



le Centre  
Interculturel  
de Décines

Organise  
Un Atelier

Le Samedi

19 Oct

2019

De 14h à 18h

# L'éducation bienveillante

*les outils de la parentalité positive*



1. Couple et heureux ( préparation au mariage )

## 1.éducation bienveillante

2. communication non violente

3. accompagner votre enfant à la réussite scolaire ( tous face à l'échec scolaire)

4.L'intelligence émotionnelle et confiance en soi pour tous

5. Ados Solutions . Parler le langage des ados

7. L'intelligence multiple et l'intelligence spirituelle

8.Les clés de la réussite

9. Café débat sur la famille

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



# C'est quoi l'éducation bienveillante ?

A photograph of a man and a young child walking barefoot on a beach at sunset. The man is wearing a red and blue plaid shirt and dark pants, and the child is wearing a dark plaid shirt and blue pants. They are walking along the water's edge, with waves breaking behind them. The sky is a mix of blue and orange, and the wet sand reflects the light.

**Education respectueuse qui tire vers le haut**

**Considérer l'enfant comme une personne à part entière**

**S'adapter prioritairement aux besoins de l'enfant**

**Mettre au centre le bien-être de tous**

**Être au quotidien à l'écoute de son enfant et de ses émotions**

**Fournir un cadre propice à l'épanouissement et au développement de l'enfant**

# C'est quoi l'éducation bienveillante ?



l'éducation bienveillante est un **accompagnement de l'enfant** en restant à **l'écoute de toute la famille**. Dans cet accompagnement, l'enfant est considéré comme **un humain à part entière**, qui a le droit de **ressentir des émotions, de les exprimer**. Cet être humain est écouté, au mieux. **Ses besoins** sont pris en compte, au même titre – ni plus, ni moins



**Offrir un  
exemple**

**Comblent  
les besoins**

**Faire  
Confiance**



**Aider le à  
trouver des  
solutions**

**Laisser le vivre  
ses propres  
expériences**



Accomplissement  
personnel

Estime (confiance,  
respect des autres,  
estime personnelle)



Besoins sociaux (amour, amitié,  
appartenance, intimité)



Sécurité (du corps, de l'emploi, de la santé, de la  
propriété...)



Besoins physiologiques (manger, boire, dormir, respirer...)







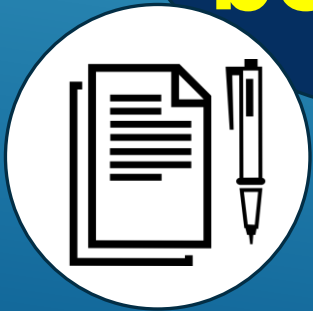
# Comblers les besoins



**Repérez quel besoin insatisfait se cache derrière chacune de vos émotions négatives.**  
**Isolez-vous** puis évacuez cette colère par de profondes respirations jusqu'à être calme  
**Une fois apaisé,** repérez les déclencheur de cette colère.  
**Décidez de faire respecter** votre besoin

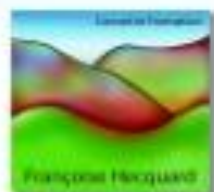


**Comblér  
les  
besoins**



Identifier des besoins  
Insatisfaits permet de  
libérer

Son esprit et de créer une  
nouvelle énergie apte  
À trouver des solutions  
utiles pour agir



# Les besoins humains selon Marshall Rosenberg (CNV)

## 9 familles de besoins fondamentaux

- Besoins physiologiques, bien-être physique ;
- Sécurité ;
- Empathie, compréhension ;
- Créativité ;
- Amour, intimité ;
- Jeu, distraction ;
- Repos, détente, récupération ;
- Autonomie ;
- Sens, spiritualité ;

## Exemples :

Confiance, Respect, Considération...

Sécurité, Tranquillité, Espoir, Stabilité...

Ecoute, Soutien, Protection...

Proximité, Amour, Harmonie, Contact, Partage...

Créativité, Liberté, Développement...

Estime de soi, Réussite, Equilibre...

Ordre, Cohérence, Maîtrise, Sens, Efficacité...

Solitude, Autonomie....



