

C
H
A
N
G
E
M
E
N
T

FRUSTRATION

**Technique: 2 oui
1 non
1 oui différé**

«C'est inutile de tenter de faire changer la décision»

Mur de futilité
POSTURE ALPHA
DE L'ADULTE

Stratégies intervention positive :
mentaliser,
décoder le besoin,
temps dédié,
question curiosité,
empathie,
soutien aux sentiments,
recherche de solutions, etc.

Sarcasme,
Insulte,
Agressivité physique,
Propos suicidaire,
Propos arrogant,
Bouderie/ignorance,
Crise de colère, etc.

**PERTE DE
CONTRÔLE**

Stratégie d'accompagnement dans l'escalade :
solutions d'apaisement,
temps de pause,
faire avec le jeune.
«Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider?», «Je suis là»

**Mur de
vulnérabilité**
JEUNE

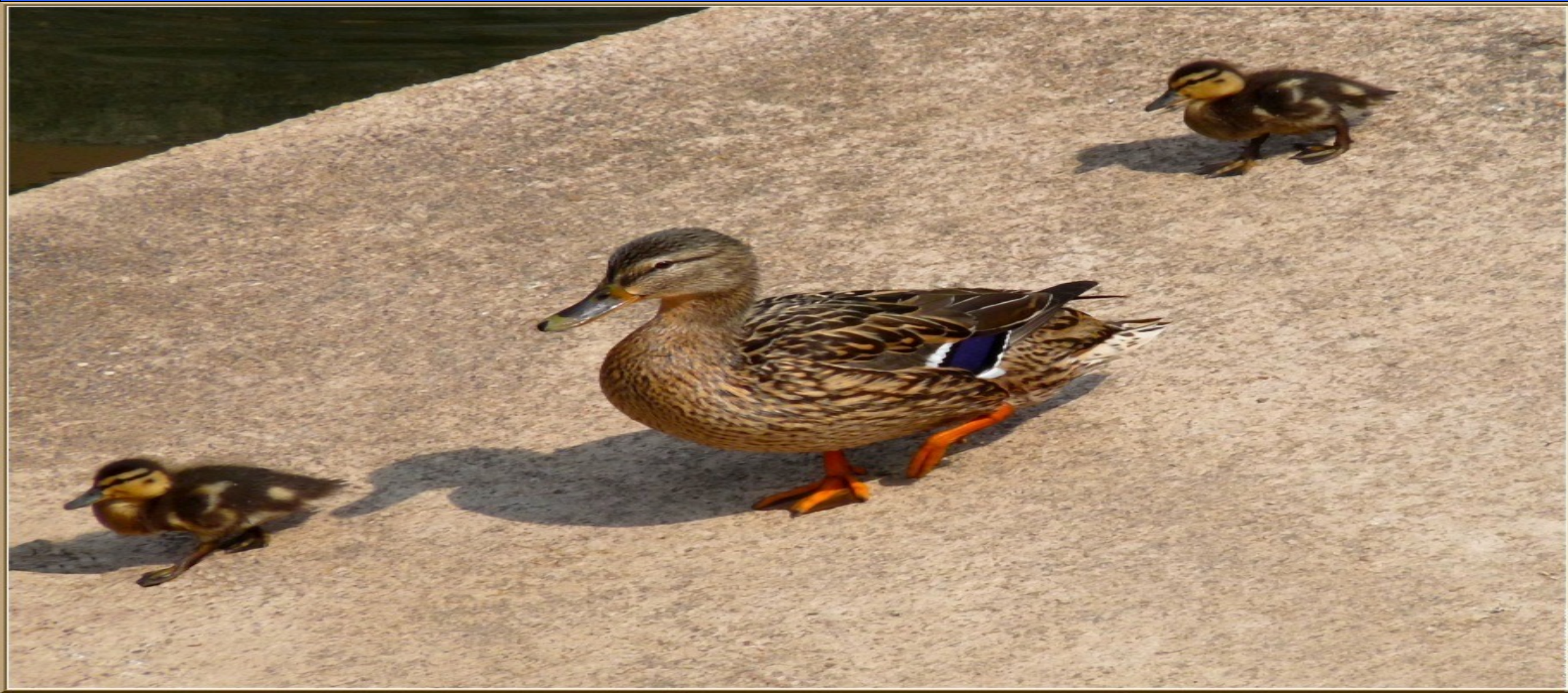
ADAPTATION = MATURITÉ (LARMES, TRISTESSE)



