

« Soirée sur les Douces Violences »

Au Foyer de Saint Bauzély

Jeudi 28 Mars de 20h à 22h

cfas . ifocas . irts

faire
FORMATION
APPRENTISSAGE
INNOVATION
RECHERCHE
ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE EDUCATION

irts
faire
ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

«SI VOUS VOULEZ
RENDRE VOS
ENFANTS
MEILLEURS,
DONNEZ-LEUR
L'OCCASION
D'ENTENDRE TOUT
LE BIEN QUE VOUS
EN DITES À
AUTRUI.»

- HAIM GINOTT



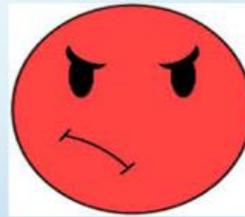
blogdudimanche.fr

**LES
DOUCES
VIOLENCES**

INTERVENANTE : VALERIE LEFEBVRE

- **QUELS SONT NOS ATOUTS POUR
ATTÉNUER LES DOUCES VIOLENCES
AU QUOTIDIEN ENVERS L'ENFANT ?**

• COMMENT JE ME SENS ?

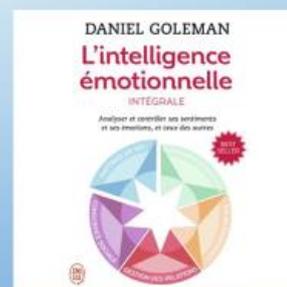
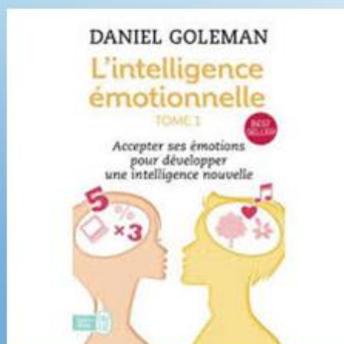


L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



DANIEL GOLEMAN EST UN PSYCHOLOGUE AMÉRICAIN NÉ LE 7 MARS 1946 À STOCKTON.

- DANS SON LIVRE « L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE » CITE LES 8 ÉMOTIONS LES PLUS COMMUNÉMENT MENTIONNÉES : **LA COLÈRE, LA TRISTESSE, LA PEUR, LE PLAISIR, L'AMOUR, LA SURPRISE, LE DÉGOUT ET LA HONTE.**



QU'APPELLE T'ON LES DOUCES VIOLENCES ?

LES DOUCES VIOLENCES SE TRADUISENT PAR :

- DES ATTITUDES, DES FORTES ÉMOTIONS
- DES GESTES SANS PAROLES
- DES PAROLES INAPPROPRIÉES, INSIGNIFIANTES, ANODINS POUR L'ADULTE IMPOSÉES ET DIRIGÉES SUR L'ENFANT PARFOIS SANS LE PRÉVENIR, QUI NOUS ÉCHAPPENT ET QUI LE PLACENT DANS UNE RÉELLE **INSÉCURITÉ AFFECTIVE.** L'ADULTE N'EST PAS EN LIEN AVEC LES BESOINS ET LES RESSENTIS DE L'ENFANT

DES ATTITUDES.....



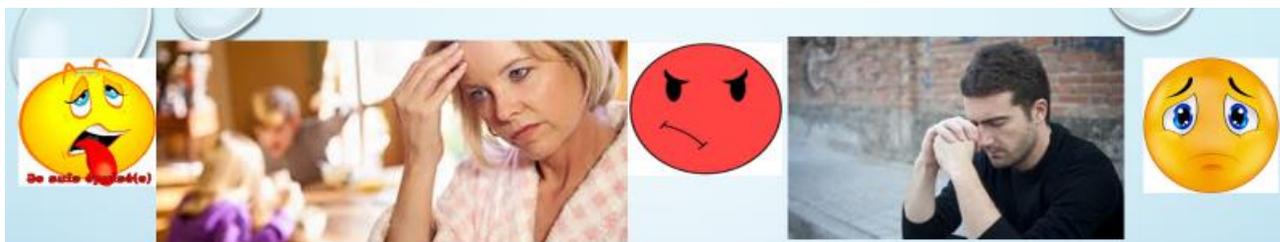
DES GESTES SANS PAROLE ET PARFOIS NON ADAPTÉS



