

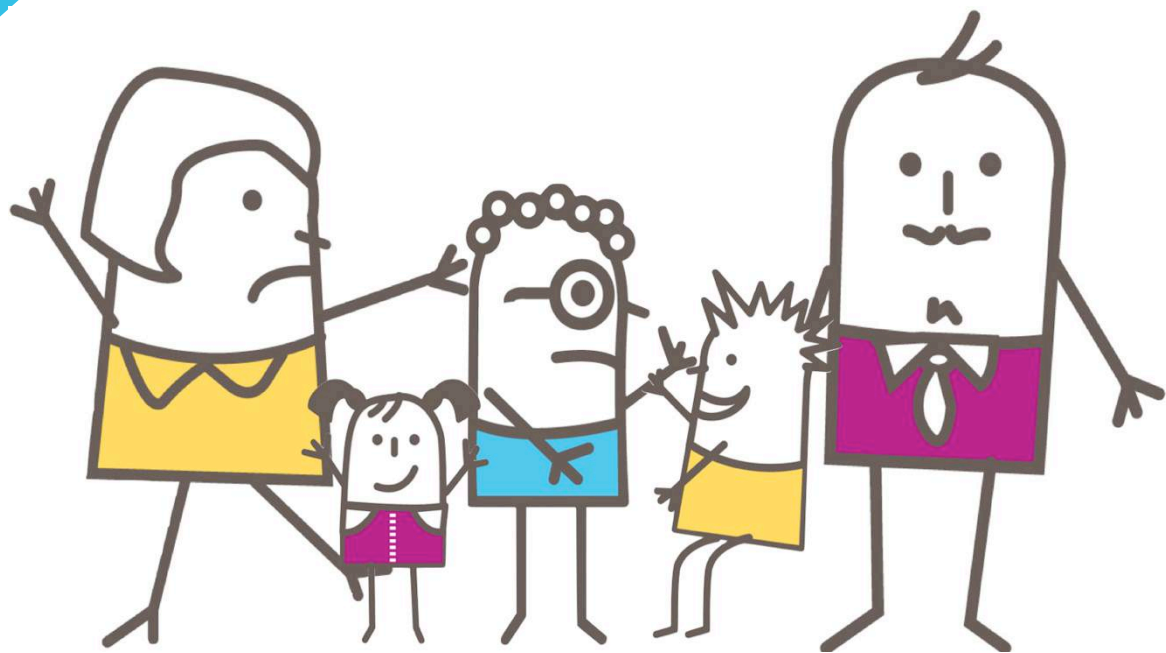
POSER DES LIMITES, LE CASSE-TÊTE

Outils concrets et pistes de réflexion pour une approche respectueuse de l'adulte et de l'enfant



SCOMM

Accompagne votre changement



PRÉSENTATION

Sandrine Donzel

Ingénieur en mécanique

Acheteuse pendant 15 ans dans des PME de Rhone-Alpes

2 enfants

Investissement associatif dans le soutien à la parentalité

Depuis 2010 : coach et formatrice spécialisée dans l'efficacité relationnelle



SCOMM C

Accompagne votre changement

Formations :

- Ateliers « parler pour que les enfants écoutent, écouter pour qu'ils parlent » et rivalités entre frères et sœurs » (parents et professionnels de l'enfance)
- Formations autour de la communication, de la gestion des émotions, de la relation à l'autre, ... (Particuliers et entreprises)
- Interventions : conférences, animations, ... (parentalité, stress, gestion des émotions, ...)

Interventions en entreprise/collectivités :

- Centre de Recherche et d'Information sur les Solutions au Stress Professionnel
- Formations, analyse des pratiques professionnelles, accompagnements individuels : gestion de conflit, management, ...

Accompagnement parental, individuel ou de couple :

- Approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto



POSER DES LIMITES, LE CASSE-TÊTE

OUTILS CONCRETS ET PISTES DE RÉFLEXION POUR UNE APPROCHE RESPECTUEUSE DE L'ADULTE ET DE L'ENFANT



SCOMM C

Accompagne votre changement

AU PROGRAMME ...

- La (vraie) vie des parents et de professionnels de l'enfance
- Quelques outils pour gérer le quotidien
- Conclusion
- Echanges



SCOMM C

Accompagne votre changement

LA (VRAIE) VIE DES PARENTS ET DES PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE

MYTHES ET RÉALITÉS DE LA VIE AVEC DES ENFANTS



SCOMM C

Accompagne votre changement

LA VIE DE PARENT ...



