


## Éduquer les enfants sans y laisser toute son énergie

*présentée par Karine Trudel,  
Coach parental en développement  
de l'intelligence émotionnelle*




# PLASTICITÉ CÉRÉBRALE

### 3 points à retenir...



**Fréquence**  
“Le cerveau ne retient pas nécessairement les connexions des meilleures expériences. Il conserve les connexions des plus fréquentes.”


### 3 points à retenir...



**Spécialisation**  
“Une fois que le cerveau a produit une liste de ce qu'il aime, il se spécialise sur ce produit.”

### 3 points à retenir...

**Interactions positives**  
“Il est essentiel de nourrir le cerveau en interagissant positivement avec l'enfant et en le laissant explorer le monde.”



### Apprendre à jardiner

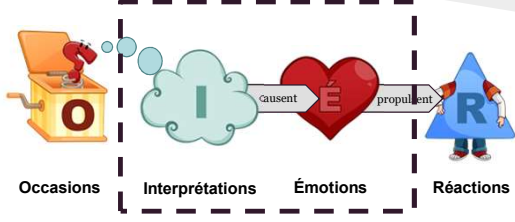



1. Comprendre l'enfant
2. Interagir positivement
3. Aider mon enfant



## 1- Comprendre mon enfant

## Processus comportemental



«Lors de cette période, il est essentiel de nourrir le cerveau en interagissant positivement avec l'enfant et en le laissant explorer le monde.»



## 2- Interagir positivement

## L'empathie



**L'empathie** (du grec ancien *ἐν*, dans, à l'intérieur et *πάθος*, souffrance, ce qui est éprouvé) est une notion désignant la « **compréhension** » des **sentiments** et des **émotions** d'un autre individu, voire, dans un sens plus général, de ses états non-émotionnels, comme ses **croances**. En langage courant, ce phénomène est souvent rendu par l'expression « **se mettre à la place de** » l'autre.

Cette compréhension **se produit par un décentrement** de la personne.

En l'étude des relations interindividuelles, l'empathie est donc différente des notions de **sympathie**, de compassion, d'altruisme ou de **contagion émotionnelle** qui peuvent en découler.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Empathie>

## Les obstacles à l'écoute empathique



- Donner des ordres, des solutions**  
L'enfant risque de conclure : « Je suis idiot ! » ou « Je suis incapable »  
« Range tes trucs. Arrête de chialer. Cesse de lui parler. »
- Menacer**  
L'enfant risque de conclure : « Il me trahit, je ne peux plus lui faire confiance! »  
« Tu ferais bien de ranger ta chambre si tu ne veux pas avoir de conséquences. »
- Blâmer**  
L'enfant risque de conclure : « C'est injuste, ce n'ai pas de ma faute! Mais, peut-être a-t-il raison...je suis mauvais! »  
« Non mais! Tu es stupide ou quoi? On dirait que tu fais exprès. »

Adapté | Parents Efficaces, Thomas Gordon

## Les obstacles à l'écoute empathique



- Mépriser**  
L'enfant risque de conclure : « Je suis méchant » ou « C'est toujours moi le méchant, je ne vais plus me confier! »  
« Tu agis comme un bébé de deux ans. On ne croirait pas que tu as 7 ans ! »
- Enquêter sur l'évènement**  
L'enfant risque de conclure : « Il ne me fait pas confiance! » ou « Il me pose des questions pour me piéger! »  
« Qui a commencé? Que lui as-tu répondu? Pourquoi tu ne pas défendu? »
- Moraliser, expliquer**  
L'enfant risque de conclure : « Je n'ai pas le droit ni de raison de souffrir! »  
« Quand mon père demandait quelque chose, on ne niaissait pas! »

Adapté | Parents Efficaces, Thomas Gordon

## Les obstacles à l'écoute empathique

7

### Dévier, distraire

L'enfant risque de conclure : « Il ne veut pas m'aider » ou « Je ne suis pas important! » ou « Mieux vaut fuir ce qui fait mal! »

