

Je vous invite, avant de vous inscrire, à lire ce document dans son intégralité.

Mon approche inhabituelle et radicalement nonviolente pouvant surprendre, cela vous donnera de la clarté sur ces ateliers et sur ma posture, avant d'aller plus loin.

Ateliers réflexifs

Déconstruire la domination adulte : en finir avec l'éducation



De plus en plus d'adultes aimeraient sortir de notre vieille culture de la domination envers les enfants (et pas que!) pour construire de nouveaux types de relations, profondément respectueuses de chacun-e. Seulement... de si nombreux conditionnements nous entravent dans nos belles aspirations... Le sujet est sensible ! Et sinueux le chemin ! On avance à tâtons ! On a besoin de soutien !

Ces ateliers ont été créés dans cette joyeuse intention : soutenir les adultes en chemin.



De quoi s'agit-il ?



La forme :

Chaque atelier dure 4 heures, avec 5 participant·e·s minimum, 8 maximum. J'ai choisi de mener ces ateliers en petits groupes, ce qui permet une ambiance chaleureuse, intime, sécurisante, et laisse de la place à chacun·e.

Nous sommes installé·e·s en cercle. Vous pouvez apporter de quoi écrire si vous souhaitez prendre des notes.

Selon les ateliers, je vous propose des lectures, des écoutes, des vidéos, quelques conférences de choix, des moments d'introspection, de partage, de pratique, en lien avec le thème du jour. L'atelier se passe principalement dans la discussion, l'échange, le questionnement.

Le fond :

Ensemble, nous allons penser la relation avec les plus jeunes que nous. Nous allons approfondir notre réflexion, questionner certaines « évidences » et nombre d'idées reçues. Et nous allons le faire à partir d'un point de vue bien précis : la **nonviolence relationnelle**. Notre intention, dans cet atelier, est de **questionner les automatismes** qui nous poussent à établir des relations inégalitaires avec les plus jeunes. Nous irons regarder nos freins, nos conditionnements, nos croyances, nos certitudes, nos difficultés, nos valeurs, nos besoins et nos aspirations.

Remettre en question nos vieux schémas peut être jubilatoire ! Et parfois ça n'est pas si confortable... alors : nous cheminerons **tout en douceur**. Parfois dans l'émotion. Souvent dans la rigolade. Et toujours dans la nonviolence relationnelle entre nous. C'est-à-dire : **pas de jugement, pas de conseil**. Voici ce que j'aime tellement vivre : l'accueil inconditionnel de ce que chaque personne vit, de son propre cheminement, de ses limites peut-être, de ses ressentis. J'aime, dans un groupe, que chacun·e se sente en sécurité d'être qui ille est, accepté·e comme ille est, aussi bizarre ou étranger que ça puisse paraître. Et que chacun·e se sente libre de décider, pour ellui-même, de ce qu'ille veut prendre ou pas, de ce qu'ille veut dire ou pas, penser ou pas, changer ou pas.

C'est une démarche à la fois intellectuelle (comprendre) ET émotionnelle, sensible, introspective (se relier à soi et à l'autre). Le mot qui va bien, je trouve, c'est : **mettre de la conscience**.



Des personnes très variées !

Personnes qui n'ont pas d'enfant et ne souhaitent pas en avoir,

Personnes qui se questionnent sur leur propre enfance,

Personnes qui projettent d'avoir un enfant (viennent parfois en couple),

Parents de bébés, d'enfants de tous âges, d'ados,

Parents d'enfants maintenant adultes (viennent parfois en duo parent-enfant),

Grands-parents,

Professionnel·le·s en activité ou retraité·e·s

(instits, profs, orthophonistes, psychologues, éducatrices, animatrices de loisirs, animatrices de RAM, nounous...).

**Toutes ces personnes ont en commun d'avoir été enfant
et de souhaiter sortir du schéma domination/soumission.**

Pour qui ces ateliers sont-ils faits ?