DES PAROLES INAPPROPRIÉES



SOIS GENTILLE DIS MERCI FAIS UN BISOU



ET POURTANT MÊME....VOUS PENSEZ BIEN FAIRE
 CAR VOS PARENTS, VOS ENSEIGNANTS, LA FAMILLE, QUAND VOUS ÉTIEZ ENFANT
 VOUS L'ONT DIT ET VOUS L'AVEZ VÉCU
 MAINTENANT EN TANT QUE PARENT VOUS POUVEZ VOUS SENTIR
 DÉMUNIE, INCOMPRIS, SEUL, DÉSARMÉ, TRISTE, EN PEINE...OU EN COLÈRE...
 FACE À VOTRE ENFANT OU L'ENFANT
 CES MÉTHODES FONCTIONNEMENT QUE SI VOUS SOUHAITEZ ÉDUCER VOTRE ENFANT
DANS LA PEUR
 LES CRIS, LES PUNITIONS, LES HUMILIATIONS, LA CHAISE QUI REND SAGE, LES
 PRIVATIONS N'AIDENT PAS L'ENFANT À COMPRENDRE MAIS A SUBIR



CRÉATION D'UNE CHARTE
 POUR LES PROFESSIONNELS (ELLES)

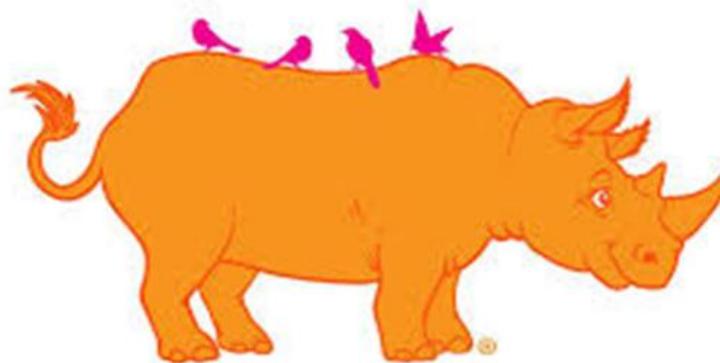
EN ÉQUIPE POUR COMPLÉTER LE PROJET PÉDAGOGIQUE
 OU EN TANT QU'ASSISTANTE MATERNELLE
 DANS SON LIVRET D'ACCUEIL




UNE CHARTE POUR TOUS LES PROFESSIONNELS (ELLES) PETITE ENFANCE
 ET UNE PRISE DE CONSCIENCE POUR CHAQUE ADULTE

COMME UN PREMIER RÉFÉRENTIEL RELATIONNEL

- NE PAS PORTER DE JUGEMENT SUR L'ENFANT ET SA FAMILLE
 - MAÎTRISER LA PAROLE AU-DESSUS DE LA TÊTE DE L'ENFANT
 - EVITER LES SURNOMS SYSTÉMATIQUES
 - LAISSER LES DOUDOUS À DISPOSITION
 - FAIRE CONFIANCE À L'ENFANT
 - NE PAS POSER UNE ÉTIQUETTE
 - RESPECTER L'INTIMITÉ DE L'ENFANT
 - VALORISER ET ENCOURAGER L'ENFANT
 - METTRE DES MOTS SUR CE QUE L'ENFANT VA VIVRE
 - S'ADRESSER À L'ENFANT EN UTILISANT LE « JE » ET NON LE « TU »
 - NE PAS BRUSQUER L'ENFANT
- TANT DANS LES PAROLES QUE DANS LES GESTES



L'HISTOIRE DU RHINOCÉROS ORANGE

L'HISTOIRE DU RHINOCÉROS ORANGE

- **L'ORIGINE DU RHINOCÉROS ORANGE**
- CE DÉFI VIENT D'UNE MÈRE DE QUATRE ENFANTS AUX ÉTATS-UNIS, APPELÉE **SHEILA MCCRAITH**.
- ELLE SE SENTAIT HONTEUSE QUAND ELLE A RÉALISÉ QUE, SANS S'EN RENDRE COMPTE, ELLE CRIAIT SUR SES ENFANTS EN PERMANENCE. SON MALAISE ÉTAIT TEL QU'ELLE A ENTREPRIS DE CHANGER SON **COMPORTEMENT**.

PENDANT CE PROCESSUS, **ELLE A DÉCOUVERT DEUX CHOSES IMPORTANTES :**

- QU'ELLE ÉTAIT CAPABLE DE CONTRÔLER L'ENVIE DE CRIER SUR SES ENFANTS DEVANT LES INCONNUS.
- **CE QUE LES ENFANTS PENSENT ET RESENTENT EST PLUS IMPORTANT QUE L'OPINION DES AUTRES.**

LE NOM DU RHINOCÉROS ORANGE LUI EST VENU PARCE QUE CES ANIMAUX SONT FORTS ET NE SE DÉFENDENT QUE LORSQU'ILS SONT PROVOQUÉS.

QUANT À LA COULEUR, POUR ELLE, L'ORANGE ÉVOQUE LA DÉTERMINATION.

