

# 5 novembre 2020

## Matinales de la Recherche du DRAPPS Occitanie

### Apprendre à Apprendre A.S.B.L

No d'Entreprise : 0447.386.071

Rue d'Insevaux, 105

5020 Malonne NAMUR

00 32 (0)81 44 52 17



# PRODAS – Cercle de paroles

## PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL

*Développer le langage et l'intelligence émotionnelle.  
Savoir parler, savoir écouter.*

*pour*

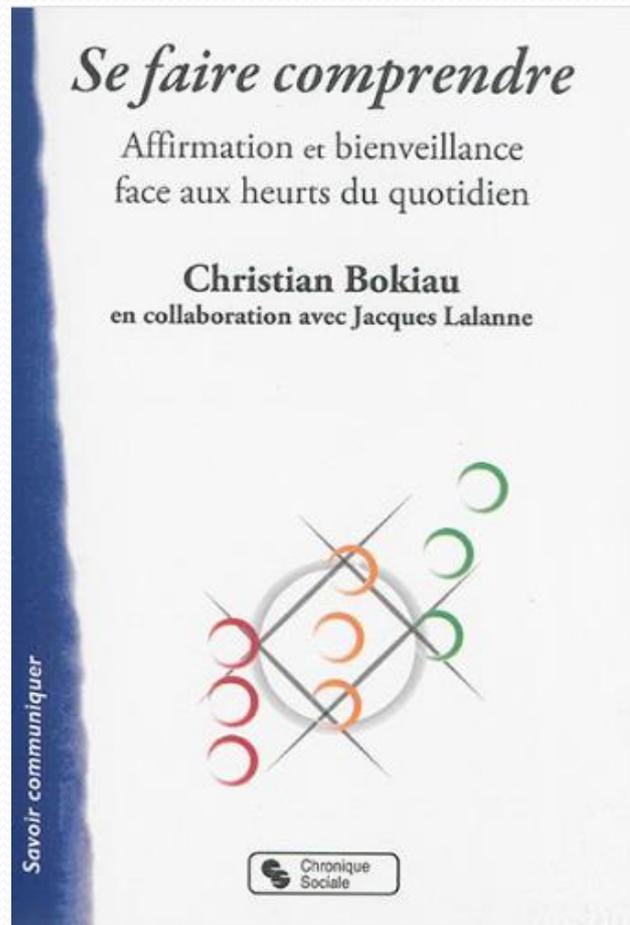
*Favoriser le respect, la confiance, l'apprentissage  
et créer un sentiment d'appartenance au groupe*

