficace, les outils proposés peuvent d'ailleurs être utilisés dans toute configuration d'animation, que ce soit à l'école ou en dehors, avec des enfants, des jeunes ou des adultes. Mais l'école constitue un contexte idéal. C'est là que les jeunes passent la plus grande partie de leur temps, là qu'ils ont leurs repères dans des groupes stables et homogènes, là qu'ils rencontrent leurs premiers défis relationnels. C'est évidemment là que l'Education a sa place, celle qui englobe tous les apprentissages indispensables pour devenir un être humain accompli.

Un de mes amis, rompu au développement personnel, m'a déclaré après avoir lu le manuscrit : "J'ai eu l'occasion de pratiquer la plupart des exercices décrits, sous une forme plus ou moins analogue. Ils m'ont toujours beaucoup appris, soit au moment même, soit par après. Mais je les ai faits sur le tard. Il m'aurait été bien plus profitable d'acquérir quelques-unes de ces compétences avant que je ne bousille la moitié de mon existence !"

J'ai voulu proposer un outil prêt à l'emploi, un modèle suscitant et encadrant l'expérience, afin que l'apprentissage ne se résume pas à une approche purement intellectuelle.

Je n'ai pas la prétention d'avoir inventé une pédagogie "nouvelle". Ce livre s'inspire de nombreuses écoles, impossibles à énumérer toutes. Ce serait d'ailleurs inutile. Certes j'ai créé et imaginé de nombreux exercices, mais fondamentalement je n'invente rien. Et je ne prétends pas davantage être complet. Mon souci a été de rassembler dans une approche pédagogique cohérente le meilleur de ce qui a été fait, imaginé et expérimenté dans les différentes écoles de développement personnel depuis des décennies.

Ce livre s'adresse en premier lieu aux jeunes et adolescents, dès l'âge de 12-13 ans et idéalement aux grands adolescents. Il leur est destiné, comme outil et comme guide.

Il s'adresse ensuite aux enseignants, animateurs et formateurs. Ils trouveront ici un modèle qui leur permettra en même temps de se former, de préparer et d'animer leurs propres sessions. A leur intention un complément est fourni sous forme d'un second volume, contenant des directives d'animation ainsi que toutes les fiches des jeux et activités : *'Education émotionnelle - guide de l'animateur'*. N'importe quel enseignant motivé et désireux de progresser lui-même sur la voie de l'intelligence relationnelle peut donc pratiquer cet outil.

Enfin ce livre s'adresse aussi à toute personne qui souhaite apprendre et s'enrichir, et particulièrement aux parents, bien entendu. Pour eux-mêmes, pour le couple et pour la famille. Les outils et apprentissages présentés se révéleront essentiels pour l'éducation des enfants autant que pour la communication au sein du couple. Mais surtout, s'ils ne veulent pas être rapidement déphasés par rapport à leurs enfants, il leur faudra acquérir des compétences que ce vingt-et-unième siècle ne permettra plus d'ignorer. Les enfants d'aujourd'hui, dirigeants de demain, sont porteurs de responsabilités énormes face à la complexité des défis planétaires. Ils sauront, eux, trouver ce qu'il leur faut pour s'armer correctement face à ces défis. Et il appartiendra à leurs parents de ne pas se laisser distancer. On voit aujourd'hui émerger une génération d'enfants pour qui certains apprentissages semblent ne poser aucun problème. Ils se familiarisent aux ordinateurs et appareils

électroniques avec une déconcertante facilité. Gageons qu'ils feront preuve de tout autant d'aisance dans le domaine de l'éducation émotionnelle et relationnelle.

Depuis la première édition de ce livre, j'ai eu l'occasion d'animer des groupes d'éducation émotionnelle dans une dizaine d'universités de Pékin, où je réside depuis maintenant 7 ans. L'enthousiasme est toujours au rendez-vous, tant chez les jeunes que chez les responsables qui sont chargés de développer ce que les chinois appellent "l'éducation psychologique". Il reste énormément à faire, les besoins autant que les appétits sont grands. Il y a une soif d'explorer, de grandir. Tant ici qu'ailleurs, c'est toute la collectivité humaine qui est prise d'un vaste élan de développement personnel. Ce besoin provient sans doute d'une sorte de 'poussée de l'âme', mais il répond aussi à une nécessité collective, à l'urgence de développer les compétences qui nous permettront de résoudre nos défis globaux. Il ne reste plus qu'à passer à l'action. Tous les outils sont là. L'éducation est le seul moyen de faire évoluer les consciences, condition indispensable pour développer une société humaine équilibrée, harmonieuse, respectueuse de chaque être vivant et de l'ensemble de notre environnement. Y a-t-il autre chose qui importe davantage ? Est-il encore justifiable de se cacher derrière des frilosités administratives, des rigidités culturelles ? A mon avis non. Il faut impérativement passer à l'acte et introduire le plus largement possible l'éducation émotionnelle dans tous les niveaux de l'éducation nationale. A défaut, ce pourrait être un autre domaine encore dans lequel la Chine damera bientôt le pion à la vieille Europe...