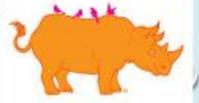
UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT À TRAVERS LE DÉFI DU RHINOCÉROS ORANGE

RAPPELÉZ-VOUS QUE VOUS ÊTES LE MODÈLE DE VOS ENFANTS ET QUE VOUS POURRIEZ TRAVAILLER SUR LES ASPECTS SUIVANTS :

- **RECONNAÎTRE QUE VOUS AVEZ UN PROBLÈME DE COMMUNICATION AVEC VOS ENFANTS.**
- **ACCEPTER QUE VOUS AYEZ BESOIN DE VOLONTÉ POUR CHANGER.**
- **FAIRE LE DÉFI EN FONCTION DE BUTS FACILES À ATTEINDRE. PAR EXEMPLE, PASSER UNE JOURNÉE ENTIÈRE **SANS CRIER** SUR VOS ENFANTS ET ALLER DE L'AVANT À PARTIR DE LÀ.**
- **PARLER DE CE PROJET AVEC DES PARENTS QUE VOUS AVEZ OBSERVÉ ET QUI VOUS SEMBLENT BIENVEILLANTS**
- **IDENTIFIER LES SITUATIONS QUI VOUS AMÈNENT À TOMBER DANS LE COMPORTEMENT DE CRIER SUR LES ENFANTS.**
- **ANTICIPER LES SITUATIONS QUI DÉCLENCHENT LES CRIS ET LES ÉVITER.**
- **ESSAYEZ DE CONTRÔLER VOS RÉACTIONS À L'ENVIRONNEMENT.**

= L'IDÉE, C'EST QUE LES CRIS NE SOIENT PAS LE MODÈLE PARENTAL HABITUEL DANS VOTRE MAISON

L'HISTOIRE DU RHINOCÉROS ORANGE



➤ COMMENT RÉSISTER UN MOMENT SANS CRIER SUR LES ENFANTS ?

- **RESPIREZ PROFONDÉMENT. MASQUE A OXYGÈNE**
- **PRENEZ QUELQUES INSTANTS LOIN DE L'ENDROIT. ALLEZ DANS UNE AUTRE PIÈCE.**
- **SECOUEZ VOTRE CORPS.**
- **ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE.**
- **FERMEZ LES YEUX ET IMAGINEZ-VOUS DANS UN ENDROIT AGRÉABLE.**
- **LAVEZ VOTRE VISAGE AVEC DE L'EAU FROIDE ET COMPTEZ JUSQU'À DIX.**
- **INSTALLEZ DANS PLUSIEURS ENDROITS DE LA MAISON, UN VÊTEMENT OU UN OBJET ORANGE QUI VOUS RAPPELLE VOTRE OBJECTIF.**

DES ATTITUDES PROFESSIONNELLES A RÉFLÉCHIR

L'ACCUEIL DU MATIN ET DU SOIR

- NE DÉCRIRE QUE LES MOMENTS NÉGATIFS DE LA JOURNÉE
- **LUI ENLEVER IMMÉDIATEMENT SON DOUDOU, NE PAS LAISSER DE LA PLACE À SON ÉMOTION**
- **CRITIQUER SON PARENT DÈS QUE CELUI-CI A QUITTÉ LA PIÈCE ...**

LE REPAS

- **PRESSER L'ENFANT POUR QU'IL TERMINE SON ASSIETTE**
- **LUI RACLER SYSTÉMATIQUEMENT LA BOUCHE AVEC LA CUILLÈRE**
- « TU MANGES COMME UN COCHON », « TU FAIS DES CAPRICES » « TU ES FATIGUANT » ...

LES SOINS

- « TU AS ENCORE FAIT CACA, TU PUES » OU « TU ES BIEN POTELÉ »
- **DÉSHABILLER L'ENFANT COMME UNE POUPÉE SANS LE FAIRE PARTICIPER ...PARLER AVEC LA COLLÈGUE**

LE SOMMEIL

- **LAISSER LE DOUDOU DANS LE LIT ET NE PAS LAISSER UN ENFANT S'ÉVEILLER EN DOUCEUR**
- **FAIRE DORMIR TOUS LES ENFANTS AU MÊME RYTHME (RÉFLEXION EN ÉQUIPE ET PENSER L'ORGANISATION) ...**

LES ACTIVITÉS

- **PROPOSER DES ACTIVITÉS INAPPROPRIÉES À L'ENFANT**
- **NE PAS RESPECTER SES COMPÉTENCES ET SES LIMITES AINSI QUE CRITIQUER SA CRÉATION ...**

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

- **NE PAS PRÉVENIR LES ENFANTS DES CHANGEMENTS ... LES APPELER PAR DES SURNOMS « MA PUCE - MON CŒUR » ...**



CHRISTINE SCHUHL

- EJE
- LICENCE DE SCIENCE DE
L'ÉDUCATION
RÉDACTRICE EN CHEF
DE LA REVUE DES
MÉTIER DE LA PETITE
ENFANCE

"On a toujours fait comme ça !"



Mais... où est l'intérêt de
l'enfant ?