*Et ainsi lutter contre la violence*

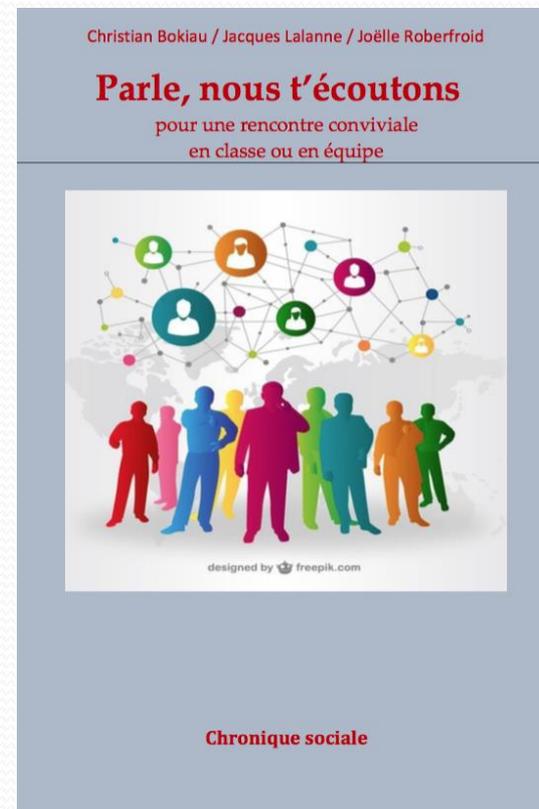
# CHRISTIAN BOKIAU

- Professeur dans l'enseignement supérieur pédagogique en charge de la formation des futurs professeurs des écoles et des professeurs de Collège depuis 1965. Dans ce cadre, j'ai recherché
- les innovations pédagogiques qui mettaient en avant la relation pédagogique comme fondamentale.
- John Dewey, Ovide Decroly et Célestin Freinet étaient mes maîtres à penser.
- L'Analyse Transactionnelle a inspiré mes recherches en communication interpersonnelle.
- Marie-Lise Guitton, en 1977, une stagiaire canadienne anima une formation GORDON dans une de mes classes. Elle me parla aussi de la méthode PRODAS qu'elle ne connaissait pas.
- Je pars me former au Canada.

# Auteur de :



- Prochainement édité



# Historique du PRODAS

- **JUILLET 1977 : QUEBEC**
  - Je me forme pour devenir moniteur et formateur GORDON
  - Je me forme pour devenir animateur et formateur PRODAS
- **SEPTEMBRE 1977**
  - Formations d'animateurs PRODAS par **Jacques LALANNE** à BRUXELLES pour l'**Ecole des Parents et des Educateurs** (100 moniteurs GORDON et 15 animateurs PRODAS).
- **L'EPE sera l'association de référence en Belgique francophone pour le Canada et pour les USA**
  - **Christian BOKIAU** devient administrateur et le directeur de ces programmes à l'EPE depuis 1977
  - Nombreuses formations depuis 1977 à l'EPE ou dans des institutions.
- **Béatrice BELLISA et Stéphane DONADEY** introduisent ces méthodes en France chez « GORDON France » jusqu'en 2000.

## DEFINITION DE LA SANTE SELON L'O.M.S.

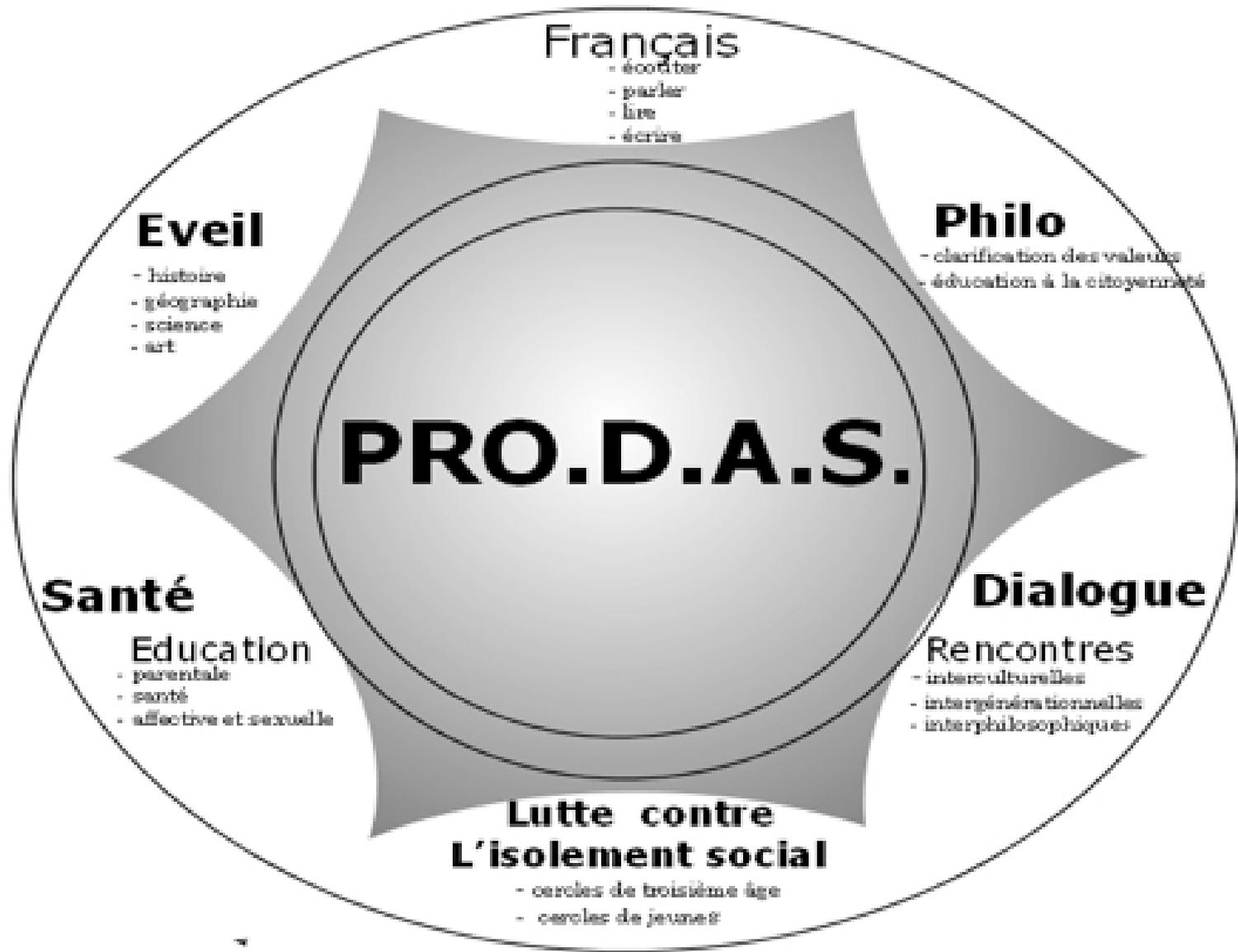
"La santé est un état de complet de *bien-être* physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

