



Formation financée par l'Agence Régionale de Santé Île-de-France, déployée par le CODES93

## FICHE PROGRAMME FORMATION 2024

### « Concevoir et animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales, pour favoriser santé, bien-être, insertion, des jeunes en insertion 16-25 ans, en Ile-de-France »

Session de formation de deux jours, 28 et 29 mars 2024, en distanciel

**OBJECTIF DE FORMATION :** permettre aux professionnels de l'insertion de concevoir et animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès des jeunes en insertion pour favoriser santé, bien-être, insertion socio-professionnelle, en Ile-de-France.

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :** la formation vise l'acquisition de capacités chez les professionnels investis - savoirs, savoir-faire, savoir-être

A l'issue de cette formation, les professionnels formés seront en capacité de/d' :

- Expliquer le concept de « compétences psychosociales »
- Établir des liens entre compétences psychosociales - santé, bien-être, prévention, insertion socio-professionnelle
- Identifier les critères d'efficacité pour renforcer les compétences psychosociales
- Expliquer la « démarche éducative »
- Resituer l'action dans une démarche projet
- Expliquer la structuration méthodologique d'une action : « déroulé pédagogique »
- Expliquer « techniques » et « outils » pédagogiques - les critères de choix
- Identifier des techniques et des outils pour animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès de jeunes en insertion
- Echanger sur les pratiques – se projeter dans l'animation

#### CONTENUS, NON EXHAUSTIFS :

- Le concept de compétences psychosociales - CPS « sociales, cognitives, émotionnelles »
- Les liens entre compétences psychosociales, santé, bien-être, prévention, insertion
- Programmes probants et critères d'efficacité pour renforcer les compétences psychosociales
- La construction méthodologique d'une action collective sous la forme d'un « déroulé pédagogique »
- Des techniques et outils d'animation pour des interventions collectives auprès des jeunes
- En lien avec les compétences psychosociales, la formation se base sur des ressources fiables, validées dont les productions de Santé publique France :

*Les compétences psychosociales, Etat des connaissances scientifiques et théoriques, Rapport complet  
Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes.  
Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques, février 2022*

**A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?** (Merci de vérifier que vous répondez aux prérequis)

**PROFESSIONNELS - STRUCTURES - PRE-REQUIS :**

- **STRUCTURES** : cette formation est à destination de toutes les structures d'insertion, en Ile-de-France, notamment : Missions Locales, Ecoles de la Deuxième Chance, structures investies dans des dispositifs PRIJ ou CEJ-JR...
- **PROFESSIONNELS** : cette formation est à destination des professionnels de l'insertion qui travaillent dans une des structures mentionnées précédemment, en Ile-de-France
- Afin de participer à cette formation, LES **PRE-REQUIS** – il est obligatoire :
  - d'être un professionnel de l'insertion, en Ile-de-France
  - de travailler auprès des jeunes en insertion 16-25 ans
  - de souhaiter concevoir et animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès de jeunes en insertion
  - de s'investir à la totalité de l'action de formation (les 2 journées)
  - Prérequis technique pour le distanciel : ordinateur, connexion internet, caméra, micro, enceintes

**MODALITES :**

- **Formation inter en distanciel via « Zoom »** (qui regroupe des professionnels issus de structures différentes)
- Les codes de connexion pour accéder à la session de formation vous seront communiqués, par mail, quelques jours avant la date du premier jour de formation. *Un livret d'accueil du stagiaire comporte une aide à la connexion via « Zoom »*

**DATES 2024 – PROCHAINE SESSION :**

- **Judi 28 mars et vendredi 29 mars 2024**

**HORAIRES – DUREE :**

- **9h30-12h30, 13h30-16h00**
- Au total, la durée de la formation est de 11h00
- Cette formation est structurée avec une progression pédagogique, il est indispensable de s'investir tout au long de la formation pour atteindre les objectifs pédagogiques.

**MODALITES ET DELAIS D'ACCES/INSCRIPTIONS**

- **Pour vous inscrire, veuillez renseigner le formulaire d'inscription via le lien ci-dessous :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfrlv2ucbdw3M2cy0MfA2FXh-1KSk16hI54pmSCU-zG4G1FQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfrlv2ucbdw3M2cy0MfA2FXh-1KSk16hI54pmSCU-zG4G1FQ/viewform?usp=sf_link)

- Vous retrouvez également la fiche programme et le lien vers le formulaire d'inscription sur le site Internet du Codes 93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>
- Merci de procéder à votre inscription au plus tard 6 jours avant la date de la formation
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation accompagnée des codes de connexion « Zoom »
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation

#### **METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES :**

- Les méthodes actives sont priorisées
- Alternance de séquences expositives en plénière et de séquences de découverte, réflexion, échanges, co-construction en sous-groupes
- Supports : diaporama, outils d'animation sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique. Un « dossier du participant » sera communiqué par mail en amont de la formation. Il contiendra les supports de travail. Ce dossier devra être imprimé et/ou conservé sur chaque ordinateur afin de travailler facilement dessus pendant la formation en distanciel. Le dossier du participant sera accessible via un lien vers un espace réservé aux professionnels inscrits sur le site du CODES93. Il sera accessible aux professionnels inscrits en amont de la session de formation.

#### **FORMATEUR – CODES 93 :**

- Mme Megan ROSSIGNOL, chargée de projets, issue d'une formation en management des organisations médicales et médico-sociales ; déploiement de projets en éducation pour la santé et animation d'interventions collectives de renforcement des compétences psychosociales et santé globale auprès de personnes en situation de vulnérabilité (jeunes en structures d'insertion, seniors en EHPAD, femmes en centres maternels...)

#### **RESPONSABLE PEDAGOGIQUE – CODES 93 :**

- Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice certifiée, 17 années d'expérience, spécialisée en promotion de la santé-éducation pour la santé, méthodologie de projets, démarche qualité, ingénieries de formation/pédagogique/d'évaluation, animation, coordination de programmes

#### **REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER – CODES 93 :**

- M. Laurent BAUER, Directeur - CODES93, expérience de 20 années en tant que directeur d'association, pilotage de projets, demande de financement, dans le secteur de la promotion de la santé - éducation pour la santé - prévention ; également spécialiste en formation initiale et continue dans le domaine sanitaire, social et éducatif

#### **FINANCEMENT :**

- Cette action de formation est financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France
- Elle est gratuite pour les professionnels qui s'y investissent

#### **MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION :**

- **En amont, lors de l'inscription** : validation des prérequis, auto-positionnement, recueil des besoins - attentes, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, auprès de chaque professionnel inscrit, en ligne via un questionnaire « google form ».
- **Tout au long de la formation** : auto-évaluation formative à l'issue de chaque séquence
- **A l'issue de la formation**, auto-évaluation sommative, à l'écrit, individuelle et nominative : auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées, en ligne via un questionnaire « google form ».
- **Emergement** par demi-journée de formation
- **Attestation de participation** remise à l'issue de la formation (nécessité de s'investir à l'intégralité de la formation ET d'avoir renseigné les questionnaires d'évaluation)

**VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS :**

- Merci de contacter : Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice Codes93, par e-mail : [vanessa.dewallers2@codes93.org](mailto:vanessa.dewallers2@codes93.org)
- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : [www.codes93.org](http://www.codes93.org)

**ACCESSIBILITE :** le Codes93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le Codes93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le Codes93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Le Codes93 est vigilant à l'accessibilité des locaux (pour les sessions en présentiel) ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le Codes93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

**COMPLEMENT D'INFORMATION :**

- Vous pouvez consulter, en amont de la session, le « **livret d'accueil** » qui comporte notamment
  - le règlement intérieur de l'organisme de formation
  - des indications pour aider à l'utilisation de « Zoom » dans le cadre de cette formation en distanciel

Il est accessible sur le site du Codes93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>

Il sera également accessible sur l'espace réservé aux professionnels inscrits. Vous recevrez le lien vers cet espace en amont de la session de formation.

- **Si vous rencontrez des problèmes techniques, n'hésitez pas à contacter la hotline au :**  
07.85.97.72.49. ou 06.49.98.44.42.
- **Pour permettre le déroulement du distanciel dans les meilleures conditions, nous vous remercions de :**
  - Tester ordinateur + connexion internet + micro + caméra + haut-parleur avant le début de la session de formation
  - Prévoir un écran par personne formée (et non pas un groupe de personnes pour un seul et unique écran)
  - Vous connecter au moins 10 minutes avant le début de la session, soit à 9h20



- II. En sous-groupes, en vous appuyant sur ce qui a été travaillé précédemment ainsi que sur vos expériences de terrain, trouver des situations concrètes du quotidien dans lesquelles les personnes auprès desquelles vous intervenez sont parvenues ou ne sont pas parvenues à mobiliser telle ou telle compétence psychosociale.

<b>Situations rencontrées par les personnes auprès desquelles vous intervenez</b> <i>Description succincte</i>	<b>Compétence(s) psychosociale(s) que la personne a mobilisée(s) pour faire face à la situation</b>	<b>Compétence(s) psychosociale(s) que la personne n'a pas mobilisée(s) pour faire face à la situation</b>

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'**expliquer le concept de « compétences psychosociales »** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable





<b>« Abaque de Régnier »</b> <i>(Sera réalisé en complément en fonction du temps à disposition)</i>		
<b>Animer des actions d'éducation pour la santé - de renforcement des compétences psychosociales</b>	<b>D'accord</b>	<b>Pas d'accord</b>
Animer c'est diriger		
Animer des actions en éducation pour la santé c'est permettre aux individus d'acquérir des capacités pour faire des choix favorables à leur santé		
L'animateur doit apporter les connaissances aux membres du groupe		
L'animateur doit respecter des principes éthiques lorsqu'il anime une action collective d'éducation pour la santé		
En tant que professionnel/bénévole, je dois travailler sur mes propres compétences psychosociales		
Il suffit de bien connaître son sujet de santé pour être un bon animateur en éducation pour la santé		
L'animateur doit absolument se préparer avant d'animer une intervention		
Les membres du groupe ont des besoins auxquels l'animateur doit répondre		
La dynamique de groupe est importante quand on souhaite travailler au renforcement des compétences psychosociales		
L'animateur doit acquérir des compétences spécifiques		
Je peux renforcer les compétences psychosociales en les travaillant toutes en même temps		
Je peux renforcer les compétences psychosociales en une animation		
Toute l'équipe doit être impliquée dans la mise en place d'un projet sur les compétences psychosociales		
Développer les compétences psychosociales c'est transmettre des savoirs		



## Objectif pédagogique :

### Identifier les objectifs pédagogiques de vos futures actions collectives de renforcement des « CPS »

En sous-groupes, en réinvestissant tout ce qui a été travaillé précédemment : quels pourraient être les objectifs pédagogiques de vos futures animations ?

« A l'issue de l'intervention, la personne sera capable de.... »

RAPPELS : « Objectifs pédagogiques »

Chaque intervention vise l'acquisition de capacités chez les personnes :

-Objectifs pédagogiques de savoirs (exemples de verbes : citer, copier, décrire, définir, nommer...)

-Objectifs pédagogiques de savoir-faire (exemples de verbes : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...)

-Objectifs pédagogiques de savoir-être (exemples de verbes : accueillir, écouter, s'exprimer...)  
Pour les formuler : « A l'issue de l'intervention, la personne sera capable... »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'identifier les objectifs pédagogiques de vos futures actions collectives de renforcement des « CPS » :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

SEQUENCE	DUREE	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE</b> - <i>Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... »</i> - <i>Il s'agit d'acquisition d'un savoir, savoir-faire ou savoir-être</i> - <i>Une séquence = un objectif pédagogique</i>	<b>CONTENU</b> <i>Il s'agit ici d'écrire explicitement :</i> - <i>les principaux éléments- contenus qui seront abordés</i> - <i>et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants</i>	<b>TECHNIQUE PEDAGOGIQUE</b> - <i>Indiquer le nom de la technique d'animation choisie</i> - <i>Choisir une technique d'animation par séquence</i>	<b>OUTIL PEDAGOGIQUE</b> - <i>Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi</i> - <i>Choisir un outil d'animation par séquence</i>	EVALUATION

**RAPPELS - ZOOM SUR :**  
**DEFINIR UN OBJECTIF PEDAGOGIQUE POUR CHAQUE SEQUENCE DE VOTRE ANIMATION**

**Intervenir en éducation pour la santé nécessite de viser à l'échelle de l'individu des acquisitions de capacités à trois niveaux :**

- ➔ Savoirs (connaissances théoriques)
- ➔ Savoir-faire (capacité à réaliser concrètement une tâche)
- ➔ Savoir être ou savoir-faire comportementaux (un ensemble de manières d'agir et de capacités relationnelles, parfois nommé « qualité personnelle »)

« Tous ces niveaux peuvent se combiner entre eux et il est important d'être au clair avec ce que l'on attend d'une action. C'est seulement si l'on travaille sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à une évolution des personnes vers des comportements plus favorables à leur santé. »<sup>1</sup>

**Un objectif pédagogique<sup>2</sup> :**

- Décrit une capacité attendue et observable/mesurable en cours ou en fin d'intervention
- Doit être précis
- Doit pouvoir être évalué
- Doit être rédigé sous la forme « à la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de + verbe d'action + description précise
- Décrit un résultat attendu d'un apprentissage, la personne pourra prouver qu'elle a appris
- Décrit le résultat concret que le formateur/l'animateur attend au terme de l'apprentissage

**Voici une liste de verbes (non exhaustive ni limitative) pouvant être utilisés lors de la rédaction des objectifs :**

- Acquisition de savoirs : citer, copier, décrire, définir, nommer...
- Acquisition de savoir-faire : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...
- Acquisition de savoir-être : accueillir, écouter, communiquer, persuader, accompagner, animer, aider...

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable **d'expliquer la structuration d'un « déroulé pédagogique »** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

<sup>1</sup>, Groupement Régional de Santé Publique Bourgogne, *Guide et outils du conseil en méthodologie*, 2009

<sup>2</sup> Christophe Parmentier, *Tout pour réussir dans le métier de formateur*, Eyrolles, 2013

**Objectif pédagogique :**  
**Expliquer les « techniques » et « outils » pédagogiques - les critères de choix**

**1- En sous-groupes (ou en plénière), répondre au quiz ci-dessous**

<b>TECHNIQUES ET OUTILS D'ANIMATION</b>	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
Un outil et une technique d'animation c'est la même chose		
Ils ont un même objectif : aider l'animateur à animer son intervention		
Ils sont ni bons, ni mauvais		
L'animateur les utilise pour se faire plaisir et faire plaisir au groupe		
Leur choix se fait selon des critères précis à respecter		
Ils peuvent s'utiliser pour toutes les populations		
Il est possible de créer soi-même son outil d'animation		
Pour animer avec une technique et un outil, l'animateur doit s'assurer de ses compétences		

**2- Restitutions, échanges, compléments en plénière**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'expliquer les « techniques » et « outils » pédagogiques - les critères de choix :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

## Objectif pédagogique :

### Identifier des techniques et des outils pour animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales

En sous-groupes, pour chaque ressource contenue dans ce dossier du stagiaire,

- Prendre quelques minutes, individuellement, la parcourir, prendre connaissance des contenus
- Réfléchir ensemble, échanger des idées, se poser des questions et y répondre collectivement, notamment :
  - ✓ **Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès des populations auprès desquelles nous intervenons ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?**
  - ✓ **Quels atouts ?**
  - ✓ **Quels points de vigilance ?**
  - ✓ **Quelles adaptations possibles notamment en fonction des caractéristiques des populations auprès desquelles j'interviens ?**

#### Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'**identifier des techniques et des outils pour animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

...

<p><b>Fiche pédagogique :</b>  <b>producteur – titre</b></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ?</b>  <b>Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique</b></p>	

...

<b>Fiche pédagogique :</b> <b>producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ?</b> <b>Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique</b>	

...