L'ENFANT AVEC LE COMPLEXE D'ALPHA L'ÉCHEC DE LA SAINTE DÉPENDANCE



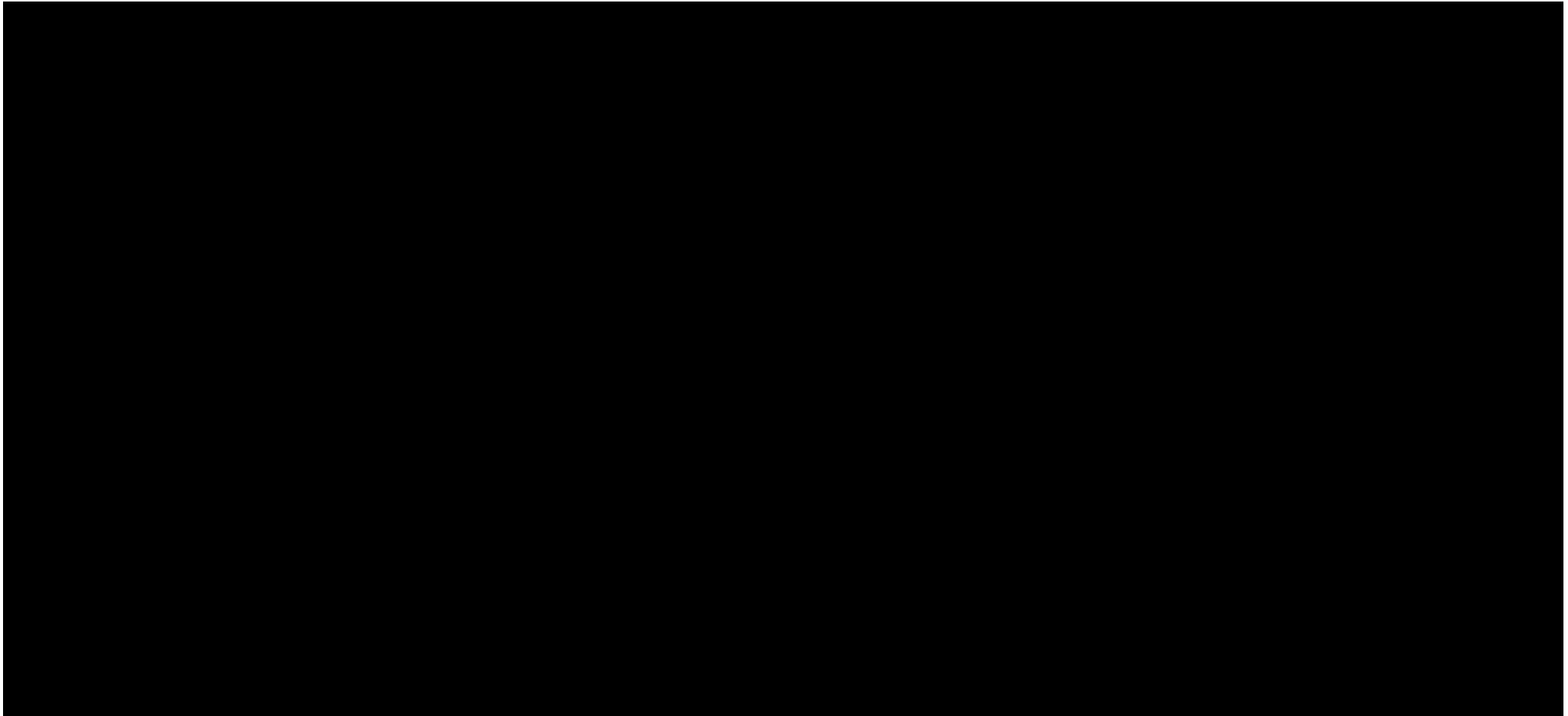
**INVERSION D'ATTACHEMENT:
L'ENFANT CHERCHE À DOMINER LA RELATION**



