

Nom de l'événement : Rencontres entre parents pour partager ses émotions

Groupe cible : Parents

Durée : 45 à 60 minutes

Fréquence : Une fois par semaine ou toutes les deux semaines

Participation : l'enseignant et tous les parents de la classe qui souhaitent y participer

Format : Partage en groupe + mini-exercice de pleine conscience

Objectifs :

- Permettre aux parents de partager leurs défis quotidiens, leurs sentiments et leurs expériences dans un environnement sécurisant.
- Renforcer le réseau de soutien social entre les parents.
- Accroître la conscience émotionnelle et acquérir des compétences saines en matière de régulation des émotions.
- Identifier les domaines dans lesquels ils ont des difficultés à communiquer avec leurs enfants et travailler ensemble pour trouver des solutions.

Matériel : Stylo et papier

Consignes d'application (déroulement de la séance)

1. Ouverture – Mise en condition (10 minutes)

L'enseignant anime la séance en ouvrant le groupe avec l'une des questions suivantes :

- « Quel a été pour vous l'aspect le plus difficile de votre rôle de parent cette semaine ? »
- « Qu'est-ce qui vous a le plus épuisé chez votre enfant cette semaine ? »

Objectif : mettre les participants à l'aise et créer un espace sûr propice au partage.

2. Partage en groupe – « Un souvenir de cette semaine » (20 à 25 minutes)

Les parents partagent à tour de rôle une brève situation du quotidien :

Un incident que j'ai vécu à la maison cette semaine avec mon enfant...

- Comment cet incident m'a-t-il affecté ? (m'a mis au défi, m'a rendu heureux, m'a surpris, m'a fait réfléchir, etc.)
- Qu'ai-je fait pour résoudre cette situation ?
- Si je devais revivre cette situation, que pourrais-je faire différemment ?

Questions que l'enseignant peut poser naturellement pendant la réunion :

- « Merci de nous en faire part ; nous vivons tous des situations similaires. »

- « Entendre cela pourrait donner des idées à d'autres parents. »
- « S'il existe des méthodes qui fonctionnent dans ce genre de situation, vous pouvez les partager entre vous. »
- « Si d'autres parents ont vécu une situation similaire, ils peuvent également apporter leur contribution. »

Cette partie est entièrement consacrée au partage d'expériences ; l'enseignant se contente de gérer le déroulement.

3. Travail en petits groupes – « Nos points communs » (10 minutes)

Les parents discutent par groupes de 2 ou 3 :

- Avons-nous vécu une situation similaire avec nos enfants cette semaine ?
- Quelles petites solutions pouvons-nous nous suggérer mutuellement ?
- Quels sont les comportements qui ont bien fonctionné ?

Objectif : Permettre aux parents de faire connaissance, de se sentir moins seuls et d'échanger des idées.

4. Conclusion et petit rappel pour la prochaine réunion (5 minutes)

L'enseignant(e) peut proposer un petit rappel facultatif :

- « Cette semaine, gardez à l'esprit une chose qui vous a rendu heureux chez votre enfant. »
- « Vous pouvez noter un comportement positif qui fonctionne bien à la maison. »
- « Vous pourrez en parler brièvement lors de la prochaine réunion si vous le souhaitez. »

Remarque : si l'enseignant remarque des difficultés lors des réunions avec les parents ou lors du partage d'informations sur l'enfant, par exemple des signes indiquant que les parents ont du mal à s'occuper de leur enfant, il doit solliciter l'aide du service d'orientation et de soutien psychologique. Ces réunions de groupe peuvent être organisées avec le soutien du service d'orientation et de soutien psychologique, en invitant également ce dernier à y participer.

Résultats attendus :

- Les parents se sentent plus à l'aise pour partager leurs propres expériences. Ils ont l'occasion d'échanger des idées et de se soutenir mutuellement.
- La communication entre la maison et l'école est renforcée.
- L'habitude de trouver ensemble des solutions aux problèmes quotidiens liés aux enfants se développe.
- La confiance et la solidarité se développent parmi les parents de la classe.