SCOMM C

Accompagne votre changement

LA (VRAIE) VIE DES PARENTS

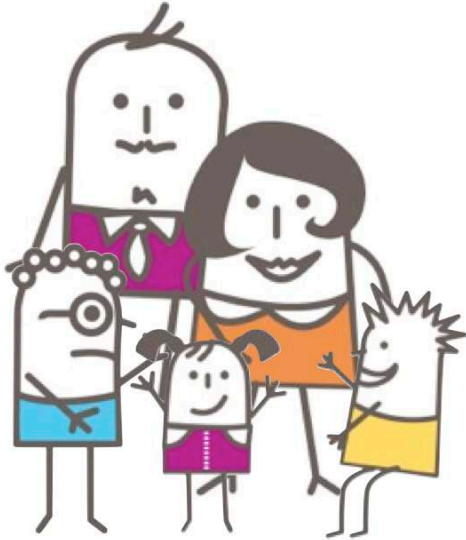
QUAND JE PENSE QUE J'ÉTAIS
ÉMUE QUAND MON FIANCÉ M' A DIT
QU' IL VOULAIT QU' ON SE MARIE
ET QU' ON AIT DES ENFANTS !



SCOMM C

Accompagne votre changement

LA (VRAIE) VIE DES PARENTS



« Chaque soir, une fois les enfants couchés,
les adultes prennent de bonnes résolutions.

Puis le jour se lève.

Les enfants aussi.

Et les ennuis commencent ... »

Haim Ginott



SCOMM C

Accompagne votre changement

S'OCCUPER D'ENFANTS ...

- Disponibilité 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Imprévisibilité
- Absence de contrôle
- Faible reconnaissance
- Responsabilités importantes
- Peu ou pas de formation

**LES 6 CRITERES QUI CARACTÉRISENT UN MÉTIER
COMME « A FORT RISQUE DE BURN-OUT »**



SCOMM C

Accompagne votre changement

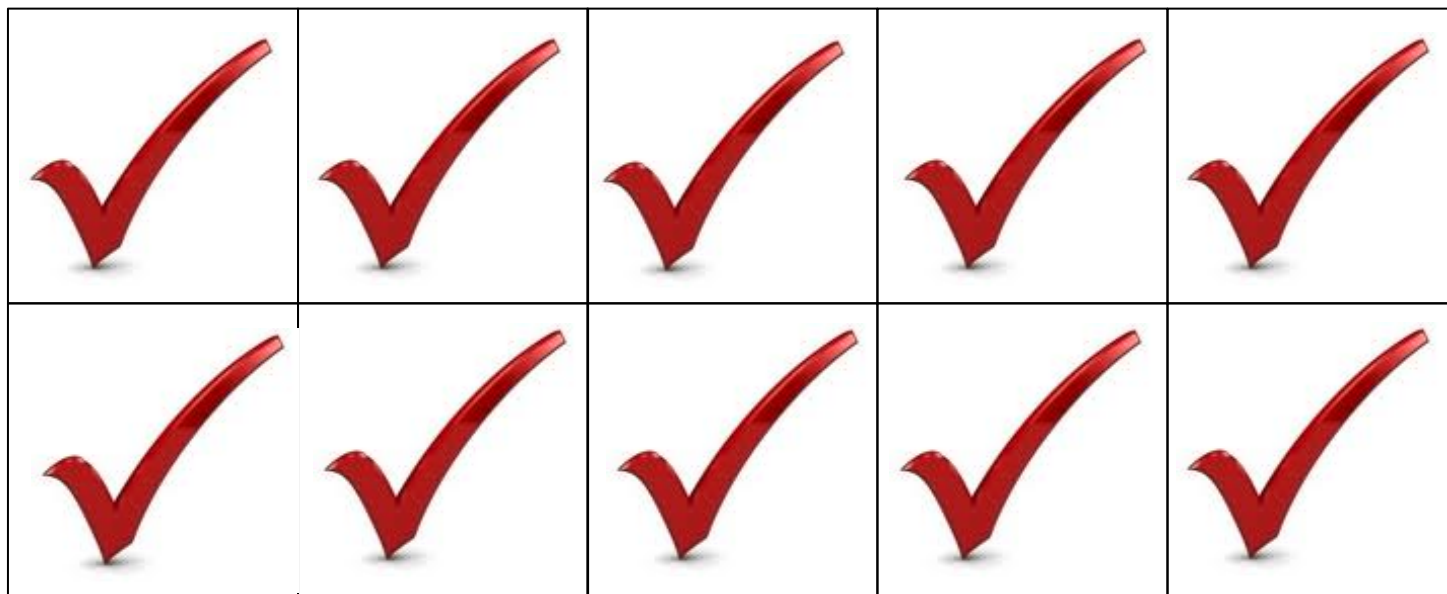
ADULTES AU BORD DE LA CRISE DE NERFS ...



