

FICHE CPS

Educateur Mindful[©]

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE PRENDS CONSCIENCE
DE MES QUALITÉS
...ET J'AMÉLIORE MON IMAGE
DE PROFESSIONNEL**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre que mon regard influence mes interactions
2. mieux connaître mes qualités
3. m'auto-évaluer de façon positive

Afeps

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Prendre conscience de mes qualités et améliorer mon image de professionnel...

c'est m'auto-évaluer de façon positive en tant que professionnel. C'est, malgré les difficultés, pouvoir reconnaître mes qualités et mes compétences ; c'est avoir confiance en mes ressources et me sentir efficace en tant que professionnel ; enfin, c'est pouvoir développer une attitude bienveillante à mon égard.

Il s'agit de reconnaître ma valeur, de pouvoir porter un jugement positif sur moi en tant que professionnel malgré les obstacles et les insatisfactions du quotidien. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous poussent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. En tant que professionnel, nous nous comparons facilement avec les autres. Nous pouvons être exigeant et avoir des aspirations élevées. Cette manière de nous juger et ce décalage avec ce que nous voudrions être, peut nous conduire à avoir une « mauvaise » image de soi.

Notre image de soi se construit à partir de nos expériences passées (nos réussites et nos échecs), notre éducation (l'attitude plus ou moins critique ou positive de nos parents, de nos enseignants...), des feed-back que nous recevons en tant que professionnel (ce que disent de nous, nos collègues, nos supérieurs...) et notre personnalité (notre sens critique, nos idéaux, notre tendance à nous comparer, notre réactivité émotionnelle...).

Cependant, quels que soient notre histoire, notre milieu et notre caractère, nous possédons tous des qualités et des talents qu'il est important de reconnaître et d'exprimer. Notre image de soi n'est pas figée ; elle peut évoluer et s'améliorer. Ainsi, cette compétence peut être développée en se focalisant davantage sur nos ressources, nos qualités et nos compétences. En travaillant sur notre attitude bienveillante, nous pouvons améliorer notre regard et accroître notre auto-compassion !

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

L'attitude que j'ai vis-à-vis de moi-même a beaucoup d'influence sur la façon dont je me comporte avec les autres. En effet, je me regarde avec les mêmes « lunettes » - avec le même filtre - que j'utilise pour regarder les autres et les enfants dont je m'occupe. Si je me focalise sur mes défauts sans reconnaître mes qualités, j'aurai aussi des difficultés à percevoir les compétences des enfants. Si je suis très critique vis-à-vis de moi-même, j'aurai tendance à être aussi critique avec les enfants.

Ce que j'ai dans ma tête, ce que je pense de moi, la façon dont je me regarde et me traite va avoir de grandes conséquences sur la façon dont je me comporte en tant que professionnel.

Ainsi, si je souhaite améliorer mes interactions avec les enfants, il est nécessaire de prendre conscience de mes attitudes courantes à mon égard, de connaître les limites de mon jugement et de chercher à me focaliser sur les aspects positifs.

En ayant une attitude bienveillante à mon égard et en reconnaissant mes propres qualités, **je vais développer une image de moi plus positive**. Grâce à une meilleure estime de moi, je vais améliorer mes relations avec les autres, augmenter mon sentiment de bien-être, et me donner toutes les conditions pour construire une éducation positive avec les enfants !

À RETENIR

Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. En tant que professionnel nous pouvons être très critique et très exigeant à notre égard. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas être à la « hauteur » ; nous pouvons nous sentir facilement inadapté et moins compétent que les autres. En tant que professionnel, nous pouvons recevoir des remarques de la part de nos collègues et de nos supérieurs ! Ces jugements et feed-back négatifs peuvent venir renforcer notre image de soi négative.

En sachant que le regard que je porte sur moi, détermine en grande partie le regard et l'attitude que j'ai vis-à-vis des autres et des enfants, il est essentiel de pouvoir travailler sur l'image de soi.

En prenant conscience de mes qualités et de mes compétences, je vais pouvoir améliorer mon image de moi et m'auto-évaluer de façon plus positive. Je vais construire une attitude bienveillante vis-à-vis de moi qui va m'aider à développer des relations positives avec les enfants et pourra devenir le socle d'une éducation positive !

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Mon portrait chinois de professionnel

Le portrait chinois permet de mieux se connaître par l'imaginaire. Appliqué à la sphère professionnelle, il peut nous aider à faire apparaître notre image de soi en tant que professionnel (image, pas toujours consciente !).

Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.

Par exemple :

- En tant que professionnel, si j'étais le temps qu'il fait, je serais... « un orage »

Je peux ensuite me demander quelles qualités a l'orage ? en colère, impressionnant, apeurant... mais aussi plein d'énergie, de force, de caractère...

1• Compléter la deuxième colonne du tableau, spontanément, sans réfléchir :

2• Compléter les colonnes 3 et 4 du tableau : pour chacune des 7 images, quelles sont les qualités « négatives » et positives que vous associez à l'image que vous avez choisie.

3• Enfin, compléter la colonne 4 afin que vous obteniez, au moins, autant de qualités positives que de « qualités » négatives.

**En tant que professionnel,
SI J'ÉTAIS...**

JE SERAIS...	QUALITÉS -	QUALITÉS +
... UN ANIMAL		
... UNE PLANTE		
... UN OBJET		
... UNE COULEUR		
... UN ALIMENT		
... UN PERSONNAGE DE BD		
... LE TEMPS QU'IL FAIT		

▶ EXERCICE 2

Les enfants ont de la chance de m’avoir comme éducateur !

Listez **5 raisons** pour lesquelles, les enfants ont de la chance de vous avoir en tant qu’éducateur :

Les enfants ont de la chance de m’avoir en tant qu’éducateur **parce que** :

1.
2.
3.
4.
5.

▶ EXERCICE 3

Une situation dont je suis fier

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, **une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que professionnel**. Il ne s’agit pas nécessairement d’une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image de professionnel positive.

1. Laissez venir à vous toute la situation : qu’est ce qui s’était passé ? qu’est-ce que vous aviez fait ? ... qu’aviez-vous pensé ? ressenti ?...
2. Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-contre :

Mes qualités et mes compétences de professionnel que j’ai manifestées :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour aller plus loin, vous pouvez réaliser cet exercice à deux, avec un proche de confiance (collègue, ami, conjoint, ...).

Chacun raconte à l’autre une situation dans laquelle il a été fier de lui en tant que professionnel : A raconte à B qui écoute de façon bienveillante puis B raconte à A qui écoute de façon bienveillante. Ensuite, A et B essaient d’identifier les qualités et compétences que chacun a manifestées en tant que professionnel.

▶ EXERCICE 4

Bienveillant comme un ami

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux.

1. Imaginez la situation suivante : « C’est la fin de la journée, il est 18h30. Un parent vient récupérer son enfant ; il vous fait des reproches. Vous l’écoutez et le raccompagnez. Il ne reste plus qu’un seul enfant assis sur une chaise. Vous lui proposez de faire un jeu tous les deux mais il refuse.».

2. Prenez conscience de ce qui se passe en vous en évoquant cette situation. Complétez le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?
.....
.....
.....
.....

3. Imaginez maintenant qu'un(e) collègue ami(e) vous raconte cette même situation : Ce soir, un parent m'a fait des reproches...

4. De nouveau, prenez conscience de ce qui se passe en vous dans cette nouvelle configuration. Complétez, de nouveau, le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?

5. Observez la différence entre les 2 tableaux. Que constatez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Quelles sont les attitudes positives que vous avez manifestées à l'égard de votre collègue ami(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Puis-je devenir un ami vis-à-vis de moi-même ?
Mon meilleur ami ?!...**

▶ EXERCICE 5

Jeu d'enfant CPS : le cercle magique des enfants et des éducateurs

1. Inviter les enfants à s'asseoir en cercle et à parler chacun leur tour (à l'aide d'un bâton de parole).

2. Chaque enfant est invité à dire une activité ou un moment de la journée qu'il a bien aimé.

Ex. J'ai bien aimé quand on a fait le parcours.

Ex. J'ai bien aimé faire des figures en fruit.

A noter : Si un enfant n'a rien à dire ou ne veut pas parler :

- Vous pouvez le soutenir par une invitation telle que : Aujourd'hui, qu'est-ce qui t'a plu ?
- Il n'est pas obligé de parler; vous pouvez l'inviter à exprimer son besoin de ne pas parler maintenant. *Ex. Je n'ai pas envie de parler ; je passe mon tour maintenant.*
- Il pourra reprendre la parole une fois que le tour du cercle est fini ou lors d'un autre cercle.

3. Il est possible, pour aller plus loin dans l'expression, de proposer ensuite à l'enfant de mettre en mot ce qu'il a ressenti lors de ce moment positif.

Ex. J'ai trouvé le parcours rigolo ; je me suis bien amusé.

4. Ces mots positifs peuvent être écrits, dessinés et affichés dans le lieu de vie des enfants... et vous pouvez les relire pour vous rappeler à quel point vous êtes compétent !



JE RETIENS

En développant cette compétence de « **Je prends conscience de mes qualités, j'améliore mon image de professionnel** », j'ai réfléchi, je me suis observé(e), j'ai travaillé sur moi et sur ma relation aux enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables.

Je note ci-dessous :

• **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

• **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

• **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

**Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.
Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?**

.....

.....



FICHE CPS

Educateur Mindful[©]

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE GÈRE MON STRESS...
ET MES ÉMOTIONS !**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre l'importance de gérer mon stress et mes émotions **avant d'interagir avec les enfants**
2. **connaître et utiliser plusieurs stratégies efficaces** pour gérer mon stress et mes émotions

Afeps

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« Gérer mon stress et mes émotions », c'est savoir que, comme dans un avion en cas dépressurisation, si je veux pouvoir m'occuper au mieux des enfants, il est nécessaire de me préoccuper d'abord de moi, de mon état, de mes propres façons d'être et de faire. Quand je suis trop énervé(e), en colère, stressé(e), fatigué(e), déprimé(e), je ne suis plus capable d'interagir positivement avec les enfants. Pour pouvoir faire face aux différentes situations amenées par les enfants, il est donc nécessaire que je puisse en premier lieu me réguler, gérer mon stress et mes émotions difficiles telles que l'énervement, la colère, l'inquiétude, la lassitude, la tristesse.

Le stress est une ensemble de réactions corporelles et psychologiques (impression de nervosité, sensation de tension, émotion d'anxiété, pensées agitées, comportements nerveux) que nous ressentons face à une situation perçue comme difficile.

« Gérer mon stress », c'est être capable de diminuer ces réactions de façon efficace (sans me nuire, ni nuire à autrui) afin d'être suffisamment bien au quotidien et de pouvoir disposer de toutes mes ressources pour agir.

