



**Dimanche
13 Janvier
13h - 17H**

Formation

l'Education Positive et Bienveillante



وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ
فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَيُقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

النساء 9

(9) Que la crainte saisisse ceux qui laisseraient après eux une descendance faible, et qui seraient inquiets à leur sujet; qu'ils redoutent donc Allah et qu'ils prononcent des paroles justes.



وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وَكَانَ
أَبُوهُمَا صَالِحًا فَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِّنْ
رَّبِّكَ ۗ وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ۗ ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا (82)

(82) Et quant au mur, il appartenait à deux garçons orphelins de la ville, et il y avait dessous un trésor à eux; et leur père était un homme vertueux. Ton Seigneur a donc voulu que tous deux atteignent leur maturité et qu'ils extraient, [eux-mêmes] leur trésor, par une miséricorde de ton Seigneur. Je ne l'ai d'ailleurs pas fait de mon propre chef. Voilà l'interprétation de ce que tu n'as pas pu endurer avec patience»

L'Éducation Positive et Bienveillante

- Quels sont les grands principes de « l'éducation positive »
- l'éducation positive entre authenticité et modernité
- Comment modifier les comportements indésirables de votre enfant
- l'éducation positive dans la vie du prophète ﷺ
- Comment aider votre enfant à avoir confiance en lui
- la réussite scolaire expliquée aux parents



Animée par : **Mahmoud BIREM**
conférencier Formateur et Praticien en PNL

Le Centre
Interculturel
de Décines



LeCid2



0616461979



0762207557

formation@lecid.eu



lecid.eu



9 rue Sully
69150 Décines Charpieu





**Quel sont les grand principes
de « l'éducation positive »**

3 modèles d'interaction parents/enfants

Autoritaire

(contrôle excessif)
Voilà les règles que tu dois suivre, et voilà la punition que tu recevras si tu ne les respectes pas. **Les enfants ne sont absolument pas impliqués dans le processus de prise de décision**

Permissif

Il n'y a pas de règles.
Nous allons nous aimer et être heureux et, plus tard, tu seras capable de choisir tes propres règles. **Les enfants ont toutes les libertés mais pas de cadre.**



Discipline Positive

(fermeté et bienveillance simultanément) :
Nous allons décider ensemble des règles qui seront bénéfiques pour tous. Nous allons aussi nous mettre d'accord sur des solutions qui aideront chacun lorsque nous rencontrerons un problème. Si j'ai besoin de décider sans pouvoir t'impliquer, je le ferai avec bienveillance et fermeté, dignité et respect.

3 modèles d'interaction parents/enfants

Autoritaire

Un enfant ne peut rien choisir

(j'en veux pas d'ce truc! Beurk)

- 1. Convaincre : un bol = de l'énergie**
- 2. Plus appétissantes**
- 3. Il a plus de chance**
- 4. Donner une leçon**
- 5. Faire la morale**

Permissif

Tu veux quoi mon ange

Satisfaire ses exigences

Non il veut des tartines

Après une pub de miel + il change d'avis (chocolat)



Discipline Positive

-Routine du matin

-L'enfant contribue de façon pratique au déroulement de la routine familiale

-Proposition de choix

-Je considère que tu n'as plus faim.

-Je sais que tu tiendras

-Lorsque les schémas sont installés, les enfants sont habitués à recevoir certaines réponses...

**l'éducation
bienveillante ?**



Une éducation respectueuse et empathique permet au cerveau de se développer de façon optimale.

Le cerveau de l'enfant est immature, fragile et malléable; le stress, les humiliations, les violences verbales ou physiques peuvent modifier en profondeur un cerveau en construction et entraîner à la longue des troubles cognitifs.

Il est donc primordial d'apprendre à modifier notre comportement.



l'apprentissage se faisait mieux lorsque certaines ondes cérébrales se manifestaient .