LES RÉPERCUSSIONS DE CES DOUCES VIOLENCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET SA CONSTRUCTION PSYCHIQUE

- MAUVAISE ESTIME DE SOI
 - UN MANQUE DE CONFIANCE EN LUI
 - UN RISQUE DE RALENTISSEMENT DANS SON DÉVELOPPEMENT
 - IL RISQUE D'AVOIR DES DIFFICULTÉS À EXPRIMER SES DÉSIRES
- ELLES PEUVENT ÉGALEMENT ENTRAÎNER DES SYMPTÔMES COMME PAR EXEMPLE :**
- UN ENFANT TOUJOURS MALADE, « LE MAL A DIT »
 - DE L'ECZÉMA
 - UN ENFANT QUI SUPPORTE TRÈS MAL LES LIMITES
 - UN ENFANT PASSIF, TRÈS EFFACÉ
 - DES PROBLÈMES RELATIONNELS



L'ADULTE PEUT SE DEMANDER AVANT D'AGIR

➤ EST-CE QUE J'ACCEPTERAI QU'ON ME FASSE LA MÊME CHOSE ?



ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DU JEUNE ENFANT, UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

ISABELLE FILLIOZAT, NÉE LE 12 DÉCEMBRE 1957 À PARIS.

VIE PROFESSIONNELLE : PSYCHOTHÉRAPEUTE ET ÉCRIVAINNE.

DIRECTRICE DE EIREM : ECOLE DES INTELLIGENCES
RELATIONNELLE ET EMOTIONNELLE

LA GESTION DES ÉMOTIONS

QUE FAIRE DEVANT LES LARMES ? QUE DIRE FACE AUX HURLEMENTS ?

COMMENT RÉAGIR VIS-À-VIS DES PANIQUES ?

NOUS SOMMES SOUVENT DÉMUNIS DEVANT L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT.

ON CHERCHE VOLONTIERS À LES CALMER, À FAIRE TAIRE LES CRIS, LES PLEURS,
L'EXPRESSION DE L'ÉMOI.

OR, L'ÉMOTION A UN SENS, UNE INTENTION, C'EST UN MOUVEMENT VERS L'EXTÉRIEUR



CHANGER SON PROPRE REGARD SUR L'ENFANT C'EST ALLER CONTRE SES « CROYANCES »

- **AMPLIFIER OU ADOPTER** DES COMPORTEMENTS POSITIFS ET RESPECTUEUX ENVERS L'ENFANT EN ESSAYANT :
 - **D'ACCUEILLIR** SA PROPRE ÉMOTION ET SON RESENTI AVANT D'AGIR AUPRÈS DE L'ENFANT
 - **D'ACCUEILLIR** LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT PLUTÔT QUE DE LES NIER.
 - **POSER DES LIMITES** RAISONNABLES ET APPROPRIÉES AU CONTEXTE.
 - **L'AIDER À FAIRE SEUL** DANS SON ACTION
 - **NE PAS AVOIR RECOURS** AUX **CHÂTIMENTS CORPORELS** FESSÉES, GIFLES, AUX **PUNITIONS** OU AUX **RÉCOMPENSES** POUR RÉSOUDRE LES CONFLITS OU « DISCIPLINER » L'ENFANT.

« NOS » ET « LEURS » ÉMOTIONS...

- COMMENT SE CENTRER SUR LE RESENTI D'UN ENFANT ? TOUT EN NOUS DÉCENTRANT DE NOUS MÊME ?
- COMMENT ENTRER EN ÉCOUTE EMPATHIQUE ET BIENVEILLANTE DE L'ENFANT SANS NOUS CONNAÎTRE NOUS-MÊMES?
- SI SEULEMENT, NOUS PRENIONS LE TEMPS DE SENTIR, D'ÉCOUTER CE QUI SE PASSE EN SOI... NOUS NE SERIONS PLUS VICTIMES DE NOS ÉMOTIONS.
- NOUS SOMMES VICTIMES DE NOS ÉMOTIONS LORSQU'UNE COLÈRE NOUS EMPORTE, LORSQU'UN ENFANT A FAIT UNE EXPÉRIENCE AUSSI MINIME SOIT-ELLE...ET NOUS SENTONS LA COLÈRE MONTER EN NOUS. (SELON NOTRE ÉDUCATION, NOS CROYANCES, NOS PARASITES REMONTENT EN SURFACE)
- L'ENFANT, SANS LE VOULOIR, APPUIE LÀ OÙ ÇA FAIT MAL, ET ÇA NOUS FAIT RÉAGIR :
- NOTRE PROPRE « ENFANT INTÉRIEUR » RÉAGIT PAR RAPPORT À NOTRE ÉDUCATION VÉCUE, NOTRE PROPRE HISTOIRE QUAND SENTIMENT DÉSAGRÉABLE DUR LONGTEMPS. UNE VRAIS COLÈRE ENCLENCHE UNE ÉMOTION SAINTE.