« Gérer mes émotions » c'est être capable de modifier l'intensité ou la manifestation de mes émotions afin de ne pas être envahi et dominé par mes émotions.

Cela nécessite, en premier lieu, de pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions puis d'écouter les messages véhiculés. En effet, les émotions sont des « messagers » qui nous informent sur notre état intérieur. Ainsi même les émotions « difficiles » ne sont pas « négatives » car elles sont utiles !

Elles nous informent que nos besoins ne sont pas satisfaits. Elles nous invitent à faire quelque chose pour rétablir notre équilibre et notre bien-être.

« Gérer mon stress et mes émotions » peut se faire à 2 moments différents :

1. Au fils des jours, je prends soin de moi : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions et je prends en compte leurs messages. Je régule mes émotions avant ou après les moments difficiles. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien (voir ci-dessous).

2. À « chaud », je ne me laisse pas envahir et mener par mes émotions : en situation de crise, je suis capable de les réguler afin de pouvoir mobiliser toutes mes compétences et agir selon ma volonté (voir fiche 3).

Tout le monde est capable de réguler ses émotions, même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs et de gérer leurs émotions. Ces différences individuelles s'expliquent par différents facteurs : les gènes, la qualité des liens avec nos propres parents, la capacité de nos parents à gérer leurs émotions, les expériences difficiles, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Malgré ces différences individuelles, nous sommes tous capables **d'améliorer (de beaucoup) notre compétence de régulation émotionnelle** en apprenant et en mobilisant des stratégies efficaces.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

« Gérer mon stress et mes émotions » est une compétence essentielle qui permet d'être bien avec soi, avec les autres, avec les enfants en situation personnelle comme en situation professionnelle. C'est une compétence de base, préalable à toutes les autres compétences. Il est difficile de prendre soin des autres si on n'est pas bien avec soi-même.

Savoir réguler mon stress et mes émotions difficiles a donc un impact sur toute ma vie : mon moral, ma santé psychique et physique, ma vie familiale, mes relations et ma réussite professionnelle. C'est une compétence essentielle pour construire des relations harmonieuses avec ses proches comme au travail.

En effet, les émotions par leur intensité et leur durée peuvent avoir des effets délétères sur moi-même, sur mon bien-être, ma santé et mes performances. Si je suis en permanence tendu, irrité, stressé, mon état de bien-être s'amointrit. Mon niveau de fatigue augmente de plus en plus. Mon corps réagit (mal de ventre, mal de dos, maux de tête, accident...). Ma capacité à agir de façon ajustée diminue ; ce qui risque d'augmenter encore mon niveau de stress et mes émotions difficiles.

C'est le cercle vicieux que de nombreux professionnels peuvent rencontrer. Si je n'arrive pas à trouver des moyens efficaces pour me réguler et me ressourcer, je risque l'épuisement professionnel (ou burn out).

Mon état et mes réactions émotionnelles ont des conséquences sur ma façon d'interagir avec les enfants. Il est tout à fait normal de se sentir stressé, de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles au quotidien, face aux enfants. Mais il est primordial d'en prendre soin car mon état a un impact direct sur ma relation aux enfants et à termes, sur les enfants eux-mêmes. Les enfants sont particulièrement sensibles (même s'ils ne le montrent pas !). Ils ressentent ces tensions ; ils sont impactés par ces émotions, cet état de malaise. Comme ils sont rarement capables de mettre des mots dessus ; ils risquent de mettre en acte ce qu'ils ressentent : agitation, cris, comportements agressifs, refus, oppositions...

Eduquer de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à prendre soin de moi en tant qu'éducateur et en tant que personne. Pour pouvoir exercer mon métier efficacement, il est nécessaire que je puisse réguler mes émotions et développer mes habiletés à m'apaiser et me ressourcer.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il n'existe pas une mais plusieurs stratégies et techniques pour gérer son stress, augmenter ses émotions positives et réguler ses émotions difficiles au fil des jours. Il est important de pouvoir en maîtriser plusieurs afin de pouvoir choisir la stratégie la plus adaptée à la situation et à son ressenti.

UNE STRATÉGIE EST CONSIDÉRÉE EFFICACE QUAND ELLE REMPLIT 3 CRITÈRES :

- Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative
- Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être > elle ne me nuit pas
- Elle ne nuit pas à autrui.

► LES STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES PRÉALABLES (E): ACCUEILLIR ET ÉCOUTER SES ÉMOTIONS

Savoir réguler ses émotions nécessite, tout d'abord, de reconnaître l'importance et l'utilité des émotions. Les émotions sont « **comme des messagers** » indispensables à notre adaptation et notre survie. Elles nous transmettent un message (sur comment nous percevons une situation, sur notre état, sur la satisfaction-ou non- de nos besoins). Elles nous aident à agir en orientant nos comportements. « L'erreur de Descartes » - la supériorité de la pensée et la séparation pensée / corps-émotion- est confirmée aujourd'hui par les scientifiques mais encore peu connue et pas intégrée dans la pratique.

Un grand nombre de difficultés proviennent de notre tendance à refuser les émotions difficiles, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter l'émotion (difficile), c'est ne pas pouvoir identifier et utiliser l'information véhiculée. De plus, les émotions difficiles qui sont ainsi « refulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment par le corps et les problèmes somatiques).

Pour pouvoir agir de façon ajustée, pour gérer notre stress et nos émotions, il est donc nécessaire au préalable de les accueillir et d'être à l'écoute de leurs messages.

■ Technique E1

OUVERTURE À L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE

J'accueille (sans jugement) et je perçois l'émotion (sensations corporelles, ressenti subjectif) quand elle se manifeste.

Ex. Je reviens de la cuisine et je vois que les enfants ont renversé de l'eau partout et que ma collègue ne fait rien.

Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de l'énerverment, de l'inquiétude. Je sens mon cœur qui accélère, ma respiration qui se fait plus rapide. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour régler la situation de façon plus ajustée.

■ Technique E2

ECOUTER LE(S) MESSAGE(S) VÉHICULÉ(S) PAR L'ÉMOTION

Je me rappelle que l'émotion difficile est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec mon état intérieur, avec mes besoins. J'arrive à reconnaître et identifier mes besoins non satisfaits dans la situation et à trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

Ex. C'est la fin d'après-midi, je suis fatiguée après cette grosse journée de travail. Les enfants sont encore en train de se chamailler et me sollicitent pour résoudre leur conflit.

Je ressens de l'agacement, de la fatigue, du ressentiment. J'ai besoin de calme. Je parle aux enfants pour leur expliquer que je suis fatiguée après cette grosse journée d'activités et que j'ai besoin de quelques instants au calme pour décompresser. Je leur propose de prendre tous ensemble un moment de calme. Je mets une musique apaisante et nous faisons ensemble quelques exercices de relaxation (voir page suivante).

► **LES STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)**

Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

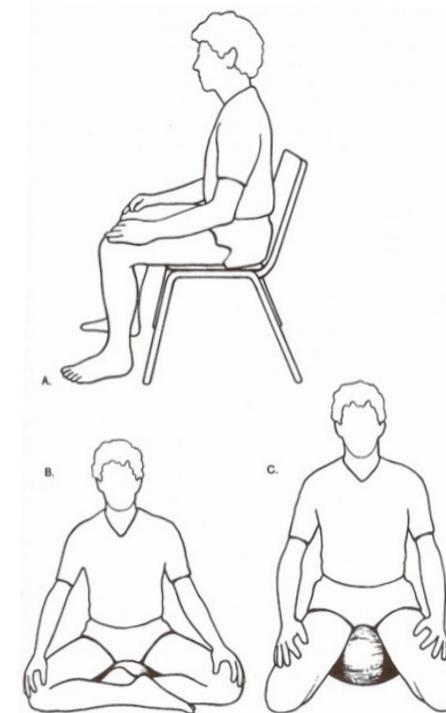
■ Technique Pc1

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « FORMELLES »

Je réalise des exercices psychocorporels structurés tels que :

• **Méditation assistée (Mindfulness)**¹

Je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.



1 : Etre en Mindfulness ou Pleine Conscience c'est porter volontairement mon attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil (quel que soit la nature de l'expérience, agréable ou désagréable...) Illustration d'après Kabat-Zinn (2009)

• **Espace de respiration (Mindfulness)**

Je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 3 respirations à 2 minutes entières) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.

• **Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness)**

En position allongé, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.

• **Méditation en mouvement (Mindfulness)**

Au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.

• **Voyage mental ou visualisation**

Je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder ; je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.

■ Technique Pc2

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « INFORMELLES »

Au cours de la journée, je prends le temps de faire des activités psychocorporelles relaxantes qui mobilisent mes 5 sens et favorisent ma Mindfulness :

• **Moments agréables et relaxants**

Ex. : prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...

• **Moments Mindfulness (MM)**

Durant mes activités quotidiennes, je porte toute mon attention à ce que je suis en train de vivre et de ressentir : lors du réveil, du coucher et durant les moments de transition, pendant que je mange et que je me lave, pendant que j'écoute de la musique ou que je me promène...

■ Techniques Pc3

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je fais au moins 30 mn d'activité physique par jour (marche rapide, course, sport...)

Ex. Je me sens stressé(e) car cet après-midi, j'ai un entretien avec mon responsable concernant une situation difficile.

• *Technique psychocorporelle formelle :*

je prends un espace de respiration : je fais 10 respirations en Mindfulness.

• *Technique psychocorporelle informelle :*

j'écoute une musique « zen » avant le rendez-vous.

▶ **LES STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)**

■ Technique R1

PARTAGE SOCIAL POSITIF

Je partage avec mes proches des événements positifs ; je me réjouis des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à mes proches et je les associe aux miens. Cela permet d'augmenter mes émotions positives et d'accroître mon bien-être au quotidien.

■ Technique R2

PARTAGE SOCIAL DES ÉMOTIONS

Face à une situation et des émotions difficiles, j'échange avec une personne de confiance qui n'est pas en cause et qui prends le rôle de « confident ». J'exprime mes émotions librement auprès de cette personne bienveillante. Cela permet de diminuer mes émotions négatives et de réduire mon mal-être.

■ Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS

Lors d'une situation et des émotions difficiles, je formule de façon claire et calme mes émotions auprès de la personne concernée. L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas.

• Expression clarificatrice : je vais discuter avec cette collègue afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.

Ex. Je suis affectée par ce que tu m'as dit.

• Partage social : je vais échanger avec une copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit professionnel.

Ex. Hier, une collègue m'a blessée et je n'arrête pas d'y penser.

▶ **LES STRATÉGIES COGNITIVES (liées à la pensée) (C)**

■ Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION (stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) Je porte mon attention sur quelque chose d'autre (de plaisant) afin de

diminuer l'intensité de l'émotion. La ré-orientation peut être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre) (*Voir application dans la fiche 3 « J'agis quand je ne suis pas dans le rouge. »*)

Ex. Un enfant a renversé volontairement le pot de peinture par terre ; je ressens un fort agacement.