Le plus vital des besoins de l'enfant est

**l'amour et l'affection**

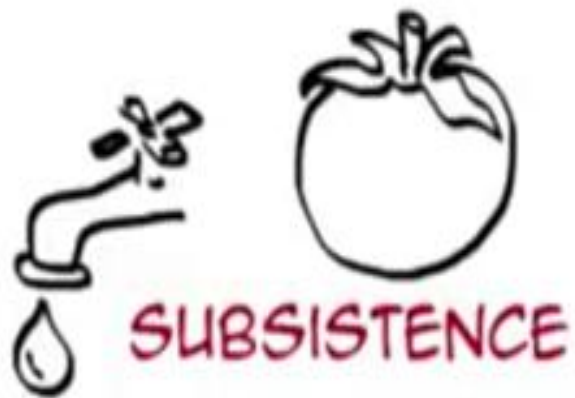
en chaque enfant se trouve un **réservoir émotionnel** qui ne demande qu'à être rempli. **Il a besoin de sentir qu'il appartient à quelqu'un et qu'il est désiré.**

**L'enfant se mettrait en quête pour remplir ce réservoir,** les adultes aussi. Quand je tombe amoureuse, amoureux, cela correspond temporairement à cette même quête.

**les mauvais comportements, ... un réservoir qui est vide.**

# LES 9 BESOINS DE MANFRED MAX-NEEF

- ▶ **Économiste chilien, il a identifié neuf besoins fondamentaux : la subsistance, la protection, l'affection, la compréhension, la participation, l'oisiveté au sens de loisirs, la créativité, l'identité, et la liberté (Subsistence, Protection, Affection, Understanding, Participation, Leisure, Creation, Identity, Freedom en anglais).**
- ▶ Il décrit une certaine décomposition des besoins. Ainsi, « se nourrir » n'est pas un besoin, mais une stratégie (satisfaire) pour remplir le besoin de « subsistance », « Méditer » est aussi une stratégie pour « Comprendre ». Une stratégie peut satisfaire plusieurs besoins.



UNDERSTANDING







Qui c'est qui commande ici ???

Le capitaine, pardi!

**6 RÈGLES D'OR POUR UNE ÉDUCATION BIENVEILLANTE**



**1 – Distinguer l'enfant de ses actes. Pour ne plus dire : “Tu es infernal !”**

**2 – Fixer les règles à l'avance. Pour ne plus dire : “Combien de fois faut-il le répéter ?”**

Ce qui paraît évident aux adultes ne l'est pas toujours pour les petits  
anticiper, en fixant les règles à l'avance

**3 – Exprimer les interdits de façon positive.  
Pour ne plus dire : “Ne crie pas !”**

“ Ne cours pas !”, dites plutôt : “Marche !



## 4 – Reconnaître les émotions de l'enfant. Pour ne pas dire : "Ce n'est rien !"

Pourquoi nier son ressenti ?  
écouté, compris, respecté

**5 – Ne pas voir d'intention  
là où il n'y en a pas.  
Pour ne plus dire : "Il me  
fait un caprice !"**

**"Lequel de ses besoins n'est pas rempli ?**

**"Lequel de ses besoins n'est pas rempli ?**

**Son besoin d'affection ?**

**De repos ?**

**Les règles n'étaient pas claires... ?"**



# 6 – Être souple en maintenant le cadre. Pour ne plus dire : “C’est comme ça et pas autrement !”

Tu peux encore jouer, mais..

pourquoi on impose notre volonté?



**15 MOTS POUR  
COMPRENDRE  
LES BESOINS DE  
VOTRE ENFANT**



# 15 MOTS POUR COMPRENDRE LES BESOINS DE VOTRE ENFANT

Colères

pas encore capable  
de relativiser et de se raisonner

Enthousiasme

le carburant de son  
développement.

Frustration

l'enfant peut comprendre des  
explications.

