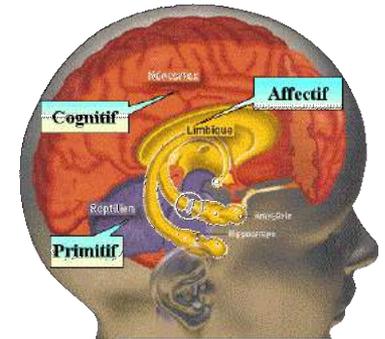
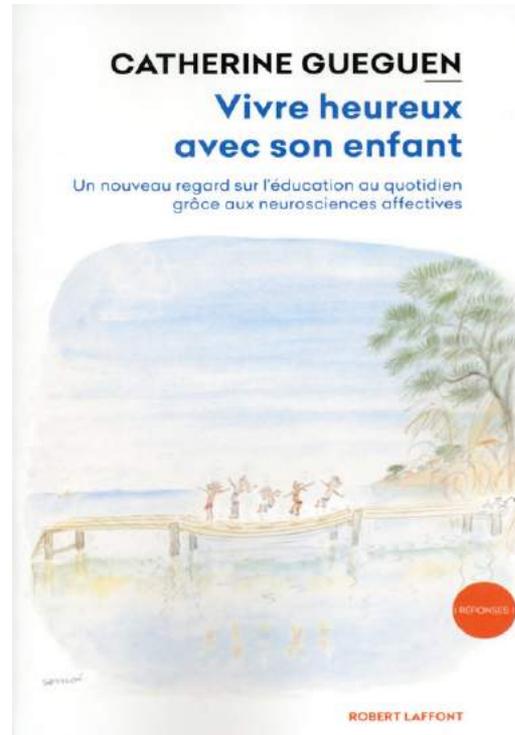
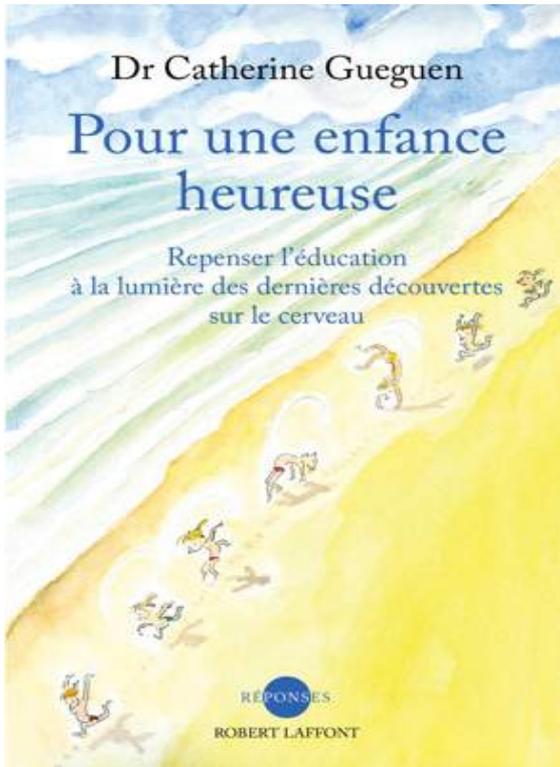


«Le cœur et le cerveau d'un enfant sont des biens précieux qui appellent le respect et l'amour. Dans une société responsable, l'enfant est au centre de la vie et son bien-être est l'affaire de tous.» Dr. Julien



S'ARRIMER À L'IMMATURITÉ DU CERVEAU DE L'ENFANT PAR UNE APPROCHE POSITIVE

Richard Robillard - Psychopédagogue, enseignant, formateur, consultant, conférencier et chargé de cours à l'université de Sherbrooke aux études de deuxième cycle au département d'enseignement au préscolaire et au primaire. robillardric@videotron.ca





Joël Monzée, Ph. D.

« J'ai juste besoin
d'être compris! »



Comprendre les comportements dérangeants
chez l'enfant et l'adolescent



Joël Monzée, Ph. D.

« J'ai juste besoin
de votre attention! »



Aider l'enfant et l'adolescent
aux prises avec l'anxiété et le stress

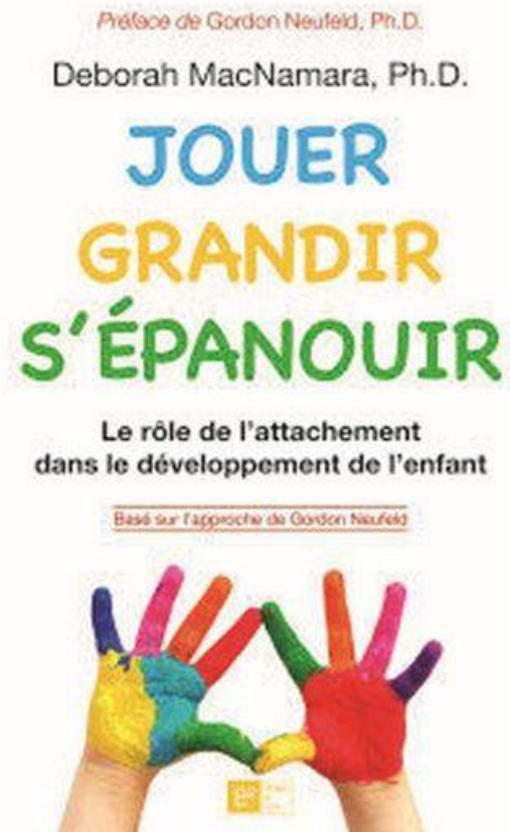
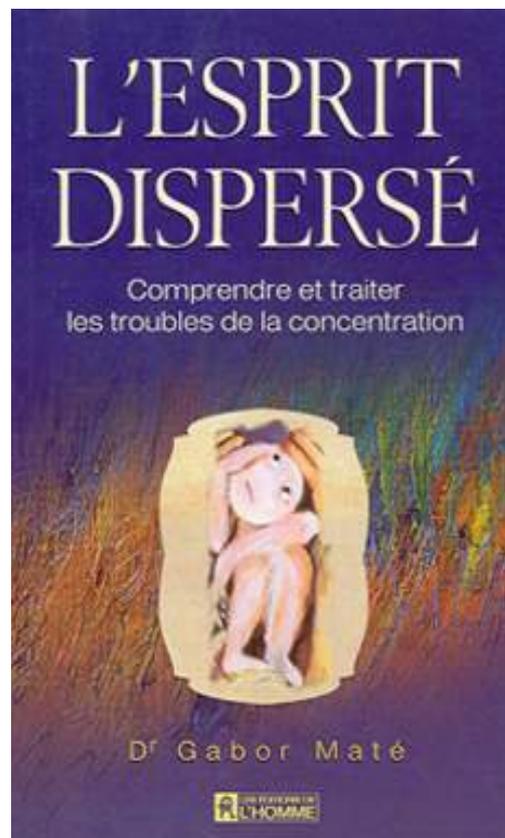
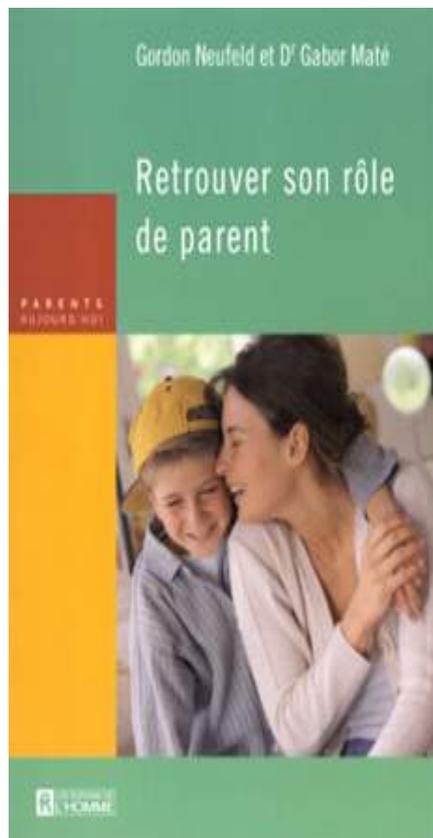


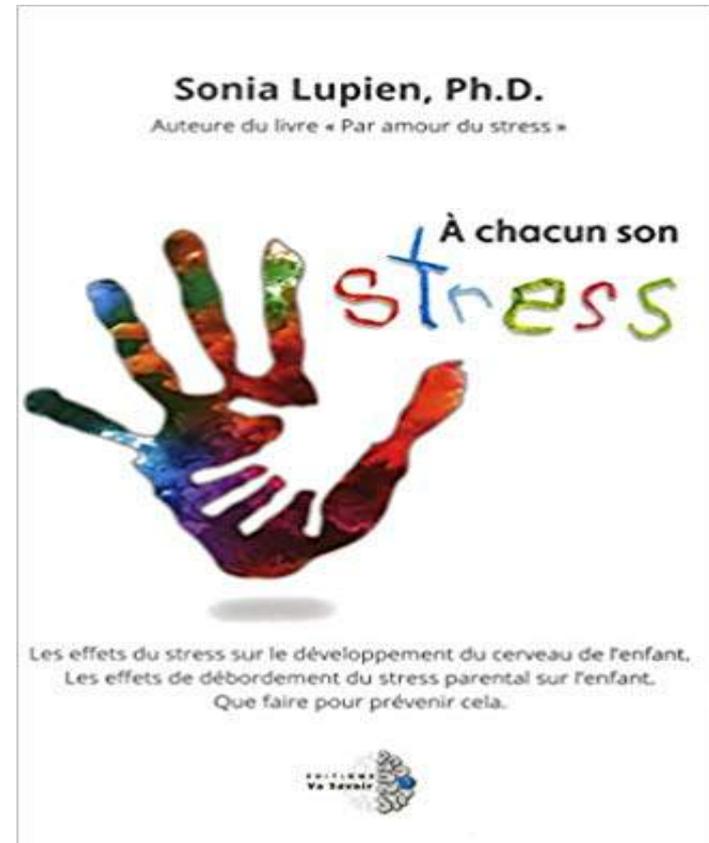
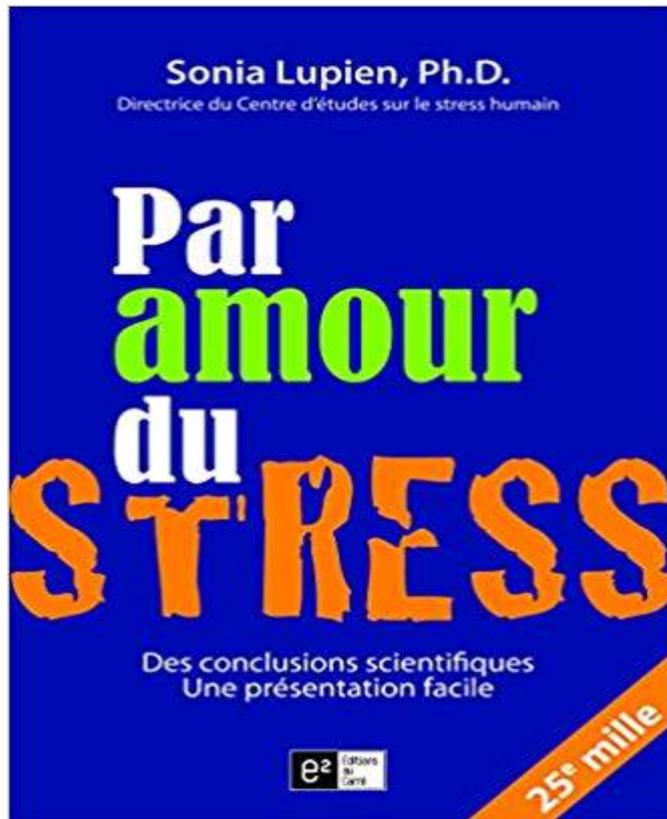
Joël Monzée, Ph. D.