<b>Fiche pédagogique :</b> <b>producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ?</b> <b>Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique</b>	

....

<b>Fiche pédagogique :</b> <b>producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ?</b> <b>Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique</b>	

...

<b>Fiche pédagogique :</b> <b>producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ?</b> <b>Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique</b>	

...

### Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J1

A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?

Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J2

A l'issue de la deuxième journée, qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions auprès des populations auprès desquelles j'interviens ? En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ? Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**MERCI DE RENSEIGNER LE QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION EN LIGNE EN SUIVANT LE LIEN QUI VOUS A ETE COMMUNIQUE PAR L'INTERVENANT.**

**Vous recevrez une attestation de participation si vous avez été investi tout au long de la formation et si vous avez renseigné ce questionnaire d'auto-évaluation à l'issue de la formation.**

## Merci de votre investissement

CODES 93 – Comité d'éducation pour la santé - [www.codes93.org](http://www.codes93.org)

Pour consulter les offres de formation du Codes 93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>

Pour recevoir les offres de formation directement sur votre boîte mails : <https://codes93.org/newsletter/>



**CPS** : Conscience de soi

**Thème** : Besoins

**Type d'activités** : Exploration

## Activité

### La Fleur des besoins

**Niveau** : 8 - 10 ans

**Participants** : Indifférent

**Durée** : 40 mn

## Objectifs

- Découvrir et/ou approfondir la notion de besoins fondamentaux
- Prendre conscience de ses propres besoins et des manières de les satisfaire





## La fleur des besoins

### Expérimentation / Mise en situation

**Introduction par l'adulte :** « Tous les êtres humains ont des besoins comme par exemple celui de manger. Nous allons maintenant rechercher ensemble quels sont ces besoins. »

**Consigne :**

« Nous allons représenter nos besoins dans une fleur. Chaque pétale aura son importance. » Dessiner la fleur des besoins au tableau (voir modèle en annexe).

Utiliser une peluche mascotte de la classe (Bouba) ou prendre l'exemple d'un enfant qui vient de naître. « C'est « Bouba » qui va nous aider... »

L'adulte prend Bouba dans ses bras : « Imaginons que Bouba vient de naître... de quoi a-t-il besoin ? » Pour aider les enfants, l'adulte peut mimer ou jouer des situations...

Au fur et à mesure des idées et exemples proposés par les enfants, les besoins sont classés par pétale. Si un type de besoin n'a pas été proposé, l'adulte l'introduit avec un exemple.

Puis, un titre est donné à chaque pétale : besoins physiques, de sécurité, d'estime de soi, d'amour/d'appartenance, de plaisir et de réalisation. Ceux-ci ont été retenus à partir de différentes références théoriques et correspondent à l'expression des enfants de 8/10 ans.

#### Variante

Cette activité peut introduire un travail sur les règles de fonctionnement d'un groupe, on pourra faire ensuite le lien avec « de quoi avons-nous besoin pour nous sentir dans un groupe ? »

#### Matériel

Un personnage mascotte type peluche  
Un tableau

### Prise de conscience / Analyse

Remise à chaque enfant de « la fleur des besoins de tous les êtres humains » avec les exemples. Chaque enfant reçoit aussi « la fleur de mes besoins » et recherche pour lui une manière qu'il a de les satisfaire. Il note ses idées sur sa fleur personnelle. Cette fleur pourra être complétée au fur et à mesure des séances.

### Élargissement / Synthèse / Généralisation

L'adulte interroge les enfants :

- « A quoi ça sert de connaître nos besoins. » « Qu'est-ce qui se passe quand nos besoins ne sont pas satisfaits ? » Prendre conscience de ses propres besoins et de l'importance de leur satisfaction pour se sentir bien... (cf fiche annexe)
- « Est-ce que c'est facile de les satisfaire ? » : pas toujours..., lors de nos prochaines séances de travail, nous verrons ce qui pourrait nous aider.





## Annexes

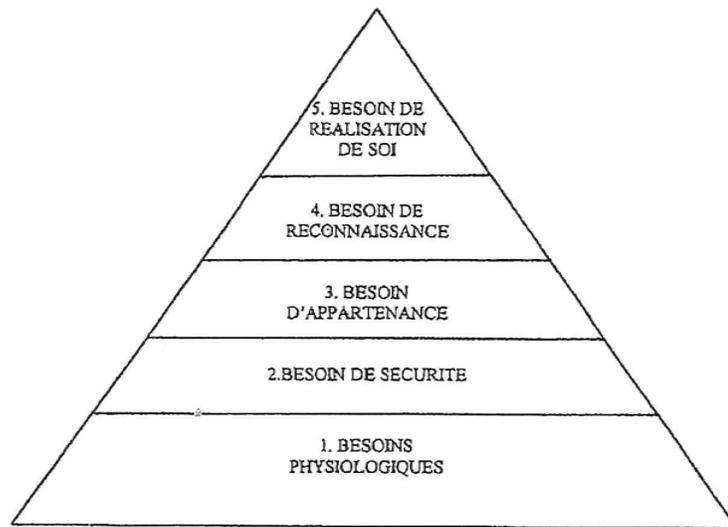
### La Fleur des besoins





## Les besoins humains

Le psychologue américain Abraham Maslow a établi une échelle des besoins humains en 1943. Selon lui, l'homme a cinq grands types de besoins qu'il cherche à satisfaire successivement (de bas en haut dans le schéma) : Dans nos sociétés occidentales, les hommes et les femmes, plus attirés par la réalisation de soi, peuvent retourner la pyramide et agir ainsi au détriment des besoins de sécurité (par exemple, perdre leur emploi) ou physiologiques (par exemple, abîmer leur santé).



Précisons chacune des catégories :

### 1. Les besoins physiologiques :

Il s'agit des besoins les plus élémentaires qui touchent à la survie biologique, les ingrédients dont on ne peut se passer sans risquer de mettre sa vie en danger.

Tant que ces besoins-là ne sont pas satisfaits, nous mettons toute notre énergie à les combler.

Ex. : dormir, respirer, boire, manger, uriner.

### 2. Le besoin de sécurité :

Il s'agit de sécurité physique tout autant de sécurité psychique.

Ce deuxième niveau de besoins est tout aussi fondamental que le premier. Ils doivent être satisfaits pour pouvoir passer au troisième niveau.

Ex. : sécurité physique : se loger, savoir qu'on aura à manger demain, avoir du temps et de l'espace à soi ; sécurité psychique : pouvoir s'exprimer sans craindre les critiques ou les jugements, avoir confiance en soi.

### 3. Le besoin d'appartenance :

Tous les êtres humains éprouvent ces besoins car nous sommes sociables. Quand un individu ne satisfait pas ce genre de besoins, il se sent très seul, triste, indigne, méprisable...

Ex. : besoin d'intégration (famille, amis, groupe), de relations personnelles, de contacts sociaux, de compréhension, d'amour, d'affection, d'intimité, de partage.





**4. Le besoin de reconnaissance :**

Il se traduit par les actions telles que produire, réaliser, accomplir, permettre à chacun de s'apprécier, de s'estimer...

Les personnes qui comblent ces besoins s'apprécient et ont une bonne estime d'elles-mêmes.

Ex. : besoin d'honnêteté, d'authenticité, d'autonomie, de créativité, d'affirmation de soi.

**5. Le besoin de se réaliser :**

Il s'agit ici du besoin d'avoir une conscience aiguë de sa vie, un sentiment de plénitude et d'allégresse, d'unité et de compréhension profonde. Ce sont les personnes qui ont satisfait les besoins des 4 niveaux précédents.

Ex. : besoin de sérénité, spiritualité, sollicitude, compréhension, joie de vivre.

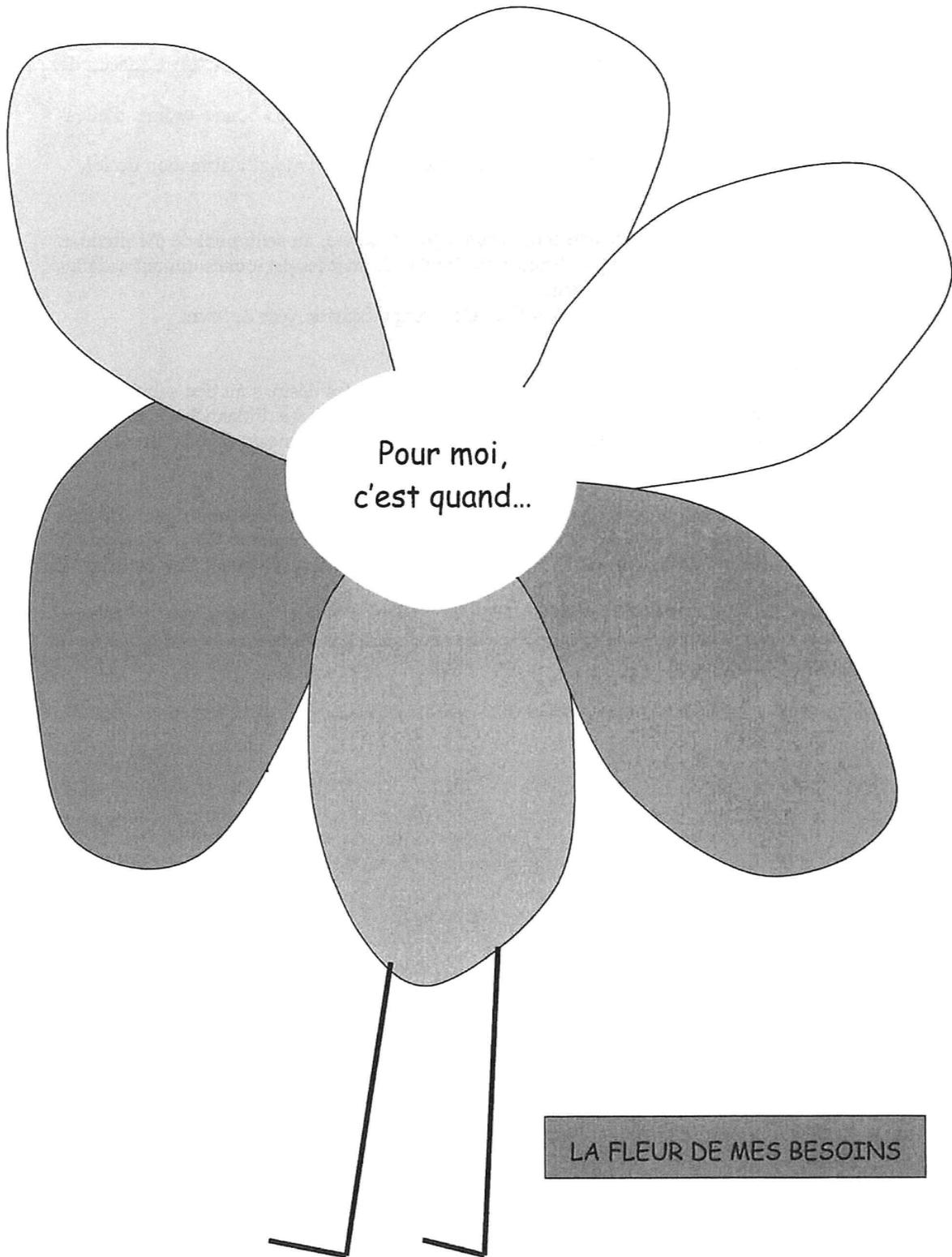
Problème des besoins insatisfaits :

A. Maslow fait la différence entre désir ou envie et besoin : les désirs sont des solutions que nous trouvons pour satisfaire nos besoins personnels. Quand on tente d'identifier le besoin en jeu derrière notre désir, on se rend souvent compte qu'il existe plusieurs façons de satisfaire ce besoin.

Cette théorie des besoins a été développée par Marshall Rosenberg, suivi par Thomas d'Ansembourg, dans la méthode de la « Communication Nonviolente ». Ils y développent notamment l'idée que pour apaiser un besoin, il ne doit pas nécessairement être satisfait, il suffit de le reconnaître.

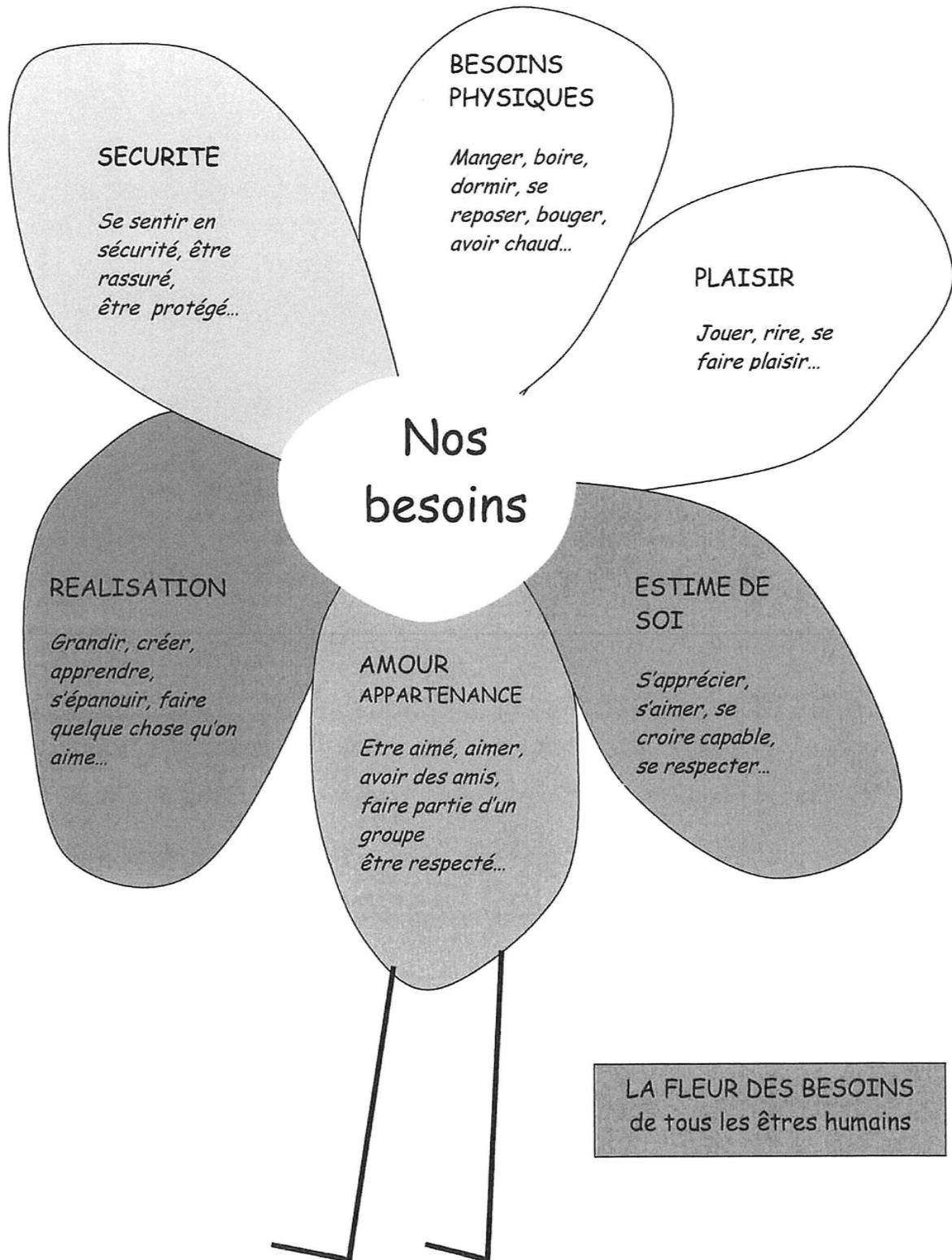
Cette approche peut être intéressante dans le cadre d'élèves posant des problèmes comportementaux. On comprend que derrière tout comportement se cache la recherche de la satisfaction d'un besoin.