- **Ré-orientation interne :**

Je pense que je termine mon travail dans 15 minutes et je vais passer une belle soirée chez des amis et ça me met en joie.

- **Ré-orientation externe :** Je réponds à un autre enfant avant de régler la situation.

■ Technique C2

RÉÉVALUATION DE L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR

En me rappelant que la situation ne contient pas intrinsèquement mon émotion, je modifie ma perception de l'évènement pour essayer de trouver quelque chose de positif à la situation que je vis.

Il existe 3 grandes façons de réévaluer la situation : 1/ relativiser, 2/ rechercher les points positifs, 3/ rechercher les bénéfices à long terme.

Ex. Les enfants ont fait de la peinture mais ils en ont mis plus sur la table que sur la feuille. Je sens l'énervement monter.

- **Je relativise :** après tout c'est de la peinture à l'eau et ça part avec un coup d'éponge.

- **Je recherche les points positifs :** ça me donnera l'occasion d'apprendre aux enfants à nettoyer la table , je propose ensuite une activité nettoyage !

- **Je recherche les bénéfices à long terme :** les enfants ont eu beaucoup de plaisir de faire cette activité ; ils se sont épanouis et ils vont pouvoir montrer leurs réalisations à leurs parents. Leur sentiment de compétence augmente tout comme leur estime d'eux-mêmes.

- **Je recherche les bénéfices à long terme :** les enfants ont le plaisir de faire une activité qu'ils aiment et dans laquelle ils s'épanouissent et en plus ils apprennent peu à peu l'autonomie (préparer la table pour un minimum de dérangement et nettoyer après l'activité).

► LES STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

■ Technique P1

GESTION PRÉVENTIVE DES ÉMOTIONS

J'analyse le problème ; j'anticipe mes réactions et mes émotions qui peuvent être déclenchées dans une situation. Je prends en compte cette compréhension et cette anticipation pour faire des choix éclairés. Je prends alors des mesures adaptées pour faire face à cette situation problématique.

Ex. : je m'énerve à chaque fois que les enfants se chamaillent entre eux.

Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère, je décide de ne plus faire attention à leurs petites provocations, je me concentre sur l'activité et sur les enfants qui participent.

■ Technique P2

MODIFICATION DE LA SITUATION PROBLÉMATIQUE

Je fais des choses concrètes et efficaces pour résoudre la situation problématique. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

Ex. (méthode indirecte) :

je suis très anxieuse à l'idée de me retrouver seul à gérer plusieurs enfants turbulents. Je demande à une collègue plus expérimentée, d'animer les activités de groupe avec moi et je regarde comment elle arrive à canaliser les enfants. Petit à petit, mon anxiété diminue et ma confiance grandit ; je me sens capable de fonctionner seule.

Ex. (méthode directe) :

chaque atelier que nous proposons en grand groupe se passe avec beaucoup d'agitation ; nous divisons le groupe en deux sous-groupes et séparons les enfants perturbateurs.



À RETENIR

« **Gérer mon stress et mes émotions** », c'est savoir, en premier lieu, qu'il est primordial de m'occuper de moi si je veux prendre soin des autres. En gérant mon stress et mes émotions, je suis capable de diminuer mes tensions et mes réactions ; je peux mobiliser mes ressources pour faire face aux challenges du quotidien. C'est une compétence essentielle qui me permet d'être bien avec moi, et d'interagir positivement avec les enfants. C'est une compétence nécessaire et préalable au développement des autres compétences ; **un ingrédient de base pour une éducation positive !**

JE PEUX RÉGULER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU FIL DES JOURS AVEC DES STRATÉGIES ET TECHNIQUES EFFICACES :

STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES (E)

- **Technique E1** - Ouverture à l'expérience émotionnelle
- **Technique E2** - Prise en compte du message véhiculé par l'émotion

STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

- **Techniques Pc1** - Psycho-corporelles formelles (mindfulness...)
- **Techniques Pc2** - Psychocorporelles informelles (activités relaxantes,...)
- **Technique Pc3** - Activités physiques (marche, course, natation...)

STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)

- **Technique R1** - Partage social positif
- **Technique R2** - Partage social des émotions
- **Technique R3** - Expression clarificatrice des émotions

STRATÉGIES COGNITIVES (C)

- **Technique C1** Ré-orientation de l'attention
- **Technique C2** Réévaluation de la situation

STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

- **Technique P1** - Gestion préventive des émotions
- **Technique P2** - Modification de la situation problématique

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe mes stresseurs et ma façon de réagir

Compléter le tableau ci-dessous. Aujourd'hui, quels sont mes principaux stresseurs personnels et professionnels (=situations, comportements, évènements qui me provoquent du stress) ?

Face à ces stresseurs :

- quels sont **mes réactions habituelles de stress** ?
- quelles sont **mes stratégies habituelles** pour y faire face ?

Evaluer de 0 à 2 mes stratégies habituelles, en me rappelant qu'une stratégie est efficace quand :

- elle diminue mon stress de façon significative
- elle ne me nuit pas
- elle ne nuit pas à autrui

0 pas efficace **1** moyennement efficace **2** efficace

Mes stresseurs : Situations, comportements, épreuves, évènements, conditions de vie...	Mes réactions de stress : Sensations corporelles, émotions, pensées, comportements...	Mes stratégies habituelles pour faire face	Efficacité 0 à 2

Exercice 2.2

En utilisant les stratégies et techniques efficace présentées dans la partie 1, **j'ajoute des moments anti-stress dans ma « journée type »** afin d'arriver à un total positif.

Enfin, je mets en œuvre ma nouvelle journée type ; au besoin, j'ajuste et complète mes moments et techniques anti-stress.

▶ EXERCICE 3 / TECHNIQUE E1 ET E2

J'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi

Au cours de la journée, je prends **des instants pour moi, avec moi**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur en me demandant :

Comment je me sens ici et maintenant ?

Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ?
Quelles sont mes sensations corporelles ?
Quelles sont mes émotions ? Mes besoins ?

> **Je me donne ces moments à moi régulièrement au cours de la journée...**
et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

> Pour m'aider à penser à prendre ces temps d'écoute pour moi :

- Je peux programmer une sonnerie sur mon téléphone portable plusieurs fois dans la journée.

- Je peux réaliser ces temps d'écoute lors des moments de transition (c'est-à-dire, quand je change d'activité, de lieu...)

Ex. avant de prendre mon café/thé, quand je monte dans ma voiture, quand j'ouvre mon ordinateur, quand j'arrive devant l'école de mes enfants, quand je rentre à la maison, quand je prends ma douche, quand je me couche...

▶ EXERCICE 4 / TECHNIQUE PC1

Je prends des moments de respiration consciente (Mindfulness)

Au cours de la journée, je prends des instants **pour respirer en pleine conscience**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur et je porte mon attention sur ma respiration.
Sans chercher à modifier ma respiration, je prends conscience de ma respiration, de l'inspiration, de l'expiration. J'observe mes sensations, le flux et le reflux, les mouvements provoqués par ma respiration ...

Je suis présent à moi-même,
je réalise au moins 3 respirations conscientes.

> **Plusieurs fois par jour, je me donne ces moments de respiration consciente.**
... et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

▶ EXERCICE 5 / TECHNIQUE PC 1

Je fais un exercice de méditation assise (Mindfulness)

Un exercice de Méditation Pleine Conscience (Mindfulness) peut durer de 5 à 45 mn.
Il est réalisé de préférence assis par terre sur un coussin mais il peut aussi être réalisé sur une chaise ou bien allongé... de préférence dans un endroit calme.

EXERCICE DE MINDFULNESS EN 4 TEMPS :

Temps 1 - JE PORTE MON ATTENTION SUR MA POSTURE

Je prends conscience de ma posture : de mon dos, de mes jambes et mes pieds qui touchent le sol, de mon visage, de mes épaules...
J'essaie d'adopter une position stable, droite et digne, les yeux fermés.

Temps 2 - JE TOURNE MON REGARD VERS L'INTÉRIEUR

J'accueille ce qui vient : mes sensations, mes émotions, mes pensées.
J'observe ce qui se passe et laisse passer...

Temps 3 - JE TOURNE MON ATTENTION VERS MA RESPIRATION

Je ressens et j'accueille mon inspiration et mon expiration.
Je sens l'air qui entre et qui sort...
Quand je « pars dans mes pensées » (c'est un phénomène naturel), je reviens avec douceur et compassion à ma respiration...

Temps 4 - J'ÉLARGIS MON ATTENTION À TOUT MON CORPS ; JE RESPIRE AVEC TOUT MON CORPS

Je ressens respirer la totalité de mon corps, ma tête, mon visage...
J'accueille ce qui vient...
Je me laisse porter par cette respiration globale...

PLANIFICATION D'EXERCICES DE MÉDITATION MINDFULNESS :

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la journée
(à intégrer au tableau de l'exercice 2) :

-
-
-
-
-
-
-

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la semaine :

-
-
-
-
-
-
-
-

▶ EXERCICE 6 / JEUX D'ENFANTS MINDFUL-CPS

Je partage des moments de bien-être/mindful avec les enfants

Trois formes d'activités peuvent favoriser la détente, le bien-être et la Mindfulness chez moi et les enfants :

1. Activités « je suis mindful » :

pendant que les enfants sont en train de faire une activité (dessiner, jouer, manger,...), je m'assois à côté d'eux et je me rends totalement disponible à la situation. Je porte toute mon attention à l'instant présent :

- je suis présent à ce que je ressens ;
- j'observe avec attention les enfants, un enfant.

Je peux rester en silence, et/ou je peux mettre quelques mots sur ce que je vis ou ce que l' (les) enfant (s) vit (vivent) :

Ex. Tu es en train de bien t'amuser ... tu apprécies bien ce biscuit ... tu t'appliques vraiment pour faire ce dessin...

Ex. Je suis bien là avec toi ... Ça me fait plaisir de te voir dessiner comme ça... J'aime bien vous regarder rire ensemble...

2. Activités « les enfants sont mindful » :

je propose des activités de mindfulness aux enfants.

Exemples

Auto-massages de balle : avec une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre), l'enfant réalise un auto-massage. Il fait rouler sa balle sur toutes les parties de son corps. Je l'invite à porter son attention sur les sensations corporelles : son pied gauche, son pied droit, sa jambe, son ventre, son dos, son bras, son épaule, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé deux par deux. un enfant fait rouler la balle sur les différentes parties du corps d'un ; celui-ci peut fermer les yeux (s'il est à l'aise) et porter toute son attention sur ses sensations provoquées par la balle.