Selon notre état de conscience , notre **cerveau** émet en effet ,des ondes cérébrales spécifiques ; la fréquence de ces ondes varie en fonction de nos états mentaux

Les ondes cérébrales



DELTA

(0,5 à 4 Hz)

Les ondes delta correspondent à un état de sommeil profond



THETA

(5 à 7Hz)

plus lent mais
plus puissant
l'état de
concentration



ALPHA

(7 à 12 Hz)

c/s

légère relaxation
Méditation
Les ondes alpha
Caractérisent cet état de conscience apaisé



BETA

13 Hz et plus C/S

l'état de veille actif

**C'est quoi
au juste
l'éducation
bienveillante ?**



l'éducation positive

1

Une **éducation affective et émotionnelle** qui répond aux besoins affectifs des enfants (besoins d'amour, d'affection, de sécurité émotionnelle)

Les besoins affectifs
Besoin d'amour
Affection
Sécurité émotionnelle



l'éducation positive

2

Un **cadre et des règles de vie** qui visent à assurer la sécurité physique et la santé tout en conciliant respect de soi et respect des autres

**Assurer la
Sécurité physique
La santé
Respect de soi
Respect des autres**



l'éducation positive

3

Une **reconnaissance en tant que personnes à part entière** des enfants à travers une écoute empathique, un droit à l'expression émotionnelle et un amour inconditionnel

Écoute empathique
Droit à l'expression
émotionnelle
Amour inconditionnel



l'éducation positive

4

Une **autonomisation progressive** via des libertés et des droits qui permettent de renforcer chez les enfants le sentiment personnel de compétence et de pouvoir personnel

**Sentiment de
compétence**

Pouvoir personnel



l'éducation positive

5

Une **éducation non violente** excluant tout châtement corporel ou psychologiquement humiliant

**Education
Bienveillante
=
Éducation
non violente**



l'éducation positive

1

Une **éducation affective et émotionnelle** qui répond aux besoins affectifs des enfants (besoins d'amour, d'affection, de sécurité émotionnelle)

2

Un **cadre et des règles de vie** qui visent à assurer la sécurité physique et la santé tout en conciliant respect de soi et respect des autres

3

Une **reconnaissance en tant que personnes à part entière** des enfants à travers une écoute empathique, un droit à l'expression émotionnelle et un amour inconditionnel

4

Une **autonomisation progressive** via des libertés et des droits qui permettent de renforcer chez les enfants le sentiment personnel de compétence et de pouvoir personnel

5

Une **éducation non violente** excluant tout châtiment corporel ou psychologiquement humiliant

Astuces pour une éducation positive

- Être le miroir de l'enfant
- Être attentif
- Enseigner aux enfants ce qu'ils peuvent faire
- Montrer sa confiance
- Choix limités



Astuces pour une éducation positive

Être le miroir de l'enfant

Plutôt que de reprocher une chose à l'enfant, il est judicieux de lui de décrire ce que vous voyez en formulant une phrase telle que celle-ci :« **Je vois que ton vélo est dehors et il commence à pleuvoir** ». Cette manière de procéder ne place pas en défaut l'enfant qui va comprendre par lui-même ce qu'il doit faire. Cette notion de miroir sert également à **valider les émotions (et à développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle)**



Astuces pour une éducation positive

Être attentif Un des besoins fondamentaux de l'enfant est l'attention qu'on lui porte.

Donc prenons l'habitude de leur accorder totalement.
(attitude et par des mots).

Les mots appuient cette attitude : « je vois que... » « j'ai l'impression que tu es fatigué » « j'aime te voir lire. »

Si nous ne pouvons pas accorder tout de suite une attention totale, prenons 30 secondes pour l'expliquer à l'enfant et assurons-le que nous nous libérons dès notre tâche terminée. Ces 30 secondes sont souvent suffisantes pour apaiser un enfant dans un premier temps. **Notez que tenir notre promesse est essentiel.**

Astuces pour une éducation positive

• Enseigner aux enfants ce qu'ils peuvent faire

Au lieu de dire aux enfants ce qu'ils ne doivent pas faire, indiquons-leur et montrons-leur ce qu'ils peuvent faire.

Ex : « Ne cours pas ! » deviendra
« Marche doucement » ou encore
« Ne touche pas à la lampe ! » deviendra « Tu
peux jouer avec les casseroles ». On peut aussi
les aider à apprendre en leur posant des
questions : « Comment fais-tu pour marcher
doucement ? » « Où joue-t-on à la balle ? ».
Donnez ainsi la règle, par la limite !