LA FLEUR DE MES BESOINS







# AUTOUR DES FORCES

Un outil pour tous, les petits comme les plus grands



« Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence. »  
Alex Linley

## ? Qu'est-ce qu'une force de caractère ?

D'après le professeur Alex Linley, une force est une **capacité préexistante** consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est **authentique et énergisante** pour la personne qui l'utilise et permet un **fonctionnement optimal**, le développement et la performance. Autrement dit, une force est « un trait de caractère **positif**, authentique et stimulant ».

Contrairement aux compétences, la force ne s'apprend pas, c'est **un mode de fonctionnement naturel**, et quand on l'utilise, elle donne de l'énergie et de la vitalité.

Il existe différents modèles et classifications de forces de caractère. Nous vous présentons ici très brièvement celui établi par un collectif de chercheurs en psychologie positive, dont Peterson et Seligman (2004) [1]. Ils ont identifié **24 forces universelles**, réparties en 6 familles qu'ils appellent vertus :

- **Sagesse et connaissance** (forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances) : créativité, curiosité, discernement, goût de l'apprentissage, perspective ;
- **Courage** (forces émotionnelles permettant d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition) : vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme ;
- **Humanité** (forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié) : gentillesse, amour, intelligence sociale ;
- **Justice** (forces permettant une vie en société saine et harmonieuse) : justice, capacité à diriger (organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent), esprit d'équipe ;
- **Tempérance et modération** (forces qui protègent contre les excès) : pardon, humilité, prudence, maîtrise de soi ;
- **Transcendance** (forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens à la vie) : appréciation de la beauté, gratitude, espoir, humour, spiritualité (recherche du sens de la vie).

À noter que ces forces - universelles car présentes dans toutes les cultures et zones du globe - sont toutes présentes en chacun de nous. Il n'y a pas de forces absentes. Il y a seulement des forces prédominantes : les 5 à 8 les plus développées représentent notre signature personnelle, qui est globalement très stable dans le temps. C'est pourquoi on les appelle aussi les **forces de signature**. Ce sont les forces de signature qui nous donnent de l'énergie et nous permettent de mieux réussir.

## ? Pourquoi identifier et développer les forces des enfants ?

En milieu scolaire, un travail autour des forces favorise notamment le **bien-être, les compétences relationnelles, la réussite et la réduction des comportements-problème** [2].

Les forces viennent contrecarrer notre biais de négativité, notre tendance à nous concentrer sur ce qui ne va pas ou ne fonctionne pas, à consacrer beaucoup de temps à remédier à nos faiblesses. Les forces, ce serait comme un nouveau langage qui permettrait à tout le monde – puisque tout le monde a des forces — de se connaître vraiment, de parler de soi sous un jour positif, sans vantardise, de s'appuyer sur elles pour gérer ses faiblesses, de (re)connaître l'autre sous le prisme de ses forces.

28

[1] Seligman, M. E., et Peterson, C., *Character strengths and virtues : A handbook and classification* (Vol. 1), American Psychological Association, 2004.

[2] Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S., et Redwood, S., « Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research », *BMC medical research methodology*, 2013, 13(1), p. 1-8.

# AUTOUR DES FORCES

Les forces nourrissent la connaissance de soi et des autres, la confiance en soi, elles renforcent la motivation et construisent la résilience.

**Elles sont essentielles pour l'entrée dans les apprentissages**, puisqu'elles permettent aux élèves d'aborder, par le biais de leurs forces, un sujet qui leur paraît difficile. Elles favorisent une acceptation et le respect de la diversité de chacun et donc la bienveillance et la coopération au sein de la classe.

Cette perspective, qui est peut-être nouvelle pour vous, ne signifie aucunement qu'il faille mettre de côté nos faiblesses qui méritent toute notre attention. Mais il faut comprendre que notre plus grand potentiel se situe dans le domaine de nos forces et qu'investir dans nos faiblesses pourra, au mieux, faire passer notre performance de « passable à convenable » – rarement de « passable à excellente ».

**Il appartient à chacun de faire en sorte que ce langage des forces se développe le plus tôt possible**, car « tout être humain est un trésor inexploité possédant un potentiel illimité ». (Muhammad Yunus).

## ? Comment identifier et développer les forces des enfants ?

Voici différents axes permettant de travailler les forces avec les élèves. **L'outil « Autour des forces » comprend 24 cartes** qui correspondent aux 24 forces universellement reconnues.

**L'outil « Autour des forces » adapté aux maternelles comprend 12 cartes**. Il privilégie douze forces accessibles et compréhensibles par les enfants de cet tranche d'âge. Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez choisir d'aller explorer d'autres forces qui ne sont pas proposées dans l'outil, mais qui font partie des 24 forces universelles citées plus haut. Vous pouvez au contraire limiter l'exploration à quelques-unes (4 ou 5 par exemple).



### Axe 1 - Comprendre le concept de force

#### Identifier les forces dans les histoires

Demander aux élèves quelles sont les forces des héros, des personnages principaux et comment ils les développent, dans quelles circonstances et quelles en sont les conséquences.

*Exemple : Dans Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll, on peut reconnaître à Alice les forces de la vitalité, de la curiosité et du courage et dire pourquoi.*

#### Mon héros et son super pouvoir

Demander à chaque enfant de penser à son héros préféré (personne imaginaire ou réelle, cela peut aussi être un proche) et de trouver la force qui le caractérise.

Se mettre en cercle et chaque enfant, s'il le souhaite, peut faire part de son choix (héros et force) et expliquer pourquoi ça l'inspire.

#### Identifier les forces dans les chansons

Identifier les chansons qui parlent de certaines forces (exemple avec « Happy » de Pharell Williams qui exprime la force de la vitalité) et compiler une playlist des forces avec les élèves.

Chaque chanson peut être dédiée aux élèves qui possèdent cette force.

29

# OUTIL AUTOUR DES FORCES

## Faire le portrait d'une force

Demander à chaque enfant d'illustrer une force au choix et de faire deviner à ses camarades de quelle force il s'agit. Vous pouvez, si vous le préférez, accrocher tous les dessins au mur et demander aux élèves de venir placer les cartes des forces en dessous du dessin correspondant. On peut prolonger l'échange en demandant qui possède telle force et comment elle est développée et utilisée au quotidien.

## Créativité collective

Sur une grande toile ou une affiche, inviter les enfants à faire un poster pour définir une force choisie. Qu'ils laissent aller leur créativité : mots, images, photos, dessins, slams, haïkus, etc.

## Mimer une force

Faire deux équipes. La première équipe choisit une force pour un élève de l'autre équipe qui va devoir la mimer à son équipe. Si cette dernière devine la force mimée en moins d'une minute, elle gagne un point.

## Time's Up des forces

Pour les plus grands. Faire plusieurs équipes. Il y a trois manches.

La première : faire deviner la force piochée par des mots autre que le nom de la force.

La deuxième : faire deviner la force piochée avec un seul mot.

La troisième : faire deviner la force piochée en la mimant.

## Jeu des forces

La classe construit son propre jeu des forces : un groupe travaille sur le vocabulaire, un autre sur les visuels, un autre sur les exemples d'utilisation de chaque force, etc. Chaque élève conservera un jeu de cartes des forces. Ce fabuleux travail peut aussi faire l'objet d'un projet de niveau, de cycle, etc.



## Axe 2 - Identifier ses forces : les siennes, celles des autres, de la classe, de l'école, d'un projet, etc.

### Valoriser les forces

Pour les plus jeunes, c'est surtout avec l'aide de l'adulte que cette identification des forces sera possible. Le retour d'expérience est toujours et encore primordial. La rétroaction peut inclure cette valorisation des forces identifiées et utilisées au quotidien par les élèves.

Il est important d'associer à ce travail le corps et les ressentis. En effet, il s'agit de prendre conscience de la manière dont on se sent en les mobilisant, la manière dont on les déploie dans son quotidien pour amener pas à pas à une meilleure connaissance de soi.

*Exemple : « Tu as utilisé la force de la persévérance et tu as fini par réussir à la faire cette tour de kaplas.*

*Bravo ! Comment te sens-tu ? Excité, fier, heureux ? Tu as ton cœur qui bat vite ? Tu as envie de partager ta joie ? »*

### A la recherche de mes forces

L'outil « Autour des forces » est utilisé. Toutes les cartes sont posées sur une table et visibles de tous pendant l'activité. Chacun des élèves choisit ses 3 à 5 forces les plus fortes et partage son choix avec le groupe. Inviter les élèves à préciser des situations dans lesquelles ils ont utilisé ces forces et à faire part de leurs ressentis.

*Exemple : Je choisis la force de la créativité car j'aime beaucoup imaginer de nouvelles choses, créer des objets, fabriquer du neuf avec du vieux, etc.*

Proposer éventuellement aux élèves une trace écrite : écrire ses 3 à 5 forces de signature sur un mur des forces de la classe, sur un éventail, sur un cahier, une cocotte en papier, une fleur, etc.

# OUTIL AUTOUR DES FORCES

## Le cadeau des forces

A l'aide de l'outil « Autour des forces », chaque élève est invité à choisir au moins une force qu'il a envie d'offrir à chacun des membres du groupe, en expliquant comment ce camarade l'a développée.

*Exemple : un élève pourrait choisir d'offrir la force de la gentillesse à un camarade et expliquer comment ce dernier s'est montré gentil avec lui ou avec quelqu'un d'autre récemment et comment cela l'a aidé.*

Échanger sur les forces reconnues de chacun permet de se rendre compte de sa singularité, de ses différences, de ses richesses et complémentarités.

Les forces peuvent être écrites sur des bouts de papier et glissés dans un gobelet au nom de l'élève, **son gobelet de ressources**.

On peut organiser ensuite un retour sur cette activité en invitant les élèves à faire part de leurs ressentis et en posant des questions : Avez-vous appris des choses sur vous-même, sur les autres ? Connaissiez-vous vos forces avant cette activité ? A qui avez-vous envie d'offrir des forces dans la classe, dans l'école, à la maison ? Lesquelles et pourquoi ?

On peut prolonger cette activité en demandant à ceux qui le souhaitent d'aller remplir les gobelets des autres, sans oublier celui de l'enseignant !

## Fêter un anniversaire

Chaque enfant qui le souhaite offre une force à celui dont on fête l'anniversaire, en donnant des exemples d'utilisation de cette force.

## Les forces de mes enseignants

Les élèves qui le souhaitent offrent une (ou plusieurs) force(s) à leur(s) enseignant(s), ou bien à quelqu'un du personnel de l'école, toujours en donnant des exemples d'utilisation de cette force.



## Axe 3 - Développer et utiliser les forces au quotidien

Comment ? En mobilisant le plus souvent possible les forces les plus développées et en travaillant celles qui le sont moins. Par exemple, avant une activité, vous pouvez demander de quelles forces les élèves auront besoin pour la mener à bien. Vous pouvez aussi organiser des ateliers ou des groupes en fonction des forces de chacun. Il est aussi possible, le matin, d'inviter chacun à utiliser une de ses forces au moins une fois dans la journée ou à s'appuyer sur l'une d'elles pour gérer une difficulté.

## Défi du jour (ou de la semaine)

Chaque élève pioche au hasard une carte des forces (ou un enfant pioche au hasard une carte pour la classe). Il s'engage à l'activer au cours de la période impartie. On peut proposer aux volontaires d'exprimer la façon dont ils pensent pouvoir la développer, quelles stratégies ils peuvent mettre en place. Proposer un retour d'expérience pour recueillir leurs difficultés, leurs apprentissages, leurs découvertes.

## Mon tableau des forces

On distribue un tableau avec deux colonnes : l'une avec les jours de la semaine, l'autre avec les ressentis et pensées. L'enfant choisit une force qu'il souhaite développer pendant la semaine. Et chaque jour, il écrit comment il a pu l'activer et ce qu'il a ressenti en l'utilisant. Un retour d'expérience est ensuite organisé.

## Partage de forces

Proposer aux élèves d'identifier leurs forces les moins fortes. Prendre le temps d'échanger avec leurs camarades qui les ont développées et partager des conseils, la façon dont ils les utilisent, etc.

## Alliance des forces

Un projet de classe est lancé ; quelles forces activer pour le mener à bien ?

31

## Pour aller plus loin

- Test gratuit, scientifiquement validé pour identifier ses forces (en français, avec une version enfant à partir de 10 ans) : [www.viacharacter.org/survey](http://www.viacharacter.org/survey)

SCHOLAVIE

Outil proposé par Scholavie ©  
Tous droits réservés  
Éd. 2021

# AUTOUR DES FORCES

pour les petits super-héros !

Un outil pour comprendre, identifier,  
utiliser et développer

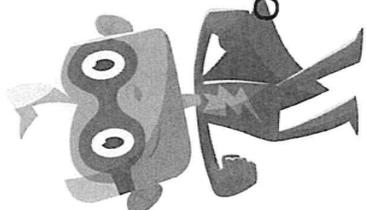
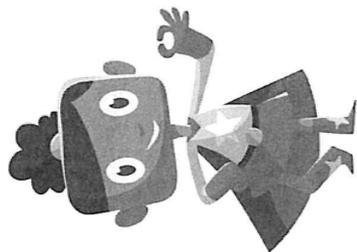
12 des 24 forces de caractère.

Les miennes, les tiennes, les siennes,  
les vôtres, les nôtres...

12 cartes pour jouer en classe ou en famille !

# SCHOLAVIE

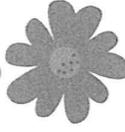
Outil proposé par ScholaVie - Tous droits réservés - Éd. 2020 - Images © iStock



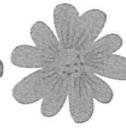
# Les 6 familles de forces de caractère



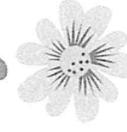
*Sagesse et connaissances*



*Courage*



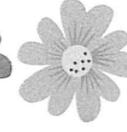
*Humanité*



*Justice*

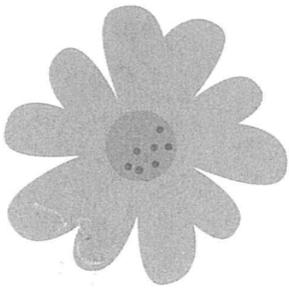


*Moderation*



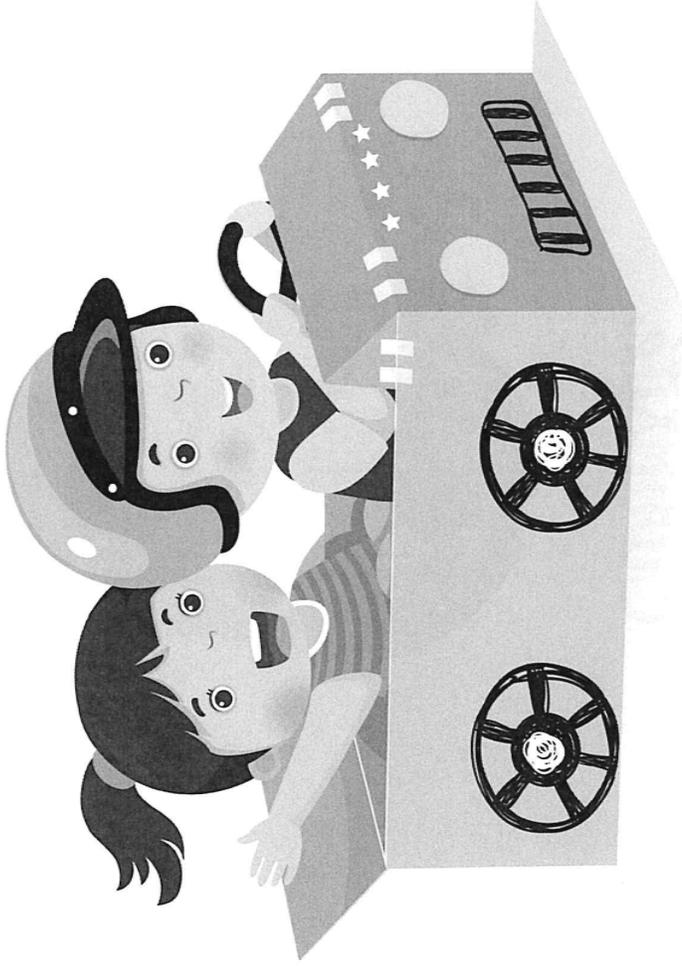
*Transcendance - Ouverture et Sens*





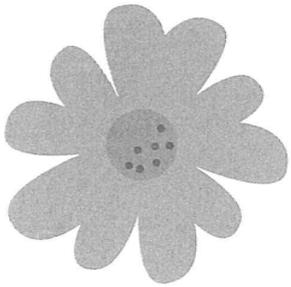
# CRÉATIVITÉ

*Créativité*



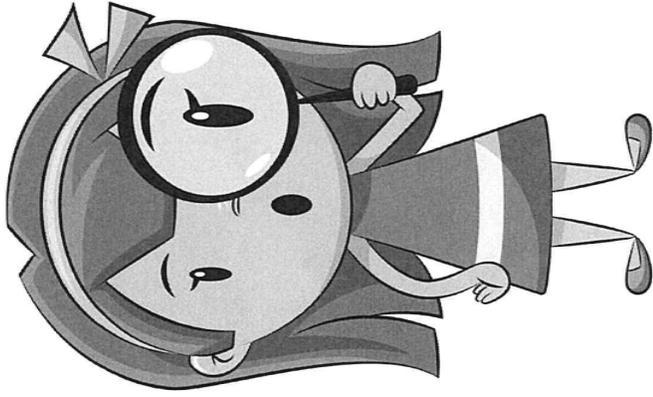
SCHOLAVIE

J'aime créer de nouvelles choses, j'ai de l'imagination.