Bulles d'eau : je donne à chaque enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.

Bulle de savons : je donne à chaque enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Je l'invite à faire des bulles de savon.

Bougie : je place une petite bougie allumée dans ma main. Les enfants sont en cercle ; je passe devant chacun d'eux et les invite à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre. Dans un second temps, je peux souffler avec l'enfant, tout en cherchant à maintenir la flamme allumée.

Jeu d'odeurs : avec les yeux fermés, je propose aux enfants de sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...). Je demande aux enfants de prendre le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en eux. Puis, je propose à un des enfants de décrire ses ressentis et en dernier, de nommer l'odeur identifiée.

Jeu de toucher : je remplis un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. Un enfant choisit un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner aux autres sans le nommer. Si le groupe ne trouve pas, l'enfant essaie de nommer l'objet lui-même.

Jeu de sons : je fais deviner des sons (produits ou enregistrés) aux enfants qui ont les yeux fermés. Dans un second temps, un enfant peut me remplacer pour venir produire un son avec le matériel que je lui propose.

Météo intérieure : à différents moments de transition (accueil, repas, pause...), j'invite les enfants à tourner leur regard vers l'intérieur et à se demander :

Comment je me sens maintenant ? Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? Dans mon corps ?

Je propose aux enfants de regarder à l'intérieur d'eux comme s'ils regardaient la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ?
- Est-ce qu'il y a des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante : je propose aux enfants de faire un dessin de leur météo intérieure.

Petit bateau sur les vagues : je propose aux enfants de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre leurs mains sur leur ventre.

J'invite les enfants à porter leur attention sur leur respiration (la mer) et sur leurs mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite les enfants à respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Ils portent toute leur attention sur le bateau qui monte et qui descend.

Puis, je fais varier la vitesse de la respiration.

- Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce
- Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère
- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

3. Activités « nous sommes mindful »

Je fais avec les enfants des activités relaxantes ; et je porte toute mon attention sur l'instant présent avec une attitude d'accueil.

Coloriage : je propose aux enfants de faire un coloriage ensemble. Je choisis de grands coloriages avec des images relaxantes : nature, formes, mandalas...

La musique en formes : je propose aux enfants de transformer ensemble la musique en formes. Je pose devant nous une grande feuille de dessin et mets différents types de musique. J'invite les enfants (comme moi) à écouter la musique et à laisser bouger tout seul leur feutre au rythme de la musique.

Morceaux de musiques relaxantes : je propose aux enfants d'écouter un morceau de musique relaxante. Je les invite, comme moi, à prendre une position confortable, à fermer les yeux et à porter toute leur attention sur les sons.

Variante : je peux proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et j'invite les enfants à les identifier.

Arrêt sur image : j'invite les enfants à bouger dans toute la pièce, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis je stoppe la musique ; les enfants s'immobilisent et restent dans la position. J'invite les enfants à porter leur attention sur leurs sensations corporelles, leur respiration... (Ils peuvent fermer les yeux).

Puis la musique reprend et les enfants bougent de nouveau etc. Je peux ensuite inverser les rôles : un enfant s'occupe de la musique...

Cueillette dans la nature : je propose aux enfants d'aller cueillir dans la nature une diversité de végétaux et de minéraux en essayant d'avoir le plus de couleurs possibles (toutes les couleurs de l'arc en ciel et tous les noirs/blancs/gris/marron).



JE RETIENS

En développant cette compétence de « **gestion du stress et des émotions** », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur ma relation aux enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire. **Je note ci-dessous :**

• **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

• **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

• **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

**Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.
Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?**

.....

.....



FICHE CPS

Educateur Mindful[©]

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**J'AGIS QUAND JE NE SUIS
PAS DANS LE « ROUGE » ...
JE RÉGULE MA COLÈRE !**

En développant cette compétence, je pourrai :

- 1. identifier et accueillir mes émotions d'énerverment et de colère** dans mon quotidien
- 3. m'arrêter et m'apaiser avant d'agir**, en situation de crise

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« Réguler ma colère », c'est être capable de transformer mes émotions difficiles telles que l'irritation, l'énervement, la colère, l'exaspération avant de parler et d'agir. Ainsi, je vais chercher à passer du « rouge », à l' « orange » et si possible, au « vert » avant de faire quoi que ce soit.

En situation de tension ou de conflit, si je veux résoudre les choses de façon efficace, je dois chercher en premier lieu à m'apaiser.

« Gérer ma colère » peut se faire à 2 moments différents :

1. Au quotidien, je prends soin de moi (voir fiche 2) : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions de colère ou d'énervement et je prends en compte leurs messages. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien ;

2. A « chaud », je ne me laisse pas envahir ni diriger par mes émotions : en situation de crise, je suis capable de réguler mes émotions difficiles afin de pouvoir agir au mieux, selon ma volonté.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Au quotidien, il est important de pouvoir accueillir nos émotions, les émotions agréables comme les émotions difficiles (voir fiche 2). En effet, les émotions sont des « messagers » qui par tous les moyens cherchent à nous transmettre un message. Ainsi, si nous nous opposons à nos émotions, si nous refusons d'écouter leurs messages et nos besoins insatisfaits, la situation risque de se dégrader encore davantage (en nous et autour de nous).

Notre état de tension et de malaise va augmenter ; notre corps risque de se manifester ; notre capacité à entrer en relation de façon positive va se détériorer et nous aurons de plus en plus de difficultés à gérer les situations du quotidien.

En situation difficile, il est primordial de pouvoir, entendre et influencer (positivement) sur notre colère afin d'éviter certaines conséquences problématiques :

- **Par son intensité et sa durée, ma colère peut avoir des effets délétères sur moi-même.** Si j'agis en étant sous l'emprise de mes émotions de colère, il est possible que je sois amené(e) à regretter ce que je vais faire ou dire aux enfants. Je peux ensuite être dérangé(e) par de la culpabilité, un sentiment d'incompétence ou d'impuissance. Je peux alors me dire que « je suis un mauvais éducateur » développant ainsi une faible estime de moi, un sentiment d'inefficacité professionnelle.
- **Certaines réactions émotionnelles trop intenses peuvent nuire aux enfants (puis se retourner contre moi).** Il est tout à fait normal de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles lorsqu'un enfant a des comportements que je trouve inacceptable. Cependant, si j'agis quand je suis dans « le rouge », je vais ajouter des problèmes aux problèmes. C'est ma colère, mon énervement qui risquent de prendre le dessus et m'amener à dire ou faire des choses qui ne correspondent pas à ce que je souhaite profondément. Que ce soit à court ou long terme, je risque de blesser psychologiquement ou physiquement l'enfant qui subit ma colère. Ce dernier peut, alors, être apeuré, se sentir « mauvais », « méchant ». A terme, il peut développer une mauvaise estime de lui. Il peut imiter mes comportements et avoir des réactions agressives à l'encontre de ses camarades, de lui-même, des adultes. L'enfant peut aussi perdre confiance en moi ; et notre relation en sera détériorée.

Eduquer de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à réguler mes propres émotions, en particulier mes émotions de colère et d'énervement face aux enfants.

Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés des enfants, il est important que je développe ma capacité à m'apaiser avant d'agir.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Pour mettre en pratique cette compétence, plusieurs étapes sont nécessaires :

■ ETAPE 1 : JE M'ENGAGE À (ESSAYER DE) NE PLUS AGIR TANT QUE JE SUIS DANS LE « ROUGE ».

Cette « bonne résolution » vis-à-vis de moi-même et des enfants implique que cette compétence ait du sens pour moi et qu'elle puisse s'intégrer à mon expérience personnelle et professionnelle. Elle nécessite ainsi une bonne compréhension des enfants et de leurs comportements.

En effet, quand un enfant me désobéit, qu'il ne répond pas à mes attentes, qu'il ne respecte pas mes consignes, je peux avoir l'impression qu'il fait cela pour me provoquer ou pour me tester. Il est important d'avoir conscience que la majorité du temps l'enfant ne vise pas à agir contre moi. Ce n'est pas vis-à-vis de moi qu'il pose un acte. Il n'a pas l'intention d'être hostile à mon égard ; il cherche, en premier lieu, à répondre à ses propres besoins ou envies de l'instant (qui eux, peuvent être opposés aux miens !).

Ex. Il peut avoir envie de jouer alors que je veux qu'il mette ses chaussures.

Ex. Il peut avoir besoin de crier et de bouger alors que je suis fatigué(e) et que je veux du calme.

Ex. Il peut s'amuser à pousser ses camarades alors que je n'accepte pas cela.

Ce n'est pas l'enfant qui est contre moi, mais plutôt ses besoins et/ou envies qui sont en opposition avec les miens. Cette compréhension de la dynamique relationnelle peut m'aider à rompre avec certaines idées qui ne font que renforcer et justifier mon emportement et mes actes d'énerverment (*Ex. : il ne me respecte pas, il me teste, il me cherche, il le fait exprès...*)

Me détacher de cette vision conflictuelle de la relation me permet de m'apaiser plus facilement. Je peux alors m'engager plus sereinement pour construire une éducation positive et mieux faire face aux difficultés du quotidien.

■ ETAPE 2 : JE PRENDS CONSCIENCE DE MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN (NOTAMMENT MES ÉMOTIONS DE COLÈRE), EN PARTICULIER QUAND JE SUIS EN RELATION AVEC LES ENFANTS.

Tout au long de la journée, je fais attention à ce que je ressens. Pour cela, je peux me demander :

• Comment je me sens maintenant ?

- Comment je me sens maintenant avec cet enfant ?
- Comment je me sens maintenant, quand cet enfant me dit/fait cela ?

Au quotidien, j'observe mes émotions de colère :

• Quand est-ce que j'ai tendance à m'énerver ?

- Comment je me sens maintenant, quand cet enfant ne fait pas ce que je lui demande ?

Ce travail d'auto-observation est nécessaire pour pouvoir développer cette compétence. En effet, pour parvenir à passer du « rouge » à l'orange puis au vert, il faut en premier lieu que je puisse percevoir ce qui se passe en moi, ce que je ressens.

■ ETAPE 3 : EN SITUATION DE « CRISE », JE PASSE DU ROUGE, À L'ORANGE... ET SI POSSIBLE AU VERT AVANT D'AGIR.

3.1 Je fais une pause

En situation de crise, je prends conscience que je suis dans le « rouge », que je vais exploser, que je n'en peux plus. À ce moment-là, au lieu de me laisser emporter par mes émotions et de réagir, je me retiens, je m'arrête et fais une pause.

3.2 J'utilise des stratégies efficaces pour passer du rouge à l'orange et au vert, si possible. Je ne me laisse pas diriger par mes émotions. Afin de prendre la bonne décision, je m'apaise grâce à des stratégies efficaces (en lien avec la fiche #2).