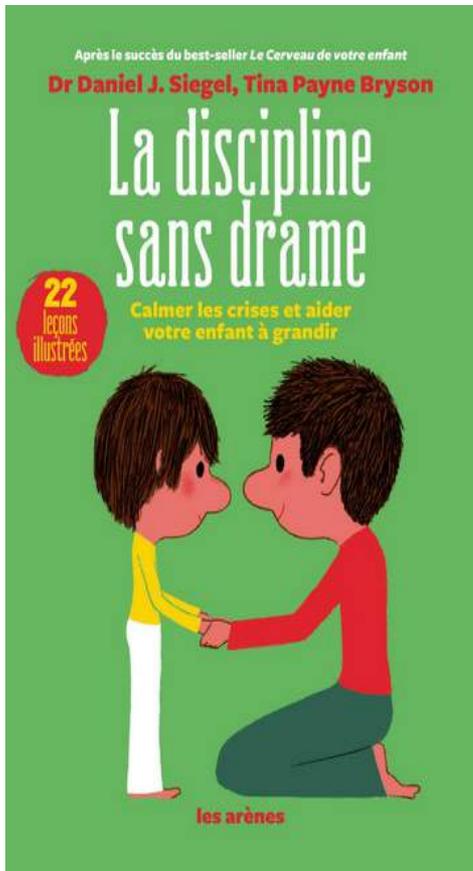
Et si on les laissait
VIVRE?

Accompagner avec bienveillance
les enfants et les adolescents









JANE NELSEN

Adaptation Béatrice Sabaté

La Discipline positive

En famille et à l'école,
comment éduquer avec
fermeté et bienveillance



UN SUCCES MONDIAL
UN MILLION D'EX.
VENDUS

JANE NELSEN & LYNN LOTT

Adaptation Béatrice Sabaté

La Discipline Positive

pour les **adolescents**

Comment accompagner nos ados,
les encourager et les motiver,
avec fermeté et bienveillance



UN SUCCES
MONDIAL

JANE NELSEN, LYNN LOTT & STEPHEN GLENN

Adaptation Béatrice Sabaté et Armelle Martin

La Discipline Positive

dans **la classe**

Favoriser l'apprentissage
en développant le respect,
la coopération et la responsabilité



UNE DÉMARCHE
ET DES OUTILS **CONCRETS**



*S'ARRIMER:
SE CONNECTER...
S'ATTACHER...
S'ADAPTER...
FAIRE AVEC...*



L'IMMATURITÉ DU CERVEAU DE L'ENFANT

*Un cerveau fragile, vulnérable influençable
et à prendre soin*



APPROCHE POSITIVE

*Qui tient compte de l'immaturation de l'enfant
et qui permet un développement sain
de son cerveau et de toute sa personne*



FONDAMENTAUX ESSENTIELS POUR LA PRATIQUE DE L'APPROCHE POSITIVE

PYRAMIDE DU POSITIVISME EN ÉDUCATION

**LA PRATIQUE ET L'APPLICATION
D'INTERVENTIONS POSITIVES**

**LA DISCIPLINE POSITIVE
LA RECHERCHE DE SOLUTIONS**

**L'APPROCHE POSITIVE
EMPATHIE – BIENVEILLANCE – SAIN FERMETÉ**

**L'ÉDUCATION POSITIVE
S'ÉPANOUIR PAR UN ATTACHEMENT SÉCURISANT
S'ÉLOIGNER DE LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE
CHOISIR UNE ÉDUCATION DÉVELOPPEMENTALE**

**LES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES
LA MATURITÉ DU CERVEAU**

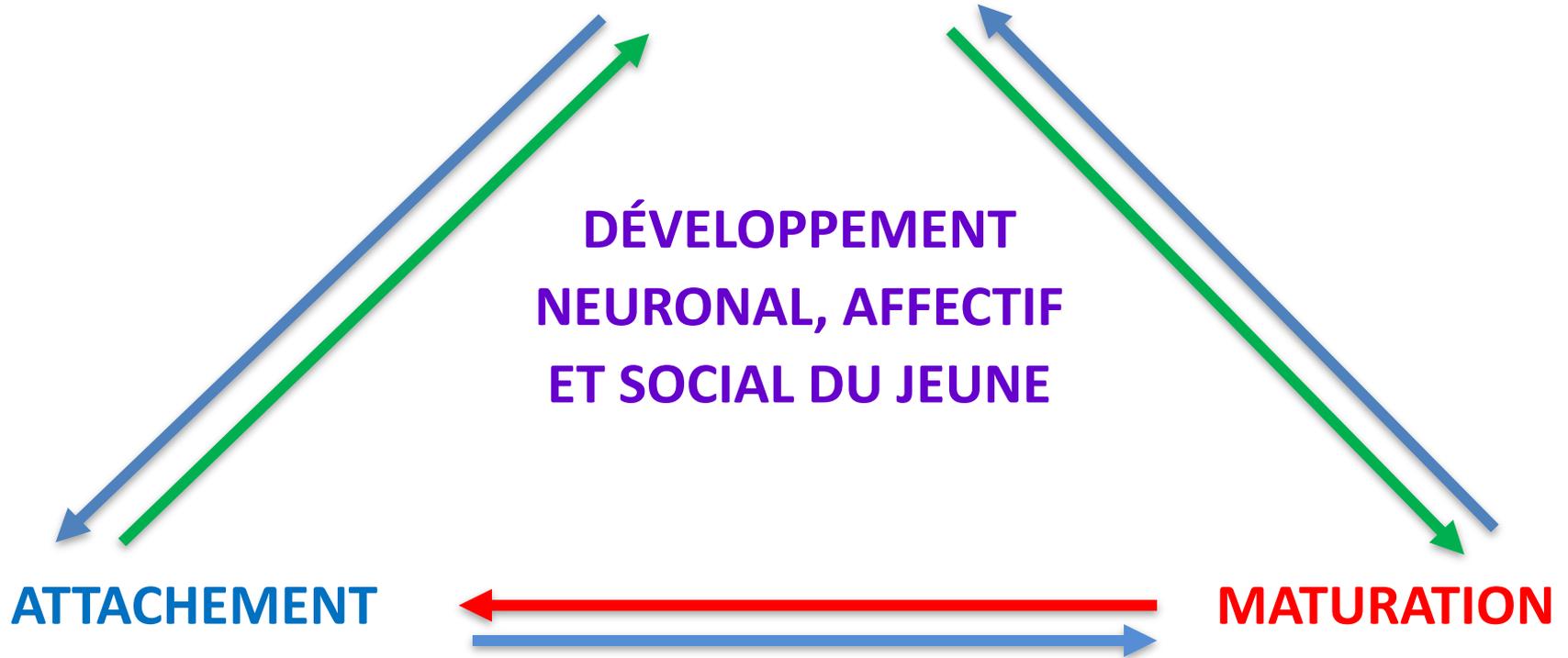
**LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
L'ART DE VIVRE HEUREUX AVEC SOI-MÊME, AUTRUI ET LA COMMUNAUTÉ
LE DÉVELOPPEMENT DE SES FORCES DU CARACTÈRE
LA PRATIQUE DU BIEN-ÊTRE**

**APPROCHE
POSITIVE**

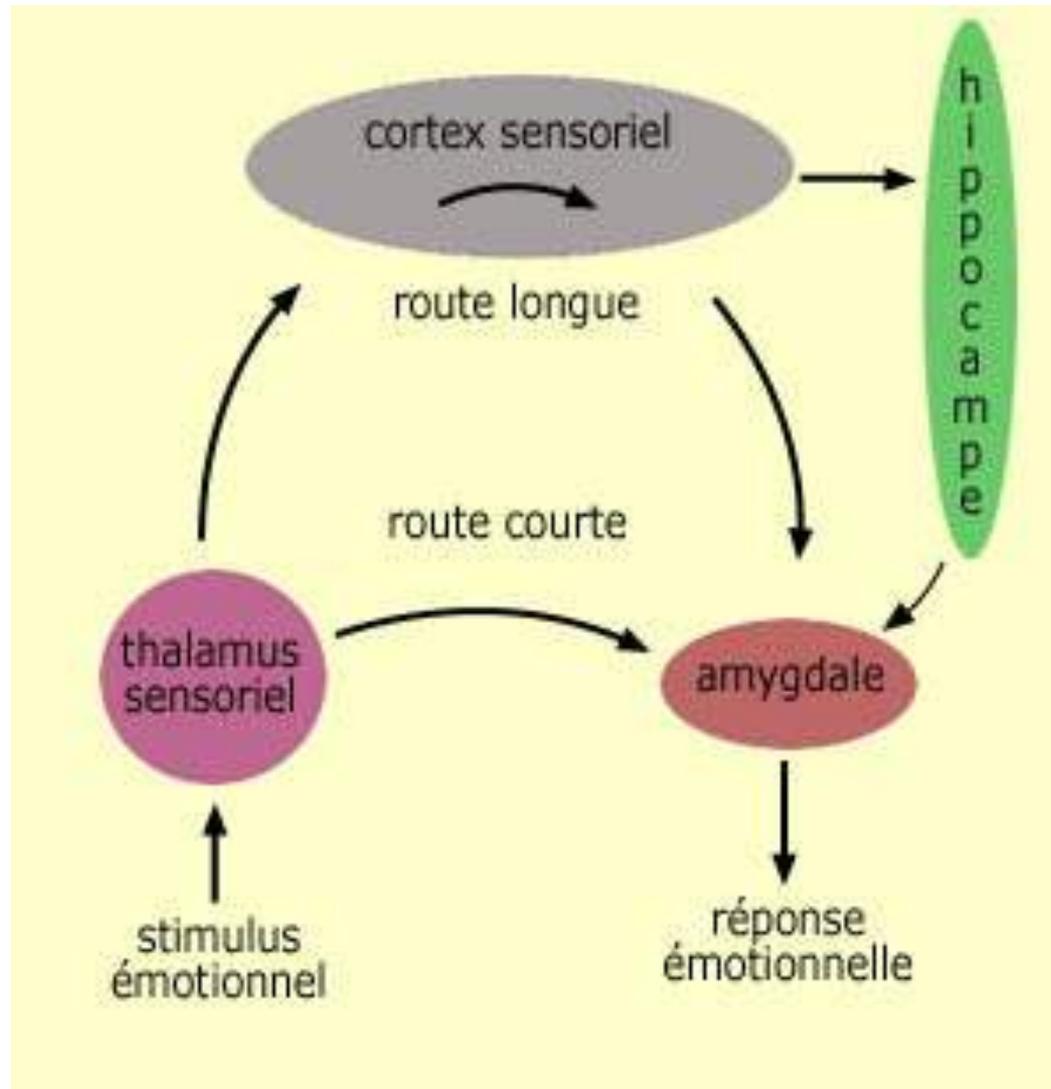
**DÉVELOPPEMENT
NEURONAL, AFFECTIF
ET SOCIAL DU JEUNE**

ATTACHEMENT

MATURATION



Comment le cerveau traite-t-il les émotions?





POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

PARCE QU'ELLES NOUS AIDENT À MIEUX
COMPRENDRE L'ENFANT

Vidéo : Comment s'adapter au cerveau de nos enfants – Catherine Gueguen

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?



Les recherches en neurosciences nous disent:

- «*Une grande partie du cerveau est dévolue aux relations sociales et affectives*, ce qui prouve leur importance capitale pour le développement de l'humain.
- L'enfant est un être profondément sociale.
- **Il a besoin de nouer des relations avec des adultes qui le comprennent, le réconfortent et le soutiennent.**» (p. 211)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«L'enfant naît avec un cerveau très immature qui explique:

- Certaines de ses réactions. Il ne peut pas se «contrôler» et se comporter comme un adulte;
- Qu'on ne peut pas lui demander de faire ce que son cerveau n'est pas capable de comprendre.

Le cerveau de l'enfant est particulièrement fragile et malléable:

- Les relations qu'il vit avec son entourage modifient le développement global de son cerveau et agissent sur son cerveau intellectuel (mémoire, apprentissage, pensée) et sur son cerveau affectif (émotions, sentiments, capacités relationnelles).
- Le cerveau de l'enfant ne se développe bien intellectuellement et affectivement que s'il reçoit de la bienveillance, de l'empathie, du soutien.
- Dès qu'on soumet l'enfant à des relations dures, non bienveillantes, son développement est entravé.» (p. 211-212)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Le cerveau de l'enfant est très immature

- **Son cerveau supérieur, les circuits qui le relient aux cerveaux émotionnel et archaïque ne sont pas matures et son peu fonctionnels.**
- **Le petit enfant est dominé par son cerveau archaïque** qui le pousse à réagir instinctivement pour sa survie. Il attaque, fuit ou est sidéré quand il se sent en danger ou que ses besoins fondamentaux (besoin d'affection, d'attention, de protection, d'exploration, de calme, etc.) ne sont pas assurés.
- **Le petit enfant, de la naissance à 5 ans, ne peut pas contrôler ses émotions.** Son cerveau supérieur, qui permet de prendre du recul, d'analyser la situation, n'est pas encore mature.
- **L'enfant ne peut se calmer seul.** Quand il est laissé seul face à ses émotions de tristesse, de colère, de peur, son amygdale cérébrale active la sécrétion de molécules de stress du cortisol, de l'adrénaline, qui en quantité importante peuvent être très toxiques pour son cerveau et tout son organisme.
- **Mettre des mots sur ses émotions est bénéfique.** Cela apaise l'amygdale cérébrale, équilibre le système nerveux végétatif. Les molécules de stress toxiques pour le cerveau immature diminuent.» (p. 212)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Le cerveau de l'enfant est très fragile et très malléable:

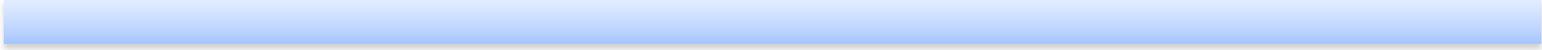
- Le cerveau ne se développe bien intellectuellement et affectivement que s'ils reçoit de la bienveillance, de l'empathie, du soutien.
- Quand l'adulte est soutenant, bienveillant, empathique avec l'enfant, il participe à la maturation progressive de son cerveau. Il permet le développement du cortex préfrontal et d'une structure cérébrale extrêmement précieuse, le cortex orbito-frontal ou COF, puisqu'elle a un rôle dans nos capacités d'affection, d'empathie, la régulation des émotions, dans le développement du sens moral et l'aptitude à prendre des décisions.
- Plus l'adulte est bienveillant et empathique avec l'enfant, plus l'enfant devient lui-même empathique et bienveillant.
- L'enfant imite via les neurones miroirs. L'adulte est donc un modèle pour l'enfant, son influence est majeure. Ce que fait l'adulte, l'enfant le reproduit.
- Rassurer, câliner, en mots, en gestes, font sécréter de l'ocytocine qui apporte à l'enfant et à l'adulte du bien-être et augmente ses capacités d'affection, d'empathie, de coopération, de confiance, et diminue le stress.» (p. 213)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Le cerveau de l'enfant est très fragile et très malléable: (suite)

- **Materner l'enfant** (le rassurer, le sécuriser, le consoler) quand il est triste, anxieux, quand il a peur modifie l'expression de gènes qui nous permettent de mieux faire face au stress, et accroissent le développement de l'hippocampe, structure cérébrale nécessaire à la mémoire et à l'apprentissage.
- **Soutenir, encourager l'enfant, l'inciter à découvrir, à explorer, font sécréter de la dopamine**, molécule qui donne du plaisir à vivre, nous motive, nous rend créatifs et entreprenants. Ces attitudes favorisent également le développement de l'hippocampe.
- **Le stress est très nocif pour un cerveau immature et fragile.** Quand le stress est important, prolongé, le cortisol peut détruire des neurones dans des zones importantes du cerveau: cortex préfrontal, cortex orbito-frontal, hippocampe, corps calleux, cervelet.
- **La dureté des mots et des gestes empêche la maturation du cerveau**, altère son développement et ne permet pas à l'enfant de réguler ses émotions.» (p. 213)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?



«Le cerveau de l'enfant est très fragile et très malléable: (suite)

- **Les mots humiliants, les cris, les menaces, les gifles, les fessées ont des conséquences nocives sur le développement du cerveau.** Ils augmentent les difficultés d'apprentissage et rendent l'enfant anxieux, dépressif, agressif. Plus tard, il pourra développer des comportements déviants (violence, rupture sociale, addictions aux drogues, à l'alcool...).
- **Quand l'adulte n'est pas bienveillant ni empathique envers l'enfant, celui-ci devient comme l'adulte, non bienveillant, non empathique.»** (p. 214)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Pour aller bien (à la maison, à l'école et ailleurs), l'enfant a besoin:

- De l'amour inconditionnel de ses parents, mais cela ne suffit pas, il a besoin aussi:
 - a) De recevoir de l'empathie, c'es—à-dire que ses émotions agréables et désagréables soient accueillies;
 - b) De pouvoir exprimer librement ce qu'il ressent: joie, enthousiasme, colère, tristesse, peur;
 - c) De ne pas vivre dans la crainte d'être puni quand il fait des erreurs, mais au contraire de savoir qu'il peut dire ce qu'il ressent sans être jugé, critiqué;
 - d) De se sentir encouragé, soutenu dans ce qu'il entreprend: il sera d'autant plus motivé et apprendra mieux;
 - e) D'un adulte qui le guide avec bienveillance, qui lui montre le chemin, lui donne des repères tout en lui laissant la liberté de faire les choix qui lui conviennent.»
(p. 214)

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Quelle est la relation souhaitée de l'adulte (parent – enseignant) avec l'enfant?»

- Idéalement que l'adulte aime inconditionnellement l'enfant et sait lui exprimer son affection par sa qualité de présence, son attitude, son regard, son ton de voix, ses paroles et ses gestes.
- Il l'aide à exprimer ses émotions qu'il accueille sans jugement négatif, il l'aide à les comprendre, et les lui explique.
- **Écouter ne veut pas dire être d'accord et laisser tout faire.**
- Écouter, c'est prendre le temps d'être présent et de comprendre.
- Quand l'adulte n'est pas d'accord, il écoute l'enfant, puis il expose brièvement son point de vue avec bienveillance, donne des repères, fait des propositions, demande à l'enfant ce qu'il ressent et ce qu'il en pense (en tenant compte de l'âge de l'enfant).

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Quelle est la relation souhaitée de l'adulte (parent – enseignant) avec l'enfant? (suite)

- L'adulte exprime ce qu'il ressent dans sa relation avec lui.
- Il le soutient, l'encourage.
- Il lui donne la liberté nécessaire pour qu'il puisse choisir ce qui lui convient le mieux. L'enfant prend alors confiance en lui, peut expérimenter, se tromper et repartir.
- **L'adulte sait éduquer, ce n'est pas entretenir des rapports de force avec l'enfant. Ce n'est jamais punir, menacer, humilier verbalement ou physiquement. C'est montrer le chemin, échanger, apprendre à réfléchir, à choisir...**

POURQUOI FAIRE RÉFÉRENCE AUX DONNÉES DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES?