« Allez, n'y accorde pas tant d'importance. Viens, on va faire des biscuits. »



8

### Minimiser, rassurer

L'enfant risque de conclure : « Je n'en fais pour rien » ou « Pas la peine de parler, il ne me comprend pas! »

« Mais non! T'en fais pas avec ça. Ça va aller! »

9

### Ironiser, dramatiser

L'enfant risque de conclure : « Je suis stupide de souffrir! » ou « Ma-t-il compris ou il se moque de moi? »

« Attends, j'appelle une ambulance. »

Adapté : Parents Efficients, Thomas Gordon

## Chuuuut...



### Écouter...

- ★ ses **mots** qui décrivent le monde tel qu'il le voit et le conçoit à son âge;
- ★ ses **maux** qui décrivent son monde tel qu'il le ressent physiquement et émotionnellement;
- ★ **au-delà** des mots de ce qu'il ne peut pas encore décrire par inconscience et inexpérience.

## L'écoute empathique



- ★ Voir à partir du **point de vue** de l'autre.
  - Je me mets à ta place.
- ★ Faire preuve de **curiosité**.
  - Je m'intéresse vraiment à ton vécu.
- ★ Chercher à **comprendre** l'autre.
  - Que ressens-tu? Comment vois-tu cela?
- ★ Être **honnête**.
  - Je ne cherche pas à te manipuler.

## L'écoute empathique



- ★ Être **disponible**:
  - **Physiquement**: position, temps, etc.
  - **Émotionnellement**: gestion de nos émotions.
  - **Psychologiquement**: voix intérieure, préoccupations.
- ★ Le **soutenir** dans sa recherche de solution.

## On jardine ?



- ★ Formez des groupes de deux (**A** et **B**).
- ★ **A** répond à la question : Quelle situation trouvez-vous la plus difficile à gérer avec vos enfants?
- ★ **B** écoute avec curiosité et ne questionne que pour s'aider à mieux comprendre le monde de **A**.

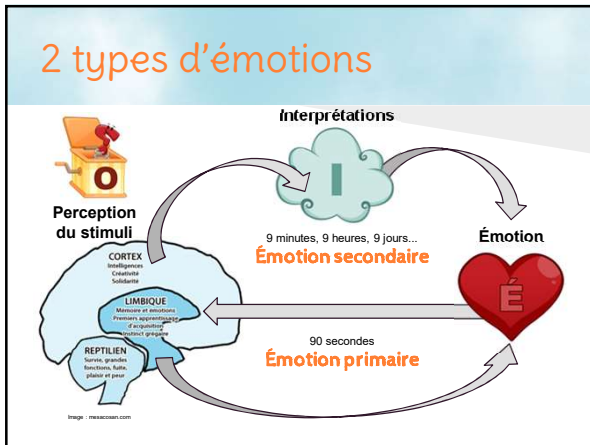
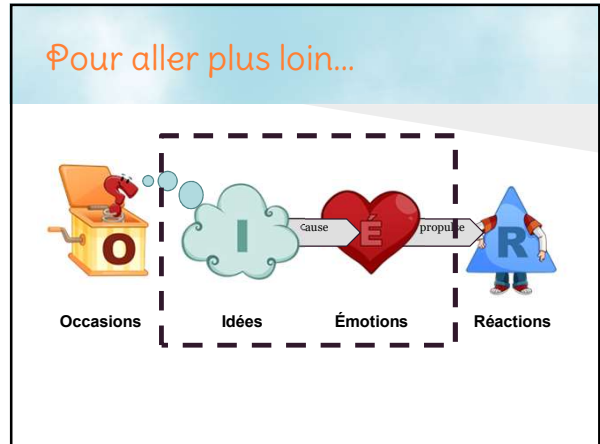
## On jardine ?