LES STRATEGIES EFFICACES POUR PASSER DU ROUGE AU VERT

Les stratégies cognitives (C) - qui utilisent la pensée - sont efficaces, pour ne pas « passer à l'acte » :

>Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION

Quand je suis dans le rouge, je porte mon attention sur quelque chose d'autre (d'agréable) afin de faire diminuer mon émotion :

- je peux porter mon attention **sur une autre pensée ou une image mentale :**

Ex. : je compte jusqu'à 10, je fredonne une chanson dans ma tête, je pense à quelque chose d'agréable (un enfant qui me fait un câlin), je visualise une image positive (un paysage apaisant...)

- je peux modifier mon attention **en changeant d'environnement :**

Ex. : je change de pièce, je vais dehors

>Technique C2

RÉÉVALUATION DE LA SITUATION

Je me rappelle que ma colère n'est pas provoquée directement par la situation.

Mon émotion dépend de mon état intérieur (notamment, de mes besoins insatisfaits) et de ma perception/compréhension de la situation. En modifiant ma perception de la situation, je peux agir sur mes émotions.

Ainsi pour diminuer ma colère, **je peux donc réfléchir :**

- à ce que vit cet enfant (fatigue, plaisanterie...)
- aux conséquences d'un passage à l'acte,
- à la « bonne résolution » que j'ai prise,
- aux causes de ma colère (fatigue, stress, difficultés personnelles...)

Les stratégies psycho-corporelles (Pc) permettent de s'apaiser rapidement

• Espace de respiration (Mindfulness)

- Je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques secondes/minutes ;
- Je peux faire 5 à 10 grandes respirations abdominales.

• Moments Mindfulness (MM)

Lorsque je suis dans le rouge, je me détourne de l'extérieur et je porte mon attention vers l'intérieur. J'observe ce qui se passe en moi : qu'est-ce que je ressens ? comment se manifeste concrètement ma colère, mon énervement ?...

Les stratégies relationnelles (R) permettent de se réguler en modifiant la relation

>Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS

Quand je suis dans le rouge, je mets en mots ce que je ressens ; j'exprime à l'enfant ce qui se passe pour moi, mon désaccord...



À NOTER

Si jamais, je ne suis pas parvenu à gérer mes émotions sur le moment, je peux toujours le faire après ; « il n'est jamais trop tard pour bien faire ! ». Cela facilitera le dénouement de la crise et permettra de rétablir une relation positive avec l'enfant.

Je peux utiliser la TECHNIQUE-R3 et mettre en mot ce que j'ai ressenti, ce que j'ai fait sous l'emprise de la colère et que je ne voulais pas, ce que j'attends de l'enfant...



À RETENIR

« **Agir quand je ne suis pas dans le rouge** », c'est être capable de m'apaiser et d'être (relativement) calme avant de faire face aux comportements des enfants.

Tant que je suis en colère, énervé, blessé, je ne suis pas capable de répondre efficacement à la situation ; je risque d'avoir un comportement inapproprié qui peut affecter l'enfant et que je vais regretter ultérieurement. Réguler ma colère, c'est pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions difficiles et pouvoir agir dessus afin de ne pas être débordé et dominé par elles.

EN SITUATION DE CRISE, JE PEUX RÉGULER MA COLÈRE EN 3 ÉTAPES :

■ **ÉTAPE 1 : je m'engage à ne pas agir**, parler ou chercher à résoudre un problème tant que mon état émotionnel ne s'est pas apaisé.

■ **ÉTAPE 2 : j'observe mes émotions, au quotidien** (quand est-ce que je suis dans le « rouge » ?)

■ **ÉTAPE 3 : je m'apaise** pour passer à l'orange ou si possible, au vert :

1. Je prends conscience que je suis dans le « rouge »

2. Je me retiens, je fais une pause

3. Je choisis une technique efficace pour diminuer mes émotions :

- réorientation de l'attention (C1),
- réévaluation de la situation (C2)
- techniques psychocorporelles (Pc) : respiration, Mindfulness...
- expression clarificatrice des émotions (R3)

Si je ne suis pas arrivé à gérer ma colère pendant la crise, je peux toujours le faire après : je peux utiliser des techniques efficaces pour m'apaiser, je peux partager avec l'enfant mes émotions vécues, mes comportements (non satisfaisants), mes attentes (non satisfaites) afin de rétablir une relation positive avec lui.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe en moi « le rouge »

Qu'est-ce que pour moi être dans le « rouge » ? Je laisse venir à ma mémoire une situation où j'ai été dans le rouge face à un enfant.

Quel était mon état ? Qu'est-ce que je ressentais ? Quelles étaient mes sensations physiques ? mes émotions ? mes pensées ? mes besoins (volitions) ?

Compléter le tableau ci-dessous :

MES PENSÉES : mots, images, discours intérieurs...	
-	
-	
-	
MES SENSATIONS PHYSIQUES	MES ÉMOTIONS
-	-
-	-
-	-
MES VOLITIONS : besoins, envies, souhaits	
-	
-	
-	

▶ EXERCICE 2

Je m'observe « en situation rouge »

Dans quelles situations suis-je dans le rouge ?

Dans cette situation où je suis dans le rouge : quels sont mes comportements ?

Quelles sont les conséquences ?

Compléter le tableau ci-dessous :

LES SITUATIONS DE CRISE : comportements, paroles de l'enfant...	MES COMPORTEMENTS : mots, actes...	LES CONSÉQUENCES : ce qui arrive après

▶ EXERCICE 3

J'évalue ma capacité à gérer ma colère en situation de crise

Quand je suis dans le rouge, j'essaie de mettre en pratique ma compétence à gérer ma colère. **J'évalue comment cette compétence se développe au fil des jours.**

En face de chaque ligne, je note jour après jour (ou à date régulière) si j'arrive à réaliser cela (de 0 à 3) :

0 je ne fais pas cela **1** je fais un peu cela **2** je fais souvent cela **3** je fais toujours cela

	J0 AVANT	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	APRÈS LA FIN DU PROGRAMME		
Je suis engagé(e) à ne pas agir quand je suis dans le « rouge »																								
Je m'observe et j'ai conscience quand je suis dans le « rouge »																								
J'arrive à me retenir (pause) quand je suis dans le « rouge »																								
J'ai trouvé des techniques efficaces pour passer du rouge à l'orange/vert : <i>(Ecrire ci-dessous les techniques choisies)</i>																								
- - - - - - -																								
J'arrive à passer dans l'orange/vert grâce à ces techniques																								

Je peux ainsi évaluer mes progrès et observer ce qui a changé avant et après avoir travaillé cette compétence, seul ou dans le cadre d'ateliers !

▶ EXERCICE 4 / JEUX D'ENFANT CPS-MINDFUL : j'aide un enfant à réguler sa colère

En situation de tension et de crise, il est important de rétablir un (minimum) de lien avec l'enfant, avant de lui proposer quelque chose pour l'aider à s'apaiser.

■ Pour rétablir le lien avec l'enfant :

> **Je suis empathique (voir fiche 7) :** je me connecte et reconnais ce que l'enfant ressent puis je mets en mots ce qu'il est en train de vivre.

Ex. tu es très en colère car tu voulais vraiment jouer

Ex. tu es vraiment énervé par les gestes de ton camarade

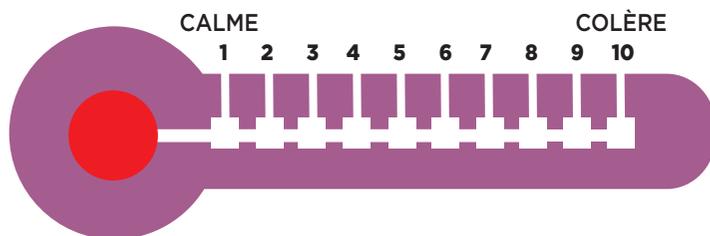
> **Je crée un contact physique et bienveillant avec l'enfant :** je me mets à la hauteur de l'enfant et le touche de manière apaisante

** Rappelons-nous, les contacts physiques positifs font diminuer l'hormone du stress (le cortisol), et augmenter l'hormone du lien affectif (l'ocytocine) !*

■ Pour aider un enfant à s'apaiser, je peux lui proposer différents jeux :

> **Jeu - Météo intérieure :** j'invite l'enfant à ressentir et exprimer ce qui se passe l'intérieur de lui :

- J'invite l'enfant à ressentir : Qu'est-ce que tu ressens à l'intérieur de toi ? qu'est ce qui se passe ? quelle est l'émotion ?
- Je reconnais avec lui l'importance de son émotion : vous pouvez lui proposer de **remplir le thermomètre ci-dessous :**



- J'invite l'enfant à exprimer ce qu'il ressent. Je lui propose de mettre en forme sa colère dans un cadre sécurisé :
taper contre un coussin (=coussin spécifique ayant cette unique fonction d'expression de la colère), dessiner, faire de la pâte à modeler, écrire, etc.

> **Jeu - Espace calme :** L'« espace calme » aura été préalablement préparé avec les enfants. Il s'agit d'un endroit avec des doudous, jouets, livres, papier/crayons (dans un coin, dans une pièce,...) qui va permettre à l'enfant de s'isoler et de se réguler. Je peux demander à l'enfant d'aller dans « l'espace calme » ou bien, si l'enfant n'arrive pas à y aller tout seul, je peux l'accompagner en veillant à garder moi-même mon propre calme (voir ci-dessus) !

> **Jeu - Petit bateau sur les vagues :** je propose à l'enfant de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre ses mains sur son ventre.

- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très rapide et ample
- Petit à petit la tempête se calme (vagues moyennes) : respiration ample et ralentissant
- Puis le beau temps revient (tout est calme, petites vagues douces) : respiration normale



JE RETIENS

En développant cette compétence de « réguler ma colère », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur ma façon d'interagir avec les enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Je note ci-dessous :

• **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

• **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

• **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?

.....

.....



Afeps
ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

FICHE CPS

Educateur Mindful[©]

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE COMMUNIQUE
DE FAÇON POSITIVE**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. prendre conscience des « phrases négatives » et les éviter
2. utiliser davantage de **phrases positives**
3. écouter les enfants de **façon empathique**

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Au quotidien, il est possible d'être agacé par certains comportements des enfants. Nous pouvons avoir tendance à monter la voix ou à crier. Nous pouvons parfois utiliser des mots durs et agressifs à l'encontre d'un enfant. Nous avons aussi l'habitude, pour des raisons culturelles et génétiques, de nous focaliser sur les choses qui nous dérangent et qui ne vont pas. Au cours d'une journée, sans forcément nous en rendre compte, nous pouvons formuler de nombreux reproches sans nécessairement exprimer des choses agréables.