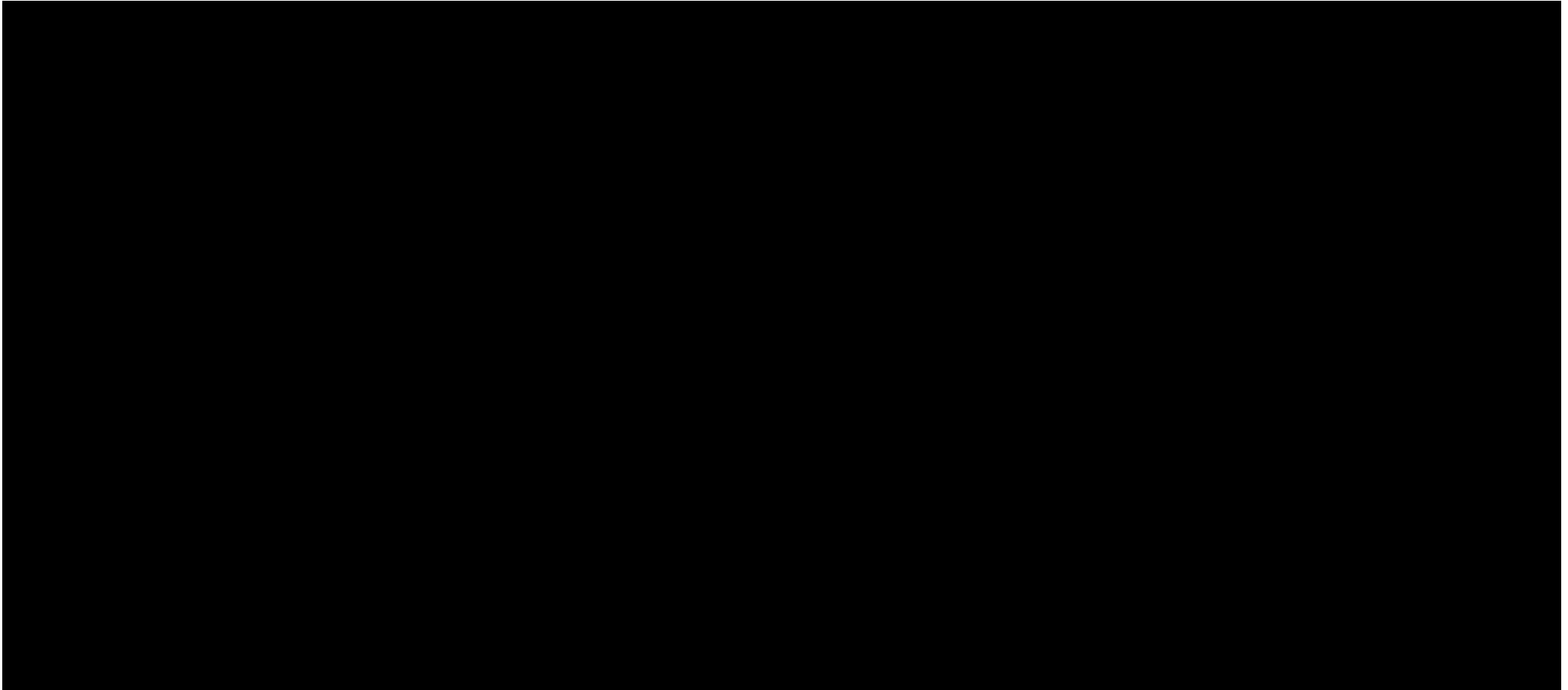
INVERSION D'ATTACHEMENT: L'ENFANT CHERCHE À DOMINER LA RELATION



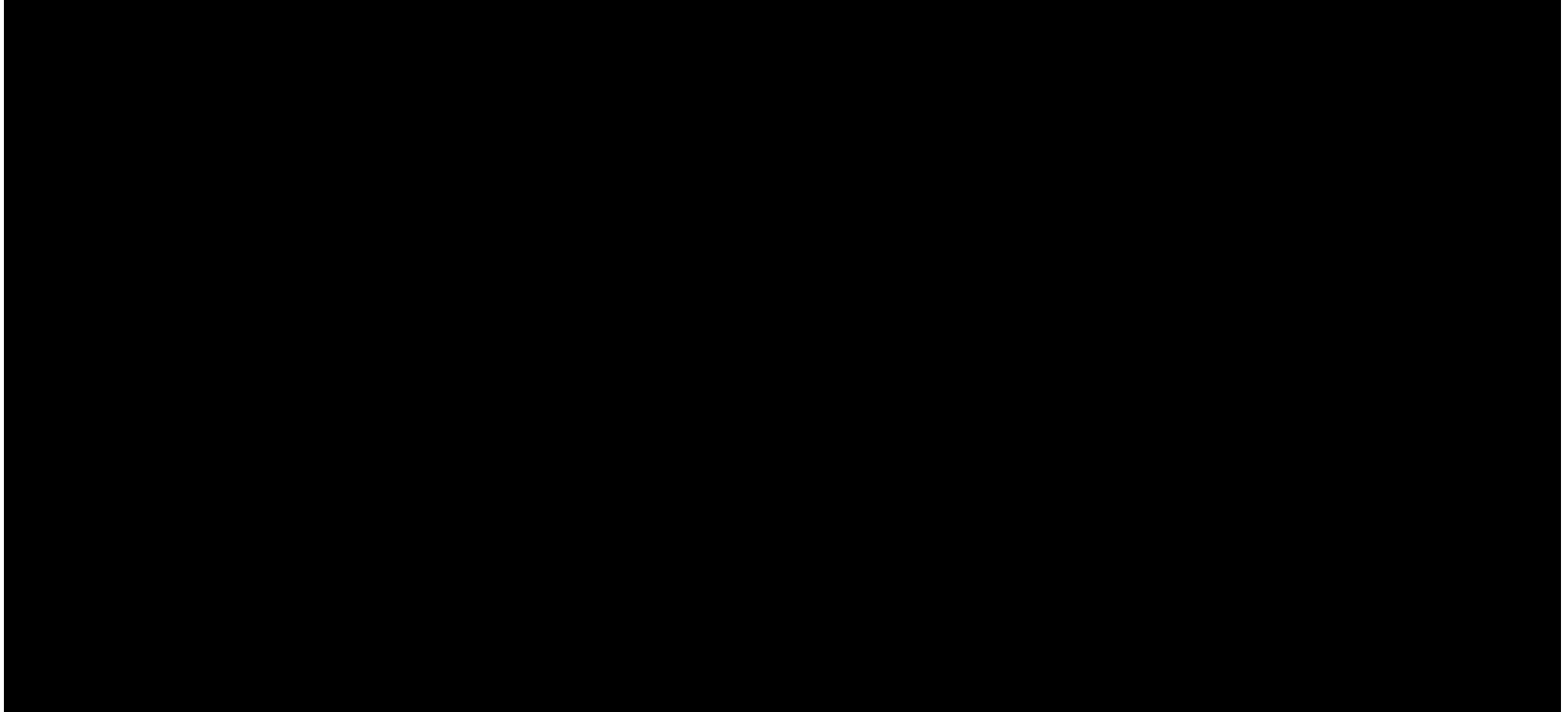
TÉMOIGNAGE À LA MATERNELLE STÉPHANE DUQUETTE