UNE RÉELLE ÉMOTION...



- *C'EST UNE RÉACTION PHYSIOLOGIQUE SPÉCIFIQUE D'ADAPTATION DE L'ORGANISME, POUR REPRENDRE LA DÉFINITION D'ISABELLE FILLIOZAT.*
- DURE QUELQUES MINUTES = 1 MINUTE 30 MAX
- LES ÉMOTIONS SONT PRÉSENTES TOUTE NOTRE VIE ET NOUS GUIDENT DANS NOS CHOIX AU QUOTIDIEN. « *ELLES SONT NOS GARDES DU CORPS* »
- L'ÉMOTION SE DÉROULE EN 3 PHASES:
 - LA PHASE DE CHARGE
 - LA PHASE DE TENSION
 - LA PHASE DE DÉCHARGE.

LORSQUE NOUS NE POUVONS PAS EXPRIMER UNE ÉMOTION, NOTRE CORPS N'AYANT PAS VÉCU SA PHASE DE DÉCHARGE VA RESTER EN TENSION (PHASE 2) CE QUI VA PROVOQUER TRÈS SOUVENT DES SYMPTÔMES.

UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE PARASITAIRE...REP



- C'EST UNE ÉMOTION REFOULÉE.
- NE PERMET PAS LA PHASE 3 DE DÉCHARGE, MAIS À CONTRARIO ELLE SE RENFORCE PAR LEUR EXPRESSION.
- SE RECONNAÎT CAR ELLE EST DISPROPORTIONNÉE, OU IRRATIONNELLE OU INAPPROPRIÉE. PARFOIS, UNE SITUATION ACTUELLE VA PERMETTRE DE REVIVRE UNE ÉMOTION BLOQUÉE MAIS QUI APPARTIEN AU PASSÉ.
- EXPRIMER UNE ÉMOTION À LA PLACE D'UNE AUTRE, TOUT SIMPLEMENT PARCE QUE L'ÉMOTION REFOULÉE ÉTAIT UNE ÉMOTION INTERDITE DANS L'ENTOURAGE.
- L'ENFANT PEUT APPRENDRE À EXPRIMER UNE AUTRE ÉMOTION QUI EST PLUS VALORISÉE QU'UNE AUTRE EN SUBSTITUTION.

PAR EXEMPLE, UN ENFANT QUE L'ON INTERDIT DE PLEURER ET QUI EST PUNI POUR CELA, PEUT APPRENDRE À SE METTRE EN COLÈRE POUR ÊTRE PLUS ENTENDU.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE MONTRE QUE LES ÉMOTIONS NON GÉRÉES PEUVENT AVOIR UN EFFET NÉGATIF TANT SUR NOTRE SANTÉ (RISQUES D'ANXIÉTÉ, DÉPRESSION...) QUE SUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE.
- ETUDE ANGLAISE QUI A CONFIRMÉ UN LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS NON GÉRÉES DE COLÈRE ET LES ACCIDENTS CARDIAQUES.
- LE RECHERCHE DISPOSE AUSSI D'ÉLÉMENTS QUI DÉMONTRENT QUE LES PERSONNES QUI GÈRENT LEURS ÉMOTIONS ONT PLUS DE CHANCES DE RESTER EN BONNE SANTÉ, DE VIVRE LONGTEMPS, ET D'AVOIR DES RELATIONS SOCIALES ENRICHISSANTES.
- NOS ÉMOTIONS SONT LIÉES A DES SENSATIONS, DES TENDANCES ET DES PENSÉES. NOUS N'AVONS PAS APPRIS À ÉCOUTER NOS ÉTATS INTÉRIEURS ET POURTANT CE SONT EUX QUI NOUS GUIDENT RÉELLEMENT.

C'EST QUOI ACCUEILLIR SON EMOTION

- C'EST L'OBSERVER , DE LA RECONNAITRE ET DE LA RESENTIR
- DIRIGER VOTRE ATTENTION SUR VOTRE RESPIRATION QUELQUES MINUTES
- COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS CAR ELLE NOUS RELIE A NOS BESOINS
- PRENDRE SOIN DE SES BESOINS
- NOS ÉMOTIONS NOUS PARLENT AUSSI DE NOS VALEURS (TRAVAIL, JUSTICE, RESPECT, ÉCOUTE, SOLIDARITÉ, PARTAGE, ÉGALITÉ, NON JUGEMENT...), C'EST UNE DIRECTION QUI GUIDE NOS ACTIONS
- POUR RÉALISER TOUS CES POINTS IL EST NÉCESSAIRE DE « PRENDRE SOIN DE SOI », PRATIQUER DES ACTIVITÉS QUI NOUS NOURRISSENT SPORT, MÉDITATION, CRÉATIVITÉ, RELATION, PASSION...