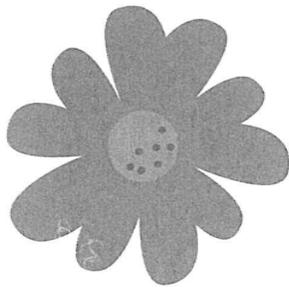


# CURIOSITÉ

*Curiosité*

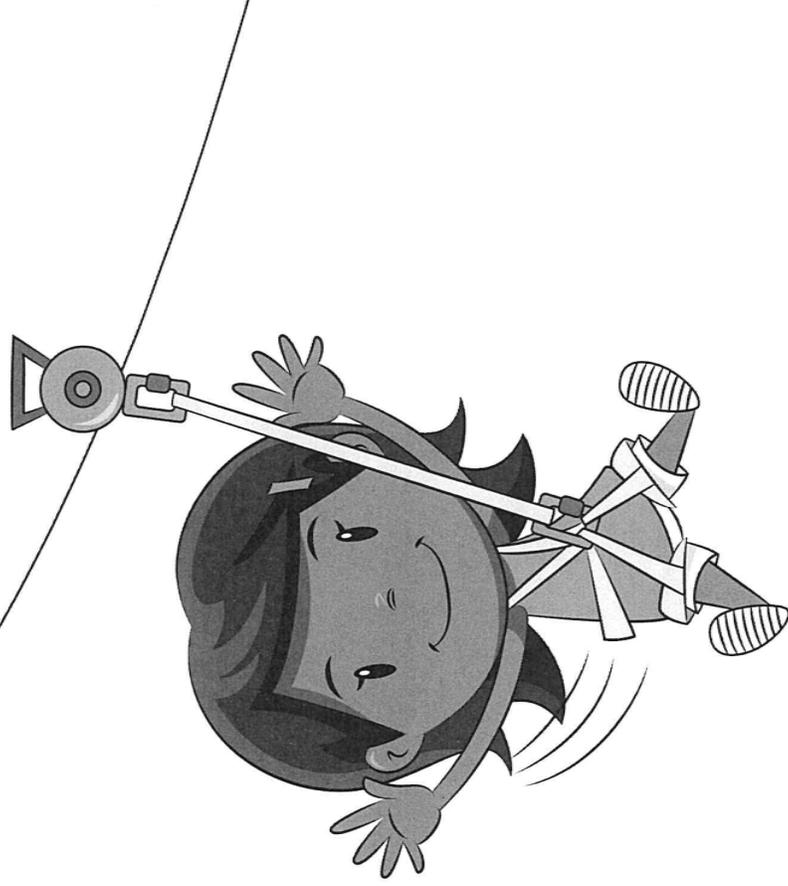


J'aime découvrir de nouvelles choses,  
je m'intéresse à ce qui se passe autour de moi.

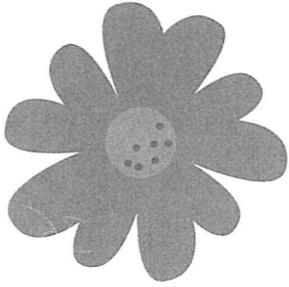


COURAGE

*Courage*



J'aime agir, même si j'ai parfois peur.

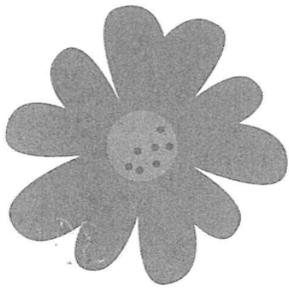


# PERSÉVÉRANCE

*Persévérance*

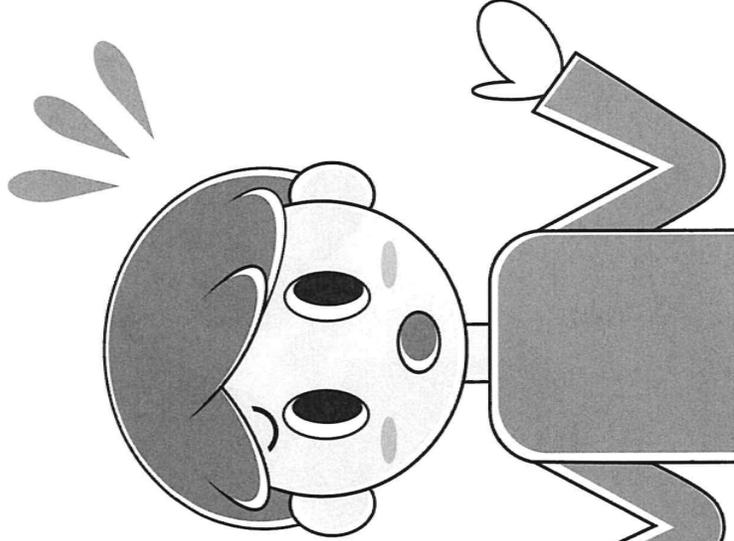
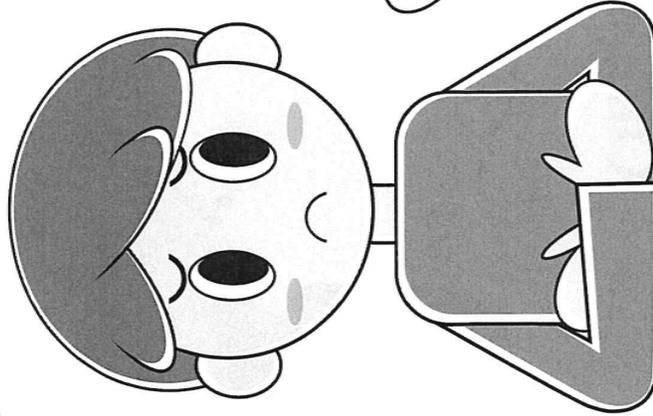


37 J'aime finir ce que je commence, même si c'est difficile.  
Je n'abandonne pas trop rapidement.

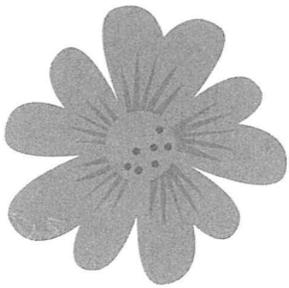


# HONNÊTETÉ

Honnêteté



J'aime dire la vérité, je suis quelqu'un de sincère.

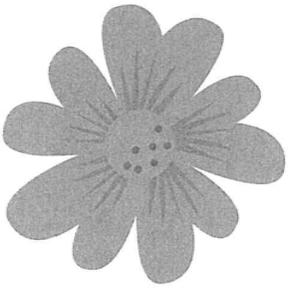


# AMOUR ET AMITIÉ

*Amour et amitié*

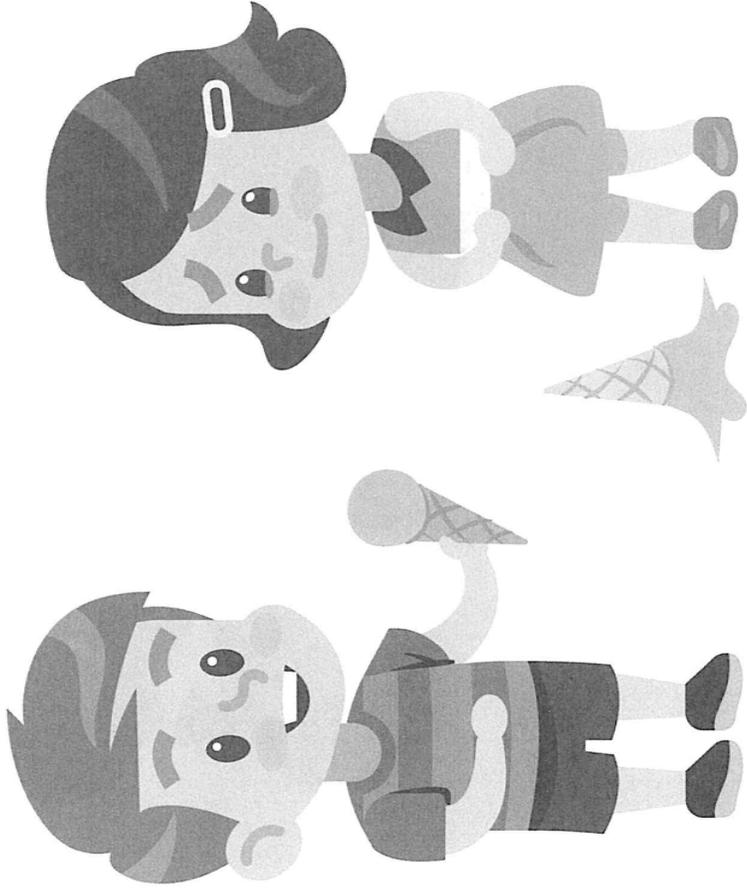


J'aime les autres, la famille, les amis...

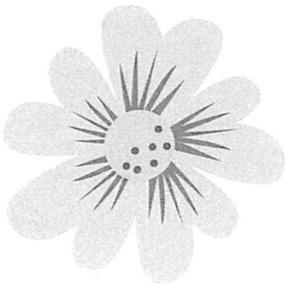


# GENTILLESSE

*Gentillesse*



J'aime aider les autres, j'aime leur faire plaisir.

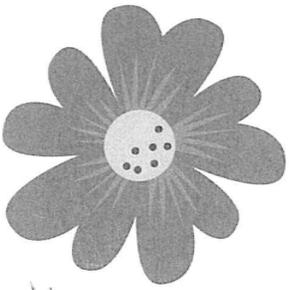


# ESPRIT D'ÉQUIPE

*Esprit d'équipe*

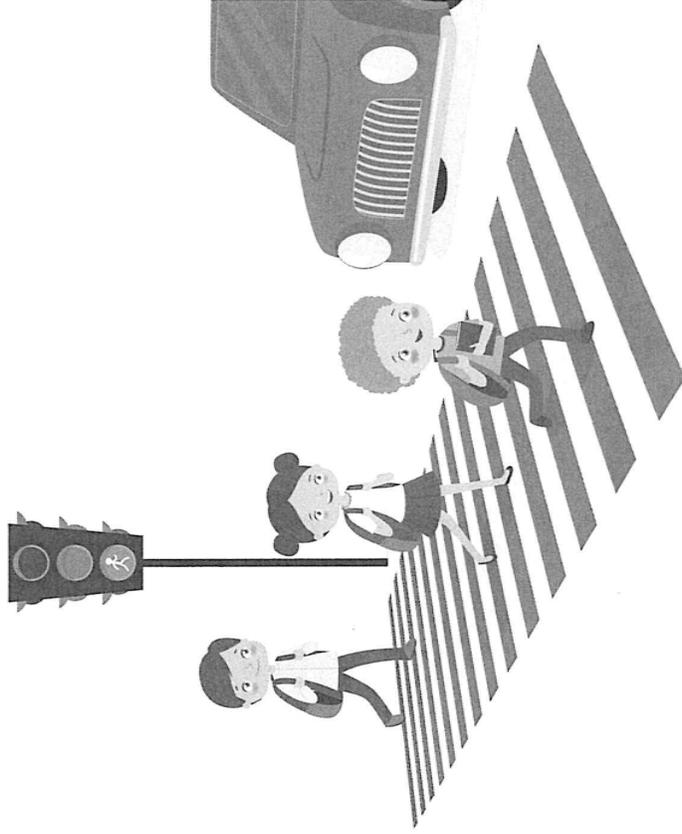


J'aime jouer et travailler avec les autres.

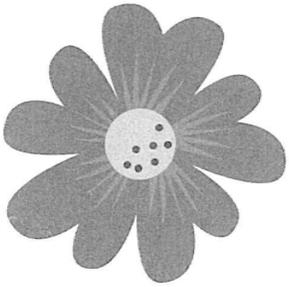


# PRUDENCE

*Prudence*

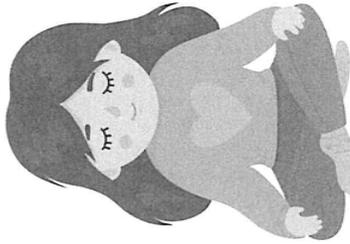
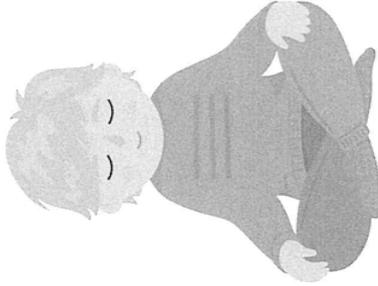
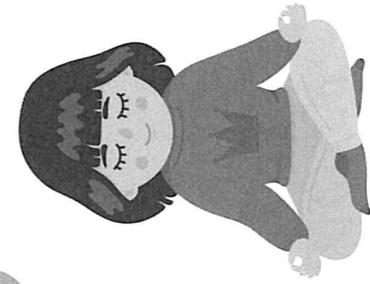
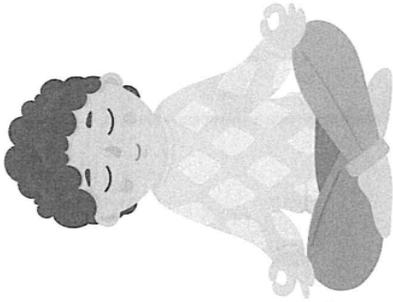
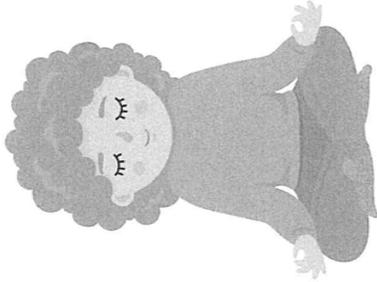
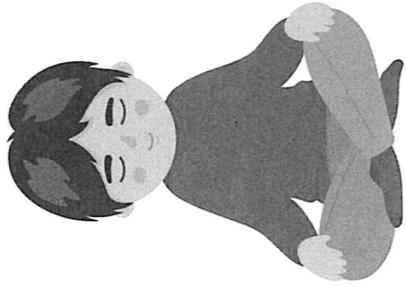


J'aime réfléchir avant d'agir.