Dans une approche énergétique du corps, le mal-être est considéré comme un conflit, un dés-accord, un dés-alignement avec son Energie Vitale (Energie de Vie) personnelle

En 1993 des représentants de l'UNICEF et de l'OMS ont retenu 10 **compétences psychosociales** (présentées par 2 )

Ces **compétences psychosociales** représentent la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne

1. Se connaître soi-même, éprouver de l'empathie ;
2. Savoir se faire comprendre, pouvoir entrer en relation avec les autres ;
3. Avoir une pensée critique, créative ;
4. Savoir résoudre des problèmes, savoir prendre des décisions.
5. Savoir gérer son stress, savoir gérer les émotions.



# Règles de départ pour animer :

- **S'exprimer**, si je le désire, sans être interrompu, ni jugé, ni critiqué V. ou N.V. (témoignage + bâton)
- **Ecouter**, accueillir la parole de l'autre, pour s'enrichir de la différence. (écoute passive + affichage)

=====

- ... + règles nécessaires pour le « bien vivre ensemble ».
- Technique ou programme ?

# ACTIVITE PRODAS

- **Pré-Prodas** : une guêpe entre dans le local, ...
- **Thème Prodass** : un jour, j'ai eu peur de ...
  - Règles + disposition (tapis des secrets, cercle magique, ...)
  - 1<sup>e</sup> Partie : Thème : l'animateur donne un exemple en s'impliquant en premier, ensuite :
    - Parle celui qui veut en demandant la parole
    - Sans critiques V ou NV
    - (Un seul exemple, ...)
  - 2<sup>e</sup> Partie : Intégration cognitive : on parle de ce qu'on a vécu son vécu dans la 1<sup>e</sup> partie.
- **Post-Prodass possibles** (activités qui en découlent) mais pas obligatoires (lectures, dessins, ...)

# PRO.D.A.S.

## Programme de Développement Affectif et Social

- Développer leur intelligence émotionnelle en groupe.
- Participer activement à leur développement personnel.
- Expérimenter qu'il n'est possible d'exprimer son vécu en confiance devant d'autres que si la loi ou la règle est impérativement acceptée au départ et appliquée par tous.
- Apprendre de manière inductive les règles indispensables pour le vivre ensemble.
- Acquérir une plus grande maturité affective et ainsi se réaliser dans ses projets personnels, ses activités scolaires et sa vie sociale à partir de thèmes progressifs et concentriques.