- Pour les personnes DÉSIREUSES DE SE QUESTIONNER et de questionner leurs croyances, leurs certitudes, leurs attitudes, leurs comportements, leurs automatismes, leurs conditionnements.
- Pour les personnes qui ONT À CŒUR DE VIVRE DES RELATIONS EGALITAIRES et nonviolentes avec les plus jeunes (bébés, enfants, adolescent·es) et cherchent du soutien pour ce faire.
- Pour les personnes qui se sentent PRISES DANS LEURS HABITUDES RELATIONNELLES et/ou dans une forme d'autoritarisme avec les plus jeunes, qui se voient reproduire les comportements adultes qu'elles ont elles-mêmes subis enfant, n'en sont pas satisfaites et CHERCHENT DU SOUTIEN POUR VIVRE PLUS DE PAIX.
- Pour les personnes qui cherchent à SE RAPPROCHER DE LEUR ENFANT INTERIEUR, à comprendre ce qui s'est passé dans leur enfance, éclaircir leurs relations avec leurs adultes et les conséquences sur le présent.
- Pour les PARENTS D'ENFANTS MAINTENANT ADULTES qui cherchent à comprendre ce qui s'est passé à l'époque de leur enfance, et les éventuelles conséquences sur leur relation « entre adultes » aujourd'hui.
- Pour les GRANDS-PARENTS qui ne souhaitent pas reproduire avec leurs petits-enfants ce qu'elles ont fait avec leurs enfants.
- Pour les personnes qui souhaitent CHEMINER VERS PLUS DE CONSCIENCE DE SOI-MÊME, qu'elles fréquentent ou non des plus jeunes, qu'elles soient parents ou non. Elles ont été enfant.

Qui serait déçu-e en venant à ces ateliers ?

- Les personnes QUI NE SOUHAITENT PAS REMETTRE EN QUESTION (ni penser à) la domination adulte, qui veulent débattre du bien-fondé de ces ateliers et/ou qui ne souhaitent pas remettre en question leur propre domination et privilèges adultes. Bien sûr, puisque c'est LE thème de ces ateliers, que j'ai créés afin de soutenir et accompagner les personnes sur ce chemin de déconditionnement.
 - △ Je précise aussi que durant l'atelier, toutes les pensées peuvent émerger, tous les points de vue sont les bienvenus, et nous allons justement les explorer ensemble, dans la plus grande douceur possible. Nos croyances / réflexes / conditionnements / freins sont la précieuse matière que nous allons pétrir ensemble. Nous allons les regarder, les questionner, approfondir notre pensée. Le but des ateliers n'est pas de créer du débat, de l'argumentation, de convaincre qui que ce soit. Le but des ateliers est de plonger en soi, de regarder d'où viennent nos comportements, les conséquences de telle pensée, etc. Ensuite, à chacun·e de choisir ce qu'elle souhaite pour elle-même, en conscience.
- Les personnes QUI ATTENDENT DU « COMMENT FAIRE », des méthodes à appliquer, des trucs et astuces, des conseils d'éducation (comme par exemple : « *Qu'est-ce que je fais quand il ne veut rien manger ?* », « *Comment me faire obéir sans crier ?* », « *Que faire quand ma fille me répond ?* »). Elles seraient déçues car les ateliers n'abordent pas le « comment faire », je ne donne pas de conseils, je n'ai pas de méthode.
- Les personnes QUI PENSENT QUE SEUL·E·S LES PARENTS peuvent s'autoriser à penser à la question de la relation adulte-enfant. Mon postulat est que chaque enfant ou ex-enfant est légitime à penser ce sujet.



Ce programme évolue en même temps que moi, il changera sûrement au fil du temps...