«Quand le parent ou l'adulte n'y parvient pas

- Quand l'adulte a connu une éducation dure, avec des humiliations, devenir empathique, bienveillant avec l'enfant peut demander du temps.
- Parler, ne pas rester seul, partager ses expériences avec des personnes bienveillantes: (famille, amis, groupes de d'adultes bienveillants et empathiques, professionnels).
- Lire des livres sur l'éducation, l'empathie, la bienveillance, l'attachement, la maturité du cerveau, la maturité affective et sociale, etc.
- **PRATIQUER** la communication bienveillante ou communication non violente (CNV) est une très grande aide. Celle-ci modifie en profondeur notre façon d'être et permet d'adopter une attitude empathique avec soi-même et avec les autres.
- **PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE.»** (p. 215)



LA MATURATION DU CERVEAU DE L'ENFANT

**Vidéo: Pourquoi dit-on que le cerveau de l'enfant est immature? –
Catherine Gueguen**

LA MATURATION DU CERVEAU

L'influence de l'environnement

- «**Le développement du cerveau de l'enfant et de l'adolescent est sous la dépendance de processus génétiques mais il se forme aussi sous l'influence de l'environnement, particulièrement pas la qualité de présence et d'intervention de l'adulte.**
- Durant la vie intra-utérine et les deux premières années de la vie, le cerveau est particulièrement sensible aux effets du stress et de l'environnement au sens large du terme, comprenant l'entourage affectif, les conditions socio-économiques et culturelles.
- Il est aussi très sensible à l'influence des facteurs nutritionnels, des produits toxiques, de la pollution, etc.» (p. 66)

LA MATURATION DU CERVEAU

Les expériences de l'enfant modifie le développement de son cerveau

- «**Les expériences que vit l'enfant agissent profondément sur lui et peuvent modifier le développement de son cerveau.**
- L'environnement social, affectif agit directement sur le cerveau de l'enfant, qu'il influence l'expression de certains gènes, le développement des neurones, leur myélinisation, la formation des synapses, les circuits neuronaux, le fonctionnement de certaines structures cérébrales particulièrement importantes, la sécrétion de molécules cérébrales (sérotonine, dopamine, ocytocine, etc.).» (p.67)
- «Le cerveau des enfants et des adolescents est particulièrement vulnérable.
- La maltraitance retentit sur le développement global de leur cerveau, et donc sur leur intelligence relationnelle, émotionnelle et cognitive.» (p. 69)

LA MATURATION DU CERVEAU

Ce n'est pas une question de vouloir mais de pouvoir chez l'enfant

- **«Le cerveau des enfants et des adolescents est particulièrement vulnérable.**
- **La maltraitance retentit sur le développement global de leur cerveau, et donc sur leur intelligence relationnelle, émotionnelle et cognitive.»** (p. 69)
- «Ces considérations sur le développement et la maturation du cerveau de l'enfant permettent de comprendre que l'enfant (selon le développement de son cerveau) **n'a pas, physiologiquement, la capacité de gérer l'ensemble des situations et des émotions auxquelles il est confronté.**
- **L'enfant (parfois même l'adolescent) ne peut pas réagir comme un adulte.»**(p. 69-70)

LA MATURATION DU CERVEAU

Ce n'est pas une question de vouloir mais de pouvoir chez l'enfant

- **«Ce n'est pas qu'il ne sait pas ou ne veut pas, c'est qu'il ne peut pas car ses structures et réseaux cérébraux ne sont pas encore suffisamment fonctionnels.**
- L'enfant va donc réagir spontanément, sans avoir la capacité à prendre du recul, et à maîtriser ses émotions.
- **Souvent, il ne comprend pas lui-même ce qui lui arrive.**
- **Il est submergé par son émotion qu'il ne peut pas contrôler.**
- **Ces expériences émotionnelles vont cependant être fondatrices et influencer le développement des connexions synaptiques et des circuits cérébraux.»** (p. 69-70)

LA MATURATION DU CERVEAU

Ce n'est pas une question de vouloir mais de pouvoir chez l'enfant

- «Ces considérations sur le développement et la maturation du cerveau de l'enfant permettent de comprendre que l'enfant (selon le développement de son cerveau) **n'a pas, physiologiquement, la capacité de gérer l'ensemble des situations et des émotions auxquelles il est confronté.**
- **L'enfant (parfois même l'adolescent) ne peut pas réagir comme un adulte.**
- Ce n'est pas qu'il ne sait pas ou ne veut pas, c'est qu'il ne peut pas car ses structures et réseaux cérébraux ne sont pas encore suffisamment fonctionnels.
- L'enfant va donc réagir spontanément, sans avoir la capacité à prendre du recul, et à maîtriser ses émotions.
- Souvent, il ne comprend pas lui-même ce qui lui arrive.
- Il est submergé par son émotion qu'il ne peut pas contrôler.
- Ces expériences émotionnelles vont cependant être fondatrices et influencer le développement des connexions synaptiques et des circuits cérébraux.» (p. 69-70)

BESOIN DE TEMPS POUR GRANDIR

- **«Sept ans. Il nous faut sept ans. En fait, c'est plutôt à notre cerveau qu'il faut sept ans pour être capable de contrôler adéquatement les muscles des jambes ou, surtout, la position de la cheville et l'équilibre, pour disposer d'un marche mature.»** (p. 63)
- «On s'étonne parfois que certains enfants soient malhabiles en maternelle et en première année dans leur motricité digitale.
- Pourtant le cerveau a juste besoins de temps. Du temps pour se développer.» (p. 64)
- **«Notre société occidentale se vante d'avoir amélioré notre qualité de vie, d'avoir produit plus de confort, d'avoir créé plus de richesse... Mais l'Organisation mondiale de la santé affiche clairement depuis longtemps que 25% de la population souffrira, au moins une fois dans sa vie, de dépression.**
- Se pourrait-il dès lors que la dépression ne soit pas systématiquement une maladie? Se pourrait-il qu'elle invite une remise en question, voire une rupture avec des choix de vie devenus désuets?» (p. 67)
- Se pourrait-il que l'enfant en souffrant ayant des comportements difficiles nous alertent de mieux prendre soin de ses besoins fondamentaux?

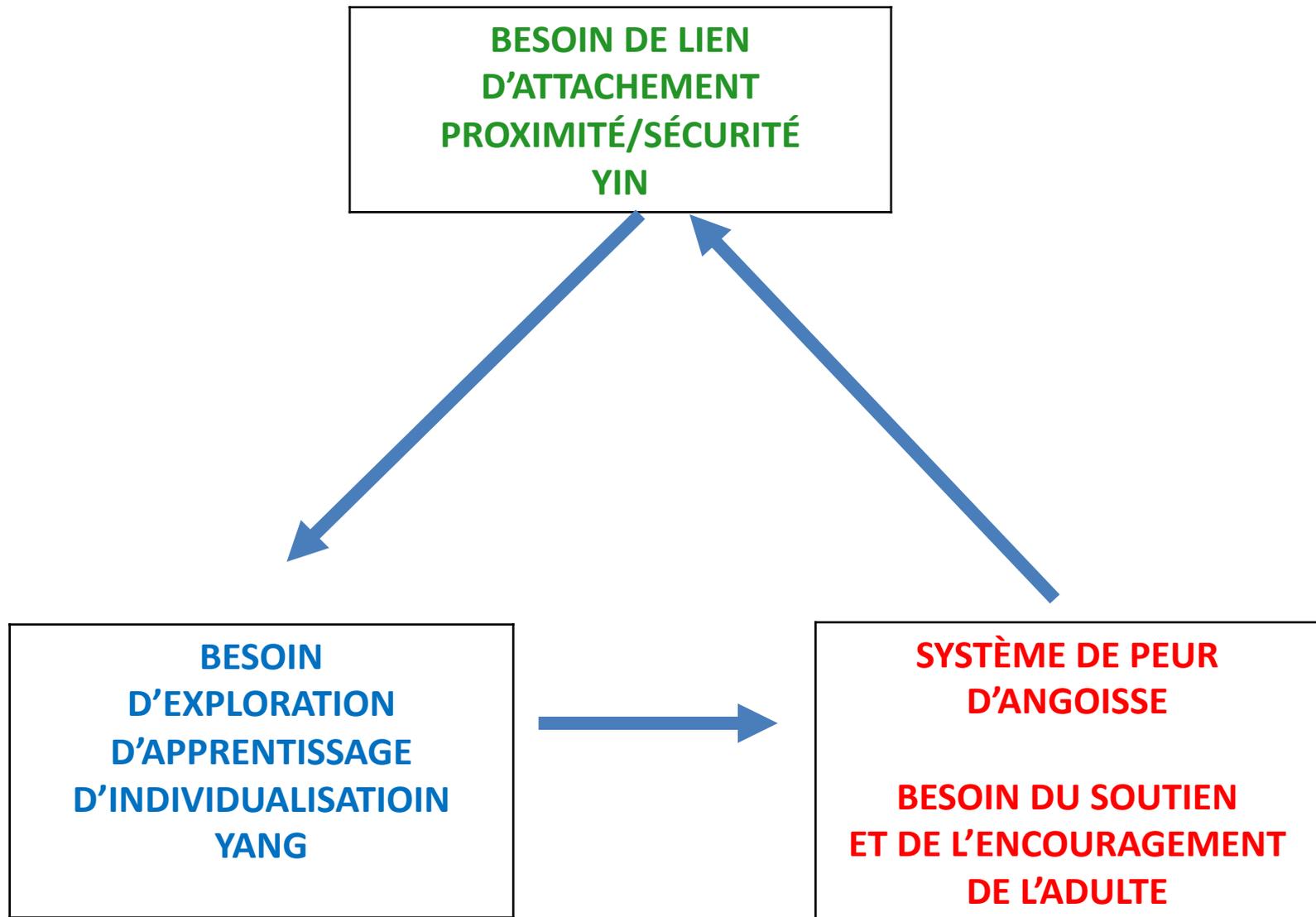
BESOIN DE TEMPS POUR GRANDIR

- «C'est en soutenant les enfants à développer leurs habiletés sociales, leurs capacités d'apprentissage et, surtout, leur potentiel humain que nous offrirons le meilleur de nous-mêmes.
- C'est en utilisant notre potentiel affectif que nous pourrions aider nos enfants à grandir sainement, sereinement. En les aidant à comprendre. En les respectant tout en mettant des limites claires.» (p. 68)
- «L'accueil, le respect et l'intégrité sont plus importants que les faits eux-mêmes et surtout plus utiles que les éventuels explications. La reconnaissance de son expérience (de ses sentiments, de ses émotions, de ses pensées, de ses désirs, de ses besoins) lui permet de grandir.» (p. 71)
- «Il n'y a pas de recette magique pour être un adulte bienveillant. Il a toutefois une clé: le temps. Du temps pour accueillir les enfants et du temps pour les guider. Il y a du temps passé avec les enfants et du temps nécessaire pour grandir.» (p. 71)



«LES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ENFANT»

BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ENFANT



LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

ÂGE	Besoins affectifs fondamentaux	Quand les besoins fondamentaux sont satisfaits: éducation aimante, soutenante, sans menace ni punition	Quand les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits: éducation dure, punitive
De la naissance à 1 an	<p>Le bébé a besoin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'être aimé inconditionnellement même quand il pleure; - d'être rassuré, apaisé, consolé; - de contact physique, chaleureux, tendre, d'être pris dans les bras; - d'échanges: regards, sourires, paroles; - d'un adulte empathique qui comprend ses émotions, met des mots sur ses émotions et y répond de façon appropriée. 	<ul style="list-style-type: none"> . Le bébé se sent rassuré. . Il exprime ses émotions sans crainte. . Il sourit, rit, mais sait aussi exprimer ses chagrins, ses peurs, sa fatigue. 	<ul style="list-style-type: none"> . Le bébé se sent insécurisé, stressé, angoissé. . Il devient soit renfermé, triste, soit au contraire très en colère.

LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

ÂGE	Besoins affectifs fondamentaux	Quand les besoins fondamentaux sont satisfaits: éducation aimante, soutenante, sans menace ni punition	Quand les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits: éducation dure, punitive
Entre 1 et 2 ans	<p>L'enfant a les mêmes besoins que précédemment, mais en plus il a besoin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'un adulte qui l'apaise quand il a de fortes colères, qu'il tape, mord; - d'un adulte qui le comprend. Ce qui ne signifie pas laisser tout faire et céder. Quand l'adulte n'est pas d'accord, il le dit calmement et agit avec empathie et bienveillance; - d'un adulte qui, lors d'un différend, propose diverses solutions à l'enfant pour renforcer son esprit d'initiative et son autonomie; - d'un adulte qui lui serve de modèle, donne des repères; - de confiance; - d'explorer, de découvrir, de comprendre le monde qui l'entoure; - de sécurité et de liberté; - d'être soutenu, encouragé dans sa curiosité. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant a du plaisir à vivre, il a de l'allant, est joyeux, explorateur, joueur. . A des colères, des peurs. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant est stressé +++++. . Il peut devenir de plus en plus agressif ou anxieux, déprimé.

LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

ÂGE	Besoins affectifs fondamentaux	Quand les besoins fondamentaux sont satisfaits: éducation aimante, soutenante, sans menace ni punition	Quand les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits: éducation dure, punitive
<p>Entre 2 et 5 ans</p>	<p>L'enfant a les mêmes besoins que précédemment, sans oublier:</p> <ul style="list-style-type: none"> - qu'il est toujours soumis à de fortes impulsions et émotions qu'il ne contrôle pas encore; - qu'il a donc besoin de compréhension, d'apaisement et d'un adulte qui lui-même sais sortir des conflits, lui sert de modèle, donne des repères de façon bienveillante et qui lorsqu'il n'est pas d'accord propose à l'enfant de chercher des solutions ensemble. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant apprend très progressivement à réguler ses émotions, ses impulsions. . Il est heureux de vivre, sociable, curieux, entreprenant, joueur. . Il aime comprendre, apprendre. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant n'apprend pas à réguler ses émotions. . Il devient de plus en plus agressif ou anxieux, déprimé.

LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

ÂGE	Besoins affectifs fondamentaux	Quand les besoins fondamentaux sont satisfaits: éducation aimante, soutenante, sans menace ni punition	Quand les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits: éducation dure, punitive
Entre 5 et 7 ans	L'enfant a toujours besoin: <ul style="list-style-type: none"> - De confiance, de compréhension, de soutien, de pouvoir faire des choix; - D'un adulte qui soit un guide, un modèle et que l'enfant peut imiter. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant commence à réguler ses émotions, ses impulsions. . Il est heureux de vivre, sociable, curieux, entreprenant, joueur. . Il aime comprendre, apprendre. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant ne régule pas ses émotions. . Il a des troubles du comportement: il est agressif ou anxieux ou déprimé.

LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

ÂGE	Besoins affectifs fondamentaux	Quand les besoins fondamentaux sont satisfaits: éducation aimante, soutenante, sans menace ni punition	Quand les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits: éducation dure, punitive
Entre 7 ans jusqu'à l'adolescence	L'enfant a toujours besoin d'écoute, de compréhension, de soutien, d'encouragement, de confiance, de liberté, de pouvoir faire des choix.	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant régule ses émotions sauf s'il est confronté à des conflits importants. . Il a de bonnes capacités relationnelles. . Il a un sens éthique. . Il aime apprendre. 	<ul style="list-style-type: none"> . L'enfant, l'adolescent ne régulent pas leurs émotions. . Ces troubles du comportement s'accroissent: ils sont très agressifs ou très anxieux ou déprimés. . Chez l'adolescent débutent les addictions à l'alcool, aux drogues.



METTRE UN TERME À LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE



**VIDÉO: Les Violence éducatives ordinaires
Sécurité et empathie – Boris Cyrulnik**

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

La violence éducative ordinaire - VÉO

- «**Il est toujours permis de frapper les enfants, de leur faire subir toutes sortes de punitions et d'humiliations physiques et psychologiques en toute impunité.**
- Le droit protège les adultes des châtiments corporels mais ne protège pas les enfants, sauf dans trente-trois pays.
- **«Quand on parle de violence chez l'enfant, il ne s'agit pas seulement des violences excessives, criminelles, qui amènent souvent l'enfant à être hospitalisé et que le droit sait reconnaître et condamner, mais de la «petite violence», au quotidien, qui fonde encore trop souvent les principes d'une «bonne éducation.»**
- Cette violence appelée «**violence éducative ordinaire (VÉO)**» est dite «**éducative**» car elle fait partie intégrante de l'éducation à la maison et dans de nombreuses écoles.
- Elle est dite «**ordinaire**» car elle est souvent quotidienne, considérée comme banale, normale, tolérée sinon même parfois encouragée par la communauté.
- Il est jugé «normal» de frapper un enfant pour se faire obéir et l'éduquer.» (p. 218)

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

La violence éducative ordinaire – VÉO (suite)

- «**La VÉO est très fréquente et concerne toutes les cultures, tous les pays.**
- **85% à 95% des adultes la pratiquent.**
- **Pour beaucoup d'adultes, il ne peut y avoir de «bonne éducation» sans coercition, sans punition.**
- **Pour éduquer l'enfant, il faut le dresser (comme un animal), le faire souffrir physiquement et psychologiquement en éveillant chez lui la crainte et la soumission.**
- La frontière entre la grande maltraitance et la VÉO est parfois floue car, sous couvert d'éducation, la violence peut être très grande...
- **Pour trop d'adultes, la relation adulte-enfant dans l'éducation reste basée sur des rapports de pouvoir, de domination et a recours à des souffrances physiques et des souffrances morales, souvent associées.**
- **La punition est souvent utilisée pour que l'enfant «marche droit», des trésors d'imagination et de perversité sont parfois déployés au seul motif de la morale.» (p. 218 - 219)**

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

La violence éducative ordinaire – VÉO (suite)

EXEMPLES D' INTERVENTIONS DE VÉO	EXEMPLES D' INTERVENTIONS DE VÉO
<ul style="list-style-type: none">• La force physique• Les accusations• Les cris, hurlements• Traiter l' autre en Je/objet• Les ultimatums• Le chantage• Les punitions (faire souffrir)• Les menaces (de séparation)• L' indifférence – la bouderie• L' humiliation – la ridiculisation• La moquerie – le cynisme - les insultes• Les jugements négatifs, dépréciatifs• Ne pas tenir compte des sentiments• L' intimidation• L' intolérance• Les paroles blessantes• Ne pas laisser choisir l' enfant de sa figure d' attachement	<ul style="list-style-type: none">• Les mots toxiques• Les critiques non constructives• Les reproches gratuits• Les commentaires déplacés• Rabaisser une personne• Les mensonges• Le négativisme• Le contrôle abusif• La flatterie• Le mépris, le dédain, la suffisance• Les ordres donnés dans un style autoritaire• L' expulsion• Ne pas écouter• L' impatience• Les questions intrusives• La provocation• Passer devant la «cour martial»• Trop d' intervenants auprès de l' enfant

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

La violence éducative ordinaire – VÉO (suite)

LES TROIS PRINCIPALES SOUFFRANCES DE VÉO

Les souffrances physiques
Les souffrances morales
Les souffrances par la peur

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

La violence éducative ordinaire – VÉO (suite)

3- COMPORTEMENTS CONSTITUANT DES ATTITUDES OU PRATIQUES INAPPROPRIÉES

Qu'est-ce qui constitue une attitude ou une pratique inappropriée?

Une attitude ou une pratique inappropriée est un comportement pouvant être constitué de paroles, de gestes ou de méthodes éducatives pouvant porter atteinte à la santé, à la sécurité ou au bien-être d'un enfant reçu en services de garde.

EXEMPLES D'ATTITUDES ET DE PRATIQUES INAPPROPRIÉES

Le tableau suivant présente des exemples d'attitudes et de pratiques inappropriées. Il ne fait pas état de façon exhaustive de tout ce qui peut constituer une attitude ou une pratique inappropriée interdite en vertu de l'article 5.2 de la Loi et ne vise pas à définir les notions de gravité, de dangerosité, de caractère raisonnable, d'abus, de répétition, etc. Dans la pratique, chaque cas est examiné, se situe dans un contexte, présente des particularités et mène à certaines interventions. Un même exemple présenté dans le tableau peut illustrer plus d'un type de pratique inappropriée.

Comportement	Précision	Exemples
Mesures dégradantes	Gestes, paroles ou attitudes qui constituent une atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique	<ul style="list-style-type: none">• Humilier• Ridiculiser• Laisser un enfant dans sa couche souillée pendant une longue période
Mesures abusives	Gestes ou omissions inappropriés qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité physique ou psychologique de l'enfant	<ul style="list-style-type: none">• Infliger de la violence physique à un enfant⁶• Attacher un enfant• Enfermer un enfant seul dans une pièce
Punitions exagérées	Méthodes d'intervention excessives et inappropriées	<ul style="list-style-type: none">• L'obliger à se tenir face au mur• Le mettre à genoux• L'isoler ou l'exclure des activités pour le punir• Le restreindre en l'attachant dans une chaise haute, un siège d'auto ou une poussette pour le discipliner ou pour remplacer la surveillance du personnel

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

La violence éducative ordinaire – VÉO (suite)

Comportement	Précision	Exemples
Dénigrement	Gestes, paroles ou attitudes qui portent atteinte à l'estime de soi ou à la dignité	<ul style="list-style-type: none"> • Insulter l'enfant, seul ou devant d'autres personnes • L'affubler de surnoms blessants • Dénigrer un parent devant son enfant • Se moquer d'un enfant
Menaces	Paroles ou gestes utilisés pour entretenir la crainte ou la peur	<ul style="list-style-type: none"> • Menacer un enfant de briser son jouet • Le menacer de lui enlever sa « doudou », sa suce, son toutou, etc. • Le menacer de lui faire mal • Lui faire du chantage affectif
Utiliser un langage abusif	Langage inapproprié montrant un manque de respect ou afin d'intimider	<ul style="list-style-type: none"> • Blasphémer contre ou devant un enfant • Se quereller entre adultes devant un enfant
Autres attitudes et pratiques inappropriées	Actes qui mettent en cause la santé physique ou psychologique, la sécurité ou le bien-être des enfants de façon préoccupante	<ul style="list-style-type: none"> • Ignorer les allergies alimentaires d'un enfant • Le priver de nourriture • Crier ou parler fort en s'adressant à un enfant • L'habiller de façon inappropriée par grand froid • Négliger de l'hydrater • Le laisser pleurer longtemps sans le reconforter • Adopter une attitude agressive ou impatiente envers lui • Lui faire peur • Manquer à la surveillance

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

Les souffrances physiques

- «Parmi les châtiments corporels, donner une gifle, une fessée, tirer les oreilles ou les cheveux sont les pratiques les plus communes, approuvées par beaucoup de parents.
- Donner des coups de ceinture, de martinet, etc., est une pratique toujours d'actualité mais beaucoup moins avouée.
- Dans notre pays, mettre la tête de l'enfant sous l'eau froide est encore une pratique courante.
- Il n'est pas rare que des parents me disent tranquillement en se sentant dans leur bon droit: *«Vous savez, si je lui mets la tête sous l'eau froide, c'est juste pour le calmer. Je suis obligé de le faire, je ne peux pas faire autrement, sinon il continue à hurler!»*
- Ces multiples punitions peuvent être d'une grande violence et témoignent d'une inventivité étonnante pour faire plier l'enfant et le soumettre.» (p. 219)

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

Les souffrances morales

• «Aussi perverses, aussi délétères sont les souffrances morales qui peuvent apparaître plus anodines mais blessent profondément l'enfant et laissent des traces psychologiques souvent indélébiles.