Astuces pour une éducation positive

Être attentif Un des besoins fondamentaux de l'enfant est l'attention qu'on lui porte.

Donc prenons l'habitude de leur accorder totalement.
(attitude et par des mots).

Les mots appuient cette attitude : « je vois que... » « j'ai l'impression que tu es fatigué » « j'aime te voir lire. »

Si nous ne pouvons pas accorder tout de suite une attention totale, prenons 30 secondes pour l'expliquer à l'enfant et assurons-le que nous nous libérons dès notre tâche terminée. Ces 30 secondes sont souvent suffisantes pour apaiser un enfant dans un premier temps. **Notez que tenir notre promesse est essentiel.**

Astuces pour une éducation positive

• **Montrer sa confiance**

Un enfant en qui on a confiance fait des miracles ! Si une erreur est commise, inutile de reprocher, faire la morale ou se substituer à l'enfant, dites-lui « J'ai confiance en toi pour réparer cela ». C'est en testant et en ajustant qu'on apprend et qu'on devient autonome.



Astuces pour une éducation positive

Choix limités

Pour guider un enfant et augmenter son engagement, inutile de lui ordonner de faire telle ou telle chose.

Proposez-lui plutôt des choix limités : « Tu préfères enfiler ce pantalon vert ou ce jogging rouge ? » « Tu préfères te brosser les dents maintenant ou après avoir mis ton pyjama ? »

Cette méthode apprend à l'enfant à prendre des décisions et à analyser leurs conséquences. Il gagne ainsi en autonomie.

besoins affectifs fondamentaux

1. La confiance
2. Se sentir exister
3. 3. Se sentir accepté
4. 4. Se sentir apprécié



Les besoins fondamentaux



besoins affectifs fondamentaux

La confiance

la confiance de base

C'est une confiance profonde dans son corps.

la confiance dans l'autre La théorie de l'attachement

- la confiance en l'autre en cas de problème,
- le sentiment de valeur personnelle au regard de l'autre,
- une bonne estime de soi (je sais ce que je peux faire par moi-même; j'ai été quelqu'un de spécial et d'unique pour quelqu'un d'autre)

la confiance en sa propre personne

C'est la confiance en ses sensations, en ses perceptions et émotions.

la confiance en ses pensées propres réfléchir par soi-même

la confiance en ses compétences

la confiance relationnelle

identifier les sentiments et émotions, se défendre,

besoins affectifs fondamentaux

Se sentir exister

le premier besoin d'un être humain est de se sentir existé pour l'autre, un regard qui dit « je sais que tu existes ». Les enfants ont besoin de beaucoup de présence et d'attention.

Les enfants ont besoin d'exister pour leurs parents, de se sentir suffisamment importants pour qu'ils modifient pour eux leurs plans ou leurs habitudes. **Pour un enfant, amour s'épelle TEMPS.**

Ce sentiment d'existence passe également par la liberté. Les enfants ont besoin de se sentir libres

besoins affectifs fondamentaux

Se sentir accepté

Le sentiment d'appartenance et d'utilité est important pour le développement de l'enfant. Il a besoin de sentir que **sa présence est souhaitée et qu'il peut contribuer à sa manière.**

Des phrases d'amour inconditionnel participeront à combler ses besoins affectifs :

Tu as le droit d'être ici.

Tu as ta place dans cette famille.

Nous t'aimons tel que tu es.

Nous t'aimerons quoi que tu fasses.

Je t'aime.



Se sentir accepté inconditionnellement est la base fondamentale de l'épanouissement et du bonheur.

Quand on se sent aimé en profondeur,
quand on a sa dose de contact physique,
on peut aller de l'avant,
sans avoir besoin de défenses ou de protection.

Isabelle Filliozat

www.apprendreaeducuer.fr



besoins affectifs fondamentaux

Se sentir apprécié

Plus on se sent apprécié, plus on a envie d'avancer, de progresser, d'apprendre. L'appréciation guide vers l'autonomie :

J'aime vivre avec toi.