Ateliers de base

- Atelier n°1 Découverte de cette approche : ouvrir la porte
- Atelier n°2 Suite de la découverte : un pas en avant
- Atelier n°3 Refuser d'enseigner la docilité, la soumission et l'obéissance
- Atelier n°4 Quand les « mineur·e·s » parlent de domination adulte

Ateliers d'approfondissement

- Atelier n°5 Moi, adulte, quelle est mon intention (en vrai) ? * Initiation pratique à la nonviolence
- Atelier n°6 Punitons et récompenses : tentations et conséquences
- Atelier n°7 Système nerveux, stress, trauma : vous avez dit « personnalité » ? * Notions de Théorie Polyvagale
- Atelier n°8 Accueillir avec empathie : Apprendre à écouter (vraiment) * Initiation pratique à la nonviolence
- Atelier n°9 Les conflits adulte-enfant
- Atelier n°10 C'est la crise ! Mais... la crise de qu(o)i, au juste ?
- Atelier n°11 Dessin d'enfant : le massacre inconscient * Notions de Sémiologie de l'Expression
- Atelier n°12 Apprentissages et école(s)

Les ateliers se font nécessairement dans l'ordre étant construits selon une progression logique. De plus, toutes les personnes présentes à un atelier auront ainsi des références communes, même si elles n'ont pas fait les ateliers précédents ensemble.

Je ne vous demande aucun engagement d'un atelier à l'autre. Chacun·e son rythme, son élan et sa disponibilité. En même temps, il me semble que seule **la régularité permet un réel ancrage** de cette nouvelle conscience. Si vous souhaitez cheminer de façon active et voir infuser en vous de nouveaux réflexes relationnels, je vous recommande de laisser un mois maximum entre deux ateliers.

Vous pouvez refaire le même atelier autant de fois que vous le souhaitez (c'est toujours tellement différent, en fonction des personnes présentes !). Dans ce cas, je demande seulement une participation aux frais entre 5 et 10€.

Je me suis limitée à 12 ateliers, pour être raisonnable ! Mais **nous pourrions bien sûr continuer** si vous le souhaitez : ateliers sans thème prédéfini, ateliers avec d'autres supports théoriques pour continuer à nourrir la réflexion, ateliers de pratique, ateliers plus courts, journées entières, projections de documentaires suivies d'échanges... Ce ne sont pas les idées qui manquent !



Nota bene



Les ateliers n'ont pas vocation thérapeutique (comprendre intellectuellement n'est pas guérir), la place est ici accordée à la réflexion collective, à la mise en lumière de certaines zones aveugles, à la prise de conscience de nos comportements et de ce qui les motive.

Cependant, la profondeur des sujets abordés peut faire émerger le **besoin de recevoir du soutien plus personnalisé**. Dans ce cas, je peux vous recommander des personnes qui pratiquent l'accompagnement individuel, ayant la même approche que moi (Communication NonViolente) ou des approches complémentaires (IR, TRE...), et en qui j'ai confiance.



Mon pseudo est Hazel et je chemine sur ce sentier de **déconstruction de ma propre domination adulte** (et en fait, je m'intéresse de près à toutes les formes de dominations et d'oppressions) depuis des années, mais c'est devenu une démarche de plus en plus consciente à partir de 2013. J'étais alors orthophoniste, travaillais uniquement avec des enfants (libéral, IME, SESSAD, CAMSPS-CMPP) et les dominais (elleux et leurs parents) sans aucune conscience de ma posture haute, en pensant bien faire ; je voulais leur bien et croyais sincèrement le connaître !

J'ai découvert la Communication NonViolente en 2013, puis Catherine Gueguen, Maria Montessori, Alice Miller, Clara Bellar, André Stern, Jean-Pierre Lepri et le Gréa, Jean Liedloff, Christiane Rochefort, Léandre Bergeron, Olivier Maurel et l'OVÉO, Thierry Pardo, Naomi Aldort, Arno Stern... et bien d'autres ! Révélation sur révélation ! Bon. J'ai fini par démissionner, en 2017. Plutôt que de « réparer » les enfants, tellement abîmé·e·s par les adultes (elleux-mêmes tellement abîmé·e·s par leurs adultes, etc.), je préférais mettre mon énergie à aider les adultes à ne plus abîmer les enfants : la prévention. J'ai alors donné quelques ateliers sur le développement de l'enfant, d'un point de vue nonviolent. J'ai eu des super retours des participant·e·s. Mais quelque chose me manquait... je n'étais pas entièrement satisfaite de ma posture ; j'avais des attentes, je voulais que les adultes changent... Alors j'ai arrêté.