Le PRO.D.A.S. (PROgramme de Développement Affectif et Social) de H. Bessel, U. Palomares et G. Ball, est une approche éducative qui vient des Etats-Unis et a été conçu pour prévenir l'exclusion et la violence.

Le PRO.D.A.S. se présente comme un outil concret pour vivre ensemble à partir de thèmes ouverts, personnels, affectifs.

Le PRO.D.A.S., utilisé de manière systématique et régulière, à divers niveaux d'enseignement, sans limites d'âge, peut s'arrimer à diverses matières, principalement à l'enseignement de la langue maternelle, de la citoyenneté et de la philosophie.

# Une structure progressive

Le programme est constitué de centaines de thèmes semi-structurés en ordre progressif, gradués et concentriques.

- Ces explorations thématiques suscitent le développement des trois facteurs fondamentaux de la maturité socio-affective.
- Tous ces thèmes sont ouverts, personnels et affectifs.
- Implication de l'animateur

# 1. Développer la conscience de soi. “Qui suis-je ?”.

- Quelles sont :
  - mes émotions , mes sentiments
  - mes pensées,
  - mes comportements ?
- Les assumer et les communiquer.

# Prendre « CONSCIENCE » et l'exprimer

- ++ Quelque chose que j'ai aimé pendant mes vacances
  - Dans ma vie ...
- - - Quelque chose que je n'ai pas aimé pendant mes vacances
- +/- Quelque chose d'intéressant que j'aurais pu visiter pendant mes vacances (ambivalent)

Objectif :

« Connais-toi toi-même ».

Apprendre à se connaître soi-même, à s'accepter, à se gérer. *Identifier et nommer* ses sensations, ses émotions, ses pensées, ses comportements et faire la différence entre ces aspects de notre manière d'être permet une prise de distance, une réflexion qui rend plus lucide.

Petit à petit, dans un *climat d'acceptation mutuelle*, les participants prennent conscience de leur subjectivité ; ils *découvrent les différences individuelles, sociales et culturelles*, apprennent à les comprendre et, éventuellement, à en tirer parti pour enrichir le groupe.

## **2. Développer la confiance en soi, l'affirmation de ses réalisations.**

- **Suis-je capable ?**
- **Quels sont mes limites ?**
- **Quelles sont mes forces, mes dons ?**

# Reconnaître mes **COMPETENCES** et les affirmer « REALISATION »

- ++ Quelque chose que j'ai construit ou réalisé pendant mes vacances (en classe)
- -- Quelque chose que je n'aime pas faire pendant mes vacances (en classe)
- +/- Quelque chose que je n'ai jamais fait et que je regrette pendant mes vacances

Objectif :

## Cultiver chez chaque participant un sentiment de compétence

La prise de conscience de ses talents et de ses limites produit un regain d'assurance et de confiance en soi.

Chacun a des capacités uniques qu'il peut développer, chacun a des limites qu'il peut faire reculer.

D'autres thèmes favorisent le sens des responsabilités, l'autonomie, donc l'utilisation plus efficace de ses capacités personnelles et ils apprennent aux élèves comme aux adultes qu'ils sont tous capables d'agir sur leur environnement et d'apporter « un plus » lors de l'élaboration de projets ou d'actions collectives.

# 3. Développer des interactions sociales positives.

- Va-t-on m'accepter comme je suis ?
- Quels sont les effets de mes comportements sur les autres ?
- Quels sont les effets des comportements des autres sur moi ?

Effets de l'inclusion, de l'influence et de l'affection dans un groupe où on participe.

