

Bonjour. Merci d'être là en si grand nombre.

J'ai beaucoup de respect et de gratitude pour les enseignants et tous les intervenants qui se dévouent auprès des jeunes. Vous avez à gérer des situations de plus en plus difficiles. Les problèmes de comportement et la violence se multiplient.

Je vous invite à vous mettre dans un mode d'ouverture, un mode vacance.

Ce qui nous rassemble aujourd'hui c'est quelque chose qui nous tient à cœur : **l'éducation**. Oui, on veut transmettre des connaissances, du savoir, mais on veut aussi contribuer à faire émerger **le meilleur de nos élèves, le savoir «être»**. On veut que nos enfants s'épanouissent, on veut voir dans leurs yeux une flamme, un élan de vie. On désire les outiller avec un bon **GPS** (une bonne gestion personnelle des sentiments). Car, les sentiments c'est ce qui les anime et les fait vibrer en dedans. Un bon GPS leur permettra de décoder ce qu'ils vivent à l'intérieur d'eux-mêmes. Si on se trompe de chemin cette petite «merveille là» nous dit : «recalcule». De même, une bonne gestion des sentiments permet d'entendre la petite voix intérieure qui nous guide dans la vie. Cela devient encore plus nécessaire actuellement quand on voit tout ce qui arrive dans nos écoles. Allons donc voir de plus près ce qui s'y passe...

### Présentation du diaporama

Il y a vraiment un côté sombre dans nos écoles. Bien sûr, il y a aussi un côté lumineux avec plein de belles réalisations qui transforment la vie des jeunes. Mais on ne peut plus nier ce côté sombre. Pour trouver des solutions et, pour choisir de bonnes stratégies, prenons le temps de comprendre ce que peuvent vivre les jeunes.

Y a un mal-être chez nos jeunes et même chez les intervenants... c'est sûr!

Qu'est-ce qu'ils vivent, qu'est-ce qu'ils ont en commun ? Les jeunes vivent un stress intense qui leur fait perdre le contrôle d'eux-mêmes et c'est alors que survient la violence qui est la pointe de l'iceberg. En descendant sous l'eau, en profondeur, on peut voir toutes les émotions refoulées, en ébullition, sur le point d'exploser. Ce mal-être profond, peut résulter du fait qu'ils se connaissent encore peu et de la difficulté pour les jeunes à identifier leurs émotions, leurs sentiments et leurs besoins.

Les enseignant(es) sont aussi stressés, déprimés, épuisés et découragés, dû au fait qu'ils ne se sentent pas soutenu et pas vraiment reconnu. Ils ont beaucoup trop d'élèves « à problème » par classe et ils n'arrivent pas à tout contrôler...

Comment faire pour enseigner et continuer d'éduquer dans ces conditions?...Pas facile... Comment aider les jeunes malgré tout?...Ce n'est pas simple...mais si je veux aider mes élèves à se connaître et à identifier les émotions qui les animent, pour qu'ils apprennent à mieux les gérer, j'ai besoin de bien reconnaître mes propres sentiments...car c'est en créant la rencontre au niveau du cœur, avec tout ce que je suis comme être humain, que je peux entrer en relation avec un jeune en difficulté pour l'aider. Pour cela, la première compétence personnelle à acquérir est la connaissance de soi-même.

### **« Connais-toi toi-même »** Socrate

Se connaître soi-même, c'est la première étape pour bâtir son intérieur.

J'ai créé des personnages symboliques vivant à l'intérieur de chacun de nous. Les dialogues entre ces personnages peuvent nous aider à mieux se connaître et à voir plus clair dans notre dimension affective. Ils peuvent aussi nous aider à identifier les véritables émotions qui nous habitent et à les exprimer de façons constructives.

Je vous les présente maintenant. Mon premier personnage, il n'est pas reposant, c'est **Brutus**.

C'est l'animal en moi qui représente mes colères et mes rages refoulées. C'est un bourreau qui passe ses frustrations sur lui-même ou sur les autres. Il porte le masque du dur à cuir et lorsqu'il perd le contrôle de ses moyens il devient violent. Il a un esprit de vengeance, est souvent agressif. Il porte des blessures de rejet, d'abandon, d'humiliation, d'injustice et de trahison.

Les attitudes qui le caractérisent : être jaloux, rancunier, défensif, agressif, violent, insensible, colérique...

Sa phrase clé : Je vais me venger... Vous allez payer cher.