✓ *«Vous savez, on crie beaucoup à la maison, aussi bien nous, les parents, que les enfants, on ne sait pas faire autrement.»*

• Des mots vexants humiliants, parfois dégradants sont proférés, accompagnés de cris, de hurlements, d'injures:

✓ *«Tu es nul, bon à rien, débile, repoussant, insupportable, infernal, minable, inutile, tu es un vrai parasite.»*

• *«Tais-toi. Tout ce que tu dis est débile!»*

• *«Tu es tellement paresseux que tu n'arriveras jamais à rien. Je parie que tu finiras sur le trottoir.»*

• *«Qu'est-ce que tu peux être bête! Tu ne comprends jamais rien. Tu ne dis que des conneries.»*

• *«tu ferais mieux de ne rien faire. Tu rates tout ce que tu fais!»*

• *«Qu'est-ce que tu es maladroit! Tu casses toujours tout.»*

• *«Tu es tellement moche et incapable. Personne ne voudra de toi, plus tard.»*

• *«J'espère que tu n'auras pas d'enfants. Car s'ils te ressemblent, je les plains.»*

• *«Je ne veux plus m'occuper de toi. Je ne suis plus ta mère, je ne suis plus ton père.» (p. 220)*

LA VIOLENCE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VÉO)

Les souffrances morales (suite)

- « Ces paroles ébranlent l'enfant, le déstabilisent et restent marquées dans sa mémoire.
- Elles l'atteignent dans son être le plus profond, le laissant dans une grande souffrance teintée d'angoisse, d'insécurité et de détresse.
- L'enfant perd alors confiance en lui, il ne s'estime plus.
- Et il finit par se vivre tel qu'on lui dit (d'autant que ce sont ses parents ou ses enseignants qui le lui disent), nul, minable, maladroit, incapable, etc.»
(p. 220)



L'ÉDUCATION POSITIVE

«Faire de chaque situation vécue par le jeune
une expérience d'éducation positive.»

Vidéo: Les neurosciences confirment l'éducation positive

L'ÉDUCATION POSITIVE

Questionnement sur l'éducation des jeunes

Répondre aux deux questions suivantes

1) «**Que voulez-vous le plus pour vos enfants?**»

•La majorité des parents répondent: le bonheur, l'assurance, la joie, l'épanouissement, l'équilibre, les bonnes choses de la vie, la gentillesse, la santé, la satisfaction, l'amour, une bonne conduite, une vie pleine de sens et autres termes du même registre. Le *bien-être* arrive en tête de ce que les parents souhaitent en priorité pour leurs enfants.

2) **Qu'enseigne-t-on à l'école?**

•La majorité des parents répondent: la réussite, la capacité de réflexion, la capacité à se couler dans le moule, les compétences linguistiques et mathématiques de base, le sens du travail, l'habitude de passer des examens, la discipline et autres compétences du même type. En somme, l'école apprend à réussir dans le monde du travail.

3) **Ces deux listes se recoupent pratiquement pas.»** (p. 111)

L'ÉDUCATION POSITIVE

Questionnement sur l'éducation des jeunes

- «Depuis plus d'un siècle, la scolarisation des enfants est avant tout le chemin qui conduit vers la vie professionnelle à l'âge adulte.
- Oui, c'est correct d'être un fervent partisan de la réussite, de la lecture et de l'écriture, de la persévérance et de la discipline, etc.
- **Mais l'école pourrait enseigner, sans négliger ci-dessus, des techniques de bien-être et de l'accomplissement de soi.**
- **Bref, l'école pourrait se centrer sur une éducation positive.»** (p., 111-112)

LES DEUX VOIES DE L'ÉDUCATION

ÉDUCATION BEHAVIORALE

**Centrée sur le comportement
inapproprié du jeune**

**Approche réactionnelle
En mode Je/Cela-objet**

Pathologie,

Doute a priori négatif

Punition

Correction/coercition

Négativisme

Pessimisme

Insécurité

Dépression

ÉDUCATION DÉVELOPPEMENTALE

**Centrée sur l'attachement
et la maturité du jeune**

**Approche relationnelle
En mode Je/Tu-personne**

Forces du caractère,

Doute a priori positif

Solution

Encouragement/Soutien

Positivisme

Optimisme

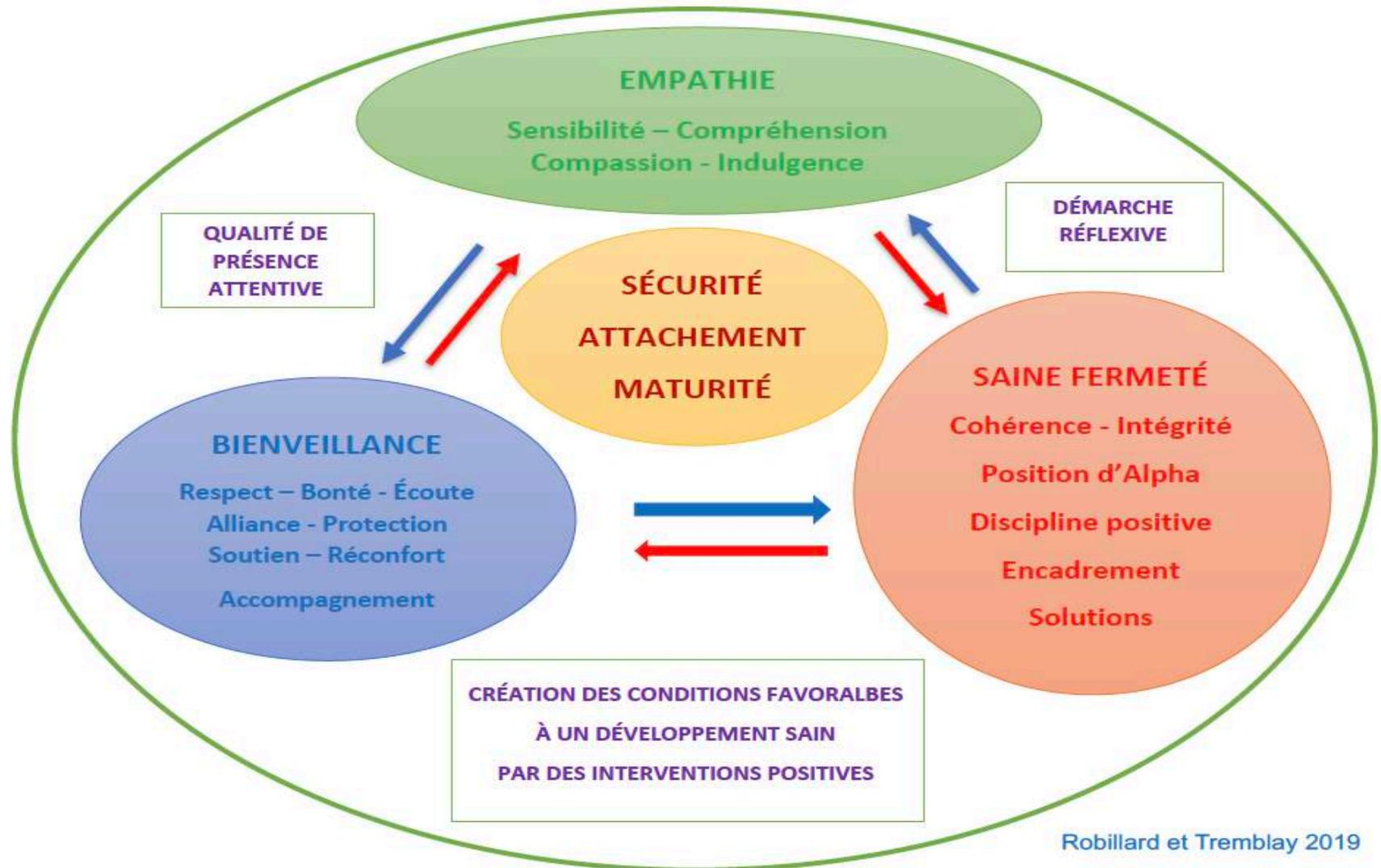
Sécurité

Résilience



LES COMPOSANTES DE L'APPROCHE POSITIVE

LES COMPOSANTES DE L'APPROCHE POSITIVE





LES COMPOSANTES DE L'APPROCHE POSITIVE

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Vidéo: Neurosciences-Les secrets de l'empathie

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Ingrédients de l'empathie	Interventions positives
<ul style="list-style-type: none">• Se mettre à la place de l'autre• Sensibilité à l'autre (empathie affective)• Compréhension de l'autre (empathie cognitive)• Compassion à la souffrance de l'autre• L'indulgence – clémence - pardon• Empathie primaire (route basse)• Empathie de finesse (route haute)	<ul style="list-style-type: none">• <i>«Qu'est-ce qui se passe pour lui?»</i>• <i>«Qu'est-ce qui lui arrive présentement?»</i>• <i>«Quelle est sa souffrance?»</i>• <i>«Quel est son besoin actuellement? Est-ce un besoin de proximité ou un besoin d'exploration?»</i>• <i>«Qu'est-ce que je peux faire pour lui?»</i>• <i>«Qu'est-ce que je peux faire pour toi, pour t'aider à aller mieux?»</i>• Gestes, paroles, attitudes, regard, approche avec douceur.• Mentaliser: nommer le sentiment ou l'émotion de l'autre.• <i>«C'est difficile pour toi en ce moment.» - «Ça ne vas pas comme tu le voudrais présentement.» - «Ton cœur est triste présentement.»</i>

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Trois facettes de l'empathie

- «Jean Decety, neurobiologiste et chercheur à Chicago distingue trois facettes de l'empathie
 - ❑ **L'empathie affective** est cette capacité à *sentir et à partager* les sentiments des autres, à en être affecté sans être dans la confusion (congestion) entre soi et les autres.
 - ❑ **L'empathie cognitive** nous permet de *comprendre* les sentiments (émotions) et pensées d'autrui. Comprendre sa situation, son contexte. Comprendre ses besoins. Avoir une interprétation juste de l'état de l'autre sans jugement.
 - ❑ **La sollicitude empathique (compassion)** nous incite à *prendre soin du bien-être* d'autrui. Lui apporter réconfort, soutien, protection. Trouver des solutions pour régler la difficulté et retrouver le bien-être.
- **Cette troisième facette de l'empathie est importante car elle nous invite à l'action.** Car, à quoi bon sentir, par exemple, la détresse d'un enfant et en comprendre les causes, si l'on ne souhaite pas lui apporter du bien-être?» (p. 53-54)

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Trois facettes de l'empathie (suite)

- «La deuxième facette de l'empathie est également importante: **«sans être dans la confusion (congestion) entre soi et les autres»**».
- En effet, c'est la capacité de prendre une distance émotionnelle, de départager ce qui appartient à l'autre de ce qui m'appartient dans la relation. De faire la part des choses, de mettre en perspective, relativiser, dédramatiser.
- Cette attitude est fondamentale à mettre en oeuvre dans la relation d'aide, autant pour soi-même que pour l'autre.

