

L'art de la rencontre

Préambule	7
1. Généralités	9
1. Des objectifs	11
2. Les arrimages du ProDAS	11
2.1. ProDAS et pratique de la langue	11
2.2. ProDAS et expression artistique	12
2.3. ProDAS, histoires de sagesse et contes	13
2.4. ProDAS et discussion à visée philosophique	14
2.5. ProDAS et méthodes de communication	15
2. Une méthode	17
1. Les règles	18
2. Une structure en trois temps	21
2.1. Partage : se dire et s'écouter	21
2.2. Se souvenir et réfléchir : intégration cognitive	23
2.3. Arrimages : agir	24
3. Un programme	27
1. Trois grands axes	27
Axe 1 : Développer la conscience de soi	28
Axe 2 : Développer la confiance en soi, l'affirmation de ses réalisations	28
Axe 3 : Développer des interactions sociales positives	29
2. Trois modes	32
2.1. Positif	32
2.2. Négatif	32
2.3. Ambivalent	33
3. Exemples de changement de mode	34
<i>Un petit moment où je me sens bien</i>	34
<i>Un moment où je me sens mal</i>	36
<i>Un moment où je me sens bien et mal à la fois</i>	37
4. Un cycle de thème	39
1. Thèmes « Conscience » : Je sens, je ressens, je pense, mon identité culturelle	39
1.1. Sentir : prendre conscience de ses cinq sens	40
<i>Je prends conscience d'un son que j'aime entendre,</i> <i>qui m'aide à me sentir bien</i>	42
<i>Une odeur qui me rappelle un souvenir</i>	43

1.2. Ressentir : prendre conscience de ses émotions, les accueillir avec bienveillance et en rester maître	44
<i>Un jour, j'ai eu peur</i>	46
<i>Je peux vous montrer un dessin (non figuratif), un texte, un poème que j'ai fait et qui exprime ce qui se passe dans mon corps et dans ma tête, quand je suis en colère</i>	47
<i>Je peux vous montrer une image qui représente ce que j'ai ressenti un moment de cette semaine</i>	48
1.3. Pensées rationnelles et pensées symboliques, raison et imagination	49
<i>J'ai eu une pensée désagréable au sujet du contenu de la boîte</i>	50
<i>Une pensée qui me fait du bien et que j'aimerais « planter »</i>	
<i>Une pensée qui me fait du mal et je voudrais jeter</i>	51
1.4. Thèmes autour de l'identité.....	52
<i>Je peux vous parler de ce que je sais de mon prénom, vous dire ce qu'il évoque pour moi et comment je le ressens</i>	53
<i>Je peux vous présenter un livre qui me touche</i>	54
2. Thèmes : Réalisations.....	55
<i>J'ai réussi à faire quelque chose qui me paraissait difficile</i>	57
<i>Je peux vous montrer quelque chose que j'ai fait et dont je suis fier : je l'ai fabriqué ou il représente un de mes hobbies</i>	58
<i>J'ai appris d'une de mes erreurs</i>	59
<i>Quelque chose que je suis obligé de faire et que je n'aime pas faire</i>	60
3. Thèmes « Interactions sociales ».....	61
<i>Quelqu'un m'a dit quelque chose qui m'a fait du bien.</i>	
<i>Je ne l'oublierai pas</i>	64
<i>J'imagine avoir dit ou fait quelque chose qui a fait du bien à quelqu'un</i>	65
<i>Un jour, j'ai rejeté quelqu'un</i>	66
<i>Un jour, quelqu'un m'a rejeté</i>	67
<i>Un jour, je n'ai pas osé dire non</i>	68
<i>Un jour, quelqu'un m'a dit non</i>	69
<i>Je peux vous parler de ce qui est à l'origine d'une de mes amitiés j'ai un ami et je peux vous dire ce qui s'est passé pour qu'il le devienne</i>	70
5. Diverses manières d'intégrer les cercles ProDAS dans les pratiques d'animation	71
Code éthique pour animer le Programme de développement affectif et social	74
Bibliographie	75