On a tous vécu des situations frustrantes faisant apparaître notre Brutus...

Ça me rappelle une situation qui m'est arrivée en 6<sup>e</sup> année. Suite à un travail mal écrit et incomplet, la maîtresse décide de m'envoyer chez le directeur, M.Ti-Thur, qu'on le surnommait. Après quelques injures il me demande mon cahier et me dit que je devrais prendre modèle sur mon frère Claude qui était plus intelligent et talentueux à ses yeux. Il poursuit ses injures en me disant que c'est un vrai torchon, que je n'avais pas d'allure.

Il jette mon cahier par terre d'un geste agressif. Je me penche pour ramasser mon cahier et à ma grande surprise j'ai reçu un coup de pied dans le cul... si vous permettez l'expression. Les souliers avec le bout rond, ça fait mal en titi... J'ai figé, j'avais honte et j'étais très mal à l'aise, je me sentais humilié et moins que rien. Je me suis dit dans ma tête de douze ans «je vais le tuer le maudit sale» Je cherchais une stratégie pour le faire mourir. J'ai su qu'il était cardiaque. Je me suis donc dit: je vais arriver dans son bureau par surprise et je vais me mettre à crier pour lui faire faire une crise cardiaque.

Il avait éveillé chez-moi mon Brutus...

J'ai nourri cette haine et cette rancœur pendant plusieurs années et mon Brutus devenait de plus en plus « prime » et dangereux...

Aujourd'hui ça ne se fait plus sinon il y aurait poursuite. Mais les jeunes ne sont pas à l'abri des humiliations : se faire mettre à la porte de la classe, subir de la retenue, se faire traiter de nul, de paresseux, se faire isoler dans un coin de la classe ou se faire ignorer...

Prenons l'exemple de Pierrot : l'enfant de six ans qui a frappé sur le bras de son enseignante.

Ce qui a déclenché, chez Pierrot, la réaction de son Brutus, c'est lorsque l'enseignante l'a séparé de la petite fille avec qui il se chamaillait, et qu'elle lui a dit qu'elle **devrait avertir ses parents de son comportement agressif**.

Que pensez-vous que cet enfant pouvait vivre en dedans?...Comme éducateur, cela peut être profitable de prendre un peu de recul pour mieux comprendre... Prenons le temps de voir ce que Pierrot peut vivre...et pour nous aider, un autre personnage intérieur existe. Je l'ai nommé Emma. C'est elle qui va nous permettre de créer la rencontre au niveau du cœur et de mieux comprendre ce que vit Pierrot pour mieux l'aider.

**Emma**, c'est l'intelligence émotionnelle, c'est elle qui prend soin de mes émotions, de mes besoins affectifs, de mes motivations et de mes intérêts.

Elle a un grand cœur et une grande capacité d'empathie. C'est l'empathie sur deux pattes. Elle est très sensible à tout ce qui est vivant en moi et autour de moi. Elle est bienveillante. C'est le visage de l'amour, de la beauté en soi.

Attitudes qui la caractérisent : Amoureuse, accueillante, douce, tendre, enveloppante, généreuse, chaleureuse...

Sa phrase clé : I love you... je vous aime la gang...

Avec Emma et toute son empathie, revenons maintenant à l'histoire de Pierrot.

Que peut-il vivre pour réagir avec une telle violence?...Pierrot a sans doute peur... peur de ... imaginez ce qu'un enfant peut ressentir...peur de se faire punir, de se faire battre...

Quand une personne réagit en étant violent, on peut voir derrière ce comportement: qu'elle porte des blessures: de rejet, d'abandon, d'humiliation, d'injustice, de trahison; qu'elle ressent des émotions négatives: la peur, la colère, le dégoût, le mépris, la haine;qu'elle est envahie par le poison des émotions: l'anxiété, la honte, l'agressivité, la haine, la rancœur, la culpabilité, la

souffrance, la jalousie, l'orgueil, l'isolement, la dépression, le mauvais stress, parfois même la violence, le suicide...

Son fardeau devient lourd à supporter! Nous pouvons comprendre maintenant, sans pour autant être d'accord avec les comportements, comment un jeune peut «petter sa coche» prendre un révolver et décider d'arrêter sa souffrance ou créer un drame social en tirant dans la foule dans une école... Pierrot, lui, ne sachant pas comment exprimer ses émotions, se met en mode réaction... Son Brutus se défoule... Il passe de l'ange au monstre. Il s'est mis à hurler et à tabasser le bras de l'enseignante...