Pour être empathique, il serait donc souhaitable d'avoir intégré les trois facettes de l'empathie et ainsi être capable de : **percevoir les signaux émotionnels (empathie affective), les interpréter correctement (empathie cognitive) et y répondre de façon appropriée, avec bienveillance et saine fermeté (sollicitude empathique)**.

*QUE SE PASSE-T-IL DANS
NOTRE CERVEAU QUAND
NOUS ÉPROUVONS DE
L'EMPATHIE?*

L'EMPATHIE EST CRUCIALE



Les connaissances neurologiques sur l'empathie

- «Nous naissons donc avec des capacités d'empathie affective puis cognitive qui vont croître et se développer si l'entourage est empathique et bienveillant.
- Ces connaissances sur l'empathie ont beaucoup progressé et nous en connaissons maintenant les mécanismes biologiques.» (p. 64)

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

L'importance du regard empathiques

- «Comment percevoir les émotions de l'autre, base de l'empathie affective?
- Lors d'une rencontre, beaucoup de sources d'informations passent par le langage, l'attitude, les gestes, la posture, etc.
- Nous pouvons aussi demander à la personne ce qu'elle ressent, mais parfois elle ne le sait pas elle-même ou alors elle ne sait pas l'exprimer.
- Nous pouvons alors tenter de décrypter, de «lire» ce que disent son visage et ses yeux.
- Car c'est au niveau du visage et surtout des yeux que transparaissent, le plus souvent de façon inconsciente, nos émotions et nos sentiments.
- Les yeux jouent un rôle majeur dans la communication affective.
- Véritable «fenêtre de l'âme», ils sont le siège de nos expressions, ils reflètent l'éventail de nos émotions, de nos intentions mais aussi de notre degré de réflexion, d'attention et d'intérêt.
- Ils envoient donc des indications précieuses.
- Savoir lire, interpréter ce que disent les yeux est donc essentiel dans la relation.
- Les yeux sont la seule émanation directe du cerveau.
- Il est intéressant de constater qu'ils sont reliés au cortex orbito-frontal (COF) logé juste au-dessus de nos orbites, structures cérébrale qui participe à la genèse, à la perception et à la régulation des émotions.» (p. 64-65)

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

L'ocytocine permet de décrypter les expressions des yeux et du visage

- «Quand nous éprouvons de l'empathie, nous sécrétons de l'ocytocine, molécule synthétisée dans le cerveau par les neurones de l'hypothalamus.
- L'ocytocine est la molécule connue comme «l'hormone de l'empathie» ou «hormone de l'affection».
- L'ocytocine active plusieurs régions cérébrales impliquées dans les relations sociales.
- Elle contribue à l'empathie en agissant, entre autres, sur une région du cerveau située au-dessus de nos orbites, appelée «cortex orbito-frontal» (COF), laquelle nous permet de percevoir les signaux émotionnels, de les interpréter correctement et d'y répondre rapidement et de façon appropriée.
- Elle permet aussi de décrypter de manière très précise les expressions des yeux, du visage.
- Elle favorise les relations satisfaisantes par la perception des émotions, des intentions de la personne qui est avec nous.
- Si nous ne comprenons pas ce qu'éprouve l'autre avec indulgence, notre relation avec lui sera très difficile.» (p. 65-66)

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Quand nous vivons des relations empathiques et bienveillantes, nous sécrétons de l'ocytocine

- «Un simple échange de regards, quand il est bienveillant fait sécréter de l'ocytocine chez celui qui regarde comme chez celui qui reçoit le regard.
- Plus nous sécrétons d'ocytocine plus nous sommes capables de lire ce qu'éprouve l'autre, plus nous le comprenons, et plus nous entretenons des relations satisfaisantes.
- C'est un véritable cercle vertueux.
- Cette empathie, nous la recevons des autres.
- Notre réservoir d'ocytocine se «remplit» proportionnellement à l'empathie que nous recevons et, de la même manière, notre empathie augmente.
- Nos relations sont donc capitales puisqu'elles façonnent une partie essentielle de notre être.» (p. 66-67)

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Quand nous vivons des relations empathiques et bienveillantes, nous sécrétons de l'ocytocine (suite)

- «Le taux d'ocytocine s'accroît chaque fois que nous vivons des relations harmonieuses, que l'ambiance est chaleureuse, la conversation agréable, le plaisir partagé.
- L'ocytocine est aussi sécrétée lors de stimulations sensorielles comme des mots doux, un contact tendre, des caresses, des baisers, la tétée, l'accouchement ou encore le contact avec l'eau chaude.
- L'inverse est malheureusement vrai.
- Quand nous subissons du stress, des humiliations, le cortisol bloque la sécrétion d'ocytocine et notre empathie diminue.
- De plus, si le stress ou les humiliations sont intenses, répétées, le cortisol sécrété peut nous rendre anxieux, déprimés, agressifs et donc se répercuter négativement sur nos relations. (p. 67)

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Une relation de qualité déclenche la sécrétion d'ocytocine et d'autres molécules très importantes chez l'enfant et l'adolescent

- «Quand les adultes sont empathiques et chaleureux, il se produit un cercle vertueux.
- L'enfant sécrète de l'ocytocine qui déclenche la production successive de trois autres molécules: la dopamine, les endorphines, la sérotonine.
- ❑ **L'ocytocine** est la molécule de l'empathie, de l'amitié, de l'amour et de la coopération. Elle procure du bien-être et diminue le stress et l'anxiété en plus de rendre confiant.
- ❑ **La dopamine** stimule la motivation, donne du plaisir à vivre et favorise la créativité.
- ❑ **Les endorphines** sont des opioïdes qui procure une sensation de bien-être.
- ❑ **La sérotonine** stabilise l'humeur.
- On peut supposer qu'il en sera de même si l'enseignant encourage et soutient son élève.
- Les différentes molécules décrites ci-dessus aident l'enfant à devenir l'élève rêvé de tout enseignant: un enfant apaisé, relativement stressé, empathique, confiant, curieux, motivé et heureux d'apprendre.
- Celui-ci assimilera, retiendra et utilisera alors beaucoup mieux les nouvelles informations.» (p. 69)



LES COMPOSANTES DE L'APPROCHE POSITIVE

L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE

Vidéo: Aider l'enfant à mettre des mots sur les émotions

L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE

Ingrédients de la bienveillance	Interventions positives
<ul style="list-style-type: none">• Bienveillance: veiller au bien de l'autre.• Considérer l'enfant comme une personne.• Mode relationnel Je/Tu.• Manifester du respect (de la considération envers autrui).• Présence attentive à autrui.• Altruisme.• Prendre soin. Donner des soins.• Agir avec bonté.• Création et maintien d'un lien d'attachement.• Communication bienveillante.• Gentillesse.• Générosité.• Gratitude.• Être content, heureux pour l'autre.• Servir de contenant, de boussole, de phare.• S'attarder à ce qui est positif chez l'autre.• Reconnaître et miser sur les forces.• Recadrer positivement sa perception.	<ul style="list-style-type: none">• Agir avec douceur.• Voix douce, tendre, apaisante, sécurisante.• Sécuriser.• Accueillir.• Protéger.• Réconforter.• Apaiser.• Soutenir.• Encourager.• Dédramatiser.• Faire des dépôts positifs par des paroles, des gestes, des mots, des regards, etc.• Sourire.• «Tu peux compter sur moi.»• «Fais-moi confiance.»• «Je suis là pour t'aider, le protéger, te reconforter, te soutenir, t'encourager, etc.»

*La mise en pratique
de la bienveillance*

LA TECHNIQUE DU DÉPÔT POSITIF

- **«Il s'agit de commenter, individuellement et en groupe, fréquemment et positivement, les comportements adaptés de tous les élèves de la classe, de les surprendre lorsqu'ils sont en train de réussir (un dépôt).**
- Par la suite, il est plus facile de demander quelque chose de négatif (retrait) car on a déposé du positif dans le «compte de banque».
- L'élément le plus important est de garder un solde positif dans le compte.» (Royer, 2005).
- **Il importe de DÉPOSER chez l'élève des marques d'accueil, de bienvenue, d'acceptation, de reconnaissance, d'encouragement, d'empathie, de compassion et de compréhension afin de rejoindre son cerveau émotionnel et son cœur.**

L'ACCUEIL

- **Le premier geste à poser le matin consiste à être présent lors de l'arrivée des élèves, de prendre le temps de les accueillir en les saluant individuellement, en s'informant sur leur vie, leur bien-être.**
- Une des qualités privilégiées chez l'enseignant pour construire une situation d'accueil enrichissante est la patience. Être patient signifie alors : ne pas avoir peur d'être ébranlé et de se faire surprendre.
- **Accueillir l'autre c'est aussi l'accepter tel qu'il est.** *-Tu es fatigué ce matin, nous allons t'accepter comme tu es-*

LE SOURIRE

- Quand vous voyez quelqu'un vous sourire, dans votre cerveau s'activent, à un moindre niveau, les mêmes aires que celles du cerveau de votre interlocuteur.
- **Ainsi, le sourire est contagieux parce qu'il sollicite dans un premier temps les neurones miroir de l'individu et l'inconscient contrôle les muscles faciaux (dont les zygomatiques).**
- Il en va de même pour les émotions négatives : quand vous voyez quelqu'un de triste ou en colère, le même phénomène se produit, vous ressentez un peu la tristesse, la colère, de cette personne, et vous devenez vous-même aussi dans une moindre mesure un peu triste ou en colère.
- Alors pourquoi ne pas exploiter cette contagion émotionnelle pour modifier le fonctionnement et, éventuellement, le comportement des élèves? Souriez, même si vous devez vous forcer, car même si celui est forcé, il peut influencer sur les réactions et comportements des autres puisqu'il reste communicatif.
- Bref, plus vous souriez aux personnes que vous croisez et avec qui vous discutez plus vous allez créer en eux un état de détente et d'optimisme.

