

Atelier « La parole aux enfants »

Pour que chacun ait un espace d'expression

A qui s'adresse cet atelier ?

Ces ateliers sont à destination des fratries d'enfants en situation de handicap (ou non). Les frères et sœurs ont des choses à dire sur leur vécu, leur place, la manière dont ils vivent certaines situations ... Comment exprimer l'indicible ? J'aime mon frère/ma sœur handicapé(e) mais ... parfois mes sentiments sont confus face à l'intensité des émotions que je ressens.

L'association SASHA propose un espace qui leur est dédié : **l'atelier « la parole aux enfants »**.



Un espace commun, sécurisant, favorisant l'expression de tous

Il peut être difficile pour un enfant de s'exprimer face aux autres, c'est pourquoi nous formons des **groupes restreints**. Les échanges sont ainsi facilités et cela favorise la **convivialité** afin de passer un moment agréable.

L'atelier est un espace dans lequel chaque enfant pourra déposer ses questionnements et ses difficultés **sans craindre le jugement** des autres.

La parole est **libre**, chacun est écouté de manière bienveillante et les silences sont respectés. Le rythme de chaque enfant est pris en compte, s'il n'a pas envie de s'exprimer il n'y est pas obligé.

Des temps d'échanges et des partages d'expériences

Certains témoignages peuvent faire écho à son propre vécu. Pouvoir les partager avec d'autres enfants de son âge permet de ne plus se sentir seul et amène l'**entraide**.

Favoriser l'expression des émotions et apprendre à les reconnaître

Les enfants ont la possibilité de s'exprimer à travers la parole ce qui permet de se décentrer d'une situation dans laquelle on se sent enfermé, la voir avec davantage de recul afin de la surmonter. Cependant, il n'est pas simple de mettre des mots sur ce que l'on ressent !

Les émotions peuvent prendre beaucoup de place du fait de leur intensité ou au contraire elles peuvent être tuées et dissimulées. Mais qu'est-ce qu'une émotion ? Qu'est-ce qui se passe en moi lorsque je suis en colère/triste... ? Et comment je peux faire pour mieux vivre avec ?

Pour aborder ces sujets, des propositions de jeu et de dessin seront faites durant les ateliers.

Lutter contre l'isolement

Les fratries d'enfant en situation de handicap peuvent avoir des sentiments de solitude, d'abandon, de jalousie, de culpabilité, un positionnement de « parentalisation » ou encore de surprotection. Ces ateliers permettent la rencontre entre pairs et de créer des liens qui peuvent aboutir à une aide mutuelle.

Des temps de relaxation par le yoga à la fin de chaque séance

Le yoga, un excellent moyen de relâcher la pression en faisant quelques exercices de respiration et quelques postures. Un moment de détente et de bien-être pour un retour au quotidien **serein**.



Comment se déroulent les ateliers ?

Chaque atelier dure 1 heure :

- En début de séance : les enfants ont la possibilité d'exprimer leur état d'esprit du moment avec la « météo du jour » et les nouveaux participants sont présentés. Les règles de respect sont rappelées pour garantir un environnement sécurisant et bienveillant.
- Proposition d'outils de médiation : dessin et jeu autour de l'expression des émotions
- **Chaque séance se termine par un moment détente : avec quelques postures de yoga**

Vous pensez que votre enfant a des choses à dire ? Inscrivez-le à ces ateliers.