Lorsqu'on se laisse habiter par un sentiment de haine, de rage, d'angoisse, de peur, de jalousie et qu'on laisse tourner ce mélodrame dans notre tête 24 heures sur 24, le mental finit par réagir violemment jusqu'à vouloir tuer ou se rendre malade et dépressif et même vouloir s'enlever la vie car, j'ai trop mal en dedans.

Je réalise que nous sommes des analphabètes émotionnels (surtout les gars) et que nous payons cher nos réactions agressives, ça fragilise le lien affectif de nos relations interpersonnelles.

Tous ceux qui utilisent l'intimidation, la violence comme stratégie en projetant leur pouvoir sur les autres ont tous un grand besoin d'être aimé et d'être apprécié. Si nous prenons le temps de voir leur histoire avec empathie et créer la rencontre au niveau du cœur nous pouvons leur apporter un grand soutien et éviter l'escalade de la violence.

Comment apprivoiser mon Brutus, comment l'accueillir. D'abord ça serait quoi le plus grand besoin de Brutus ? ...D'être reconnu, d'être aimé et respecté malgré tout...

Mais, voyons maintenant, comment récupérer la situation de Pierrot.

Reconnaissez d'abord son Brutus. « Pierrot je suis surpris de ta réaction qu'est-ce qui se passe là maintenant pour toi ? »

Permettez-lui de vivre cette crise d'une façon sécuritaire. Puis, quand l'enfant a repris ses sens, c'est à ce moment que je lui rappelle la situation : « Quand tu me frappais sur le bras que s'est-il passé en toi... Tu vois, c'est ton Brutus que tu as utilisé pour réagir.»

Il se sentait comment... Aidez-le à mettre des mots sur son sentiment: fâché, en colère... tu avais besoin de quoi... qu'est-ce que tu aurais aimé... Ensemble on va trouver d'autres moyens que la violence pour le combler.

S'il recommence plus tard... ! Lui rappeler : « Tiens, ton Brutus vient refaire son tour ! Tu le reconnais maintenant. » Pause... Ça l'aidera à prendre conscience de ce qui se passe en lui et à reprendre le contrôle de ses réactions.

Je veux vous parler aussi de Martin qui m'interpelle après le cours de relaxation pour me dire :

« Ma blonde vient de me flusher pour un autre gars et pi là je viens de l'apprendre de sa chum de fille. Je suis en tabernacle, je vais la tuer la christ de vache, pi lui je vais lui casser les deux jambes, son nouveau chum de gars. Ça fait une semaine que je ne dors plus, je pense juste à ça! Il ajouta : je suis foké, je feel rejet. »

Vous avez tous reconnu son Brutus...

Comment aider Martin à s'en sortir, à faire la paix avec son Brutus ?... En créant la rencontre au niveau du cœur.

Avec Martin, j'ai utilisé mon intelligence émotionnelle, l'empathie, en lui disant : « Je vois que tu es en colère et tu es vraiment fâché pour la traiter de vache et vouloir aller casser les deux jambes de son nouveau chum. »

Son corps était tendu et les veines du cou à fleur de peau. Je restai là présent à sa colère en l'écoutant. Un temps de silence... Je continue en lui disant : « Tu aimerais comprendre ce qui se

passé ?... » Il fit signe que oui avec la tête et son corps se relâcha tout naturellement. Les yeux rouges, il se retenait pour ne pas pleurer... parce qu'un gars ça pleure pas !

J'ai continué... « je suis vraiment touché par ce que tu vis. Je te trouve courageux de me partager ta situation. »

Martin portait une blessure de rejet et de trahison qui avait stimulé son Brutus. Le fait d'être entendu... Son Brutus s'est calmé, il a alors pu choisir des actions plus réalistes.

Nous connaissons maintenant deux des personnages intérieurs qui nous habitent, Emma et Brutus. Mais un être humain c'est complexe et ce n'est pas toujours facile de se démêler dans tout ce que nous vivons.. Pour mieux nous connaître il y a d'autres personnages que je vous invite à découvrir.