C'est un plaisir de te regarder.

J'adore jouer avec toi.

Recevoir régulièrement des encouragements et des marques d'appréciation permet de se sentir fort et heureux.

A young girl with brown hair and a blue hair tie is peeking from behind a white door frame. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a light blue wall.

**Aider les enfants
aux prises avec
leurs sentiments**

enfants et sentiments

Mettons-nous à leur place. Imaginez que vous êtes au bureau, et que votre responsable, pour une raison certes valable, vous crie dessus devant tout le monde, sans écouter vos arguments. Sur le chemin du retour, vous êtes encore énervé, et rencontrez un ami, à qui vous racontez votre histoire.

enfants et sentiments

Négation des sentiments : “Pas de raison de s’énerver ! C’est idiot. Tu es sûrement fatigué...”

La réponse philosophique : “Ecoute, c’est la vie. Il faut s’y faire.”

Le conseil : “Tu sais quoi ? Demain, va voir ton chef, excuse-toi, et puis finis ton travail, et assure-toi que ça ne se reproduise plus.”

Les questions : “Pourquoi tu n’as pas fait ce qu’il t’avait demandé ? Tu n’avais pas anticipé qu’il allait être fâché ?”

enfants et sentiments

La défense de l'autre : “Je le comprends aussi...
Il a une sacrée pression !”

La pitié : “Oh mon pauvre ! C'est terrible !”

La psychanalyse d'amateur : “Est-ce que tu ne serais pas énervé parce que ton responsable représente en fait la figure paternelle ? Enfant, tu ne voulais pas déplaire à ton père ?”

La réponse emphatique : “Dis donc, ça n'a pas du être facile pour toi...”

enfants et sentiments

pour aider l'autre à se sentir mieux, rien de tel que **l'empathie**. Rien de tel que de simplement l'écouter. Et c'est fondamental, car **il y a un lien direct entre la manière dont un enfant se sent, et celle dont il se comporte**. Il s'agit donc d'apprendre le langage de l'empathie, ce qui n'est pas évident.



Comment donner confiance

Quelle différence entre estime personnelle et confiance en soi ?

Estime : je connais mes forces et assume mes faiblesses, je sais quel est mon système de valeurs



Confiance : j'ai la conviction que j'ai de très bonnes chances de réussir ce que je vais entreprendre

LES PHRASES



QUI TUENT

VS

QUI BOOSTENT



Je ne suis pas bon à ça

Qu'est ce que je n'ai pas vu/compris/intégré...?

Je suis meilleur que tout le monde

Je suis sur la bonne voie

J'abandonne

Je vais utiliser une autre stratégie

C'est trop dur/difficile/compliqué

Ca va me demander du temps et des efforts

Je ne peux pas faire mieux

Je peux toujours m'améliorer, je vais continuer dans ce sens

Je ne peux pas faire ça

Je vais m'entraîner pour réussir à le faire

J'ai fait une erreur

Les erreurs m'aident à progresser

Je ne serais jamais aussi intelligent/doué/rapide... que...

Je vais comprendre ce que cette personne fait, comment elle le fait et je vais essayer

C'est assez bon

Est-ce le mieux que je puisse faire?



La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent
A. Einstein

signes de manque de confiance en soi

Souvent, il se dissimule dans nos comportements inconscients. En s'intégrant à notre personnalité, on finit par s'identifier à lui et à vivre avec cet handicap.

1. SE COMPARER AUX AUTRES

C'est normal sauf si cela génère un sentiment négatif

2. S'EXCUSER POUR TOUT

C'est plutôt subtil, car il peut être assimilé à de la politesse ou de la gentillesse.

3. NE PAS CROIRE MÉRITER LES CHOSES POSITIVES

Lorsque quelque chose de positif nous arrive, il arrive que l'on se demande ce que l'on a fait pour mériter cela. Ceci est normal. Par contre, invoquer constamment la chance et le destin pour justifier le bonheur constitue en quelque sorte une forme de malhonnêteté envers soi.



signes de manque de confiance en soi

4. SE CRÉER UN PERSONNAGE, PORTER UN MASQUE

Se mésestimer peut parfois conduire à adopter un réflexe de protection comme celui de se créer un personnage.