# Exprimer les conséquences des « INTER-ACTIONS »

- ++ Pendant les vacances, quelqu'un m'a dit quelque chose qui m'a touché
- -- Pendant les vacances, quelqu'un m'a dit quelque chose qui m'a blessé
- +/- Ce que j'aime ou pas quand je vis pendant 5 jours avec un groupe

# Objectif :

## S'entraîner à créer des relations constructives.

- Les thèmes étant conjugués de manière *active et passive* (ex : j'ai été exclu, j'ai exclu, ...) les participants (prof./élèves) prennent conscience des conséquences de leurs actes.
- Ils comprennent que leurs comportements peuvent être perçus de diverses manières et que les *personnes s'influencent* entre elles. (Approche systémique de la communication)
- Ils vivent « l'appartenance à un groupe » et les conditions pour y être en sécurité (responsabilité de chacun)

# Tous ces thèmes peuvent être abordés sur trois modes :

**Positif** : il est important d'ancrer les mémoires positives; d'être attentif et de nommer ce qui paraît bon, beau et juste .  
(ex. j'aime quelque chose ou quelqu'un).

**Négatif ou désagréable** : il est essentiel d'oser regarder en face et de nommer ses peurs et ses faiblesses pour les apprivoiser. (frustrations)  
(ex. je n'aime pas quelque chose, je n'aime pas ce que m'a dit quelqu'un, quelque chose que je ne sais pas faire ... pour l'instant...).

**Ambivalent** : il est fondamental de prévenir toute tentation de manichéisme, d'apprendre la nuance. Le monde n'est pas divisé entre « bons et mauvais ».  
(ex. quelque chose que j'aime et que je n'aime pas à la fois, quelqu'un m'a fait quelque chose que j'aime et que je n'aime pas à la fois).



**PROGRAMME**  
**ou**  
**TECHNIQUE?**

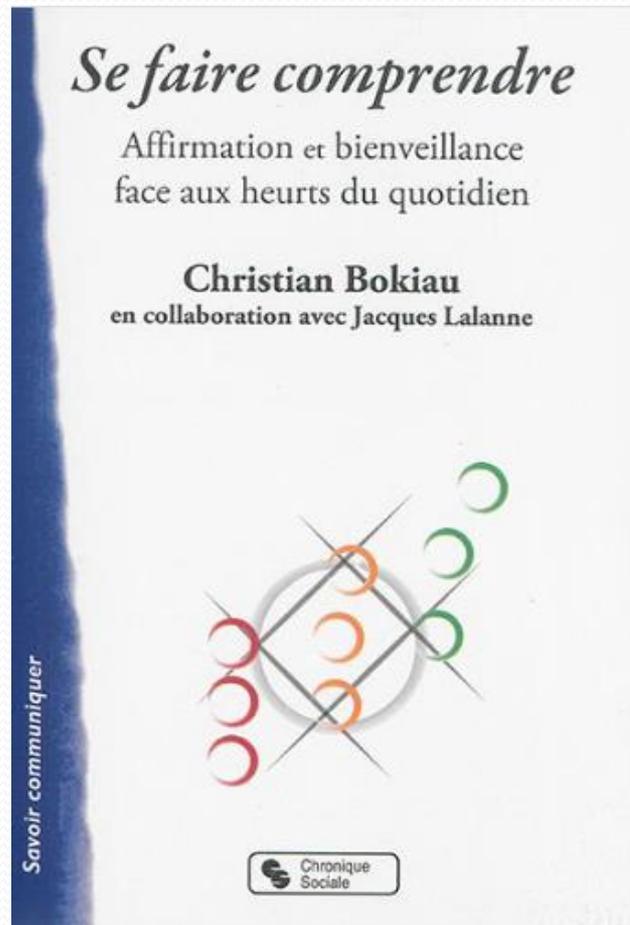


**Merci à tous pour votre attention.**

Christian Bokiau  
Rue d'Insevaux, 105  
5020 MALONNE NAMUR  
Belgique

Tél : 0032 81 44 52 17  
E-mail : [christian.bokiau@gmail.com](mailto:christian.bokiau@gmail.com)

# Auteur de :



- Prochainement édité