Emotions

mettre des mots pour  
exprimer ce qu'il ressent

Câlins  
(L'ocytocine)

Famille

Imaginaire

Sécurité  
affective

jeu

Famille

limites

Autonomie

peur

Sécurité  
affective

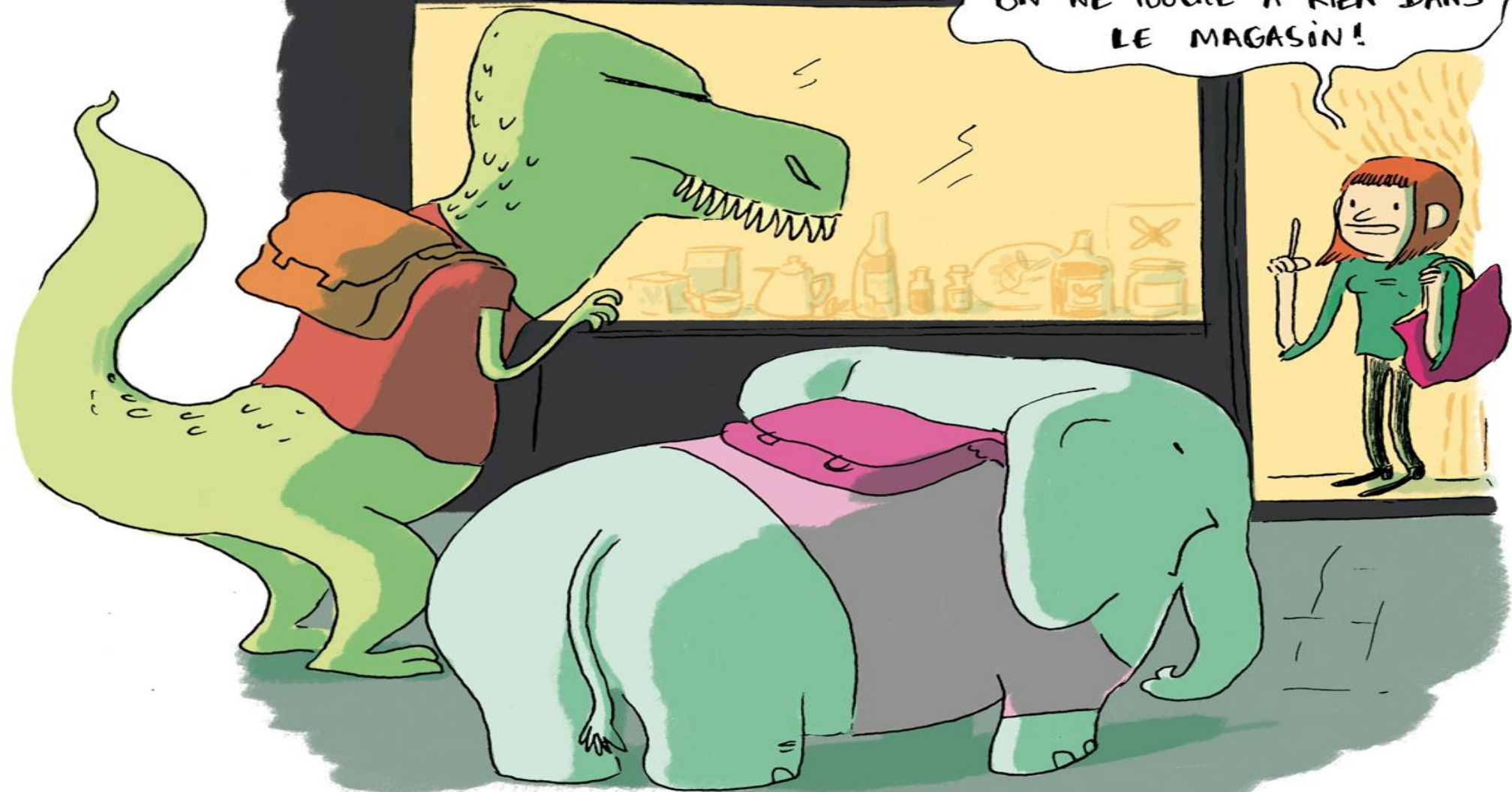
pleur

**COMMENT  
AFFIRMER SON  
AUTORITÉ AVEC  
BIENVEILLANCE ?**



*Épicerie Fine*

LES ENFANTS,  
VOUS CONNAISSEZ LES RÈGLES :  
ON NE TOUCHE À RIEN DANS  
LE MAGASIN !