Cette technique n'est pas malsaine. **D'ailleurs, elle est employée pour reprendre confiance en soi.**

Chez les personnes qui ne croient pas eux, elle est utilisée pour créer la personnalité qu'ils aimeraient être.

Très pratique, ce travail d'acteur peut-être utilisé pour différentes situations de vie :

- Pour cacher l'embarras.
- Pour simuler l'intelligence, faire "oui-oui" lors d'une discussion où l'on ne comprend rien.
- Pour paraître confiant alors que la peur grandit.
- Pour éviter de révéler sa vraie personnalité par peur d'être jugé(e).



signes de manque de confiance en soi

5. VOULOIR ÊTRE TOUT LE TEMPS RASSURÉ(E) ET VALIDÉ(E)

Porter son attention vers l'extérieur et chercher l'approbation des autres est une autre caractéristique des personnes qui manquent de confiance en eux.

Si l'être aimé se comporte d'une manière qui peut laisser à penser qu'elle a moins d'amour, alors la personne qui se sous-estime commence à souffrir.

Elle peut dans ce cas :

- Se mettre à chercher immédiatement des preuves d'amour.
- Se mettre en colère ou provoquer une dispute pour avoir de l'attention.
- Se blâmer et conclure qu'elle mérite de ne pas être aimée.



signes de manque de confiance en soi

6. SE JUSTIFIER

La justification est l'apanage de ceux et celles qui manquent de confiance en eux. **Une personne confiante ne cherche que rarement à justifier ses actions.**

7. ÊTRE PERFECTIONNISTE

Parfois on se sent si imparfait, tellement "pas assez" que l'on se lance dans des tâches impossibles ou sans fin. De cette façon, **on se met dans une situation où l'on ne sera jamais jugé(e)** puisque l'imperfection du travail pourra être justifiée par le fait qu'il ne soit pas terminé. Le perfectionnisme prend ses racines à partir de là

8. ABANDONNER TROP TÔT

Le versant opposé du perfectionnisme. En abandonnant trop tôt on cède à **la peur d'avoir du succès ou de faire face à un échec**. Dans les deux scénarios, cette habitude révèle une crainte de ne pas savoir faire à une situation nouvelle.



signes de manque de confiance en soi



9. ÊTRE INDÉCIS(E)

L'indécision est fréquemment associée au manque de confiance en soi et à une certaine tendance à anticiper les problèmes potentiels.

10. ÊTRE HYPER-VIGILENT(E)

Que porter ? Qui y-aura t-il à cette soirée ? Comment je vais faire si... ? Que vais-je dire pour ne pas qu'il/elle s'ennuie avec moi ?

L'anxiété constante et la peur de faire des erreurs peut conduire à adopter un comportement anticipatif. **En sur-analysant la vie, la personne en mal de confiance, tente de prévenir des situations dangereuses pour l'image qu'elle souhaite dégager**

signes de manque de confiance en soi



11. ÊTRE SUR LA DÉFENSIVE

Les personnes avec une mauvaise image d'eux-mêmes se mettent facilement sur la défensive au cours de discussions argumentées ou lorsqu'il faut défendre une opinion.

Elles n'aiment pas mettre en jeu l'image qu'elles veulent défendre et qui les protègent du jugement. Avoir son argumentation rejetée engendrera invariablement une souffrance, c'est pourquoi **les personnes qui manquent de confiance en eux feront tout pour défendre leur point de vue, même s'ils savent délibérément que celui-ci est faux.**

signes de manque de confiance en soi



12. ADOPTER DES MAUVAISES POSTURES

Une étude s'est attardée sur les différences de comportements en fonction de la posture du corps. Le premier groupe devait se tenir droit et pousser la poitrine vers l'avant, tandis que l'autre groupe devait regarder vers le bas.

Conclusion, **le premier groupe, droit et torse vers l'avant, était davantage susceptible d'exprimer une opinion positive sur son futur** que l'autre groupe.