*Voici donc mon **Fonceur: Burney**, mon motivateur, mon leader. C'est celui qui se lance dans la vie avec tout son potentiel, toute son énergie et qui est concentré pour aller de l'avant dans la réalisation de ses projets. C'est un être positif et passionné. Il est sûr de lui et il fait confiance en la vie. Il ose se lever debout pour s'affirmer et exprimer ses besoins. Il nourrit son estime de soi.*

*Attitudes qui le caractérisent : être confiant, courageux, débrouillard, persévérant, positif, responsable, sociable, audacieux, enthousiaste, vivant...*

*Sa phrase clé : Je suis capable, j'y vais, j'embarque, je risque...*

*Vous connaissez pleins d'exemples où vous avez mis votre fonceur en action...*

Mais il y a aussi en nous son opposé, le **Petit canard**, c'est mon saboteur.

*IL représente la voix de mes peurs et de mes pensées négatives. Il me répète sans cesse que je ne suis pas capable, pas bon, gros, niais, épais, que je n'y arriverai pas...*

*Il prend plaisir à me dénigrer et me rabaisser. Il influence négativement mon estime de moi et ma confiance. Il est le saboteur de mes projets et de mes relations. Il aime jouer à la victime...Il se crée des scénarios imaginaires souvent dramatiques...*

*Attitudes qui le caractérisent : Défaitiste, nonchalant, «critiqueur», éteignoir, manipulateur, décourageant, insécure, méfiant, vulnérable, anxieux...*

*Sa phrase clé : Je ne suis pas capable... Je n'y arriverai pas...*

Qui va gagner entre le fonceur et le canard? C'est celui que je nourris!

Pour m'aider à retrouver mon calme, mon équilibre intérieur, je peux faire appel à un indispensable personnage, mon **Sage intérieur**.

*Il représente la voix de la sagesse, c'est ma conscience évoluée. Il guide mes actions vers l'intégrité de ma personne. Il est connecté sur les valeurs de respect, de paix et d'amour. Il est plein de compassion. Sa voix résonne **dans le***

**silence.** Il me procure une paix intérieure et la disperse autour de moi. Il est présent, mystérieux et une source d'inspiration.

Attitudes qui le caractérisent : être calme, compréhensif, détaché, authentique, sage, tolérant, équilibré, inspirant, attentif...

Quand ça ne va pas à l'intérieur et que je suis stressé... Cette petite voix douce m'amène à m'apaiser et me dire tout bas... arrête un peu et prends 3 respirations. Va marcher dans le bois... respire... et je me mets en mode détente.

Sa phrase clé : Calme-toi... Prends 3 respirations... Respire par le nez... Pause Silence

C'est dans cette dimension intérieure que je peux me reconnecter à la vie en moi. Je vis alors des émotions positives: la joie, le plaisir, l'amour, la paix..

Je suis en contact avec mon Soleil intérieur, l'Être, l'Âme, l'Énergie, l'Amour, l'estime de soi, l'autonomie, la confiance, la compassion, le respect de soi, le respect de l'autre, la sagesse, la présence, la réussite, la beauté, la conscience de mon pouvoir créateur de ma vie.

Dans ces moments, mon canard est rassuré, mon Brutus est paisible, en mode vacance, je me sens bien, en harmonie, j'ai le goût de créer, d'aller vers les autres. Je me sens léger, porté par un personnage merveilleux que j'ai nommé mon **Soleil intérieur**. C'est ma conscience supérieure. Je suis alors conscient de tout mon potentiel.

C'est la partie de moi qui est la plus vaste, la source, l'Être en soi, la partie divine... C'est le côté lumineux en moi, là où je suis dans un état de grâce et de bienveillance, où je me sens habité par l'amour inconditionnel. C'est ce qui me relie à l'univers, aux autres... selon mes croyances... Je prends conscience de ma grande valeur et j'éprouve le plus grand respect pour moi-même et les autres. Je peux entendre mes intuitions et les suivre en toute confiance.

**Tous ces personnages peuvent être des outils pour nous aider à mieux se connaître et à mieux reconnaître ce que les jeunes vivent pour mieux les aider.**

Afin de bien comprendre l'importance d'Emma (l'empathie), pour créer la rencontre au niveau du cœur, j'aimerais vous partager l'histoire de Samuel et de son enseignante madame Lise...qui me l'a raconté.

Samuel est en 5<sup>ième</sup> année dans la classe de Lise Légaré.

Samuel est un garçon victime d'intimidation à l'école. Il est brillant mais a des difficultés relationnelles. Il vit de l'isolement. Ses parents informent Lise qu'ils songent à changer leur fils d'école car il est malheureux et ne peut plus subir la situation.

Avant de le changer d'école, je leur demande de me donner du temps, pour vérifier ces faits, prendre les mesures appropriées et voir ce qu'il en découlera. Avec l'appui de mon directeur, je planifie des interventions.