## **Prévenir plutôt que réagir :**

“nous allons entrer dans cette boutique, j'aimerais que tu regardes les objets sans les toucher.

“ **Rappeler ce qui A été convenu À l'avance**  
**Avant de l'appliquer :**

“tu peux encore regarder la télé pendant 5 minutes, mais ensuite, je te montrerai sur quel bouton appuyer pour éteindre.

**Dire "oui" plutôt que "non" :** "oui, tu pourras avoir ce bonbon à la fin du repas. Je le mets là, pense à me le réclamer." Plutôt que : "non, on ne mange pas de bonbon avant le repas !"

**Expliquer ses décisions,** sans noyer l'enfant sous un flot de paroles. Lorsque la règle est connue, pas besoin de revenir sur sa justification : "on se lave les mains avant de passer à table." voire : "les mains !"

Refuser en prenant acte que notre refus n'est pas facile à accepter et déclenche une émotion :  
"ces chips te faisaient très envie, n'est-ce pas ? tu es triste que je t'aie dit non, car je sais que tu aimes beaucoup ça !"

Se focaliser sur ce qui est permis plutôt que sur ce qui est interdit : "tu peux écrire sur la feuille !" plutôt que : "n'écris pas sur la table !"

faire attention à notre utilisation de l'impératif

et miser sur l'intelligence de l'enfant :

"quand on arrive au grand carrefour, on fait quoi ?" "on donne la main !"

souligner le fait que tout le monde a des règles à respecter, y compris les grandes personnes :

"pourquoi tu ne doubles pas ce tracteur ?" "parce qu'il y a une ligne blanche, ce qui signifie que c'est interdit, car trop dangereux." Et se préparer à répéter, répéter... le cerveau d'un enfant ne peut pas intégrer une consigne le première fois. Il l'assimile grâce à la répétition.

Et se préparer à répéter, répéter... le cerveau d'un enfant ne peut pas intégrer une consigne le première fois. Il l'assimile grâce à la répétition.



# ÉTAPES POUR GAGNER LA COOPÉRATION DES ENFANTS

**Montrer à l'enfant que l'on comprend ses émotions  
En lui posant des questions**

Faire preuve d'empathie, sans pour autant excuser ni approuver, l'empathie signifie simplement que l'on a compris la perception de l'enfant ,

**Si les deux première étapes sont sincères et bienveillantes  
L'adulte aura déjà créé une connexion et l'enfant sera en  
mesure de l'écouter.**

Inviter l'enfant à se centrer sur une solution lui demander s'il a des idées sur ce qui pourrait être mise en place afin d'éviter  
Le problème à l'avenir

# La confiance en soi de votre enfant ?



# 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).

# La confiance en soi de votre enfant ?

## ne pas faire

Ne lui transmettez pas vos propres peurs

Éviter de récompense (notion de du mérite)

Ne soyez pas trop exigeant

Ne le comparez pas aux autres







## AUGMENTER LA CONFIANCE COMMENT FAIRE

Il n'y a pas d'échec il n'y a que des  
apprentissages

Mettre en avant ses forces

Conscience de soi

Demandez-leur conseil



**CONFIDENCE**



# Les origines du manque la confiance en soi

Les origines du manque de confiance en soi sont multiples :

- **une petite remarque désobligeante,**
- une éducation trop permissive ou trop stricte,
- la peur d'échouer ou de mal faire,
- un manque d'encouragement,
- la peur des on-dit, ... Et leur accumulation, bien entendu

# Les origines du manque la confiance en soi

- **Des parents qui projettent leurs espoirs et leurs rêves sur leurs enfants** : possibles inhibitions car le poids des souhaits des parents est trop important, trop lourd.
- **Des parents qui refusent de voir que leur enfant a des difficultés** : cela risque de le déstabiliser et de le fragiliser. Il faut être attentif aux signes d'inhibition. Jouer la politique de l'autruche ne les aide pas.