L'ÉCOUTE ACTIVE, UN OUTIL DE COMMUNICATION

« IL VAUT MIEUX ACCEPTER LES SENTIMENTS DE VOS ENFANTS TELS QU'ILS SONT, PLUTÔT QUE DE PRENDRE L'APPROCHE DIRECTIVE QUI CONSISTE À TENTER DE SE DÉBARRASSER DU PLEURNICHAGE ET DES CRIS EN ESSAYANT DE RASSURER OU DE MENACER L'ENFANT.

LES ENFANTS VEULENT QUE VOUS SACHIEZ QU'ILS ÉPROUVENT DES SENTIMENTS PÉNIBLES ET QUE VOUS VOUS RENDIEZ COMPTE DE LEUR IMPORTANCE. »

– T. GORDON

L'ÉCOUTE ACTIVE...MÉTHODE GORDON

PSYCHOLOGUE AMÉRICAIN, [THOMAS GORDON](#) (1918-2002)
(PSYCHOLOGUE HUMANISTE DE CARL ROGERS)



3 ÉTAPES POUR L'ADULTE :

- A ÉCOUTER L'ENFANT RÉELLEMENT DE FAÇON **EMPATHIQUE**, POUR QU'IL S'EXPRIME AVEC SES ÉMOTIONS.
- A NOUS EXPRIMER, POUR QU'IL NOUS ÉCOUTE, AVEC LE « **JE** », POUR EXERCER UNE ÉDUCATION JUSTE ET RESPECTUEUSE.
- A RÉSOUDRE LES CONFLITS SANS ABÎMER LA RELATION AVEC L'ENFANT, **SANS GAGNANT, SANS PERDANT, SANS EXIGENCE.**

MÉTHODE GORDON...

- ELLE PERMET DE CHANGER DE REGARD SUR LA COMMUNICATION ADULTES-ENFANTS.
- ELLE INITIE UNE NOUVELLE FORME DE COMMUNICATION AFIN QUE LES ENFANTS DEVIENNENT :
 - DES ÊTRES AUTONOMES,
 - CONFIANTS EN LEURS CAPACITÉS
 - RESPECTUEUX DE LEURS PROCHES
 - RESPECTUEUX DE LEUR ENVIRONNEMENT.
- ELLE RÉDUIT LES PEURS ET LES SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES DES ENFANTS.

« **NOS SENTIMENTS SONT NOS AMIS** »

« **NOUS SOMMES RESPONSABLES DE NOS ÉMOTIONS** »

EN EXPRIMANT SES ÉMOTIONS NÉGATIVES ET DÉSAGRÉABLES EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE QUI ACCEPTE ET COMPREND, L'ENFANT SE SENT SOULAGÉ ET AIDÉ.

COMMENT PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE ?

- L'ÉCOUTE ACTIVE NÉCESSITE UN ENSEMBLE D'ATTITUDE POUR QU'ELLE SOIT EFFICACE.
 - ON DOIT VOULOIR :
- PRENDRE LE TEMPS D'ÉCOUTER CE QUE L'ENFANT VEUT DIRE
- AIDER L'ENFANT À RÉSOUDRE SON PROBLÈME SANS CONSEILLER NI RAISONNER OU ENCORE IMPOSER SA PROPRE SOLUTION
- ACCEPTER LES SENTIMENTS DE L'ENFANT
- FAIRE CONFIANCE AUX CAPACITÉS DE L'ENFANT À RÉFLÉCHIR ET TROUVER SES PROPRES SOLUTIONS, LE FAIRE ENSEMBLE.
- COMPRENDRE SES ÉMOTIONS EN LES ACCUEILLANT
- VOIR SON ENFANT COMME UNE PERSONNE DIFFÉRENTE DE SOI : ON SE MET DANS LA PEAU DE L'ENFANT POUR COMPRENDRE SON RESSENTI, SA VISION DES CHOSES, SA PERCEPTION DE LA RÉALITÉ POUR LA LUI REFLÉTER EN MIROIR.
- ACCEPTER DE CHANGER NOS OPINIONS ET NOS ATTITUDES : ADOPTER LE POINT DE VUE DE L'ENFANT PEUT NOUS AMENER À REDÉFINIR NOTRE PROPRE MANIÈRE DE VOIR LES CHOSES.