Je me suis formée à la **Médiation par la Communication NonViolente** en 2018. La pratique de la Communication NonViolente, tout particulièrement dans la médiation, a profondément transformé mon rapport aux adultes et au conflit. Ma posture, doucement, a commencé à changer. J'ai petit à petit appris à passer de la réactivité à l'action consciente, de la sympathie à l'empathie, de la prise de parti à la multi-partialité, de l'attente sur l'autre à l'accompagnement. Je chemine encore...

Surprise ! Fin 2020, plusieurs personnes m'ont redemandé mes ateliers. Quelque chose avait mûri. J'ai dit oui. On l'a fait. On a adoré. D'autres personnes voulaient venir. Des ami·e·s en ont parlé autour d'elleux. Des personnes que je ne connaissais pas voulaient aussi venir. J'ai été invitée dans d'autres contrées. Alors j'ai décidé d'ajouter ces ateliers à mon activité professionnelle, aux côtés de la médiation et de l'**Accompagnement Individuel au Changement de Paradigme par la Communication NonViolente** (j'ai commencé, en janvier 2021, une formation pro de trois années, je suis maintenant dans la dernière).

Si ça vous intéresse, voici quelques autres traces de mon cheminement :

- 2015-2016 Formation spécialisée pour les orthophonistes : « **Premiers Raisonnements et Émergence du Langage** » : observer la triade « action - pensée - langage » chez les enfants, apprendre à accompagner chaque enfant selon ses besoins et son stade de développement (plutôt que ce qui est prévu à tel âge ou par le programme), avec l'organisme Cogi'Act (Tours)
- 2016 & 2018 Formation spécialisée pour les orthophonistes : « **Trouver les mots pour parler aux parents** » : accompagnement des parents et prévention, avec l'organisme Cogi'Act (Paris)
- 2016-2018 Formation à l'approche de **Maria Montessori** : philosophie, vision du développement de l'enfant et des apprentissages chez les 3-6 ans, puis chez les bébés (0-18 mois et 18-36 mois) avec Nascita Angers (Angers)
- 2018-2019 Formation à l'**Animation d'ateliers philo et pratique de l'attention avec les enfants et adolescents**, auprès de l'équipe de SEVE (fondée entre autres par Frédéric Lenoir) (Poitiers)
- 2019 Formation au **Jeu de Peindre**, auprès d'Arno Stern (Paris)
- 2021 Formation d'une année à la **Théorie Polyvagale**, *A Year of Polyvagal* avec Deb Dana aux USA et le PCPSI en Irlande (en ligne)



Adrien, 29 ans, aimerait (peut-être) un jour avoir des enfants : J'apprécie beaucoup les ateliers de Hazel : je les trouve à la fois bien construits et soutenant pour... déconstruire tout un pan de mes croyances sur les relations entre adultes et enfants. L'ambiance conviviale et intime me permet de me sentir en sécurité pour partager, réfléchir et re-construire de nouvelles bases, en lien avec les autres participant·es. Je trouve Hazel très compétente pour animer ces ateliers : elle a une connaissance précise et profonde du sujet, a répondu à tout et propose des déroulés que je trouve bien calibrés : je ne m'ennuie pas !