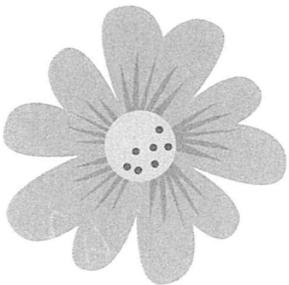


# MAÎTRISE DE SOI

*Maîtrise de soi*



J'aime garder mon calme.

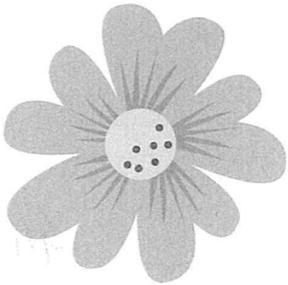


GRATITUDE

*Gratitude*



J'aime dire merci.



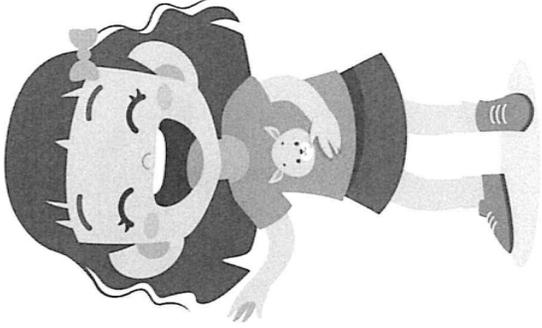
HUMOUR

Humour

HA

HA

HA



J'aime rire et faire rire les autres.



# FICHE CPS Parent Mindful®

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

**En développant cette compétence, je pourrai :**

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

## 1 JE COMPRENDS

### ➔ QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?

**Prendre conscience de mes qualités et améliorer mon image de parent...** c'est m'auto-évaluer de façon positive en tant que parent. C'est, malgré les difficultés, pouvoir reconnaître mes qualités et mes compétences ; c'est avoir confiance en mes ressources et me sentir efficace dans mon rôle de parent ; 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 parent 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 parent, nous nous comparons facilement avec les autres parents, avec nos propres parents. 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 parent.

Notre image de soi en tant que parent 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 feedback que nous recevons en tant que parent (ce que disent de nous, nos parents, notre conjoint, nos amis, nos enfants...) et notre personnalité (notre analyse critique, nos idéaux, notre tendance à nous comparer, notre réactivité émotionnelle..).

Cependant, quel que soit 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 parent 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 diminuer notre esprit critique 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, notamment avec mon enfant. En effet, je me regarde avec les mêmes « lunettes » - avec le même filtre - que j'utilise pour regarder mon enfant.

Si je me focalise sur mes défauts sans reconnaître mes qualités, j'aurai aussi des difficultés à percevoir les compétences de mon enfant. Si je suis très critique vis-à-vis de moi-même, j'aurai tendance à être aussi critique avec mon enfant.

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 parent.

Ainsi, si je souhaite améliorer la relation avec mon enfant, il est nécessaire, en premier lieu, 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 parent plus positive**. Grâce à une estime de soi positive, je vais améliorer mes relations avec mon enfant et mon entourage, augmenter mon sentiment de bien-être, et me donner toutes les conditions pour une parentalité positive et réussie !



## À RETENIR

Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. En tant que parent 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 parents. En tant que parent, nous sommes facilement soumis au regard critique des autres ; nous pouvons recevoir des remarques de la part de nos proches, d'autres parents voire même d'inconnus dans la rue ! Ces jugements et feedback négatifs peuvent venir renforcer notre image de parent 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 de notre enfant, il est essentiel de pouvoir travailler sur mon image de parent.

**En prenant conscience de mes qualités, je vais pouvoir améliorer mon image de parent 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 mon enfant et pourra devenir le socle d'une parentalité positive !

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

### ▶ EXERCICE 1

#### Mon portrait chinois de parent

Le portrait chinois permet de mieux se connaître par l'imaginaire. Appliquer à la parentalité, il peut nous aider à faire apparaître notre image de soi en tant que parent (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 parent, 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, apearant...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 parent, 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**

**Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir !**

Listez 5 raisons pour lesquelles, vous êtes le meilleur parent que votre enfant puisse avoir :

**1.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

**2.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

**3.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

**4.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

**5.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

► **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 parent. Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image de parent 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 parent que j'ai manifestées :

.....

.....

.....

.....

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

Chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui en tant que parent : 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 parent.

**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 19h30. Votre enfant est assis dans le salon, il regarde quelque chose à la télévision ou sur sa tablette. La table est mise, vous servez le souper et vous interpellez votre enfant pour qu'il éteigne la TV (ou tablette) et qu'il vienne à table. Il ne bouge pas et continue de regarder l'écran».

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 que vous avez un(e) ami(e) au téléphone et qu'elle raconte cette même situation : Ce soir, son enfant était assis dans le salon...

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 ?

50

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 ami(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

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

► **EXERCICE 5**

**Jeu d'enfant CPS : portrait chinois de mon enfant et de notre famille**

Afin de mieux connaître l'image de soi de votre enfant et de travailler avec lui ses propres qualités. Vous pouvez l'accompagner à faire son portrait chinois. Pour aller plus loin, vous pouvez faire le portrait chinois de votre famille (selon votre enfant et/ou selon votre enfant et vous).

- Si j'étais un animal, je serais .....
- Si j'étais une plante (arbre, fruit, fleur...), je serais .....
- Si j'étais un objet, je serais .....
- Si j'étais une couleur, je serais .....
- Si j'étais un aliment, je serais .....
- Si j'étais un personnage de BD, je serais .....
- Si j'étais le temps qu'il fait, je serais .....
- Si ma famille était un animal, elle serait .....
- Si ma famille était une plante (arbre, fruit, fleur...), elle serait .....
- Si ma famille était un objet, elle serait .....
- Si ma famille était une couleur, elle serait .....
- Si ma famille était un aliment, elle serait .....
- Si ma famille était un personnage de BD, elle serait .....
- Si ma famille était le temps qu'il fait, elle serait .....

► **EXERCICE 6**

**Jeu d'enfant CPS : la tirelire magique « parents »**

1. Avec votre enfant (à partir de 6 ans), placez une tirelire (avec ouverture) dans un endroit de la maison facile d'accès. Mettez à disposition à côté de la tirelire, des « post-it » de taille moyenne et de 2 couleurs différentes :

- les « post-it rose » servent à inscrire une qualité qui a été manifesté par un parent à un moment spécifique de la journée

*Ex. (écrit par l'enfant) papa a été soutenant (il m'a aidé à faire mon exposé d'histoire)*

*Ex. (écrit par l'enfant) maman a été attentionnée (elle m'a écouté quand j'étais triste)*

*Ex. (écrit par le parent, lui-même) J'ai été bienveillante et encourageante (lorsqu'Emma était stressée pour son examen)*

- les « post-it bleu » servent à inscrire les actions/activités positives du quotidien qui ont été réalisées par le parent à l'attention de l'enfant.

*Ex. (écrit par l'enfant) : papa a réparé mon vélo*

*Ex. (écrit par l'enfant) : maman m'a appris à jouer aux échecs*

*Ex. (écrit par le parent, lui-même) : j'ai fait les valises pour les vacances*

2. Tous les membres de la famille en âge d'écrire sont invités à remplir au moins 1 post-it par jour : soit une qualité du parent (« post-it rose »), soit une activité positive faite par le parent (« post-it bleu »).

3. Environ 1 fois par mois, la tirelire est ouverte. Après avoir lu les « post-it » : quelques « post-it » peuvent être accrochés (par exemple, sur le frigo).

4. L'ensemble des « post-it » peut être conservé afin de représenter le capital de « la parentalité positive » !



## JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

### POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

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 la relation avec mon enfant. 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.

**Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?**

1.

2.

3.





# 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 de pressurisation, si je veux pouvoir m'occuper au mieux de mon enfant, 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 de trouver la réponse adéquate aux problèmes. Pour pouvoir faire face aux comportements difficiles de mon enfant, il est donc nécessaire que je puisse en premier lieu me réguler, gérer mon stress et réguler 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.

# FICHE CPS Parent Mindful®

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

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre l'importance de gérer mon stress et mes émotions si je veux prendre soin de mon enfant
2. connaître et utiliser plusieurs stratégies efficaces pour gérer mon stress et mes émotions

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

1. Au quotidien, 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. A « chaud », je ne me laisse pas envahir et dominer 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 son enfant et avec les autres en général. C'est une compétence de base, préalable à toutes les autres compétences. Il n'est pas possible de prendre soin des autres si on n'est pas bien avec soi.

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 mon enfant et développer une parentalité positive.

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'amoindrit. 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 parents peuvent rencontrer. Si je n'arrive pas à trouver des moyens efficaces pour me réguler et me ressourcer, je risque l'épuisement parental (appelé aussi burn out).

Mon état et mes réactions émotionnelles ont des conséquences sur mon enfant. Il est tout à fait normal de se sentir stressé, de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles au quotidien. Mais il est primordial d'en prendre soin car mon état a un impact direct sur mon enfant, ses comportements et son propre bien-être. L'enfant est particulièrement sensible (même s'il n'en dit rien !). Il perçoit ces tensions ; il ressent ces émotions et il est gêné par cet état de malaise. Comme il est rarement capable de mettre des mots dessus ; il risque de mettre en acte ce qu'il ressent : agitation, cris, comportements agressifs, insomnie, difficultés scolaires...

Eduquer mon enfant de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à prendre soin de moi et à réguler mes propres émotions. Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés de mon enfant, il est important que je développe mes habiletés à m'apaiser et à 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 quotidien. 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 vie de tous les jours.

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 « refoulées » 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 rentre dans le salon et je vois que ma fille de 5 ans a renversé de la peinture sur le nouveau canapé.*

*Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la colère, de l'énervement, de la frustration, 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

**ÉCOUTER 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. Je rentre fatiguée du travail. Les enfants sont 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 une grosse journée de travail et que j'ai besoin de quelques instants au calme pour décompresser et je leur donne rdv dans 15 minutes pour être avec eux. Pendant ce temps je vais dans ma chambre, je mets une musique qui m'apaise ou me met en joie, je respire des gouttes essentielles, je m'allonge et me relaxe quelques minutes.*

## ► LES STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

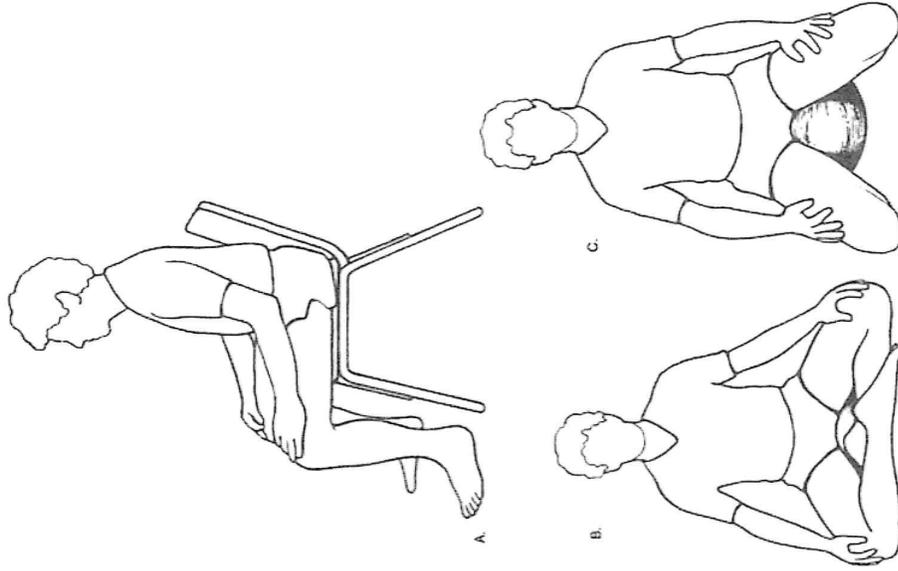
Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception 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)** : 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.
- **Espace de respiration (Mindfulness)** : je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 5 respirations à 2 minutes) 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.



1 : Etre en Mindfulness ou Plaine 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)

➤ **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.

■ 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.

■ 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 (voir fiche 4 « communication positive »).

Ex. *Je me dispute avec ma mère au sujet de ma façon d'élever mes enfants.*

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

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

➤ **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

■ 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...

Ex. *Je me sens stressé(e) car cet après-midi, je suis convoqué(e) par la directrice de l'école de mon enfant.*

■ Techniques pC3

**ACTIVITÉS PHYSIQUES :**

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

• **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 EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

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 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 mon fils de 10 ans soupire bruyamment au moment où je lui demande de faire la vaisselle.*

◦ Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère je décide de ne plus faire attention à ses soupirs, je lui dis de faire la vaisselle et je vais vaquer à mes propres occupations et je le laisse soupirer seul !

### ■ 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 directe) : Je suis très anxieuse à l'idée que mes enfants aillent seuls à l'école mais à 9 ans ma fille réclame un peu d'autonomie et d'indépendance. Avec son accord je commence par la suivre de loin pendant quelques jours puis je m'arrête après la seule route à traverser puis je la guette depuis la fenêtre jusqu'à ce qu'elle soit hors de ma vue. Petit à petit mon anxiété diminue, j'ai confiance en sa capacité à gérer le trajet.*

*Ex. (méthode indirecte) : A 3 et 5 ans mes enfants continuent à se réveiller la nuit, c'est toujours moi qui me lève pour les rendormir et je suis très fatigué(e)... je demande à mon conjoint de se lever 1 nuit sur 2.*

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. Mon fils de 6 ans a renversé son assiette de riz par terre ; je ressens un fort agacement.*

#### ◦ Ré-orientation interne :

Je pense que cet après-midi je vais passer un bon moment à boire le thé chez une copine et ça me met en joie.

◦ Ré-orientation externe : Je le laisse ramasser pendant que je vais me servir ma propre assiette.

### ■ 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. Mon fils a fait de la peinture mais en a mis plus sur la table que sur la feuille. Je sens l'énerverment 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 de lui montrer comment nettoyer la table après ses activités et comment protéger la table pour la prochaine fois.

◦ Je recherche les bénéfices à long terme : mon fils a le plaisir de faire une activité qu'il aime et dans laquelle il s'épanouit et en plus il apprend peu à peu l'autonomie (préparer la table pour un minimum de dérangements et nettoyer après l'activité).



## 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, avec mon enfant et avec les autres en général. C'est une compétence nécessaire et préalable au développement des autres compétences ; un ingrédient de base pour une parentalité positive !

### JE PEUX RÉGULER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN 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 Pc 2** - Psychocorporelles informelles (activités relaxantes, mindfulness...)
  - **Technique pc 3** - 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 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 stressseurs (=situations, comportements, événements qui me provoquent du stress) ?

Face à ces stressseurs :

- quels sont mes réactions 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 stressseurs : Situations, comportements, épreuves, événements, 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, énérvé...

► **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 5 respirations conscientes.

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

► **EXERCICE 5 / TECHNIQUE PC 1 :**  
**je fais un exercice de méditation assise (Mindfulness)**

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

Cet exercice se déroule 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 seul. 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 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 / JEU D'ENFANT MINDFUL-CPS :**

**Je partage des moments de bien-être/mindful avec mon enfant**

**Trois formes d'activités peuvent favoriser la détente, le bien-être et la Mindfulness chez moi et mon enfant :**

**1. Activités « je suis mindful » :**

pendant que mon enfant est un train de faire une activité (jouer, prendre son goûter, faire ses devoirs...), je m'assois à côté de lui 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 mon enfant.

Je peux rester en silence, et/ou je peux mettre quelques mots sur ce que je vis ou ce que mon enfant vit :

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

*Ex. Je suis bien là avec toi ... Ca me fait plaisir de te voir travailler comme ça... J'aime te regarder jouer...*

**2. Activités « mon enfant est mindful » :**

je propose des activités de mindfulness à mon enfant.

*Par exemple :*

**Petits massages de balle :** avec une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre), je fais un petit massage à mon enfant. Je fais rouler la balle sur toutes les parties du corps de mon enfant et 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...