La technicienne en éducation spécialisée m'aide aussi. Elle décide de rencontrer ceux qui l'intimident pour que ça cesse immédiatement mais aussi pour leur expliquer les différences de Samuel, pour qu'ils comprennent pourquoi il est ainsi. Elle planifie aussi d'intégrer Samuel dans son groupe de rencontres pour développer des habilités sociales.

Moi, de mon côté, je parle à Samuel, lui dis que je suis au courant de ce qu'il vit. Je lui fais part des démarches prévues. Je lui dis que je veux rencontrer les élèves de la classe pour savoir ce qu'ils savent de la situation et ceux de la classe qui y sont mêlés. Je veux aussi leur parler de lui, de qui il est. Je le rassure en lui disant que les choses vont s'améliorer, qu'on va y voir ! Il est content.

J'ai donc une rencontre avec mes élèves, assis par terre, en cercle, pour parler des vraies affaires.

Sans mentionner tout de suite le nom de Samuel, je leur demande ce qu'ils connaissent de l'intimidation, du rejet.

Je leur demande s'ils aimeraient être victime de cela et pourquoi.

Puis je leur demande s'ils aimeraient être dans la peau de Samuel.

Ils me disent : non. Je leur demande : pourquoi?

Ils répondent qu'il n'a pas d'amis, qu'il joue seulement avec son petit frère.

Je leur demande s'ils savent pourquoi c'est comme ça!

Ils parlent de son comportement, de ses commentaires, des remarques qu'il fait... Mais ils ne comprenaient pas pourquoi il se comportait ainsi. Pour eux, c'était parce qu'il n'était pas intelligent.

Puis, je leur mentionne que depuis le début de l'année, ensemble, nous avons différentes activités pour développer notre estime de soi, qu'on en parle souvent, que l'on vise l'ouverture aux autres, l'acceptation des différences. Aussi, lorsque nous lisons des histoires semblables à ce que vit Samuel, ils sont émus, touchés par les bons gestes que font les enfants pour s'en sortir ou améliorer leur sort, ils sont touchés par l'entraide, par l'amour, l'amitié, la tolérance dans ces histoires vécues...

Je leur fais remarquer, que là, ils sont témoins d'une situation réelle très près d'eux et au lieu d'être touchés comme dans le livre, ils sont observateurs silencieux, passifs ou pires, acteurs.

*Une petite lumière s'allume dans certains yeux...* certains essaient de justifier leur comportement en disant que Samuel dit des choses bizarres, qu'à cause de ses réponses, ils voient bien qu'il n'est pas intelligent.

Je leur demande : qui peut affirmer qu'une réponse est meilleure qu'une autre?

Pourquoi, ne serait-elle pas seulement différente?

Je leur dis aussi: Saviez-vous que Samuel a sauté sa première année, parce qu'en maternelle, il savait déjà lire et écrire et qu'il est très intelligent?

Silence total!!! Ils sont sous le choc!

Saviez-vous qu'il est très malheureux de venir à l'école?

Le silence se prolonge.

Je leur laisse donc le temps de réfléchir .....et là la magie opère.

Je vois à leurs yeux qu'ils réalisent mieux comment peut se sentir Samuel. Je vois à leur regard qu'ils prennent conscience de leur rôle, de la responsabilité du groupe dans cette situation. Acteur ou observateur...Qu'ils font partie intégrante de la réalité de Samuel et qu'ils ont le pouvoir de changer les choses.

Certains commencent à émettre des idées pour réparer ce que Samuel a vécu, pour l'intégrer au groupe, pour qu'il soit plus heureux.

La journée même, plusieurs beaux gestes se posaient envers lui.

De notre côté, la technicienne et moi-même aidons Samuel à faire aussi des prises de conscience de son propre comportement

L'intégration de Samuel continue. Occasionnellement, des rappels se font pour continuer d'alimenter les bonnes intentions des deux côtés.

Nous avons un petit garçon beaucoup plus heureux dans la classe.

Il s'implique beaucoup plus aussi. Il s'isole moins. Il prend sa place.

Et les autres sont pas mal fiers de la tournure des événements!

Et moi, je suis très fière de mes élèves!