Nathalie, 52 ans, deux enfants (25 ans et 4 ans) : Après les constats, les prises de conscience de mes mécanismes acquis pour entrer en relation avec les autres, petits et grands, et la douleur générée... – "*Mon Dieu, quelle Folie*" est la phrase qui me vient le plus souvent au regard de mes, de nos humaines façons contemporaines de relationner avec le Vivant – je prends la responsabilité d'amorcer le changement relationnel. Pour cela de quoi ai-je besoin ? De patience. De confiance. D'indulgence. De l'Autre ! D'entraînement et de soutien ! C'est ce que je trouve dans les ateliers proposés par Hazel. J'y rencontre d'abord empathie et saine bienveillance. Ensemble avec d'autres adultes, parents ou non, nous redécouvrons les mécanismes innés d'empathie en nous. Nous déconstruisons nos peurs de l'autre à la lecture de nos émotions présentes et des vrais besoins qu'elles cachent. Et nous rions ! C'est pour moi un précieux soutien à la parentalité (j'ai un fils de 25 ans et une fille de 4 ans) et à honorer le Vivant!

Lucie, 38 ans, deux filles (5 ans et 3 ans) : Ce temps accompagné par Hazel m'a permis d'avoir un nouveau regard sur les enfants et de cultiver un certain "lâcher-prise" par la suite. Hazel ne nous parle pas de méthode mais nous amène à réfléchir par nous-même sur ce que l'on traverse dans les tumultes de la relation parents/enfants, des émotions, des habitudes, des reproductions, des frustrations... merci pour ce temps qui permet d'accueillir tout cela avec un peu plus de sérénité...

Jacqueline, 72 ans, deux filles adultes : J'ai vraiment aimé les ateliers de Hazel car ils sont extrêmement bien pensés et construits, ce qui fait que petit à petit, à la suite de lectures notre petit groupe avance dans les échanges et dans la réflexion. Lors de nos propos Hazel rebondit et fait le lien avec une suite logique de concepts éclairants que nous pouvons visualiser sur des fiches au mur. L'atelier est un cocon de confiance, de bienveillance, de sincérité et aussi d'humour : tout cela permet une prise de conscience dans un agréable confort psychologique. Pour continuer la réflexion chez soi, Hazel donne les photocopies des documents ainsi que de nombreuses références de vidéos et de lectures.

Sandra, 38 ans, éducatrice spécialisée : J'ai décidé de participer à ces ateliers pour élaborer mon accompagnement auprès des enfants dans le cadre de mon travail, mais également pour me sensibiliser à ma posture d'adulte avec les enfants de mon entourage. Ces espaces de réflexions sont pour moi riches en connaissances et en échanges avec les différent.es participant.es, et me permettent de prendre du recul concernant ma posture d'accompagnement. Les apports théoriques apportés sont variés et une découverte pour moi. L'ambiance au cours des ateliers est sécurisante de par le cadre et la posture tenue par Hazel.

Salomé, 29 ans, à l'initiative de ces ateliers (est venue avec son compagnon et sa mère) : J'ai demandé à Hazel si elle pouvait animer des ateliers sur les relations adultes-enfants, connaissant sa passion, ses connaissances, et ses compétences sur le sujet ! J'étais enceinte et avais envie d'approfondir cette thématique. J'ai trouvé ses ateliers très riches et nourrissants, et bien que traitant d'un sujet de fond, nous avons bien rigolé. Les ateliers sont variés, tant sur le contenu que sur la forme, on ne s'ennuie pas. J'ai trouvé Hazel très à l'écoute et pleine de bienveillance, elle a une grande capacité à rejoindre l'autre sans jugement.

Hélène, 40 ans, une fille de 5 ans : Le contenu et les échanges avec les participants durant les différents ateliers m'ont permis d'alimenter ma curiosité et d'enrichir mon positionnement pour accompagner ma fille dans son développement. Je prend conscience plus rapidement de mes actes de domination, et mon enfant sait me le rappeler au quotidien quand c'est le cas. Aujourd'hui nous avons une relation beaucoup plus harmonieuse et notre complicité grandit de jour en jour. Merci Hazel !

Je vous invite, avant de vous inscrire, à lire le document explicatif (ci-dessus) dans son intégralité.

📍 **Lieu** : école Etre & Savoir, dans le 12ème arr. de Paris (adresse précise donnée sur le framadata).