**Variantes :** l'exercice peut être réalisé par l'enfant seul (auto-massage). L'enfant fait rouler la balle sur les différentes parties de son corps et porte son attention sur ses sensations : dessous son pied...

**Bulles d'eau :** je donne à mon 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 mon 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 devant mon enfant. Je l'invite à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre. Dans un second temps, je peux souffler avec lui, tout en cherchant à maintenir la flamme allumée.

**Jeu d'odeurs :** avec les yeux fermés, je propose à mon enfant de sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...). Je demande à mon enfant de prendre le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en lui. Puis je lui propose de décrire ces 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. L'enfant choisit un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner sans le nommer. Si je ne trouve pas, l'enfant essaie de nommer l'objet lui-même.

**Météo intérieure :** j'invite (régulièrement) mon enfant à tourner son 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 à mon enfant d'imaginer qu'il regarde à l'intérieur de lui comme s'il regardait 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 à mon enfant de faire un dessin de sa météo intérieure.

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

J'invite mon enfant à porter son attention sur sa respiration (la mer) et sur ses 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 mon enfant à respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Il porte toute son 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 mon enfant des activités relaxantes ; et je porte toute mon attention sur l'instant présent avec une attitude d'accueil.

**Dessins invisibles :** je me place derrière mon enfant qui est assis. Sur son dos, je fais des dessins invisibles (formes, objets, mots, lettres...). Mon enfant doit deviner ce qui est écrit en portant toute son attention sur son dos. Ensuite, vous pouvez inverser les rôles.

**Coloriage :** je propose à mon enfant de faire un coloriage ensemble. Je choisis de grands coloriages avec des images relaxantes : nature, formes, mandalas...

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

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

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

**Arrêt sur image :** j'invite mon enfant à bouger dans toute la pièce, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis je stoppe la musique ; mon enfant s'immobilise et reste dans la position. Je l'invite à porter son attention sur ses sensations corporelles, sa respiration... (Il peut fermer les yeux). Puis la musique reprend et mon enfant bouge de nouveau etc. Je peux ensuite inverser les rôles : mon enfant s'occupe de la musique et je bouge et stoppe.

**Cueillette en forêt :** je propose à mon enfant d'aller cueillir en forêt 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)



## JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

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 la relation avec mon enfant. 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.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.







**CPS :** Emotions

**Thème :** Emotions et réactions

**Type d'activités :** Exploration

## Activité

### Le méli-mélo des émotions

**Niveau :** 8 - 12 ans

**Participants :** 25

**Durée :** 15/20 mn

## Objectifs

- Identifier les sensations, émotions, idées, en lien avec un fait ou une situation. Les distinguer les uns des autres
- Prendre conscience de la diversité des réactions
- Développer la capacité à être à l'écoute de ses ressentis et à mettre des mots





## Le méli-mélo des émotions

### Expérimentation / Mise en situation

Chaque enfant reçoit la grille du méli-mélo des émotions. Expliciter si nécessaire les faits-situations, les émotions, idées, sensations. Puis préciser la consigne.

**Consigne** : Chacun choisit trois situations, les note dans le tableau, une par ligne, puis remplit les colonnes : idées, émotions, sensations. Il est possible de respecter l'ordre proposé pour la première situation puis de le faire dans un ordre spontané ensuite.

Demander ensuite de recopier sur trois bandelettes de papier, une ligne de son tableau par bandelette. Regrouper les productions et trier par situations.

#### Prolongements

Cette activité permettra de continuer sur la gestion des émotions et sur la gestion de conflits.

#### Matériel

Crayons

#### Source

Apprenons à vivre ensemble  
Édition de La Cigale - Grenoble

### Prise de conscience / Analyse

#### Étape 1 :

- « Est-ce que cette activité a été facile, difficile ? »

Les enfants pourront évoquer la difficulté à distinguer idées, émotions, sensations. C'est l'occasion de repréciser les différences : en particulier avoir une idée, penser et passer à l'acte, nommer une émotion et ressentir les effets dans son corps (sensations).

- « Est-ce plus facile de remplir la grille dans l'ordre proposé ou bien spontanément ? »  
Pourquoi ? Que remarquez-vous ? »

Pour certains, l'idée vient d'abord, pour d'autres ce sont les sensations corporelles... Le souligner permet aux enfants de prendre conscience de leurs fonctionnements ou réactions spontanées.

**Étape 2** : Proposer à un enfant de lire à voix haute plusieurs bandelettes sur une même situation.

- « Que remarquez-vous ? »

Pour un même fait, les idées, émotions, sensations peuvent varier.

- « Comment l'expliquer ? »

Cela peut-être lié au contexte imaginé, au moment, aux personnes concernées.

### Élargissement / Synthèse / Généralisation

Devant un même fait, nous pouvons réagir de différentes manières et nous sommes différents des uns, des autres.

- Il est important de prendre conscience de ce que l'on ressent, et de reconnaître ce que les autres ressentent.
- Ce que nous ressentons à un moment donné, influence nos actes ou nos réactions. On a le droit de se sentir comme ça. Mais pas le droit de « faire n'importe quoi ».

Nous reviendrons la prochaine fois sur les actes et les solutions quand c'est difficile.





## Annexe

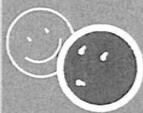
### Le méli-mélo des émotions





<b>Faits</b>	Je suis pris dans une bagarre... Personne ne m'aime. Je suis vexé(e). J'aime.	On se moque de moi... Ensemble, on réussit. C'est à cause de moi.	On m'aide à faire quelque chose... Je me vengerai. C'est lui.	Je dois prendre la parole... Je n'y arriverai jamais. Je me sens humilié(e). J'ai peur.	On a gagné un match... Il vaut mieux me taire. Mes parents vont être contents. J'ai honte. J'ai peur.	On m'a volé quelque chose... Ça pourrait être mieux. Mes parents vont être contents. J'adore. Je suis ému(e).	On m'accuse... Je ne peux pas accuser sans preuve. Je ne fais disputer J'ai eu 20... Je suis fier(e). J'ai horreur de ça. Je m'en fiche.	De l'argent a été volé... Pour une fois, c'est moi. Je suis attendri(e). J'ai besoin de cogner.
<b>Idées</b>								
<b>Emotions</b>								
<b>Sensations</b>								

<b>Fait</b>	Idée							
<b>Fait</b>	Idée							
<b>Fait</b>	Idée							



## Savoir gérer son stress

Durée de l'activité	2h20
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	Les émotions
Compétences prioritaires mobilisées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer les situations stressantes</li> <li>• Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel</li> </ul>

### Note(s) pour l'intervenant

Cette activité prend du temps. Selon l'expérience de l'intervenant, la présence d'un psychologue peut être nécessaire pour mener l'animation.

Les propos des participants doivent être accueillis sans remettre en cause leur point de vue, ni les contredire. La deuxième séquence de cette activité touche une composante très personnelle, elle peut engendrer une émotion plus ou moins vive. Il est important d'accueillir cette émotion, de laisser le temps à la personne de la « vivre », de montrer de l'empathie et d'aider les autres participants à accueillir cette émotion.

Les deux séquences peuvent se faire séparément (la première permettant surtout de se centrer sur « l'image » que le groupe a du stress, la deuxième est un travail centré sur la personne). Cette activité permet de renforcer les stratégies d'ajustement adaptées et utilisées par les participants. Elle permet aux participants d'élaborer une restructuration cognitive et émotionnelle autour des situations stressantes et permet de renforcer la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle.

Cette activité renforce les acquisitions réalisées dans les fiches 9 « *Le miroir des émotions* » et 12 « *Faire face... comment ?* »

Si une personne désire ne pas participer à l'animation ou ne pas s'exprimer, veiller à accueillir sa décision avec bienveillance, à lui dire qu'elle peut rester et seulement participer aux échanges et qu'elle peut changer d'avis au cours de la séance.

### Objectif(s) spécifique(s)

À la fin de l'activité, les participants auront une meilleure connaissance de leurs représentations du stress et d'eux-mêmes face à leur(s) situation(s) stressante(s).

### Technique(s) d'animation

- Brainstorming
- Travail individuel
- Restitution en groupe

### Matériel nécessaire

- Paperboard
- Feutres de couleurs
- Post-it® de 5 couleurs différentes

### Support(s) utilisé(s)



## Les émotions

## Savoir gérer son stress

Mobilisation  
du groupe

10 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Nous sommes tous exposés à des situations stressantes et nous avons des manières différentes de réagir et de les gérer. Il est important pour pouvoir développer des compétences de gestion du stress de comprendre comment nous fonctionnons dans ces situations. Cette activité va vous permettre de mieux vous connaître et d'explorer des pistes pour gérer votre stress ».

L'intervenant présente l'ensemble de l'activité qui est composé de deux séquences.

« Lors de la première séquence, nous allons explorer ensemble les différentes façons de comprendre le mot stress ».

« Lors de la deuxième séquence, chacun des participants réalisera un travail personnel centré sur soi (travail réflexif).

C'est une activité qui peut venir éprouver chacun d'entre vous ou l'ensemble du groupe, vous faire ressentir des émotions difficiles. N'hésitez pas à me dire si cela vous met mal à l'aise à n'importe quel moment. Vous aurez la possibilité de nous faire part de votre réflexion personnelle ».

Consignes et  
déroulement  
de l'activité

20 min

## Séquence 1

L'intervenant commence par un brainstorming afin d'accéder aux représentations du groupe sur le stress.

**Temps 1 (10 min) :**

L'intervenant donne la consigne suivante : « Donnez-moi le plus spontanément possible, les mots qui vous viennent à l'esprit quand on vous dit « stress », ce n'est pas forcément en lien avec la maladie, vous êtes libres ».

L'intervenant note au fur et à mesure sur le tableau, les mots ou idées données par les participants.

L'intervenant n'intervient pas dans la production du groupe.

**Temps 2 (10 min) :**

Les participants échangent sur leurs différentes manières de voir le stress. L'intervenant fait une première synthèse en reprenant les mots ou idées donnés pour montrer la diversité des manifestations du stress et pour inviter chacun à mieux connaître les signes de son propre stress. Puis, l'intervenant annonce la deuxième séquence de l'activité.

## Séquence 2

**Temps 1 (20 min) :**

L'intervenant donne la consigne suivante :

« Vous allez maintenant réaliser un travail individuel. Cet exercice peut vous paraître difficile ou vous remuer. Si vous n'y parvenez pas ou si vous ne souhaitez pas y participer, vous le pouvez. Prenez le temps nécessaire à votre réflexion.

Je vous invite à inscrire sur un post-it® une situation stressante pour vous. À vous de choisir, cela peut être la plus récente, la plus importante...

Sur un post-it® de couleur différente, inscrire la ou les réaction(s) que vous avez ou avez eues face à cette situation stressante.

Sur un troisième post-it® de couleur différente, inscrire la ou les conséquences que ça a ou que ça a eu sur vous (ces conséquences peuvent être psychologiques, physiques et sociales) »

L'intervenant affiche sur le paperboard des post-it® des différentes couleurs en indiquant la consigne correspondante.

Couleur 1 = une situation stressante

Couleur 2 = la ou les réactions que vous avez ou que vous avez eues face à cette situation stressante

Couleur 3 = la ou les conséquences que ça a ou que ça a eu sur vous

Il est important que l'intervenant laisse le temps nécessaire à chaque participant de réfléchir sur soi.



## Les émotions

## Savoir gérer son stress

## Consignes et déroulement de l'activité

1h25 min

## Séquence 2 [suite]

**Temps 2 (20 min) :**

L'intervenant invite les participants à partager leur travail et retranscrit au fur et à mesure ce qu'ils disent.

Chaque participant à tour de rôle présente sa situation stressante. Puis ses réactions face à cette situation.

Enfin, les conséquences perçues.

Il commence à se profiler sur le tableau des situations de stress auxquelles correspondent des réactions et des conséquences.

**Temps 3 (20 min) :**

L'intervenant demande aux participants de réagir à cette étape du travail et fait des liens avec la séquence 1 (où l'on retrouve les différentes définitions du stress).

Au cours de cette étape, l'intervenant utilise les techniques de relance\* et de reformulation\*. L'intervenant aide chaque participant à faire du lien et à mettre du sens entre chaque idée présentée sur les post-it®.

L'intervenant encourage le débat et les échanges entre les participants.

**Temps 4 (30 min) :**

L'intervenant fait une synthèse des productions du groupe, puis invite chaque participant à inscrire sur un post-it® différents les ressources dont il dispose dans la situation.

Les ressources peuvent porter sur la situation ou sur leurs réactions ou sur les conséquences.

Enfin, sur le dernier post-it®, les participants doivent écrire ce qui les empêche de mettre en œuvre, d'utiliser, de s'appuyer sur leurs ressources.

Couleur 4 = Les ressources dont il dispose dans la situation

Couleur 5 = Les freins : ce qui les empêche de mettre en œuvre, d'utiliser, de s'appuyer sur leurs ressources

**Temps 5 (5 min) :**

L'intervenant alimente la réflexion en invitant le groupe à réfléchir à une situation de stress.

Dans ce cas, est-ce que les participants peuvent contrôler ou pas cette situation :

- Si les réactions sont plutôt du registre de l'action, de l'émotion ou du besoin des autres (idem pour les ressources),
- Si les freins ou les obstacles sont plutôt liés à leur personnalité ou à d'autres facteurs (les autres, le contexte...).

**Temps 6 (5 min) :**

L'intervenant invite le groupe à réagir et à approfondir le questionnement personnel.

**Temps 7 (5 min) :**

L'intervenant fait la synthèse des productions du groupe et de l'émotion suscitée par l'activité et ces différentes étapes. Il demande aux participants : « Comment vous sentez-vous à la fin de cette activité ? »

## Transfert des acquis

20 min

L'intervenant encourage les participants à prendre de la distance et les invite à se questionner sur eux-mêmes et faire du lien avec la vraie vie.

Il peut demander aux participants : « Que pouvez-vous dire au sujet du stress ? », « Que pouvez-vous envisager pour vous-même ? » afin de les amener à prendre conscience de leur fonctionnement.

L'intervenant demande à chaque participant ce qu'il pense de sa réflexion. Qu'est-ce que cette activité leur a permis de mieux connaître d'eux-mêmes ? Que vont-ils pouvoir appliquer dans leur quotidien ?

L'intervenant ne suspend pas l'activité avant de s'être assuré que les participants ont pu prendre de la distance avec ce qui s'est passé.

## Conclusion

5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.

Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/échéances du programme d'éducation thérapeutique.



# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour se connecter et s'apaiser

## 1 STOP ! 3 min.

Quand j'entends le signal, je ne bouge plus et j'observe :

- ce que suis-je en train de **faire**
- la manière dont je suis **assis**
- si je suis **bien**
- les **sons** que j'entends, les **odeurs** que je peux sentir
- les **personnes** à côté de moi
- ma **respiration**, etc.

## 2 Miam ? 3 min.

Je mange un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :

- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens** ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je **l'avale** tranquillement et j'**observe** ce qui se passe dans mon corps et dans ma tête.

## 4 En marche ! 3 min.

Je marche lentement en observant attentivement :

- les mouvements de mon **corps**, de mes pieds, de mes bras ;
- le **toucher** de mes pas sur le sol ;
- ma **respiration** ;
- les **sons** que j'entends ;
- les **odeurs** ;
- l'**endroit** où je me trouve...

## 3 Détective de mon corps 3 min.

Je m'installe confortablement, assis ou allongé :

- je me concentre d'abord sur ma **respiration** ;
- puis sur **chacune des parties de mon corps**, les unes après les autres : les pieds, les jambes, etc.
- Que se passe -t-il ?

## 5 Respire ! 3 min.

Je ferme les yeux. Je mets une main sur mon **coeur** et une autre sur mon **ventre**.