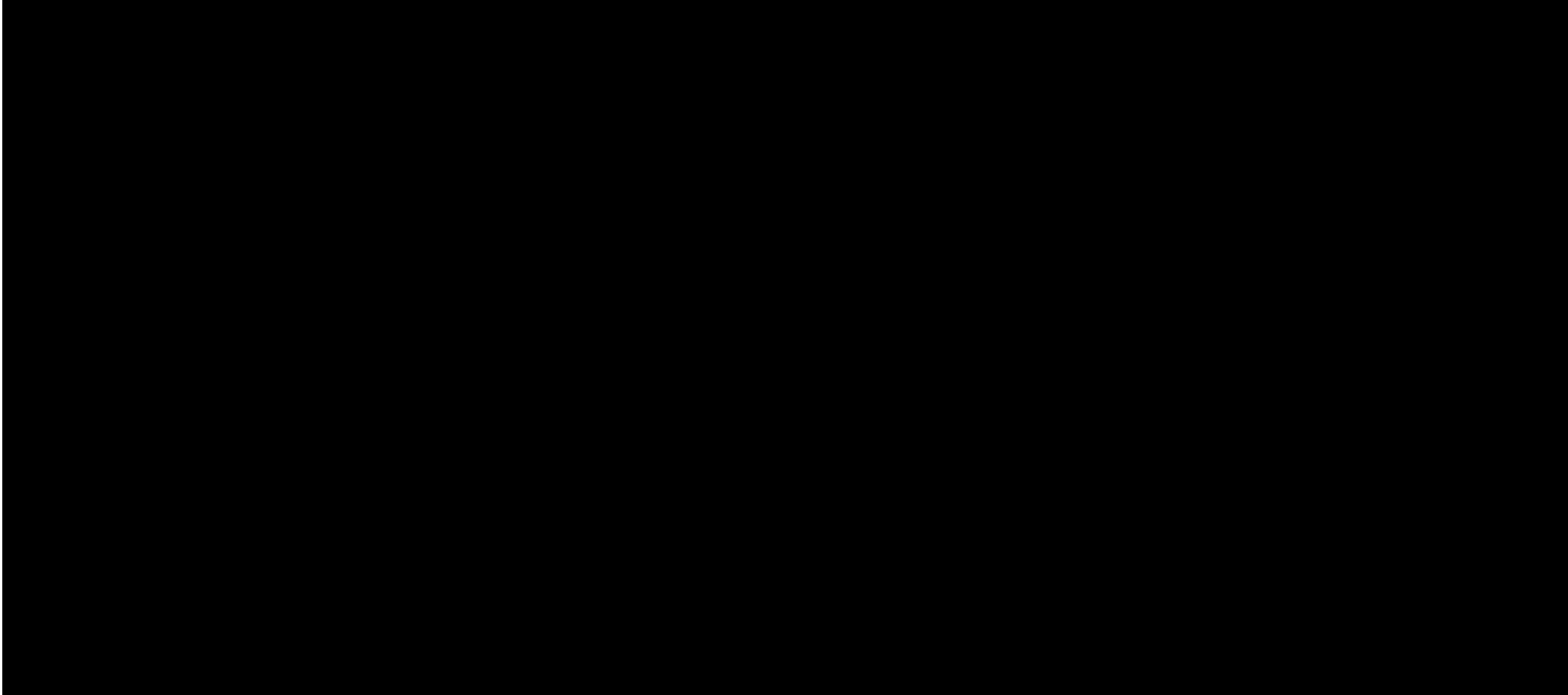
TÉMOIGNAGE PREMIER CYCLE DU PRIMAIRE MÉLANIE OUELLET



TÉMOIGNAGE AU TROISIÈME CYCLE DU PRIMAIRE SÉBASTIEN MEUNIER



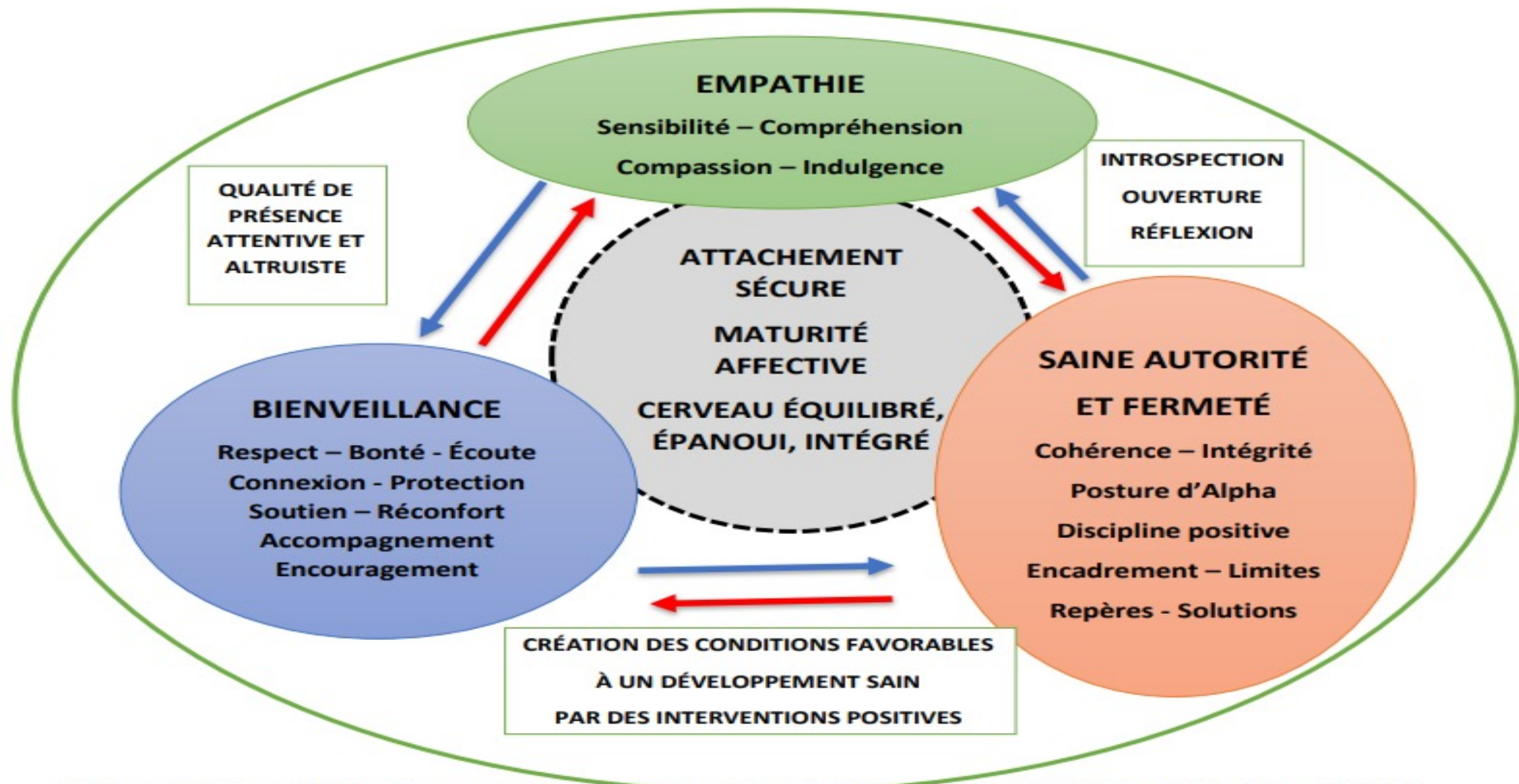
TÉMOIGNAGE AU TROISIÈME CYCLE DU PRIMAIRE CATHERINE POULIN





LES COMPOSANTES DE L'APPROCHE DÉVELOPPEMENTALE, RELATIONNELLE ET POSITIVE EN ÉDUCATION





Référentiel inspiré de Gueguen, MacNamara, Monzé, Nelsen, Neufeld, Siegel (Robillard 2021)



L'EMPATHIE EST CRUCIALE



Les enfants
n'ont pas
besoin qu'on
leur enseigne
l'empathie.

Si nous gardons leur cœur
tendre, ils seront naturellement
bienveillants.



Dr Gordon Neufeld

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Ingrédients de l'empathie

- **Se mettre à la place de l'autre**
- **Sensibilité à l'autre (empathie affective)**
- **Compréhension de l'autre (empathie cognitive)**
- **Compassion à la souffrance de l'autre**
- **L'indulgence – clémence - pardon**
- **Empathie primaire (route basse)**
- **Empathie de finesse (route haute)**
- **Avoir une vision intériorisée de l'enfant (sentiments, besoins)**

L'EMPATHIE EST CRUCIALE

Interventions positives

AUTO-QUESTIONNEMENT DE L'ADULTE

- *«Qu'est-ce qui se passe pour lui?»*
- *«Qu'est-ce qui lui arrive présentement?»*
- *«Quelle est sa souffrance?»*
- *«Quel est son besoin actuellement? Est-ce un besoin de proximité ou un besoin d'exploration?»*
- *«Qu'est-ce que je peux faire pour lui?»*

QUESTIONNEMENT LORS DE L'INTERVENTION – CONNEXION – MENTALISER – REDIRIGER

Gestes, paroles, voix, regard, attitudes, approche... avec douceur.