D'autres études ont réussi à lier **la posture droite et expansive (bras ouvert, torse bombé) à des sentiments de pouvoir et de confiance en soi.**

Adopter une posture penchée ou courbée vers l'avant engendre mécaniquement un sentiment de moindre confiance. Elle peut aussi témoigner d'un manque de confiance.

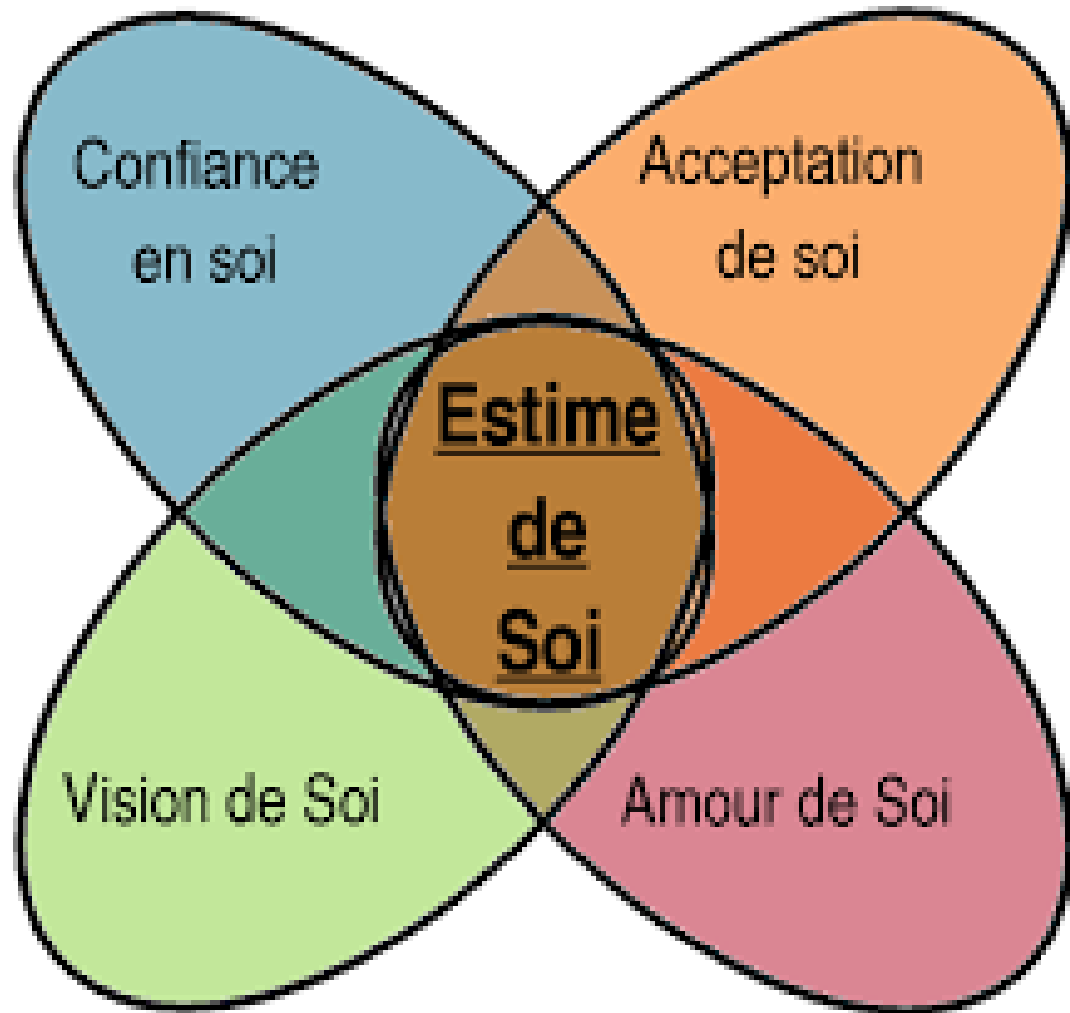
La confiance en soi

C'est se sentir capable de faire quelque chose, ne pas être dans le doute permanent et ne pas avoir tout le temps peur de l'échec.

