

Création et aménagement d'un espace de défolement.

Certains enfants aiment se battre, se chamailler. C'est un jeu très amusant mais non sans conséquence quand cela dégénère.

Cette situation est très fréquente lorsque plusieurs enfants partagent le même lieu de vie. Nous avons tous en nous un certain niveau d'agressivité, ce qui n'est pas négatif en soi, au contraire. Cela nous permet d'évacuer notre frustration, de nous affirmer. Par contre, tout est dans la façon de l'exprimer.

Le défolement est vraiment un temps de libération de tensions, de frustrations. Les énergies contenues se transforment parfois en tensions négatives, en fatigues physiques ou psychiques. C'est ainsi que nous avons pensé à aménager un espace de défolement au sein des établissements scolaires.

Article 1

L'espace de défolement est conçu pour éviter les conflits, les disputes, pour se libérer de ses tensions. Il sert à canaliser ses émotions, se détendre et apprendre à mieux se maîtriser.

Article 2

L'espace de défolement s'organise en fonction de l'infrastructure de chaque école. Soit dans une classe, une salle ou une cour. Nous pensons plus à une pièce fermée. Dans ce local, il y a des tapis, des mousses sur les murs, un punching-ball ainsi que l'équipement adéquat, un trampoline, un hamac et de la musique « zen ».

Article 3

Le temps de défolement ne doit pas avoir d'autre fonction que de faire lâcher les tensions pour pouvoir retourner à l'activité en cours et la poursuivre en toute sérénité.

Ce lieu est disponible lors des récréations ou exceptionnellement durant une période de cours et la personne concernée peut l'utiliser 5 à 10 minutes. Le temps doit rester court et efficace.

Article 4

Cet espace est utilisé suite à une dispute avec un autre élève, lorsqu'un élève est énervé sur lui-même ou encore si un événement survenu à l'école ou en dehors le préoccupe.

L'élève s'y rend de son propre gré en l'ayant signalé ou y est envoyé suite à un comportement inapproprié.

Article 5

Un défolement efficace passe par l'activité intelligente. Ainsi, si l'élève y est envoyé suite à un mauvais comportement ou non-respect des règles de vie de l'établissement, il doit compléter une fiche d'autocritique en espérant qu'elle soit porteuse de sens et de réflexion.

Il appartient bien entendu, à la personne responsable de la surveillance d'appliquer une sanction supplémentaire si nécessaire.

Remarque : le local doit impérativement être remis en état par la personne l'ayant utilisé.