

Les sentiments

Prendre conscience de nos sentiments lors d'un conflit ne fait pas nécessairement partie inhérente des modes de fonctionnement de chaque individu. Il est pourtant tout à fait sain de vivre tristesse, colère, gêne, culpabilité... La difficulté réside souvent dans la façon d'exprimer ces sentiments, particulièrement quand l'impulsivité et la violence deviennent les modes d'expression.

Ce thème permet aux élèves de prendre conscience des sentiments qui peuvent les habiter lors d'un conflit. Il leur permet de mettre des mots sur ces sentiments tout en leur faisant découvrir des façons de les exprimer sagement. Les élèves réalisent également que pour une même situation, chacun peut vivre des sentiments qui lui sont propres et les exprimer à sa façon.