**Créer la rencontre au niveau du cœur, ça peut vraiment arrêter l'escalade de la violence!...**

***Ne méprisez la sensibilité de personne, la sensibilité de chacun c'est son génie. Baudelaire***

*L'écoute de soi et des autres est donc très importante. Prendre le temps de se regarder aller avec empathie, c'est la meilleure façon de garder le cap, d'avoir un bon GPS (une bonne gestion personnelle de mes sentiments) et de rester connecté à mon soleil intérieur.*

*Soyons de fiers bâtisseurs de notre intérieur. Chacun de nous a les ressources intérieures pour se construire une vie meilleure et contribuer à améliorer la vie de ses élèves, de ses collègues et de ses proches*

### Visualisation sur mes personnages

Une clé pour permettre de reconnaître et d'écouter nos personnages intérieurs, c'est de s'arrêter... et de prendre un moment d'intériorité... à aller à la rencontre de mes personnages :

- *Assoyez-vous confortablement et prenez conscience de votre respiration qui circule librement dans votre cage thoracique et le ventre... Juste de la sentir. La vie circule en vous sans effort. C'est un échange de l'extérieur avec l'intérieur. J'inspire, je me nourris de l'oxygène et j'expire..., j'élimine le Co2, les déchets, les toxines, le stress, la fatigue... Puis je porte attention aux battements de mon cœur qui bat d'une façon autonome... Ayez de la gratitude pour cette merveille qui vous maintient en vie...*

*J'ouvre cette porte de mon cœur et j'entre dans ma maison pour accueillir chacun de mes personnages avec un amour bienveillant...*

*Mon Brutus qui se calme lorsqu'il se sent reconnu et aimé, mon canard se sent rassuré et danse de joie... Emma qui nourri mon besoin d'empathie... Mon sage qui respire la paix profonde... Mon fonceur qui bâti mon estime... et mon soleil intérieur qui brille et éclaire mon chemin... Mon GPS est programmé dans la joie dans le respect de soi, dans le respect des autres et dans le respect de la vie :*

*Ils sont tous là, pour contribuer à me rendre la vie belle. Je prends quelques instants pour goûter à cette force vitale en moi...*

Goûtez à cette tranquillité intérieure...Maintenant prenez une grande respiration et ouvrez les yeux lentement.

**Je vous remercie de votre attention et soyez de fiers bâtisseurs!**

*Je vous remercie de votre attention et soyez de fiers bâtisseurs!*

**Nous vous offrons les cartes des personnages à la sortie.**

**Vous pourrez les utiliser pour entreprendre un dialogue intérieur avec vous ou vos élèves.**

**Voici quelques suggestions de bons livres qui m'ont inspiré.**

Bourbeau Lise. *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, Éditions E.T.C. Inc.2000.

Caouette Charles E. *Éduquer pour la vie*, Éditions Écosociété 1997.

Filliozat Isabelle. *L'intelligence du cœur*, Éditions Marabout, 1997.

Filliozat, Isabelle. *Fais-toi confiance*, éditions JC Lattès, 2005.

Filliozat, Isabelle. *Au cœur des émotions de l'enfant*, Éditions JC Lattès, 1999.

Golman Daniel. *L'intelligence émotionnelle*, Éditions Robert Lafont, Paris, 1997.

Golman Daniel. *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Éditions, Robert Lafont 2009.

Gordon Thomas. *Éduquer sans punir*, Éditions de l'homme, Québec, 2003.

Peacock Fletcher. *Arroser les fleurs pas les mauvaises herbe*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1999.

Rosenberg Marsall B. *Les mots sont des fenêtres ou des murs*, Éditions Jouvence, 1999.

Rosenberg Marsall B. *Vers une éducation au service de la vie*, Éditions de l'homme, 2007.

Tolle Eckart. *Le Pouvoir du moment présent*, Éditions Ariane, Montréal, 2000.

Trudel Roland. *Ces nouveaux enfants qui nous dépassent*, Éditions AdA inc., 2006.



Vidal-Graf Serge et Carolle, *La colère, cette émotion mal aimée*, éditions Jouvence, 2002.

*Merci à:*

*Lise Légaré, enseignante à l'école le Vieux-verger de Gatineau*

Samuel C. pour son témoignage

Bruno Marquis pour le «coaching» et la mise en scène.

Rachel Larocque pour la correction du texte

Gaston Leclerc et sa conjointe Jacqueline pour le soutien à la réalisation des personnages symboliques que vous avez reçus.

Le dessin du cœur entouré de têtes, illustrant la rencontre au niveau du cœur, a été réalisé par les enfants du groupe d'école à domicile: «P.e.a.c.e Homeschooling group» de Mélanie Whithman.