La **communication positive** cherche à inverser cette façon habituelle de fonctionner. Elle implique **de changer mon regard et mon attitude vis-à-vis des enfants**. Au quotidien, je vais davantage tourner mon attention sur ce qui va bien, sur ce que l'enfant fait de positif.

Je cherche à éviter toute parole blessante. J'essaie de prendre davantage le temps pour écouter ce qu'il ressent et ce qu'il me dit réellement. **Je formule davantage de phrases positives que négatives.**

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Les mots blessants, cassants, ou prononcés avec agressivité, qui sont d'usage fréquent dans notre culture, ont malheureusement des effets négatifs à court et long termes. Cela crée une relation tendue, « électrique » au quotidien qui n'est pas propice au développement de l'enfant et aux apprentissages. Même s'il ne le montre pas sur l'instant, l'enfant est blessé, il peut perdre confiance en lui et en nous.

Il est aussi essentiel de nous rappeler que l'enfant apprend un premier lieu par l'observation ; ce sont nos propres façons d'être et de faire qui influencent, en grande partie, son développement. L'enfant imite la manière dont nous nous comportons. Si nous crions et parlons de façon agressive, il aura tendance à en faire de même.

Si j'évite les cris et les mots agressifs et que **je formule davantage de paroles positives à l'enfant**, je crée un climat relationnel positif propice aux apprentis-

sages. L'enfant se sent respecté. À son tour, il peut davantage respecter les autres et mieux se considérer. Sa confiance en lui et en l'autre augmente ; il développe une bonne estime de lui ce qui est une force pour sa personnalité.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

La **communication positive** est une compétence essentielle à utiliser lorsque tout va bien comme lorsque les tensions sont présentes. Elle est mobilisée constamment pour **résoudre efficacement les problèmes avec les enfants**. C'est donc un préalable au développement des autres CPS.

COMMUNIQUER DE FAÇON POSITIVE AVEC LES ENFANTS IMPLIQUE DIFFÉRENTES ATTITUDES ET FAÇONS DE PARLER AU QUOTIDIEN :

■ J'évite le plus possible les attitudes et les mots blessants

Les attitudes à éviter : absence d'attention, ton ironique, cris, insultes

Les phrases à éviter :

- **juger l'enfant** et non son comportement

ex : *Tu es méchant ! (au lieu de « tu n'as pas le droit de taper ton camarade »*

- **déformer ce que l'enfant ressent**

ex : *Mais non, tu es content de rester avec moi ! (quand l'enfant est triste de voir partir sa maman)*

- **minimiser ce que l'enfant ressent**

ex : *Mais non, ce n'est pas grave ! Va jouer avec quelqu'un d'autre ! (quand l'enfant pleure car il a été repoussé par un autre enfant)*

- **généraliser le comportement de l'enfant**

ex. *Pourquoi tu frappes toujours tes camarades ? (au lieu de « tu n'as pas le droit de frapper »)*

- **comparer l'enfant à d'autres**

ex : *Ton copain sait jouer calmement, lui !*

- **critiquer, faire des reproches à l'enfant**

Tu es vraiment insupportable !

- **menacer l'enfant**

ex : *Si tu continues, ça va mal aller !*

■ J'écoute les enfants de façon empathique

Pour communiquer de façon positive, il est essentiel de pouvoir écouter les enfants avec empathie. Pour cela, je prends le temps de ressentir et de comprendre ce que l'enfant est en train de vivre, avant de parler ou de poser un acte.

Que je sois en accord ou en désaccord avec lui, j'essaie de me mettre à sa place pour essayer de percevoir « sa réalité ».

Quelles sont ses émotions ?

Comment voit-il les choses ?

Que cherche-t-il à exprimer ?

Cette compréhension profonde de « son monde » permet de construire une véritable communication. L'enfant se sent alors accueilli et reconnu ; il est apaisé et davantage disponible pour écouter à son tour l'adulte.

■ Je porte mon attention sur ce que les enfants font de positif et je l'exprime

Nous avons tendance à attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter les enfants. Nous ne prêtons pas nécessairement attention à tout ce qu'ils savent faire au quotidien. Nous trouvons « normal » tout ce qui fonctionne bien et comme « allant de soi » les comportements positifs. Or, c'est en prenant conscience de ce qui va bien et en l'exprimant qu'une communication positive peut se construire et que les comportements appréciés sont encouragés.

1/ Dans un premier temps, je cherche à porter mon attention sur les « petits » comportements du quotidien qui me donnent satisfaction.

Par exemple : les comportements sociaux positifs (écoute, partage, aide, politesse...), *les attitudes calmes, l'autonomie* (habillage, jeu autonome, propreté...), *la participation à la vie collective...*

2/ Dans un second temps, je mets en mot, le comportement qui me satisfait.

Par exemple : tu t'es installé tout seul ! Tu joues bien tranquillement. Tu m'as aidé à ranger les jouets...

3/ Enfin, j'exprime ce que je ressens par de mots ou des gestes.

• **Des mots**, *par exemple* : ça me fait plaisir ; bravo ; c'est super ; j'apprécie ; je suis content(e) ; ça m'aide bien ; c'est agréable ; je suis rassuré(e)...

• **Des gestes**, *par exemple* : baiser, câlin, caresse, tape dans la main ou sur l'épaule, clin d'œil, applaudissement...



À RETENIR

De par notre éducation, nous avons l'habitude de nous focaliser sur les choses qui nous déplaisent.

Sans en avoir conscience, nous pouvons avoir tendance à nous énerver et à crier et à utiliser des paroles blessantes à l'encontre des enfants. Cette façon de faire peut avoir des effets négatifs sur les enfants et sur notre relation à eux.

Au contraire, « **la communication positive** » permet de construire une relation de confiance bienveillante avec les enfants. Elle favorise l'estime de soi positive, renforce les compétences et soutient les apprentissages.

Pour mobiliser cette compétence essentielle qui représente un préalable à toutes les autres CPS :

- **je prends conscience de mes façons de faire** qui sont susceptibles de blesser les enfants ; j'évite au maximum toute parole et attitude d'hostilité (cris, insultes, moqueries, jugement de l'enfant, ironie, généralisation, comparaison, menaces...).
- dans les interactions du quotidien, **je prends le temps d'écouter empathiquement les enfants** pour chercher à comprendre « de l'intérieur » ce qu'ils sont en train de vivre (émotions, pensées, désirs...). Ils se sentent alors soutenus, reconnus et disponibles.
- **je porte mon attention sur les choses positives** de la vie quotidienne. Je verbalise les comportements que j'apprécie chez les enfants et j'exprime (par de mots ou des gestes) ce que je ressens.



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« S'il faut tout le temps réfléchir à ce qu'on doit dire ou ne pas dire aux enfants, c'est fatigant et ça ne fait pas très naturel ! »

En effet il n'est pas facile de changer du jour au lendemain sa façon de communiquer; encore plus lorsque notre environnement n'est pas facilitant. Il s'agit d'un véritable (re)apprentissage qui doit se faire progressivement ; étape par étape. Vous pouvez commencer par ce qui vous semble le plus important et le plus impactant. Vous pouvez prendre le temps d'observer ce que cela provoque au niveau de la relation, en vous, chez les enfants, au sein du collectif. Il ne s'agit pas de rajouter des tensions supplémentaires mais de progresser pas à pas... en acceptant de se tromper, de recommencer et de persévérer ! La spontanéité viendra avec la pratique.

« Si je valorise trop souvent les enfants est ce qu'ils ne risquent pas de devenir prétentieux ? »

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les personnes vantardes ou prétentieuses sont souvent des personnes qui manquent de confiance en elles ; elles n'ont pas été assez valorisées et recherchent l'attention des autres. De plus, rappelons que ce sont les comportements de l'enfant que l'on propose ici de valoriser, et non l'enfant lui-même.

« Je ne souhaite pas que les comportements positifs des enfants dépendent de mes encouragements, chaque enfant doit comprendre que c'est pour lui »

C'est souvent avec l'expérience et les années qu'un enfant finit par faire les choses pour elles-mêmes. De plus, certaines des choses qu'on lui demande de faire (ne pas bouger, ranger, par exemple) ne répondent pas - du moins dans l'immédiat - à son propre besoin mais sont nécessaires au fonctionnement collectif.

« Il ne me paraît pas possible d'un seul coup de valoriser tous les comportements positifs des enfants ! »

Il s'agit de prêter attention et de valoriser des comportements simples du quotidien. La liste pourrait en effet être très longue ; pour commencer, vous pouvez vous concentrer sur les comportements les plus importants que vous souhaitez voir se développer.

« J'essaie de valoriser les enfants mais ça sonne faux »

Dans un premier temps en effet, les encouragements (mots ou gestes) que vous exprimez peuvent sembler artificiels. Progressivement, vous allez trouver votre propre façon de faire ; celle qui vous correspond et qui convient le mieux à vous et à chaque enfant. Vous pouvez vous centrer sur ce qui vous plaît le plus et formuler avec sincérité ce que vous ressentez. Utilisez votre propre vocabulaire et les attitudes positives qui vous sont habituelles.

« La relation est tellement difficile avec certains enfants que je ne vois pas du positif dans ce qu'ils font »

Quand les difficultés sont trop importantes, il peut être compliqué de percevoir des choses positives. Dans ce cas, essayez de vous centrer sur des petites choses toutes simples que l'enfant sait faire (mettre ses chaussons, dire bonjour, partager un jeu, se laver tout seul, aider à débarrasser la table, ranger, etc). Même si vous trouvez que ces choses relèvent du fonctionnement « normal », commencez par valoriser ces comportements habituels du quotidien. Si en parallèle vous réduisez au maximum les paroles « négatives », la situation devrait évoluer progressivement ce qui devrait vous permettre de percevoir de nouveaux comportements positifs plus significatifs. Parfois, un comportement satisfaisant peut être masqué par un comportement négatif. Par exemple, un enfant à qui on a demandé de ranger peut le faire tout en râlant, en jouant, en rêvassant, en discutant. Dans ces situations, on a souvent tendance à relever le comportement négatif (« Arrête de te plaindre ! Cesse de parler ! Avance plus vite ! »). Au contraire, la situation s'améliorera davantage si vous vous efforcez de ne pas y prêter attention et si vous vous attachez à valoriser ce qui est positif, c'est-à-dire au fait que l'enfant se met à ranger. L'enfant sera ainsi encouragé à poursuivre ses efforts et ne s'enfermera pas dans une spirale de comportements problématiques.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je prends conscience de mes attitudes et paroles pouvant blesser les enfants

Je me remémore la dernière semaine passée avec les enfants et laisse venir à ma mémoire les attitudes et paroles que j'ai utilisées à leur rencontre. **Je m'aide en complétant le tableau ci-dessous (de 0 à 2) :**

0 : je ne fais pas cela	1 : je fais un peu cela	Au cours de ma dernière semaine de travail (0, 1, ou 2)
2 : je fais souvent cela		
Je cris		
Je l'insulte		
Je lui coupe la parole		
J'évite la discussion		
Je ne l'écoute pas		
Je ne fais pas attention à ce qu'il me dit		
Je minimise ce qu'il dit, ressent		
Je me moque (sans plaisanter)		
Je suis ironique (sans plaisanter)		
Je critique, juge l'enfant		
Je le compare (pour le critiquer)		
Je généralise son comportement (toujours, jamais)		
Je le menace		

▶ EXERCICE 2

Je m'entraîne à écouter de manière empathique les enfants

1. Quand un enfant arrive le matin ou à un moment propice dans la journée, **je l'invite à parler** (« comment ça va ? comment ça s'est passé à la maison ? ») ; sans parler, je

prends 1-2 minutes pour l'écouter, en me concentrant totalement sur ce qu'il est en train de me dire et de ressentir.