# Les origines du manque la confiance en soi

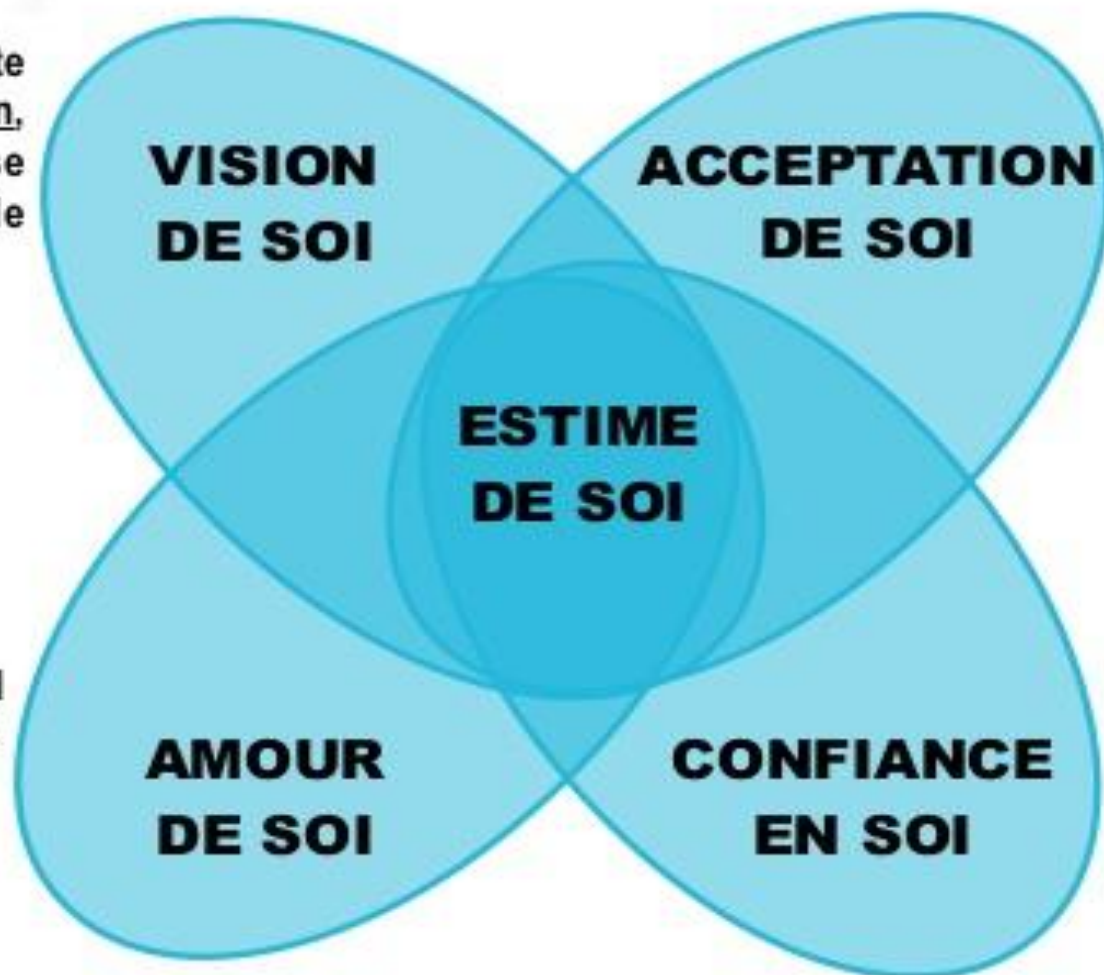
- **La surprotection** : ne pas confronter une personne à la réalité de la vie pour ne pas qu'il souffre ou qu'il soit déçu, c'est transformer une anxiété en une peur d'affronter les autres, entraînant une impossibilité à vivre au quotidien.
- **L'absence de transmission d'un idéal** : si vous n'avez jamais été encouragé à croire que vous pouviez mener une vie conforme à vos espérances, vous allez devenir pessimiste et votre confiance en vous va littéralement chuter.
- **La dévalorisation et la survalorisation** : elles fragilisent car elles ne permettent pas d'avoir une conscience objective de ses potentialités réelles



# 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)

# 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

Conscience de sa valeur personnelle globale





**ImprovYourself**  
understanding is the key



# 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 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 autres résultat différent

A. Einstein



# 1 La confiance en soi, qu'est-ce que c'est ?



## Les trois piliers de la confiance en soi

La définition de la confiance en soi, en général, englobe l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi.