- **Mentaliser:** nommer le sentiment ou l'émotion de l'autre.
 - *«C'est difficile pour toi en ce moment.»* - *«Ça ne vas pas comme tu le voudrais présentement.»* - *«Ton cœur est triste présentement.»*
 - Cerner son besoin.
 - Trouver des solutions. *«Qu'est-ce que je peux faire pour toi, pour t'aider à aller mieux?»*



L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE



L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE EN ÉDUCATION

«Comment définir la bienveillance?»

- On pourrait dire que c'est essayer chaque fois que possible d'adopter un regard, un discours ou une manière d'être qui font du bien aux autres: se montrer gentil et compréhensif, faire preuve d'écoute et de douceur, s'attacher à voir les bons côtés des gens plutôt que les mauvais, etc.
- **Pourquoi se montrer bienveillant?**
- Quand je vois à quel point la vie n'est pas facile, quand je vois toutes les adversités, les souffrances et les maladies que chaque humain doit affronter, je sais que la bienveillance a encore de beaux jours devant elle, car elle est un besoin et un réconfort universels.» (p. 52)

L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE

Ingrédients de la bienveillance

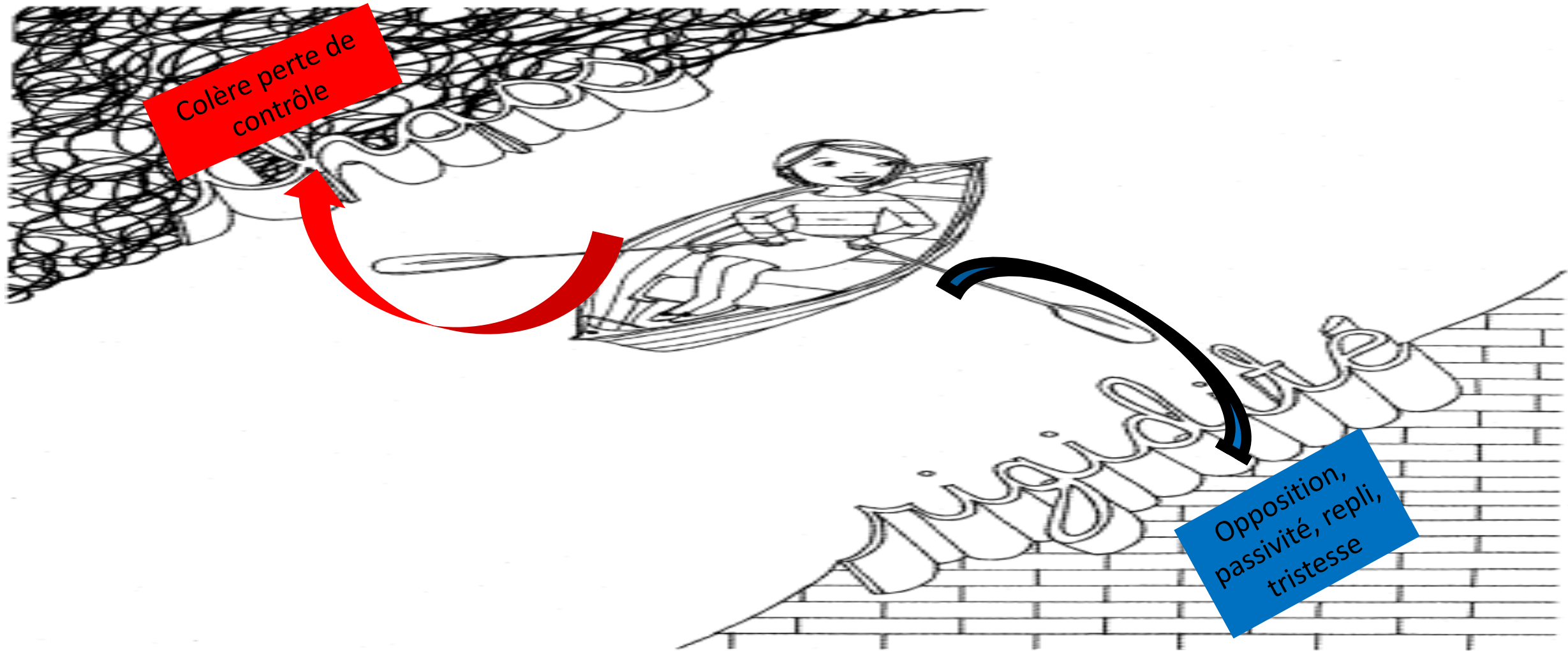
- **Bienveillance: veiller au bien de l'autre.**
- **Considérer l'enfant comme une personne.**
- **Mode relationnel Je/Tu.**
- **Manifester du respect (de la considération envers autrui).**
- **Présence attentive à autrui.**
- **Altruisme.**
- **Prendre soin. Donner des soins.**
- **Agir avec bonté.**
- **Création et maintien d'un lien d'attachement.**
- **Communication bienveillante.**
- **Gentillesse.**
- **Générosité.**
- **Gratitude.**
- **Être content, heureux pour l'autre.**
- **Servir de contenant, de boussole, de phare.**
- **S'attarder à ce qui est positif chez l'autre.**
- **Reconnaître et miser sur les forces.**
- **Recadrer positivement sa perception.**