2. Ensuite, **je note** (dans le tableau ci-dessous) **ce qu'il m'a dit** (le contenu le plus important), **ce qu'il ressent** (ses émotions) **et ce qu'il souhaite** (envies, besoins...).

3. Enfin, **j'observe ce que cela provoque chez lui** (approbation ? satisfaction ? plaisir ? opposition ?...)

Jours	Enfants	Le contenu le plus important	Ses émotions Joie, tristesse, colère, découragement ...	Ses envies, besoins...
1	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
2	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
3	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
4	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
5	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			

▶ EXERCICE 3

Je porte mon attention sur les comportements positifs des enfants et les valorise

Pour chacun des enfants, je remplis un tableau ci-dessous ; **je fais la liste des petites choses positives que l'enfant fait au quotidien** (sans chercher des comportements exceptionnels). Je complète la première colonne du tableau en veillant à **bien décrire le comportement précis de l'enfant** (ex : *l'enfant lit un livre en silence ; l'enfant va me chercher un verre d'eau*) et non une attitude générale (sage, obéissant...).

Puis **je note**, dans la deuxième colonne, **ce que je dis à l'enfant à propos de son comportement** (ex : *tu lis ton livre en silence*) et dans la troisième colonne **ce que je dis à l'enfant à propos de ce que je ressens** (ex : *c'est bien, j'apprécie ce moment de calme*).

	Ce que fait l'enfant	Ce que je lui dis sur	
		son comportement	ce que je ressens (mots, gestes)
Enfant 1	Comportements sociaux positifs : écoute, partage, aide, politesse...		
	Autonomie : habillage, jeu autonome, propreté...		
	Comportements et attitudes paisibles silence, écoute, douceur, patience...		
	Participation à la vie collective : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	Autres		
Enfant 2	Comportements sociaux positifs : écoute, partage, aide, politesse...		
	Autonomie : habillage, jeu autonome, propreté...		
	Comportements et attitudes paisibles silence, écoute, douceur, patience...		
	Participation à la vie collective : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	Autres		

	Ce que fait l'enfant	Ce que je lui dis sur	
		son comportement	ce que je ressens (mots, gestes)
Enfant 3	Comportements sociaux positifs : écoute, partage, aide, politesse...		
	Autonomie : habillage, jeu autonome, propreté...		
	Comportements et attitudes paisibles silence, écoute, douceur, patience...		
	Participation à la vie collective : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	Autres		
Enfant 4	Comportements sociaux positifs : écoute, partage, aide, politesse...		
	Autonomie : habillage, jeu autonome, propreté...		
	Comportements et attitudes paisibles silence, écoute, douceur, patience...		
	Participation à la vie collective : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	Autres		

Enfant 5

	Ce que fait l'enfant	Ce que je lui dis sur	
		son comportement	ce que je ressens (mots, gestes)
Enfant 5	Comportements sociaux positifs : écoute, partage, aide, politesse...		
	Autonomie : habillage, jeu autonome, propreté...		
	Comportements et attitudes paisibles : silence, écoute, douceur, patience...		
	Participation à la vie collective : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	Autres		

▶ EXERCICE 4

Jeu d'enfant CPS : le cercle magique des enfants

- Inviter les enfants à s'asseoir en cercle et à parler chacun leur tour (si possible, à l'aide d'un bâton de parole).
- Chaque enfant est invité à dire un comportement positif (un geste, une action, une parole positive...) qui a été manifesté par un autre enfant au cours de la journée (matinée, semaine...).
Ex. Adam m'a aidé à porter mon sac. Inès m'a dit que j'avais fait un beau dessin. Eva a écouté l'histoire en silence.

Mise en garde : les enfants sont invités à exprimer des comportements, des faits et non des jugements. Si l'enfant formule un jugement, l'adulte reformule sa phrase afin de faire apparaître le comportement positif qui a été manifesté.

A noter : Si un enfant n'a rien à dire ou ne veut pas parler :

Vous pouvez le soutenir par une invitation telle que : « *ce matin, qu'est-ce que les autres ont fait qui t'a plu ?* »

Rappelez-vous qu'il n'est pas obligé de parler ; vous pouvez l'inviter à exprimer son besoin de ne pas parler maintenant.

Ex. Je n'ai pas envie de parler ; je passe mon tour maintenant.

Il pourra reprendre la parole une fois que le tour du cercle est fini ou lors d'un autre cercle.

SUITE EXERCICE 4

- Il est possible, pour aller plus loin dans l'expression, de proposer ensuite à l'enfant de mettre en mot ce qu'il a ressenti face au comportement positif.
Ex. Adam m'a aidé à porter mon sac ; j'étais content. Inès m'a dit que j'avais fait un beau dessin ; ça m'a fait plaisir. Eva a écouté l'histoire en silence ; j'ai bien aimé le calme.
- Ces mots positifs peuvent être écrits, dessinés et affichés dans le lieu de vie des enfants.



JE RETIENS

En développant cette compétence de **communication positive**, j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur mes interactions avec les enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Je note ci-dessous :

- **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

- **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

- **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?

.....

.....



Afeps
ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

FICHE CPS

Educateur Mindful[©]

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE FORMULE MES ATTENTES
DE FAÇON EFFICACE**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. savoir que lorsqu'un enfant ne répond pas à mes demandes c'est souvent parce qu'elles ne sont pas bien formulées
2. capter l'attention de l'enfant avant de formuler une demande (proximité, disponibilité, regard, toucher...)
3. formuler des demandes sans ambiguïté (courtes, simples, affirmatives et positives) qui précisent uniquement le comportement attendu

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Nous pouvons avoir souvent l'impression que les enfants ne nous écoutent pas, qu'ils ne tiennent pas compte de ce qu'on leur dit ou qu'ils n'en font qu'à leur tête. Nous pouvons alors nous demander d'où vient le problème. Est-ce que l'enfant est désobéissant ? Est-il en opposition ? Est-il dans la « toute puissance » ? Est-ce que nous lui en demandons trop ? Est-ce que nous sommes trop souples avec lui ? Pas assez sévères ? Trop gentil ? etc.

Pour leur bon développement, les enfants ont besoin d'un cadre au sein duquel ils peuvent découvrir, comprendre et apprendre en toute confiance.

Il est important de donner des repères et des orientations précises pour que les enfants puissent apprendre et évoluer au fil des jours. Cela passe, au quotidien, par la formulation d'attentes. Nous indiquons ce que nous attendons d'eux -ce qu'ils sont censés faire ou ne pas faire- dans telle ou telle situation. Ainsi, en une journée nous formulons de nombreuses demandes qui ne sont malheureusement pas toujours suivies des effets attendus.

Il est important d'avoir conscience qu'au-delà des postures d'opposition et d'éventuels rapports de force, la façon dont nous communiquons tient un rôle crucial dans notre capacité à nous faire entendre. En effet, le fait que l'enfant réponde ou non à ma demande est largement dépendant de la façon dont je m'exprime. Sans en avoir conscience, je peux utiliser des tournures de phrases qui brouillent mon message et qui ne permettent pas à l'enfant de comprendre ce que j'attends de lui. Je peux, par exemple, m'exprimer sous forme d'interrogation alors que je lui demande de faire quelque chose sans discuter. Je peux lui parler alors que lui ne m'entend pas car il est concentré sur son jeu. Je peux lui demander plusieurs choses à la fois ce qui rend ma consigne difficile à comprendre et à mettre en œuvre... Pour faciliter la réalisation de mes attentes, il est donc important que je puisse m'exprimer de façon claire, simple et concrète afin d'éviter toute ambiguïté de communication. Pour que ma demande puisse être entendue, il est nécessaire qu'elle soit comprise et donc bien formulée.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

La communication joue un rôle crucial dans la capacité des enfants à prendre en compte ce que je leur demande. La façon dont je formule mes attentes est primordiale et cependant très souvent sous-estimée. Nous avons facilement tendance à chercher des causes « plus profondes » pour expliquer cette absence d'écoute de la part des enfants (opposition, rapport de force, test des limites...). Très souvent, il s'agit cependant d'un « simple » problème de communication. Sans m'en rendre compte, je peux m'exprimer de façon non facilitante et utiliser des tournures de phrases qui ne permettent pas à l'enfant de faire ce que je lui demande. « **Formuler mes attentes de façon efficace** » permet une meilleure réalisation de mes demandes et évite que ces « simples » questions de communication ne se transforment en véritables problèmes relationnels. Ainsi cette compétence contribue à créer un climat relationnel positif au quotidien. Elle favorise la construction d'un cadre éducatif structurant et sécurisant.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

« **Formuler mes attentes de façon efficace** » est une compétence essentielle qui est mobilisée constamment au quotidien. Elle est utilisée pour formuler toute demande aux enfants. Elle sert aussi de base de communication lorsque je veux prévenir un comportement problématique qui risque d'apparaître dans certaines situations « délicates » (sorties, visites, activités...). On parle dans ce cas de « **demande préventive** ».