MÉTHODE ÉCOUTE ACTIVE

« MAMAN, EST-CE QUE LE CODE DE LA ROUTE SERA DIFFICILE ? »

ON PEUT LUI REPONDRE

« EST-CE QUE TU TE SENS INQUIET PAR RAPPORT À CET EXAMEN ? »

OU

« TU PEUX REFORMULER AUTREMENT TA QUESTION, JE NE PENSE PAS AVOIR COMPRIS ? »

OU

« J'AI L'IMPRESSION QUE TU ES INQUIET, C'EST ÇA ? »

MÉTHODE ÉCOUTE ACTIVE

UNE FAÇON DE :

- REFLÉTER CE QUE L'ENFANT A EXPRIMÉ
- POUR LUI FAIRE SAVOIR QU'ON ÉCOUTE
- VÉRIFIER QU'ON A BIEN COMPRIS LE MESSAGE
- POUR REFLÉTER LA COMMUNICATION TOTALE DE L'ENFANT

EXEMPLE : *« MAMAN, EST CE QUE LE CODE DE LA ROUTE SERA DIFFICILE ? »*

➤ ESSAYER DE DÉTERMINER L'ÉMOTION DE L'ADOLESCENT - QU'EST CE QU'IL RESSENT ?
DÉCODER LE MESSAGE

➤ **FORMULER** CE QU'IL VIT POUR POUVOIR L'ACCOMPAGNER

- *« EST-CE QUE TU TE SENS INQUIET PAR RAPPORT À CET EXAMEN ? »* OU

- *« TU PEUX REFORMULER AUTREMENT TA QUESTION, JE NE PENSE PAS AVOIR COMPRIS ? »* OU

- *« J'AI L'IMPRESSION QUE TU ES INQUIET, C'EST ÇA ? »*

ASTUCE**NE JAMAIS OUBLIER :**

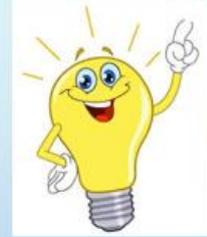
LE « TU » ... TUES « LE TU »:

PRÉFÉRER L'UTILISATION DU « JE »...

« JE RESSENS DE LA COLÈRE, DE LA TRISTESSE.... »

ET NON

« TU ES COLÉRIQUE, INCAPABLE »

**ECOUTER ACTIVEMENT LES FAITS ET LES SENTIMENTS****ECOUTER ACTIVEMENT LES FAITS ET LES SENTIMENTS :**

- « **J'AI L'IMPRESSION QUE TU TE SENS EN COLÈRE À PROPOS DE LA SCÈNE QUE TU AS VÉCU EN RÉCRÉATION ?** »
 - « **C'EST DIFFICILE POUR TOI QUAND TU AS L'IMPRESSION D'AVOIR BEAUCOUP RÉVISÉ ET D'AVOIR UNE NOTE EN DESSOUS DE LA MOYENNE ?** »
 - « **JE ME DEMANDE SI TU ES ENNUYÉ QUE TES COPAINS NE T'AIENT PAS PRÉVENU CAR TU LES ATTENDAIS DEPUIS CE MATIN.** »
 - « **QUAND TA SŒUR VIENT PRENDRE DES JOUETS DANS TA CHAMBRE SANS TE PRÉVENIR, TU ES VRAIMENT AGACÉ ?** »
 - « **ON NE LAISSE PAS LE DOUDOU À L'ENFANT TOUTE LA JOURNÉE !** »
- R / « TON POINT DE VUE EST DE NE PAS LAISSER LE DOUDOU À LA DISPOSITION DE L'ENFANT, EST CE BIEN CELA ? (OUI RÉPOND LA PERSONNE) »**
- « **DONC TU TE SENS « AGACÉ » QUAND LES ENFANTS L'ONT EN PERMANENCE ?** »

COMMENT ÉCHANGER EN ÉCOUTE ACTIVE LORS D'UNE DIVERGENCE ÉDUCATIVE ...EXEMPLE ...

A : ON NE LAISSE PAS LE DOUDOU À L'ENFANT TOUTE LA JOURNÉE !

B : TON POINT DE VUE EST DE NE PAS LAISSER LE DOUDOU À LA DISPOSITION DE L'ENFANT, EST CE BIEN CELA ?

A : OUI C'EST BIEN ÇA, C'EST ÉNERVANT DE LE CHERCHER À CHAQUE FOIS.

B : J'AI L'IMPRESSION QUE TU TE SENS « AGACÉ » QUAND IL FAUT LE CHERCHER ?

A : BEN OUI, PAS TOI ?

B : IL EST VRAI QUE DE CHERCHER LE DOUDOU DE L'ENFANT PEUT ÊTRE ENNUYEUX MAIS EN MÊME TEMPS JE SAIS QUE PROFESSIONNELLEMENT L'ENFANT EN A RÉELLEMENT BESOIN POUR SE SENTIR EN SÉCURITÉ AFFECTIVE À LA CRÈCHE, ALORS JE SOUHAITERAIS QUE L'ON ÉCHANGE SUR CE POINT ET QUE L'ON PUISSE TROUVER DES SOLUTIONS D'ORGANISATION ENSEMBLE. QU'EN PENSES TU ? AS-TU DES IDÉES ?

LE DR. CATHERINE GUEGUEN EST PÉDIATRE, FORMÉE EN HAPTONOMIE ET EN COMMUNICATION NON VIOLENTE, SPÉCIALISÉE DANS LE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ.