L'estime de soi, c'est la reconnaissance de sa propre valeur.

La confiance en soi, c'est la reconnaissance de ses propres compétences



## ESTIME DE SOI

## CONFIANCE EN SOI

Être fier de soi

Être sûr de soi

Se sentir valeureux

Se sentir capable

Auto-évaluation

S'en remettre à ses compétences personnelles

Auto-appreciation

Se fier à soi-même

Façon dont je me considère

Croyance en ses capacités

## Estime de soi

Equilibre  
entre les RAPPORTS

[ A SOI ]

[ A L'ACTION ]

[ AUX AUTRES ]

'9 clés hiérarchisées' d'alimentation de l'estime de soi (d'après C.André, 2004)

Se connaître

Agir

S'affirmer

S'accepter

Dompter l'autocritique

Etre empathique

Honnêteté avec soi

Accepter l'échec

S'appuyer sur le soutien social

# L'Estime de soi

- **L'amour de soi :**

Lié à l'héritage de notre enfance, c'est s'aimer, se respecter tel que l'on est avec ses qualités, mais aussi ses défauts.

Je m'aime comme je suis, même si parfois je ne réussis pas et je suis maladroit. On pourrait aussi appeler cela, l'auto-compassion.

*“Je m'aime, même si j'ai eu 5 sur 20 en math!”*

- **L'Image de soi :**

C'est la façon dont on se perçoit et l'acceptation du regard des autres.

J'accepte de ne pas plaire à tout le monde et que l'on puisse parfois se moquer “gentiment” de moi sans que cela ne remette ma valeur en cause.

Un déficit d'estime de soi mène au dénigrement de soi permanent.

*“De toute façon, je suis nul.”*





## L'affirmation de soi

S'affirmer, ce n'est pas se mettre en colère pour donner son point de vue à tout prix. Ce n'est pas non plus essayer d'écraser l'autre en le commandant, en le réprimant, ou en l'humiliant.

S'affirmer, c'est exprimer son avis tranquillement, sans colère, du mieux que l'on peut, tout en respectant et en écoutant l'opinion de l'autre.

Un déficit d'affirmation de soi s'exprime dans les comportements sociaux (observables). Ne pas oser : dire non, demander un service, faire un compliment, poser des questions si on n'a pas compris en cours...



# La confiance en soi dans le développement de l'enfant

- **La première année de la vie :**

On construit le socle de base de la confiance en soi et la sécurité affective qui va permettre de construire son identité et se dire :

*“Je suis quelqu'un qui existe.”*

- **De 1 an à 3 ans :**

L'enfant apprend à affirmer sa personnalité propre, apprendre à dire :

*“Je veux”* ou *“Je ne veux pas.”*

C'est la phase du non.

- **De 3 à 6 ans :**

L'enfant va affirmer sa confiance en ses compétences, il expérimente des tas de choses et apprend à dire : *“Je peux.”*

- **De 6 à 12 ans :**

À l'école primaire l'enfant vit des tas d'expériences relationnelles, et apprend à asseoir le sentiment de confiance en soi et dans les autres.



# Le rôle de l'entourage influence la confiance en soi

## • L'adolescence :

Il s'identifie à certains aspects de vous-même et va en rejeter d'autres en bloc. C'est grâce à ce mécanisme qu'il construit sa propre personnalité.

C'est ce rejet qui ne va pas être facile à supporter pour vous, mais c'est une étape nécessaire. Votre rôle est important : les bases de la confiance s'installent pendant l'enfance.

**L'importance de l'entourage est déterminante.**

## Voyez plutôt :

Une expérience a été faite dans les années 70. Elle est très discutable au niveau éthique ! Lors d'un changement d'établissement, des professeurs avaient volontairement interverti les dossiers scolaires des élèves. Sans le dire aux professeurs du nouvel établissement, ils avaient mis des mauvaises notes et appréciations aux bons élèves et des bonnes aux mauvais élèves. À la fin de l'année, les ex-mauvais étaient devenus bons et les ex-bons étaient devenus mauvais.



# Les signes de manque de confiance qui doivent vous alerter