L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE

Interventions positives

- Agir avec douceur.
- Voix douce, tendre, apaisante, sécurisante.
- Sécuriser.
- Accueillir.
- Protéger.
- Réconforter.
- Apaiser.
- Soutenir.
- Encourager.
- Dédramatiser.
- Faire des dépôts positifs par des paroles, des gestes, des mots, des regards, etc.
- Sourire.
- «Tu peux compter sur moi.»
- «Fais-moi confiance.»
- «Je suis là pour t'aider, te protéger, te reconforter, te soutenir, t'encourager, etc.»

LA RIVIÈRE DU BIEN ET –ÊTRE LA RIVE DU CHAOS ET DE LA RIGIDITÉ



Colère perte de contrôle

Opposition, passivité, repli, tristesse

La rivière du bien-être, entre chaos et rigidité

LA ZONE ROUGE, VERTE, BLEUE DE L'ÉTAT ÉMOTIONNEL

ZONE ROUGE – CERVEAU DU NON

Chaos – Déversement
Perte de contrôle - Colère

ZONE VERTE – CERVEAU DU OUI
Réceptivité - Régulation – Tolérance
ÉQUILIBRE – INTROSPECTION
RÉSILIENCE - EMPATHIE

ZONE BLEUE – CERVEAU DU NON

Repli – Rigidité
Passivité - Tristesse

LA ZONE ROUGE, VERTE, BLEUE DE L'ÉTAT ÉMOTIONNEL

LA ZONE VERTE ET L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



Les émotions débordent : je vais exploser.

Casser

Taper

Zone rouge

Crier

Je vais bien.

Zone verte

Les émotions m'envahissent : je vais m'effondrer.

Me cacher

Perdre espoir

Zone bleue

M'isoler



Pour revenir dans la zone verte

Je mets une main sur mon coeur et l'autre sur mon ventre puis je respire simplement.

apprendreaeducuer.fr

Source : Le cerveau qui dit oui de Daniel Siegel et Tina Payne (éditions Les Arènes)

L'IMPORTANCE DE LA BIENVEILLANCE AVEC LA SAINTE AUTORITÉ

Être bienveillant

- Être bienveillant implique de se montrer respectueux de l'enfant et de soi-même.
- Ce n'est pas respectueux d'éviter à l'enfant toute déception, puisque cela les prive de l'opportunité d'en faire l'expérience et d'apprendre à y réagir correctement (ce qui le prive de l'apprentissage de la maturité affective).
- Être respectueux (donc bienveillant) du monde de l'enfant serait, par exemple, de commencer par valider le ressenti attaché au comportement: *«Je vois que tu es déçu, en colère, contrarié, frustré, etc.»* (mentaliser).
- Être respectueux dans la bienveillance, c'est aussi avoir confiance en eux pour survivre à la déception et leur permettre ainsi de développer le sentiment d'adaptation et d'être capable de faire face adéquatement aux frustrations de la vie.» (p. 39)



L'INDISPENSABLE SAINNE AUTORITÉ ET FERMETÉ EN INTERDÉPENDANCE AVEC L'EMPATHIE ET LA BIENVEILLANCE



L'INDISPENSABLE SAINES AUTORITÉ ET FERMETÉ

Ingrédients de la saine fermeté

- L'adulte alpha qui prend soin des besoins de l'autre.
- Leader serviteur.
- Solidité.
- Empathie et bienveillance.
- Saine autorité (une autorité éducative): qui contribue à l'enfant à se sentir en sécurité par des interventions positives c'est-à-dire qui construisent le cerveau du oui, cerveau réceptif.
- Intégrité: conforme avec soi-même, avec ses fondements théoriques et les recherches.
- Établir des repères, des règles, des limites, des cadres.
- Distanciation affective. Prendre du recul. Tolérance aux frustrations de l'enfant.
- Aider l'enfant à développer la capacité de tolérance aux frustrations, aux efforts, aux difficultés.
- Connecter avec la route haute du cerveau.
- Discipline positive, relationnelle et éducative (sans drame).
- Principe de la réalité avec l'enfant.