- ★ Prenez un instant pour **identifier** ce que vous avez **ressenti** alors que vous étiez écouté.
- ★ Observez ce que vous pourriez **modifier** dans votre **façon** d'écouter vos enfants.



## 3- Aider mon enfant



- ### On jardine ?
- 
- ★ Observez un moment où vous avez ressenti une **émotion primaire**.
    - Combien de temps dure-t-elle?
    - Qu'avez-vous fait pour la réguler?
  - ★ Observez un moment où vous avez ressenti une **émotion secondaire**.
    - Combien de temps dure-t-elle?
    - Qu'avez-vous fait pour la réguler?
- Comment aider les enfants à réguler les leurs?

### Décharger la tension



The cards contain activities like 'Je compose un message d'affirmation de soi' and 'Apprends à compter via collas'. Below the cards is a red box titled 'Stratégies pour décharger mon énergie négative' with 10 numbered steps.

- ★ Mouvements amples
- ★ Souffler dans une paille
- ★ Boire de l'eau

### Décharger la tension



Illustrations include a girl with a flower, a red heart, colorful string art, a feather, and a photo album.

#### ★ Boîte à émotions

## Décharger la tension

### ★ Boîte à émotions

## Chercher à comprendre l'enfant

Décris-moi ce qui s'est passé?      Qu'as-tu ressenti?  
 Peux-tu mettre un mot sur cette émotion?  
 À quelle intensité l'as-tu ressentie?

Occasions      Idées      Émotions      Réactions

Qu'en as-tu pensé ?  
 Qu'est-ce que ça a éveillé en toi?  
 Quelle impression ça t'a laissé?

Comment pourrais-tu réagir la prochaine fois?  
 Que pourrais-tu faire pour éviter de réagir comme tu l'as fait?

## Des émotions?

### Colère

- Agacement
- Irritation
- Impatience
- Fureur
- **Rage**

### Tristesse

- Peine
- Ennui

### Anxiété

- **Terreur**
- Inquiétude
- Crainte
- Tourment
- Timidité
- **Peur**

### Honte

- Culpabilité
- Jalousie
- Découragement
- Dévalorisation
- Haine
- Mépris

## Pour les enfants

## L'aider à devenir autonome

## L'aider à devenir autonome

“N’aidez jamais un enfant à accomplir une tâche qu’il peut accomplir seul.”

-Maria Montessori  
 Médecin, pédagogue étudiante en psychologie et en philosophie

## L'aider à devenir autonome

L'autonomie vise également la capacité de l'enfant à :

- ★ reconnaître, nommer et gérer ses émotions
- ★ agir pour son bien-être
- ★ trouver des solutions à ses problèmes

## L'aider à devenir autonome

Les enfants sont des êtres **créatifs** et remplis de ressources qui ne demandent qu'à exprimer leur plein potentiel.



## Balises de l'autonomie

Tant que :

- ★ sa **sécurité** et son **intégrité** n'est pas menacée;
- ★ celles d'une **autre personne** n'est pas en jeu;
- ★ la **liberté** des autres n'est pas bafouée;
- ★ les **bénéfices** à long terme sont plus grands que les inconvénients à court terme;
- ★ ses solutions ne vont pas à l'encontre de vos **valeurs fondamentales**...

## Balises de l'autonomie

- ★ Encouragez-le à trouver **ses solutions**.
- ★ Soutenez-le dans **sa recherche**.
- ★ Accompagnez-le selon **ses besoins**.
- ★ Laissez-le **expérimenter** les effets.
- ★ Soyez disponible pour **l'accueillir**.



## Le secret des parents-jardiniers

Mieux nous cultivons notre jardin;  
plus nos bouts de choux sont autonomes;  
plus nous disposons d'énergie  
à consacrer au bonheur !



## Merci!

Pour me contacter

 Karine Trudel Coach Parentale  
 Karine@Trudel.com

Pour en savoir plus

 [www.SavezVousPlanterDesChoux.com](http://www.SavezVousPlanterDesChoux.com)