📍 **Combien ça coûte ?**

Je souhaite ardemment que ces ateliers soient **accessibles à tout le monde** ! C'est pourquoi j'aime proposer la participation libre et consciente. J'ai confiance qu'entre tou·te·s les participant·e·s, l'équilibre se trouvera.

Libre, car vous mettez dans la boîte la somme de votre choix, sans vous justifier ! Je choisis de croire que votre rêve n'est pas de donner le moins possible mais de donner ce qui vous semble juste, pour vous autant que pour moi, en fonction de vos moyens. **Consciente**, car voici quelques informations pouvant vous aider à définir votre somme en toute connaissance de cause :

- Avec la somme reçue, je paie mes cotisations (auto-entreprise), les frais de transport et de restauration sur place, les goodies pour l'atelier (photocopies, goûter...).
- **Il m'est impossible de compter les heures passées à préparer ces ateliers.** Ce travail étant une passion, j'y pense dès le matin au réveil, des fulgurances m'arrivent en plein milieu de la nuit, tout ce qui me nourrit au quotidien vient nourrir mes ateliers... c'est un travail de fourmi depuis des années. Il y a aussi la recherche et création de mes documents, la mise en page, le temps passé au magasin de photocopie, toute l'organisation en amont... Bref, quand vous me donnez des sous pour un atelier, vous ne participez pas uniquement à quatre heures d'animation.
- **Je suis en formation permanente** depuis des années, et la qualité de ce que je propose est bien sûr nourrie de toutes ces formations profondément éclairantes et transformatrices (Maria Montessori, Communication NonViolente, Médiation, Accompagnement Individuel au Changement de Paradigme, Théorie Polyvagale...) aussi passionnantes que coûteuses. Sans parler de tooous les livres !

Sachant tout ceci, je **PROPOSE quelques idées de participations**, en guise d'inspiration :

- **Plus de 60€** pour qui en a la possibilité et souhaite soutenir mon travail et permettre à d'autres participant·e·s ayant peu de revenus de venir aux ateliers.
- **60€** pour qui a plus de 2500€ par mois par personne
- **50€** pour qui a entre 1500€ et 2500€ par mois par personne
- **40€** pour qui a moins de 1500€ par mois par personne.
- **Moins de 40€** : je fais le choix de soutenir les personnes qui ont de petits revenus en leur proposant de donner de petites participations financières, j'accepte ainsi la possibilité de recevoir peu ou pas de rémunération. J'aime aussi l'idée que je ne suis pas la seule source de soutien possible, les personnes peuvent alors faire le choix de trouver de la ressource ailleurs afin de me soutenir dans mon travail.

📍 **Horaires**

Les ateliers ont lieu **de 14h à 18h**. La porte vous sera ouverte à partir de 13h40, pour que l'atelier débute réellement à 14h. Je demande aux participant·e·s de **respecter les horaires** de début et de fin, car cela a un impact sur le déroulement de l'atelier et le groupe.

📍 **Comment s'inscrire ?**

Je fais le choix de ne plus demander de bulletin d'inscription ni de chèque d'arrhes, pour nous faciliter la Vie ! Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à evenement@etre-et-savoir.org

Je vous fais confiance sur le fait que vous prenez en compte notre réalité d'organisatrices en réservant votre place et que vous faites cette démarche en **conscience de l'engagement que cela représente**.

📍 **Un désistement ?**

En tant qu'organisatrice, je redoute toujours les désistements, étant donnée la toute petite taille des groupes. C'est pourquoi **je vous demande de considérer votre inscription par mail comme un réel engagement vis-à-vis de vous-même, des organisatrices et du groupe qui sera le vôtre**.

📍 **Il vous reste une question à laquelle ce document ne répond pas ?**

Voici mon adresse : ateliers.nonviolence@mailo.com. Je ferai tout mon possible pour vous répondre ! Mais sachez que je reçois maintenant plus de mails que ce que je n'arrive à traiter... alors s'il-vous-plaît, ne le prenez pas mal si je n'arrive pas à répondre ou si je mets du temps...