L'INDISPENSABLE SAINES AUTORITÉ ET FERMETÉ

Interventions positives

- Établir une **STRUCTURE** affective; un système organisé d'encadrement, de limites, de règles, de solutions qui se fait avec bienveillance et empathie.
- Être avec l'autre dans son état émotionnel (connexion).
- Coopérer avec l'autre. Co-régulation.
- Accompagner le malaise, la crise.
- Apaiser l'état émotionnel de l'autre. Offrir quelque chose d'apaisant.
- Aider l'autre à retrouver la zone de l'équilibre (zone verte).
- Approuver ou désapprouver le comportement d'autrui.
- Recherche de solution: une idée et une action (un moyen) pour résoudre la difficulté (l'adversité) et retrouver le bien-être.
- Enseigner le comportement approprié.
- Le carrefour giratoire.
- Être un agent de futilité (frustration) et de réconfort, consolation consolation.
- Maintenir le principe de la réalité.
- Développer la tolérance aux frustrations, aux efforts, aux limites, etc.

INTERVENIR AVEC BIENVEILLANCE, AUTORITÉ ET FERMETÉ

EXERCER UNE AUTORITÉ BIENVEILLANTE

Développer des relations fermes et bienveillantes avec les élèves

L'axe bienveillance vs fermeté

BIENVEILLANCE

PERMISSIF

(complexe d'alpha, aucune autorité)

SAINÉ DÉPENDANCE

(sécurité affective, saine autorité)

NÉGLIGENCE

(Aucune relation, laisser à soi-même)

AUTORITAIRE

(abus de pouvoir, aucune liberté)

FERMETÉ

TYPE D'ADULTE



UN ADULTE QUI
AGIT EN
«COLONNE
VERTÉBRALE»
«ALPHA»

CARACTÉRISTIQUES

- Il est en confiance avec le jeune et lui fait confiance.
- Il agit avec altruisme, positivisme et optimisme.
- Un style explicatif positif envers les expériences du jeune.
- Il intervient avec empathie, bienveillance et fermeté.**
- Il sait écouter le jeune et établit un mode relationnel «Je/Tu-personne».**
- Il établit un lien d'attachement sécurisant.**
- Il **structure, organise**, les éléments essentiels pour le bien-être du jeune.
- Il est disponible, accueillant, sans jugement.
- Il lui offre une **surveillance et un accompagnement flexibles.**
- Un adulte qui agit habituellement avec un style d'attachement sécurisant.**

TYPE D'ADULTE

CARACTÉRISTIQUES



UN ADULTE QUI RÉAGIT EN «MUR DE BÉTON»

- Il éprouve de la peur face au jeune.
- Il est rigide, inflexible, intransigeant, autoritaire.
- Il est prisonnier de l'égoïsme.
- Il n'écoute pas le jeune et le juge rapidement.
- Il est braqué sur sa propre façon de faire.
- Un style explicatif négatif envers les expériences du jeune.
- Il impose par la peur, la menace, la punition, voire la force.
- Manque d'empathie, de bienveillance et de saine fermeté.
- Il utilise un mode relationnel «Je/Cela-objet».
- Le jeune a peur de l'adulte et ne le respecte pas.
- Il ignore comment construire un lien d'attachement sécurisant.
- Un adulte qui réagit habituellement avec un style d'attachement insécurisant évitant.



**UN ADULTE QUI
RÉAGIT EN
«JELLO»**

- Il attire, il séduit, il cherche à se faire ami du jeune.
- Il a peur de la séparation d'avec le jeune.
- Il agit avec égoïsme.
- Il a besoin de **l'approbation** et de l'amour du jeune.
- Il sait qu'il doit proposer des normes à l'élève, mais il **ne veut pas le frustrer**, lui **déplaie** ou le voir bouder ou fâché contre lui.
- Il évite d'agir avec fermeté et par conséquent il n'est pas bienveillant et empathique auprès du jeune.
- Il peut agir avec intrusion auprès de l'élève.
- Un style explicatif négatif envers les expériences du jeune.
- Il utilise un mode relationnel «Je/Cela-objet».
- Avec un tel adulte, l'élève apprend, curieusement, à se sentir responsable du bien-être de l'adulte.
- L'élève se détache progressivement de l'adulte et il arrive qu'il éprouve du dégoût à l'égard de celui-ci.
- Un adulte qui utilise un style d'attachement insécurisant anxieux.

INTERVENIR AVEC BIENVEILLANCE, AUTORITÉ ET FERMETÉ

Exercer une autorité bienveillante

- « Une autorité bienveillante s'oppose à une posture complaisante et molle, n'entrave pas le sens de l'effort, de la rigueur et du respect et ne rabaisse pas les exigences académiques.
- La bienveillance n'est pas synonyme de laxisme. Être exigeant, c'est être bienveillant.
- Les nombreuses recherches (Gueguen, Debarbieux, Fortin) ont montré ses bienfaits et les conséquences néfastes de toute forme de violence éducative scolaire (humiliation, comparaison, insulte, critique, moquerie). » (p. 140)