LE REGARD

Le regard relationnel

- «Le contact visuel est le tout premier contact. Préliminaire au contact verbal, c'est le temps du pré-contact. Celui au cours duquel on se mesure, on se jauge.
- Le contact oculaire donne ou non la permission d'un contact verbal. Empreint de peur, le regard peut se faire juge. Mais calme, posé, il invite à la rencontre.
- **Dans mon regard, je me montre et je pars à la découverte de l'autre. Les regards se sondent mutuellement. Les yeux s'attardent quelques instants dans le regard de l'autre pour «prendre sa température».**
- Est-il plein d'énergie joyeuse ou légèrement tendu, est-il affairé ou disponible, attentif ou préoccupé par quelque chose?
- En fonction de ce que notre cerveau percevra, nous saurons si nous pouvons lancer un bonjour énergique et vivant, ou s'il vaut mieux se contenter d'un bonjour discret, compréhensif, accueillant.» (p. 37-38)

LA VOIX

Après le regard, la voix.

- **«Le volume de la voix fait aussi pression sur vos interlocuteurs.**
- Parce que tous les humains spontanément se synchronisent les uns sur les autres. Les timides obligent les autres à tendre l'oreille, à se pencher vers eux et à adoucir leur voix. En parlant doucement, timidement, ils prennent en fait le contrôle sur l'autre qui doit s'adapter.
- **Le ton et le volume de la voix reflètent l'état intérieur de la personne.**
- Observez votre bonjour et votre ton de voix.
- Dites-vous bonjour de la même façon au laveur de carreau, à la technicienne de surface, à un parent d'un élève en difficulté par rapport à un élève qui réussit ou au directeur de l'école?
- Être simplement humain, parler à chacun de la même façon, d'humain à humain (de «Tu» à «Tu») et non de masque à masque (de «Cela» à «Cela») n'est pas si facile.» (p. 44-45)

«MERCİ»

Un merci de gratitude, de bienveillance, d'attachement

- «Le remerciement signe l'acceptation du cadeau. Un don qui n'est pas suivi d'un remerciement reste un acte en suspens. Quelque chose n'est pas terminé dans la relation et met le donneur en état d'attente.
- Merci signifie «J'ai reçu assez pour **cette fois**» et surtout, il dit au donneur: «J'accepte ce que tu m'as donné, je vais l'utiliser, le faire mien, je considère donc que ce que tu m'as donné a de la valeur, tu as donc de la valeur à mes yeux.»
- Il y a le merci de politesse, « Je/cela » et le merci du cœur. Le merci de politesse est dit de manière stéréotypé et sans conscience.
- Le merci du cœur « Je/tu » s'adresse vraiment à l'autre. On ne dit pas «merci» parce qu'il faut le dire, mais parce que nous éprouvons un sentiment de gratitude.» (p. 188)

S' ATTARDER À CE QUI EST POSITIF

- **Il est si facile de remarquer défauts de quelqu'un, mais combien de fois louons-nous quelqu'un parce qu' il a fait quelque chose de bien?**
- La motivation est un facteur clé et le fait de surprendre quelqu'un à faire quelque chose de bien a un impact considérable. En effet, cette technique permet à l'élève d'atteindre son plein potentiel, de nourrir l'espoir, d'être inspiré et, éventuellement, de se réaliser.
- **Fonctionnement de l'éloge d'une minute**
 1. Félicitez la personne immédiatement.
 2. Dites-lui ce qu' elle fait de bien – être spécifique (... *parce que*).
 3. Dites à la personne à quel point vous vous sentez bien (ou fier, satisfait) en lien avec ce qu' il a fait de bien.
 4. Arrêtez-vous un moment de silence pour lui faire ressentir la façon dont vous vous sentez bien.
 5. Encouragez-la à répéter ce geste.
 6. Serrer la main de la personne afin de lui montrer clairement que vous soutenez son succès.



LE RECADRAGE PERCEPTUEL

- **Il s'agit de modifier la perception du problème, de rechercher un nouveau point de vue de la situation; de s'intéresser à son pôle opposé (positif) du problème.**
- Un nouveau point de vue de la situation peut aboutir à un comportement différent.
- En fait, il s'agit de voir (recadrer sa perception, sa représentation, sa vision) différemment une situation, une personne et particulièrement de manière plus positive.

Excité	Énergique
Entêté	Persévérant
Provoquant	Confiant
Désobéissant	Autonome
Moqueur	Espiègle, taquin
Blâme les autres	Esprit critique
Intolérant	Sensible, exigeant
Inabordable	Sélectif
Rancunier	Stratégique, bonne mémoire



LES COMPOSANTES DE L'APPROCHE POSITIVE

LA SAINTE FERMETÉ EST ESSENTIELLE

Vidéo: Discipline positive – Bienveillance et saine fermeté

LA SAINE FERMETÉ

Ingrédients de la saine fermeté	Interventions positives
<ul style="list-style-type: none">• Saine fermeté: qui contribue à l'enfant à se sentir en sécurité par des interventions de repères, d'encadrement et de recherches de solutions.• Saine autorité:• L'adulte alpha qui prend soin de l'autre.• Empathie et bienveillance.• Solidité.• Intégrité: conforme avec soi-même, avec ses fondements théoriques et les recherches.• Repères, règles, des limites, des cadres.• Distanciation affective. Prendre du recul.• La route haute du cerveau.• Discipline positive.	<ul style="list-style-type: none">• Le carrefour giratoire.• Coopérer avec l'autre. Être avec l'autre dans son état émotionnel.• Accompagner la malaise, la crise.• Apaiser l'état émotionnel d'autrui.• Offrir quelque chose d'apaisant.• Approuver ou désapprouver le comportement d'autrui.• Utiliser les conséquences naturelles, logiques ou émotionnelles.• Recherche de solution: une idée et une action (un moyen) pour résoudre la difficulté (l'adversité) et retrouver le bien-être.• Enseigner le comportement de remplacement.

LA SAINE FERMETÉ

Qu'est-ce que la fermeté?

- «État de ce qui est ferme, consistant. État de ce qui est assuré, de ce qui n'hésite pas.
- Qualités d'une personne telles que l'assurance, la constance, le courage, la détermination, l'énergie.
- Qualité d'une personne qui a de l'autorité sans brutalité (saine violence).

- **Ferme**: Qui a de la consistance, qui se tient, sans être dur.
- Une personne qui montre un calme et saine autorité (trait psychologique).
- Sur qui on peut compter.» (Dict. Le Petit Robert)

- **SAIN**: Qui ne subit pas de dommage. Qui contribue à la bonne santé. Sans danger (sans violence). Qui n'a pas d'effet nocif, néfaste sur l'organisme. Qui contribue au bon équilibre affectif et mental. Sans danger.

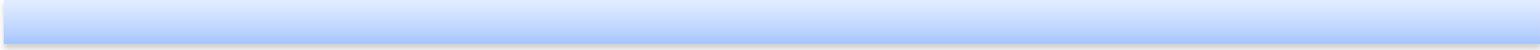
- **SAINE FERMETÉ**: **qui contribue à l'enfant à se sentir en sécurité par des interventions de repères, d'encadrement et de recherche de solutions.**

LA SAINE FERMETÉ

Être ferme

- «Être ferme ne signifie pas punir, faire la leçon ou exercer une forme de contrôle.
- La fermeté, quand elle se conjugue avec bienveillance, implique le respect de l'adulte, le respect de la situation et le respect de l'enfant.
- Être ferme se conjugue également avec le respect des LIMITES, voire des règles.
- C'est un apprentissage crucial qu'un enfant doit faire progressivement.
- Chaque enfant le fait à sa manière selon son tempérament et son environnement.» (p. 43)
- Être ferme c'est donner, à l'enfant, des repères. Lui proposer des solutions.
- Lui enseigner comment agir.
- Lui montrer les bienfaits de la discipline c'est-à-dire la manière d'agir afin d'être heureux.
- Les responsabiliser.

LA SAINTE FERMETÉ



Être ferme (suite)

- «Leur enseigner la manière de respecter ces limites et de les responsabiliser pour qu'elles soient respectées.
- «Lorsque les jeunes sont impliqués dans le «comment» et ont des choix, ils se sentent très vite en situation de capacité, entraînés vers la coopération.
- Plus les jeunes participent à la mise en place de limites fondées sur leurs besoins, une bonne compréhension de la situation et le sens de leurs responsabilités, plus ils peuvent être disponibles à les respecter.» (p. 43)

L'ATTACHEMENT EN MODE DE SAINTE DÉPENDANCE

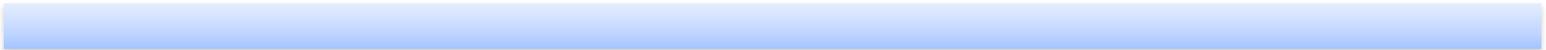


LE RÔLE VITAL DU LIEN D'ATTACHEMENT AVEC L'ADULTE

Se sentir en sécurité avec l'adulte

- «Pour John Bowlby, le fondateur de la théorie de l'attachement, le développement de l'enfant est optimal lorsque s'instaure un attachement sécurisé avec un adulte.
- Le petit naît avec le besoin vital, fondamental d'attachement, en d'autres termes la création d'un lien avec la personne qui prend soin de lui et qui pourra le réconforter, le protéger et lui donner une proximité affective en cas de détresse.
- Cette personne constitue la base de sécurité affective vers laquelle l'enfant se tourne en cas de détresse.
- Il recherche sa proximité physique et affective qui lui apporte apaisement et réconfort, puis, progressivement la force et le désir d'explorer le monde qui l'entoure.
- Ce besoin de protection est une caractéristique innée, et le rôle de l'adulte est d'y répondre.» (p. 83-84)

L'IMPORTANCE CRUCIALE DU SENTIMENT DE SÉCURITÉ CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT



Se sentir en sécurité

- Le sentiment de sécurité est inné, fondamentale et essentiel pour s'épanouir.
- Dès les premiers instants de notre vie, nous avons besoin de se sentir en sécurité avec les adultes de notre entourage.
- C'est un besoin vital.
- Ce sentiment de sécurité nous est procuré par des personnes sécurisantes, protectrices, empathiques, bienveillantes et qui agissent avec une saine fermeté.