LES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES APORTE UNE AUTRE VISION DE L'ENFANT.

- LE CERVEAU EST BEAUCOUP PLUS VULNÉRABLE ET FRAGILE , TRÈS MALLÉABLE DURANT LES DEUX PREMIÈRES ANNÉES DE LA VIE
- TOUT CE QU'ON VIT, DIT **S'IMPRIME TRÈS PROFONDÉMENT** DANS LE CERVEAU DU BÉBÉ.
- **AVOIR UNE ATTITUDE EMPATHIQUE** (SENTIR ET COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DE L'AUTRE) **ET BIENVEILLANTE** (C'EST ÊTRE EMPATHIQUE), QU'ON EST SOUTENANT, ENCOURAGEANT, CELA PERMET AU CERVEAU DE SE DÉVELOPPER (CORTEX PRÉFRONTAL) ET DE DÉVELOPPER DES CIRCUITS CÉRÉBRAUX QUI VONT PERMETTRE À L'ENFANT, PROGRESSIVEMENT, DE SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS.

LES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

- SONT SI IMPORTANTS. RIEN DE CE QUE FONT LES PROFESSIONNELS N'EST ANODIN.
- ILS JOUENT UN RÔLE FONDAMENTAL LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN.
- LES PROFESSIONNELLES DE LA PETITE ENFANCE DOIVENT MATERNER.
- CELA FAIT DU BIEN À TOUT LE MONDE, À ELLES COMME AU BÉBÉ. LE BÉBÉ A BESOIN DE SE SENTIR AIMÉ ET EN SÉCURITÉ. INTUITIVEMENT ON LE SAVAIT, AUJOURD'HUI C'EST CONFIRMÉ PAR LA SCIENCE. CELA A ÉTÉ EXTRAORDINAIRE DE CONSTATER QUE CE QUI RENDAIT LES GENS HEUREUX EST CONFIRMÉ PAR LA SCIENCE !
- ENTRE LA NAISSANCE ET 3 ANS UN ENFANT NE PEUT PAS GÉRER SES ÉMOTIONS. IL NE PEUT PAS. LE TOUT-PETIT NE PROVOQUE PAS L'ADULTE. SON CERVEAU ÉMOTIONNEL ET ARCHAÏQUE DOMINE PENDANT LA PETITE ENFANCE. DONC L'ENFANT EST DOMINÉ PAR SES ÉMOTIONS. QUAND IL EST TRISTE, IL EST IMMENSEMENT TRISTE, QUAND IL A PEUR, CE SONT D'IMMENSES PANIQUES, QUAND IL EST EN COLÈRE ,IL EST TRÈS EN COLÈRE.
- LES PROFESSIONNELS DOIVENT SAVOIR QUE L'ENFANT, QUAND IL EST EN PROIE À DES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES, NE LE FAIT PAS EXPRÈS. IL SOUFFRE. SI L'ADULTE NE LE RASSURE PAS, NE LE CONSOLE PAS, NE L'APaise PAS, LE CERVEAU DE L'ENFANT SE STRESSE ET SECRÈTE DES MOLÉCULES DE STRESS TOXIQUES POUR LE CERVEAU DU TOUT-PETIT.

QUELS SONT LES ATOUTS ... ?

➤ **RESSENTIR ET ACCUEILLIR NOS ÉMOTIONS ET VERBALISER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT ET PARLER AVEC BIENVEILLANCE ET EMPATHIE**



➤ **LE RHINOCÉROS ORANGE**



➤ **UTILISER LE « JE » ET « L'ÉCOUTE ACTIVE » (ÉMOTION - LE FAIT OBSERVE)**

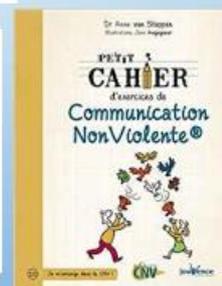
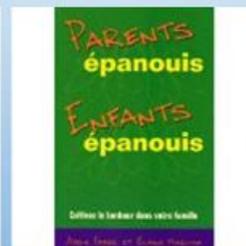
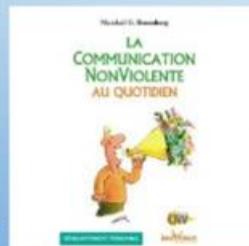
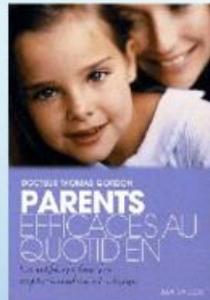


➤ **DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE L'APPORT DES NEUROSCIENCES**



➤ **PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES**

BIBLIOGRAPHIE



Bonne continuation dans le cheminement de votre Vie.... Et n'oubliez pas que vous aussi vous avez votre Histoire...