PLUSIEURS CONDITIONS SONT NÉCESSAIRES POUR QUE MES DEMANDES SOIENT EFFICACES :

■ Je capte l'attention de l'enfant

Les attitudes qui ne favorisent pas l'attention :

- parler en étant loin de l'enfant
- ne pas regarder l'enfant
- parler en criant
- parler en étant stressé (e)

Les attitudes qui favorisent l'attention :

- me rapprocher de l'enfant
- me mettre à sa hauteur (accroupi pour une jeune enfant)
- l'appeler par son prénom
- le toucher
- le regarder dans les yeux
- être calme

Dans sa forme, ma demande est sans aucune ambiguïté :

- elle est **la plus courte** possible
Si une explication semble nécessaire, elle doit être très simple et brève.
Ex : « Range les jouets, car c'est l'heure du goûter »
- elle utilise **des mots simples**
- elle est **affirmative** (et non interrogative)
Ex : « parle doucement » (au lieu de « peux-tu parler doucement ? »)
- elle est **positive** c'est-à-dire qu'elle exprime le comportement attendu (et non le comportement qui pose problème)
Ex : « parle doucement » (plutôt que « arrête de crier »)

Dans son contenu, ma demande mentionne le comportement attendu :

- elle est **spécifique**. Elle porte sur une seule chose à la fois.
Ex : « Range les feutres » (et non « c'est l'heure du goûter, termine ton dessin, range ton dessin et les feutres, va te laver les mains et viens t'asseoir à table »)
- elle est **concrète**. Elle mentionne le comportement attendu.
Ex : à un enfant en bas âge saisissant rapidement un verre d'eau qui menace de se renverser : « prends tes 2 mains pour tenir ton verre » (plutôt que « fais attention »).
- elle est **réaliste**. Elle porte sur un comportement qui peut être réalisé par l'enfant (en fonction de son âge et de la situation).
- elle est **ajustée**. Elle prend en compte ce que l'enfant est en train de faire et l'état dans lequel il se trouve. Il peut, par exemple, être utile de laisser quelques minutes à un enfant avant de réaliser le comportement attendu.
Ex : « Tu termines ton jeu et dans 5 mn, tu viens goûter ».

A NOTER

Lorsque l'éducateur prévoit certaines situations qui risquent d'être difficiles, il est possible d'utiliser **des « demandes préventives »**. Ces attentes formulées à l'avance permettent d'éviter certains comportements problématiques.

Une « **demande préventive** » est formulée de la même manière qu'une « demande classique » (recherche d'attention, forme simple et contenu mentionnant le comportement attendu). En plus, elle se caractérise par le fait que :

- elle est **formulée en amont**, avant la situation problématique, lorsque le climat relationnel est serein.
- elle **présente la situation** à laquelle va être confronté l'enfant, de façon factuelle (avant de mentionner le comportement attendu) ;

Ex : « Nous allons aller à la bibliothèque. A la bibliothèque, il est important de parler très doucement pour ne pas déranger les personnes qui lisent. »



À RETENIR

Nous avons tendance à croire que les enfants sont désobéissants et qu'ils s'opposent à nos demandes lorsqu'ils ne les réalisent pas. Souvent, il s'agit d'un problème de communication (avant d'être un problème relationnel !).

Si je veux que mes demandes soient suivies de l'effet attendu, il est nécessaire qu'elles soient bien formulées.

POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE :

- **je m'assure d'avoir l'attention de l'enfant** (proximité, disponibilité, regard, toucher...)
- **sur la forme, j'utilise une phrase sans ambiguïté** : courte, simple, affirmative et positive
- **sur le fond, je mentionne uniquement le comportement attendu de manière concrète** (en prenant en compte les capacités de l'enfant et la situation)

En plus des demandes courantes, je peux formuler des « **demandes préventives** » pour éviter certains comportements problématiques et anticiper des situations difficiles. Ma « **demande préventive** » a lieu en amont, elle décrit la situation à venir et le comportement attendu.

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

Exemple de DEMANDE CLASSIQUE

En arrivant, Adam, 3 ans, laisse tomber son manteau dans l'entrée et court dans la salle pour jouer avec ses copains. Depuis l'extrémité de la pièce, l'éducatrice lui lance : « Adam, s'il te plaît, viens accrocher ton manteau ! ». Adam ne réagit pas. L'éducatrice se rend compte que l'attention d'Adam est entièrement tournée vers ses copains et que les conditions n'étaient pas réunies pour qu'il réponde à sa demande. Elle s'approche de lui et lui pose la main sur l'épaule : « Adam ? ». Adam tourne la tête vers elle. Elle reprend : « Va accrocher ton manteau, s'il te plaît. ».

Adam soupire : « Non, je joue... ». L'éducatrice répète sa demande, fermement mais calmement : « Va accrocher ton manteau, tu continueras de jouer après. »

Adam se dirige vers l'entrée en grommelant. Il donne un coup de pied dans son manteau, le ramasse et l'accroche à sa place. Il revient en courant vers ses copains. L'éducatrice ignore le coup de pied et valorise le fait qu'Adam ait répondu à sa demande : « Merci d'avoir accroché ton manteau », dit-elle en lui passant la main dans les cheveux.



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Comment se fait-il que les enfants ne répondent pas mieux à mes demandes ? »

Comme cela a été évoqué dans cette fiche, **certaines « règles » de communication doivent être respectées** pour que les enfants puissent être capable de réaliser ce que vous leur demandez. Malheureusement, dans notre culture, il est fréquent d'avoir recours à certaines formulations peu efficaces, en particulier :

- **plusieurs demandes à la fois**, qui ne peuvent pas être intégrées par l'enfant, en particulier les plus jeunes
Ex : « Arrête de parler, range le jeu, et viens mettre tes chaussures » ;
- **les demandes négatives**
Ex : « Ne va pas dans le jardin », « Arrête de taper sur la table » ;
- **les demandes trop difficiles** au regard de l'âge de l'enfant
Ex : « reste sans bouger » pour un enfant de 3 ans
- **les demandes vagues** ou porteuses d'un jugement
Ex : « Sois sage », « Tiens-toi bien » ;
- **les demandes exprimées sous forme de questions et/ou d'ironie**
Ex : « Tu comptes faire le singe toute la journée ? », « Tes jeux, c'est moi qui dois les ranger ? ».
Si l'éducateur pose une question, l'enfant a l'impression d'avoir le choix ; il se sent invité à questionner et discuter la demande.
- **les demandes qui commencent par « on »** Ex : « Allez ! On range le manteau ! » ;
- **les menaces, les critiques négatives**
Ex : « Si tu n'es pas tranquille... », « Tu n'as pas intérêt à ... » ;
- **les demandes adressées à plusieurs enfants en même temps.**
L'enfant ne comprend alors pas ce qui est attendu de lui par rapport aux autres.

« Que puis-je faire si l'enfant n'obéit pas à ma demande »

Lorsque l'enfant ne fait pas ce que vous lui avez demandé, cela ne veut pas forcément dire qu'il est désobéissant. Comme cela a été expliqué dans cette fiche, **il s'agit souvent de problèmes de communication plus que de problème relationnel ou de comportement.**

Prenez le temps de bien observer la façon dont vous formulez vos attentes à l'enfant. Est-ce que toutes les conditions mentionnées précédemment sont bien mises en œuvre ? Est-ce que votre demande est bien adaptée à l'âge de l'enfant ? Est-ce que l'enfant est en état de répondre ? Est-ce que la situation lui permet de réaliser ce que vous attendez de lui ?

Ainsi, si l'enfant est jeune, il peut être nécessaire de l'aider à faire ce qui lui a été demandé, sans pour autant le faire à sa place. Par exemple, si vous lui demandez de ranger les jouets, vous pouvez montrer à l'enfant comment faire ou lui prendre doucement le bras et l'amener vers le jeu à ranger. Vous pouvez aussi vous mettre à ranger avec lui. Il est important d'accompagner l'enfant et de valoriser sa participation et ce qu'il est en mesure de réaliser. Vous vous donnez ainsi le maximum de chances pour que l'enfant réponde à votre demande, maintenant mais aussi dans le futur.

Vous pouvez aussi interroger le contexte dans lequel la demande est formulée. Est-ce que le climat est suffisamment serein ? Êtes-vous suffisamment calme ? Dans le cas contraire, il est importante de renforcer ces dimensions positives. **(pour une meilleure gestion des émotions et du stress, voir fiches 2 et 3 ; pour une communication positive et une meilleure relation, voir fiche 4).**

Si malgré tout, votre demande n'a pas d'effet, il peut s'agir alors d'un problème relationnel qui nécessite le recours à d'autres CPS pour y faire face efficacement. Vous trouverez des réponses adaptées **dans les fiches suivantes.**

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je prends conscience de la façon dont je formule mes attentes

Parmi les façons de faire mentionnées ci-dessous, quelles sont celles que vous utilisez quand vous faites des demandes aux enfants ?

1• Complétez le tableau ci-dessous en notant de 0 à 2 en face de chaque proposition mentionnée dans la 1^{ère} colonne. Si vous êtes à l'aise et que le climat est propice, vous pouvez demander à **un collègue de vous observer** (2^e colonne). Si les résultats sont différents entre vous, ne vous inquiétez pas, cela est normal. La « réalité » varie selon les observateurs ! Ces différences peuvent devenir un sujet de discussion et de réflexion !

0 : je ne fais pas cela 1 : je fais un peu cela 2 : je fais souvent cela

	Je m'observe	Un collègue m'observe
A Je fais des demandes en parlant de loin Ex.		
B Je ne regarde pas l'enfant quand je lui demande quelque chose Ex.		
C L'enfant ne me regarde pas quand je lui demande quelque chose Ex.		
D Je parle en criant pour demander quelque chose Ex.		
E Je suis stressé(e) quand je demande quelque chose Ex.		

	Je m'observe	Un collègue m'observe
<p>F Je donne beaucoup d'explications quand je fais une demande Ex.</p>		
<p>G Je parle beaucoup pour faire une demande Ex.</p>		
<p>H Je formule mes demandes de façon interrogative Ex.</p>		
<p>I Je dis ce que je ne veux pas que l'enfant fasse (et non pas ce qu'il doit faire) Ex.</p>		
<p>J Mes demandes ne portent pas sur un comportement concret Ex.</p>		
<p>K Mes demandes contiennent plusieurs choses à faire Ex.</p>		
<p>L Ce que je demande à l'enfant est difficile pour son âge Ex.</p>		
<p>M Je fais des demandes à un enfant quand il est fatigué Ex.</p>		
<p>N Je fais des demandes à l'enfant quand il est occupé Ex.</p>		
<p>O J'attends de l'enfant qu'il réponde immédiatement à ma demande Ex.</p>		

2• Lorsque vous avez répondu par 1 (un peu) ou par 2 (souvent), **donner un exemple récent illustrant cette manière de faire des demandes.** Inscrivez votre exemple à la suite de « Ex »).

▶ EXERCICE 2

Je m'entraîne à formuler mes attentes de façon efficace

En reprenant chaque exemple que vous avez mentionnés dans l'exercice 1, proposez une nouvelle formulation pour en faire une demande efficace. N'hésitez pas à vous appuyer sur la première partie de la fiche « je comprends », afin de vous aider !

Mes attentes formulées de façon efficace :

- A _____
- B _____
- C _____
- D _____
- E _____
- F _____
- G _____
- H _____
- I _____
- J _____
- K _____
- L _____
- M _____
- N _____
- O _____



JE RETIENS

En développant cette compétence de « **formuler mes attentes de façon efficace** », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur mes interactions avec les enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Je note ci-dessous :

• **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

• **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

• **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?

.....

.....