“Je sais que je peux réussir, car j'en ai les capacités et si j'échoue, je saurais m'adapter et rebondir.”

Un déficit de confiance en soi conduit à ne pas faire, ou à remettre au lendemain (procrastination).

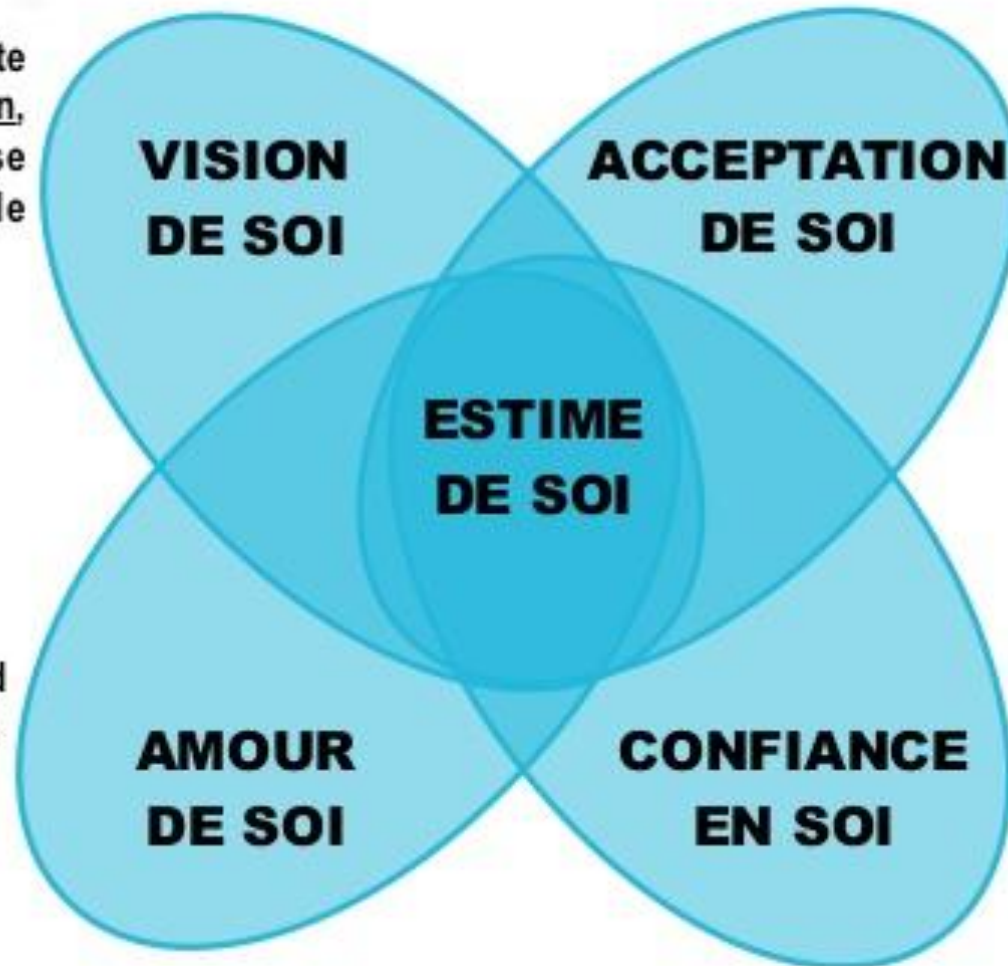
Distinguez
confiance
en soi
Et
estime de soi



ESTIME DE SOI COMPOSANTES



Le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on se fait de ses qualités et de ses défauts (Malandain) (ex complexes)



Distinct du narcissisme, cet amour de soi inconditionnel ne dépend pas de nos performances (Malandain).

Le droit d'être consiste à se donner la permission d'être ce que l'on est sans besoin de porter un masque, sans s'enfermer dans un rôle, sans s'appuyer sur un accomplissement glorieux (J.Bureau)

Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations nouvelles et/ou importantes (André & Lelord)



بارك الله فيكم

Email : biremtc23@gmail.com

Site web : birem.jimdo.com

www.facebook.com/birem.nlp