Je me concentre sur ma respiration :

- je sens l'**air** qui rentre par les narines ou par ma bouche, mon ventre qui se gonfle et se dégonfle, les battements de mon coeur, etc.
- Puis j'ouvre les yeux et je m'**étire** comme un chat.

## 6 Ecoute la musique ! 3 min.

Je m'assois confortablement, je peux fermer les yeux et j'écoute la musique.

- Est-ce qu'elle me fait du bien ?
- Est-ce qu'elle est forte ou pas ?
- Est-ce que je l'aime ?
- A quoi me fait-elle penser ?

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour développer ses capacités attentionnelles !



## Matériel

- Le chemin de l'attention à imprimer au format A4
- Un dé



## Objectif

Il s'agit de découvrir et/ou pratiquer des exercices de pleine conscience ou pleine attention. La pleine conscience, c'est être pleinement conscient de ce que l'on fait, en étant présent à l'expérience du moment, sans porter de jugement. C'est passer du mode faire au mode être, sortir du pilotage automatique et prendre le temps de se connecter à soi et à l'expérience vécue. Le besoin d'appuyer sur pause peut se faire ressentir dans un monde qui va vite et dans lequel les apprentissages se succèdent les uns aux autres en un temps record.

La pratique régulière de la pleine conscience a une validation scientifique reconnue même si elle demande à être consolidée dans l'environnement scolaire. Elle permet d'être plus ancré, relié à soi, au monde et aux autres et de s'engager pleinement dans un apprentissage. Elle permet aussi d'être plus attentif, persévérant et plus créatif dans l'apprentissage. Elle favorise ainsi les conditions d'une motivation durable.

La pleine attention, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus vous en ressentirez les bienfaits.



## Comment avancer sur le chemin de l'attention ?

Lancer le dé et réaliser l'exercice de pleine conscience qui correspond au chiffre figurant sur le dé.

- *Exemple : je lance le dé et obtiens le chiffre 3. J'effectue alors l'exercice "Déetective de mon corps" pendant 3 minutes. Cet exercice peut être réalisé de manière individuelle (un enfant seul) ou collective (tous les enfants au même moment). Un partage des ressentis peut être organisé à sa suite.*

Les activités en vert sont plutôt à effectuer en position assise, confortable et en fermant les yeux. Les activités en bleu sont des activités quotidiennes que l'on vous invite à vivre en étant pleinement conscient de vos ressentis, émotions et pensées. On les appelle des activités informelles de pleine conscience.

Les exercices peuvent être réalisés seul ou à plusieurs, mais doivent toujours s'inscrire dans un cadre de bienveillance, c'est-à-dire en ayant une attitude non-jugement de ce qui est et de ce que l'on peut observer (difficultés quant à sa concentration, celles des autres, acceptation des pensées et émotions,



## Bonne pratique !

Vous pouvez aussi réaliser vos propres exercices de pleine conscience, et nous envoyer vos idées sur [bonjour@scholavie.fr](mailto:bonjour@scholavie.fr) ou les partager sur Facebook en identifiant @ScholaVie !

D'avance, un grand merci !



## Quel problème ?

Durée de l'activité	1h35
Nombre de participants	De 6 à 8
Thématique	L'identification et la résolution de problèmes
Compétence prioritaire mobilisée	Analyser un problème

Note(s) pour l'intervenant	<p>PROPS est un acronyme permettant de faciliter la mémorisation des étapes de la résolution de problèmes. La première étape, Pause, est un temps de relaxation qui peut être animé par les séquences proposées ici, ou peut être remplacé par toute autre technique équivalente mieux connue de l'intervenant (Cf. fiche ressource intervenant « PROPS - Stratégie de résolution de problème » pour plus d'explications).</p> <p>Cette activité propose de travailler à partir d'études de cas qui peuvent être source de débat sur l'éducation des enfants, la gestion de conflit... L'intervenant est vigilant à ce que les participants ne digressent pas du sujet principal de l'activité, c'est-à-dire les stratégies de résolution de problème, et recentre s'il le faut le groupe.</p>
Objectif(s) spécifique(s)	<p>A la fin de l'activité, chaque participant se sera approprié les étapes des stratégies de résolution de problèmes.</p>
Technique(s) d'animation	<p>Étude de cas</p>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paperboard</li> <li>• Feutres</li> <li>• Stylos</li> </ul>
Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiche ressource intervenant « PROPS - Stratégie de résolution de problème »</li> <li>• Fiche ressource intervenant « Des situations à problème analysées via PROPS »</li> <li>• Fiche support participant « Situations à problème »</li> </ul>



## L'identification et la résolution de problèmes

## Quel problème ?

### Mobilisation du groupe

15 min

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Il n'y a pas que les problèmes de maths qui nous demandent de trouver des solutions, il y a tous les défis auxquels nous faisons face, à tous les âges de la vie... Quel est le dernier auquel vous avez été confronté ? Comment l'avez-vous résolu ? Connaissez-vous des « stratégies de résolution de problèmes » pour vous faciliter la vie ? »

Je vous propose de nous entraîner avec des problèmes variés... qui ne sont pas forcément directement des problèmes de santé, mais qui mettent en lumière les mêmes stratégies à respecter. Trouver des solutions à nos problèmes nous prend souvent du temps, y compris dans le cadre du maintien de notre santé ».

### Consignes et déroulement de l'activité

45 min

#### Temps 1 :

L'intervenant demande aux participants de se répartir en 3 groupes (groupe 1, 2 et 3). Il distribue les fiches support participant « Situations à problème ». Pendant 15 minutes, les groupes doivent rédiger une ou deux phrases pour répondre, comme ils le peuvent, avec leurs mots, pour chaque situation, à la seule question « comment régler ce problème ? ».

#### Temps 2 :

L'intervenant demande à chaque groupe d'énoncer sa solution. Il prend des notes au tableau et demande aux autres participants ce qu'ils en pensent, à l'oral.

#### Temps 3 :

L'intervenant écrit au tableau les 5 points de la stratégie PROPS. L'intervenant peut s'aider des 2 fiches ressources intervenant disponibles.

Il réexamine chaque situation avec le groupe, à l'oral, en adoptant les étapes de la stratégie « PROPS ».

L'intervenant insistera beaucoup sur la définition du problème qui est souvent la phase la plus délicate, déterminante pour la recherche de solutions. Il insistera également que le fait que la meilleure solution est en général « gagnant/gagnant », avec des conséquences positives pour tous les protagonistes.

Il expliquera l'utilité de la phase de relaxation : le « stress » étant mauvais conseiller, se relaxer avant de chercher une solution à un problème apporte davantage de « clarté d'esprit » pour y parvenir.

### Transfert des acquis

30 min

L'intervenant propose aux participants de penser à un problème (modéré) qu'ils ont rencontré récemment, et de lui appliquer la grille PROPS (sans étape « pause »). Il est conseillé que ce problème soit en lien avec la santé / maladie.

Il passe entre les participants pour accompagner la rédaction de la fiche PROPS (sur une feuille blanche).

L'intervenant propose aux participants d'avoir bien en tête le problème auquel ils viennent de trouver une solution ; il leur demande de se mettre dans la position de détente qu'ils préfèrent.

Il pratique l'étape de « pause » (relaxation et/ou visualisation, cf. fiches ressources intervenant).

Il conclut par la recommandation d'utiliser la « pause » aussi souvent que possible.

### Conclusion

5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.

Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/échéances du programme d'éducation thérapeutique.



# PROPS

## Stratégie de résolution de problèmes

L'acronyme PROPS est un moyen mnémotechnique pour favoriser la mémorisation des étapes. Il comprend les temps classiques de la stratégie de résolution de problèmes : définition, options, stratégie. Il y ajoute un plus, la phase initiale de « pause » avec un conditionnement positif vers la réussite, qui peut être majoré par un temps de relaxation par la respiration<sup>1</sup>, et/ou de visualisation positive<sup>2</sup> en situation de réussite.

**P**AUSE :  
respirer profondément, se voir en situation de réussite, se dire qu'on est compétent

**R**ÉFLEXION :  
quel est le problème, quelle est la décision à prendre ?

**O**PTIONS :  
envisager toutes les options possibles et leurs bénéfiques/risques

**P**RIORITÉS :  
classer les options, choisir la meilleure (positive pour tous, « gagnant-gagnant », axée sur ce qui est le plus important pour soi)

**S**TRATÉGIE :  
mise en place, plan d'action, réévaluation

<sup>1</sup> et <sup>2</sup> Relaxation par la respiration et visualisation positive sont des temps préalables qui soutiennent la réalisation de l'action et sa réussite. Elles participent à la régulation des émotions, en particulier du stress qui altère parfois les capacités de réflexion d'un individu devant un problème.

**Visualisation positive** : avant que le sujet ouvre les yeux, on peut faire la suggestion (hypnotique) suivante :  
« Maintenant que vous êtes parfaitement détendu, vous allez vous imaginer dans le futur, peut-être dans deux jours, dans une semaine ou dans un mois... Vous vous voyez sourire, vous êtes visiblement satisfait du problème que vous venez de résoudre... Vous avancez, vous parlez peut-être à un proche de ce que vous venez de réaliser, ou vous lui téléphonez, vous pensez à ce que vous pourriez dire à un proche... Vous souriez encore et vous inspirez profondément pour aspirer la satisfaction qui vous envahit... Vous pouvez vous étirer comme un chat... Vous êtes content de vous... Vous prenez encore quelques inspirations profondes, à votre rythme, oui, comme ça... Vous appréciez la sensation de détente de votre corps... et quand vous êtes prêt vous ouvrez les yeux en souriant. »



## Des situations à problème analysées via PROPS

### Exemple de réponses aux situations à problème

**NB :** Ces solutions ne sont pas les seules valides, elles sont là à titre d'exemple pour aider l'animateur si besoin. Cet exemple est proposé pour la Situation 2 de la fiche support participant

SITUATION	P AUSE	R ÉFLEXION	O PTIONS	P RIORITÉ	S TRATÉGIE
		QUEL EST LE PROBLÈME ?			+ / +
1		Manque de cohérence entre les parents	Echelle de punitions commune Discuter entre eux avant prise de décision Discuter entre eux valeurs éducatives	Harmonie familiale Agir de concert face à l'enfant	Décider entre eux quels comportements négatifs ignorer et quelle attitude commune y apporter
2		Chacun doit utiliser l'ordinateur selon ses besoins	Jeter l'ordinateur Interdire à Hugo (jeu seulement) Obliger Sophie à trouver un ordinateur extérieur Faire des « tickets temps ordinateur » selon les besoins	Equité Sérénité	Demander aux enfants d'évaluer le temps qu'il leur faut Donner des tickets temps ordinateur à chacun Demander aux jeunes de faire leur planning hebdomadaire
3		Apprendre à dire non	Ne plus répondre au téléphone. Donner du travail en « sous-main » à l'autre collaborateur Exposer la situation au patron ; faire un état des lieux de sa charge de travail En parler à un autre collègue	Garder la confiance du patron	En parler au patron, avec des données précises de sa charge de travail, pour étaler dans le temps



## Situations à problème

### SITUATION 1

Carole et Michel sont exténués. Leur fillette au visage d'ange, Zoé, leur en fait voir de toutes les couleurs ! Et pourtant, elle n'a que 4 ans. Par exemple, elle adore sauter sur les canapés et s'est déjà fait mal en tombant, ou encore elle a déjà cassé plusieurs verres en les laissant tomber de la table. Carole n'arrête pas de hurler et de punir sa fille (pas d'histoire le soir, pas de dessin animé), elle s'est même laissée aller à lui donner une fessée, sans effet. Michel reste beaucoup plus calme, il a même du mal parfois à cacher son fou rire quand la petite les nargue, mais il commence à se faire du souci. Comment faire obéir Zoé ?

*Comment régler ce problème ?*

### SITUATION 2

Dans la maison, il n'y a qu'un ordinateur, et deux enfants qui veulent ou ont besoin de l'utiliser. Sophie, 15 ans, en a besoin pour ses cours, dit-elle, quand Hugo, 12 ans, veut jouer à ses jeux préférés. Ils n'arrivent jamais à se mettre d'accord, ça crie et ça hurle, parfois même ils en arrivent aux mains ! Alors ils sont privés d'ordinateur tous les deux.

*Comment régler ce problème ?*

### SITUATION 3

Patrick, le patron de Jacques, lui a confié la semaine dernière une nouvelle mission ; c'est la troisième en quelques semaines. Jacques est nouveau dans la boîte, il n'est là que depuis 3 mois, et il est heureux de cette confiance ; le patron n'a pas fait appel à Stéphane, pourtant plus ancien. Jacques se demande d'ailleurs si son collègue ne fait pas un peu la tête. Et puis, il a peur d'être trop novice pour répondre correctement, ou encore d'être débordé. C'est alors que le téléphone sonne : « Allô, Jacques, c'est Patrick. Vous pouvez monter me voir pour discuter d'un dossier ?... »

*Comment régler ce problème ?*





# FICHE CPS Parent Mindful®

## 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 mon enfant de **façon empathique**

## 1 JE COMPRENDS

### ▶ QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Au quotidien, nous pouvons être facilement agacés par les comportements de notre enfant. Il est fréquent de monter la voix et de crier. Nous pouvons utiliser des mots durs et agressifs à l'encontre de notre enfant.

Nous avons aussi tendance, pour des raisons culturelles et génétiques, à nous focaliser sur les choses qui nous dérangent. Au cours d'une journée, sans nous en rendre compte, nous formulons habituellement de nombreux reproches à notre enfant sans nécessairement lui 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 de mon enfant**. Au quotidien, je vais davantage tourner mon attention sur ce qui va bien, sur ce que mon 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 cris et les mots blessants, 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 notre enfant et à son apprentissage. Même s'il ne le montre pas sur l'instant, notre enfant est blessé, il peut perdre confiance en lui et en nous.

Il est aussi essentiel de nous rappeler que notre 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. Notre enfant imite la manière dont nous nous comportons. Si nous crions et parlons de façon agressive, il aura tendance à en faire de même, que ce soit en famille ou à l'extérieur.

Si j'évite les cris et les mots agressifs et que je formule davantage de paroles positives à mon enfant, je crée un climat familial positif et une relation favorable à l'apprentissage. Mon enfant se sent respecté. A 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 mon enfant (fiches 5, 6, 7, 8, 9, 10). C'est donc un préalable au développement des autres CPS.

**COMMUNIQUER DE FAÇON POSITIVE AVEC MON ENFANT 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
  - cris
  - insultes
  - ton ironique

Les phrases à éviter :

- **juger mon enfant** et non son comportement  
ex : *Tu es méchant ! (au lieu de « tu n'as pas le droit de taper ta sœur »)*
- **minimiser ce que mon enfant ressent**  
ex : *Mais non, ce n'est pas grave, vous allez vous réconcilier demain ! (quand mon enfant est triste après une dispute)*
- **généraliser le comportement de mon enfant**  
ex : *Tu as toujours la tête en l'air (au lieu de « tu as oublié ton cartable »)*
- **comparer mon enfant à d'autres**  
ex : *Ta sœur sait jouer calmement, elle !*
- **critiquer, faire des reproches à mon enfant**  
ex : *C'est de ta faute si je n'ai pas eu le temps de faire un gâteau !*
- **menacer mon enfant**  
ex : *Si tu continues, ça va mal aller !*

**■ J'écoute mon enfant de façon empathique**

Pour communiquer de façon positive, il est essentiel que j'apprenne à écouter mon enfant avec empathie. Avant de parler ou de poser un acte, je prends le temps de ressentir et de comprendre ce que mon enfant est en train de vivre. 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 accueilli et reconnu ; il est apaisé et davantage disponible pour écouter à son tour l'adulte.

**■ Je porte mon attention sur ce que mon enfant fait de positif et je l'exprime**

Nous avons tendance à attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter notre enfant. Nous ne prêtons pas nécessairement attention à tout ce qu'il fait au quotidien. Nous trouvons « normal » tout ce qui fonctionne bien et comme « allant de soi » ses 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.

## QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« S'il faut tout le temps réfléchir à ce qu'on doit dire ou ne pas dire à son enfant, ça ne fait pas très naturel ! »

En effet il n'est pas facile de changer du jour au lendemain sa façon de communiquer avec son enfant ; encore plus lorsque notre environnement n'est pas facilitant. Il s'agit d'un véritable apprentissage qui doit se faire progressivement ; étape par étape, commencez par ce qui vous semble le plus important ou le plus parlant ... tout en acceptant de vous tromper, de recommencer et de persévérer ! La spontanéité viendra avec la pratique.

« Si je valorise trop souvent mon enfant est ce qu'il ne risque 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 de mon enfant dépendent de mes encouragements, il 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 (ranger sa chambre, par exemple) ne répondent pas - du moins dans l'immédiat - à son propre besoin mais sont nécessaires au fonctionnement familial.

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, devoirs réalisés seul, chambre rangée...), la participation à la vie familiale...

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

Par exemple : tu t'es habillé tout seul ! Tu joues bien tranquillement. Tu m'as aidé à préparer le repas...

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 tendance à nous focaliser sur les choses qui nous déplaisent. Au quotidien, nous nous énermons facilement et pouvons crier et utiliser des paroles blessantes à l'encontre de notre enfant. Cette façon de faire peut avoir des effets négatifs sur notre enfant et sur notre relation à court et long termes.

Au contraire, « la communication positive » permet de construire une relation de confiance avec mon enfant. Elle favorise une estime de soi positive, développe ses compétences relationnelles et soutient ses apprentissages. Pour mobiliser cette compétence essentielle qui représente un préalable à toute les autres CPS :

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

2

## 2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAÎNE... AU FIL DES JOURS

### ► EXERCICE 1

#### Je prends conscience de mes attitudes et paroles pouvant blesser mon enfant

1. Je me remémore le dernier week-end passé avec mon enfant et laisse venir à ma mémoire les attitudes et paroles que j'ai utilisées à son encounter. **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
- 2. je fais souvent cela

2. Je fais la même chose avec ma dernière journée de travail et les propos que j'ai eus à l'encounter de mon enfant au cours de la matinée et en soirée

	Au cours du dernier week-end	Au cours de ma dernière semaine de travail
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 mon enfant		
Je le compare (pour le critiquer)		
Je généralise son comportement (toujours, jamais)		
Je le menace		

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

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 mon enfant 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 à votre enfant. Vous pouvez vous concentrer 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 mon enfant que je ne vois pas du positif dans ce qu'il fait »

Quand les difficultés sont trop importantes, il peut être compliqué de percevoir des choses positives. Dans ce cas, essayez de vous concentrer sur des petites choses toutes simples que votre enfant sait faire au quotidien (ex : aller spontanément aux toilettes, s'habiller, se laver tout seul, aider à débarrasser la table, faire ses devoirs, 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. Souvent, un comportement satisfaisant peut être masqué par un comportement négatif. Par exemple, un adolescent à qui on a demandé de faire ses devoirs part dans sa chambre pour s'y atteler, mais le fait en râlant ou en claquant la porte. Dans ces situations, on a souvent tendance à relever le comportement négatif (« Arrête de te plaindre ! Ne claque pas la porte ! »). 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 ses devoirs. Votre enfant sera ainsi encouragé à poursuivre ses efforts et ne s'enfermera pas dans une spirale de comportements problématiques.

EXERCICE 2

Je m'entraîne à écouter de manière empathique mon enfant

Quand mon enfant rentre à la maison (après une journée de travail ou une sortie), je l'invite à parler (« comment ça va ? comment s'est passée ta journée ? ») ; 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.

Ensuite, je peux noter (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...). Je peux lui demander de vérifier et en faire avec lui un jeu de devinette !

Jours	Le contenu le plus important	Ses émotions Joie, tristesse, colère, découragement ...	Ses envies, besoins...
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
..			

EXERCICE 3

Je porte mon attention sur les comportements positifs de mon enfant et les valorise

En m'aidant du tableau ci-dessous :

- Je fais la liste des petites choses positives que mon enfant fait au quotidien** (sans chercher des comportements exceptionnels). Je compléter la première colonne du tableau en veillant à bien décrire le comportement précis de mon enfant (ex : mon enfant lit un livre en silence ; mon enfant va me chercher un verre d'eau) et non une attitude générale (sage, obéissant...).
- Je note, dans la deuxième colonne, ce que je dis à mon enfant à propos de son comportement** (ex : tu lis ton livre en silence)
- Ce que je ressens** (ex : c'est bien, j'apprécie ce moment de calme).

	Ce que fait mon enfant	sur son comportement	Ce que je lui dis sur ce que je ressens (mots, gestes)
<b>Comportements sociaux positifs :</b> écoute, partage, aide, politesse...			
<b>Autonomie :</b> habilillage, jeu autonome, propreté, devoirs, chambre rangée...			
<b>Comportements et attitudes calmes</b>			
<b>Participation à la vie familiale :</b> tâches ménagères, cuisine, jardinage...			
<b>Autres</b>			

► EXERCICE 4

Jeu d'enfant CPS : la tirelire magique « enfant(s) »

- Avec mon enfant (à partir de 6 ans), je place une tirelire (avec ouverture) dans un endroit de la maison facile d'accès. Je mets à disposition à côté de la tirelire, des « post-it » de taille moyenne et de 2 couleurs différentes :
  - **les « post-it jaune » servent à inscrire une qualité qui a été manifesté par un enfant à un moment spécifique de la journée**  
 Ex. - écrit par le parent : *Dany a été serviable (il a mis la table)*  
 Ex. - écrit par l'enfant : *J'ai été calme (pendant que maman travaillait à l'ordinateur)*
  - **les « post-it vert » servent à inscrire les actions/activités positives du quotidien qui ont été réalisées par l'enfant.**  
 Ex. - écrit par le parent, lui-même : *Anissa a gardé son petit frère*  
 Ex. - écrit par l'enfant : *J'ai aidé maman à préparer le repas*
- Tous les membres de la famille en âge d'écrire sont invités à remplir au moins 1 post-it par jour : soit une qualité de l'enfant (« post-it jaune »), soit une activité positive faite par l'enfant (« post-it vert »).
- Environ 1 fois par mois, la tirelire est ouverte. Après avoir lu les « post-it » ; quelques « post-it » peuvent être accrochés (par exemple, sur le frigo).



## JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de **communication positive**, j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. 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.

**Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?**

1.

2.

3.



**Afepps**  
 ASSOCIATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION  
 ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ



**CPS :** Communication / Pensée critique

**Thème :** Affirmation de soi

**Type d'activités :** Entraînement / Appropriation

## Activité

### Le message-je

**Niveau :** 8 - 12 ans

**Participants :** Indifférent

**Durée :** 30 mn

## Objectifs

- S'exprimer de manière assertive, sans agressivité
- Connaître les étapes du message-je
- S'exercer à utiliser le message-je





## Le message-je

### Expérimentation / Mise en situation

Présenter les étapes du message Je (Fiche intervenant) et expliquer son intérêt.  
Constituer des groupes de 2 à 3 participants et leur remettre la fiche participant « message-je ».

**Consigne :** Utilisez-le « message-je » pour communiquer dans la situation qui vous est attribuée.  
Proposer aux groupes de lire ou jouer le message initial et le message transformé.

### Prise de conscience / Analyse

Solliciter l'avis du groupe :

- à l'issue de chaque présentation : « Est-ce que le message est clair ? Quel effet peut-il avoir sur la personne qui le reçoit ? »
- à l'issue des présentations : « Que pensez-vous de ce type de communication ? Est-ce facile, difficile à utiliser ? »

### Élargissement / Synthèse / Généralisation

Rechercher les situations pour lesquelles le « message-je » serait utile. Ce type d'expression facilite par exemple la recherche de solutions en cas de conflits.  
Conclure sur l'intérêt et les limites du « message je ». C'est un moyen de communiquer sans attaquer l'autre, en parlant de soi, en évitant le « tu » accusateur.  
Son aspect artificiel ou technique permet cependant de réfléchir à la situation pour clarifier et distinguer situation, ressenti et besoins et chercher des moyens pour améliorer une situation ou résoudre un problème.  
Pour l'appropriation : une fiche personnelle reprenant les étapes du message-je.

### Suggestions

**Préalable :** travail sur l'intérêt du « message-je » (par exemple avec l'activité Et si on se parlait autrement ?)

**Prolongement :** travail sur les stratégies de résolution des conflits.

### Matériel

Documents présentant les étapes du message Je (Fiches annexes intervenant)

### Source

Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, Chronique Sociale

La communication non-violente, M. Rosenberg





## Annexes

### Le message-je





A

Utilise le Message-Je pour communiquer dans la situation suivante.

En entrant à l'école, Arthur fait tomber tes livres, il voit que tu n'es pas content et tu commences à t'énerver, il te dit « je blaguais, c'est tout ! Qu'est-ce qui te prend »  
Que lui dis-tu ?

● Quand tu .....

.....

.....

.....

♥ je .....

.....

○ parce que.....

.....

.....

.....

∩ je .....

.....

.....





B

Utilise le Message-Je pour  
communiquer dans la situation  
suivante :

Aujourd'hui, vous faites une sortie cinéma avec la classe,  
tu vas t'asseoir à côté de Lola qui te dit  
« Oh non, pas toi ! »  
  
Que lui réponds-tu ?

 Quand tu .....

.....

.....

 je .....

.....

 parce que.....

.....

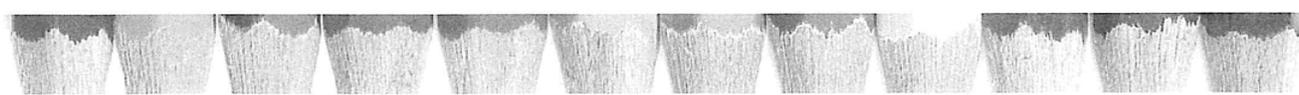
.....

 je .....

.....

.....

89





C

Utilise le Message-Je pour  
communiquer dans la situation  
suivante :

Tu reçois ta note de contrôle de math et tu es très déçu,  
tu as les larmes aux yeux. Félix le remarque et te dit  
« Bébé ! »  
Que lui réponds-tu ?

 Quand tu .....

.....

.....

 je .....

.....

 parce que.....

.....

.....

 je .....

.....

.....

90





Quand tu as pris mon  
stylo sans me le  
demander

Je me suis senti en  
colère en le cherchant





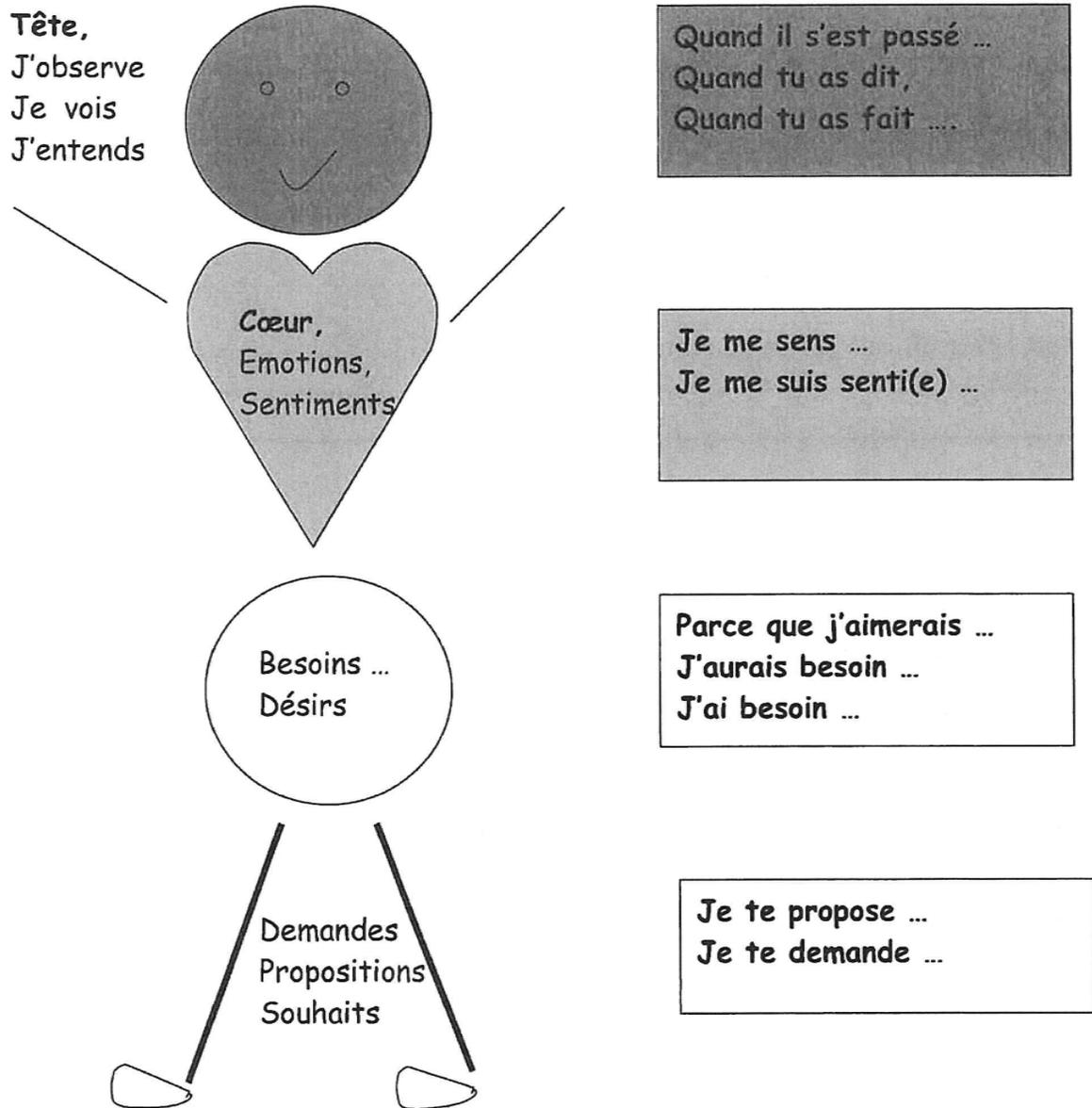
Parce que j'en avais  
besoin pour terminer  
mon devoir

**Je voudrais que tu  
me le demandes avant  
de me l'emprunter**





## Les étapes du Message Je





**Note ici quelques « message-je » que tu as déjà utilisé ou que tu comptes utiliser et note ensuite ce que tu as ressenti après l'avoir utilisé.**

Quand tu .....

Je me sens .....

Parce que, j'ai besoin .....

Je te propose, je voudrais .....

Après avoir dit cela je me suis senti(e) .....

Quand tu .....

Je me sens .....

Parce que, j'ai besoin .....

Je te propose, je voudrais .....

Après avoir dit cela je me suis senti(e) .....

Quand tu .....

Je me sens .....

Parce que, j'ai besoin .....

Je te propose, je voudrais .....

Après avoir dit cela je me suis senti(e) .....





## Le Message Je :

Quand tu

.....

.....

je me sens

.....

parce que , j'ai besoin

.....

Je te propose, je voudrais

.....



**Exemple :**

« T'es chiant. Tu as encore pris mon stylo. Fais gaffe à toi »

Quand tu ... as pris mon stylo sans me le demander  
Je me suis senti ... *en colère, frustré en le cherchant*  
Parce que ... *j'en avais besoin pour terminer mon devoir*  
Je voudrais que ... *que tu me le demandes avant de me l'emprunter*

95





**Quand il s'est passé ...**  
**Quand tu as dit ...**  
**Quand tu as fait ...**





**Je me sens ...**  
**Je me suis senti(e) ...**





**Parce que j'aimerais**

**...**

**J'aurais besoin ...**

**J'ai besoin ...**



**Je te propose ...**

**Je te demande ...**

**Je voudrais ...**