SCOMM C

Accompagne votre changement

LA CARTE DE FIDELITÉ



SCOMM

Accompagne votre changement

QUAND LA VIOLENCE ARRIVE-T-ELLE ?

La violence – physique ou verbale – arrive quand je me sens

IMPUISSANT-E

à faire changer les choses.



SCOMM C

Accompagne votre changement

QUE FAIRE ?

Apprendre à économiser notre énergie
= être plus efficace dans la
transmission de nos messages



SCOMM C

Accompagne votre changement

L'IMPACT DE CERTAINES FAÇONS DE FAIRE



SCOMM C

Accompagne votre changement

COMMENT FAISONS-NOUS HABITUELLEMENT ?

Quand nous sommes comme ça



Nous avons tendance à faire ça ...

- Insulter
- Menacer
- Culpabiliser
- Faire honte
- Comparer
- ...



SCOMM

Accompagne votre changement

COMMENT FAISONS-NOUS HABITUELLEMENT ?

Notre objectif :

provoquer un changement de comportement
chez l'enfant



SCOMM C

Accompagne votre changement

QUEL IMPACT SUR LES ENFANTS ?

Comment vous sentez-vous quand je vous dis ... ?

Agacé-e

Enervé-e

Dévalorisé-e

Rabaissé-e

Envie de provoquer

Peur

Triste

...



SCOMM C

Accompagne votre changement

QUEL IMPACT SUR LES ENFANTS ?

Un enfant apprend mieux et se comporte mieux
quand il se sent bien

→ Les capacités cognitives ne dépendent pas de la stimulation intellectuelle à laquelle un enfant est soumis mais de la capacité qu'il a à gérer ses émotions

- Livre « how children succeed » de Paul Tough



SCOMM C

Accompagne votre changement

QUEL IMPACT SUR NOUS ?

Comment vous sentez-vous quand vous avez crié sur vos enfants ?

Que vous les avez punis ?

Que vous leur avez donné une fessée ou une tape ?

→ Culpabilité

Comment faire autrement ?



SCOMM C

Accompagne votre changement

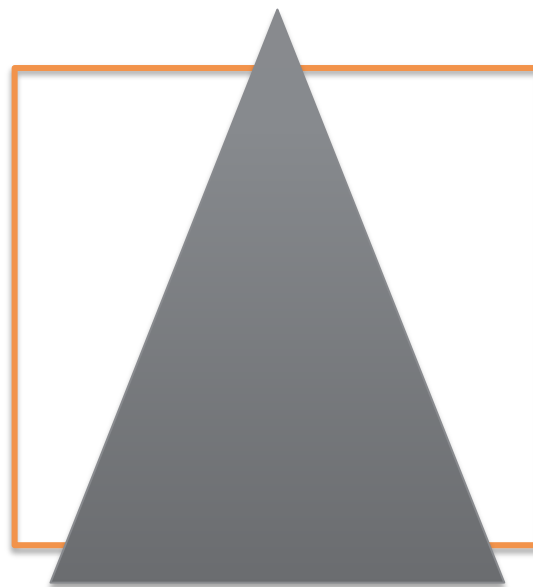
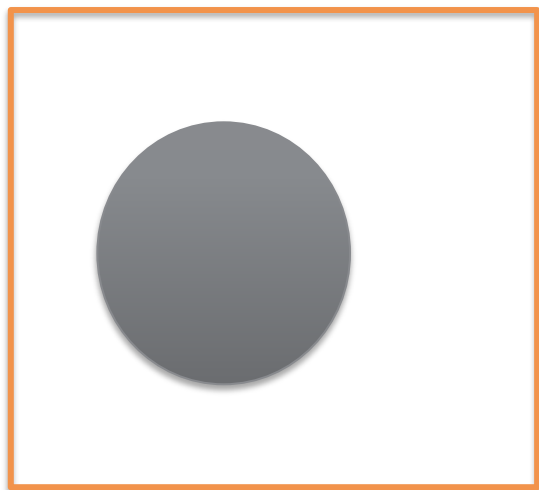
COMMENT FAIRE AUTREMENT ?



SCOMM C

Accompagne votre changement

QUELLES LIMITES POSER ? LA QUESTION DU CADRE



SCOMM

Accompagne votre changement

QUELLES LIMITES POSER ?

➔ Une limite qui n'est pas adaptée à l'enfant est difficile à tenir et met l'enfant en difficulté.

Une question utile :

- De quoi mon enfant est-il capable ?
- Quelle compétence a-t-il besoin d'acquérir pour faire ce que je lui demande ?



SCOMM C

Accompagne votre changement

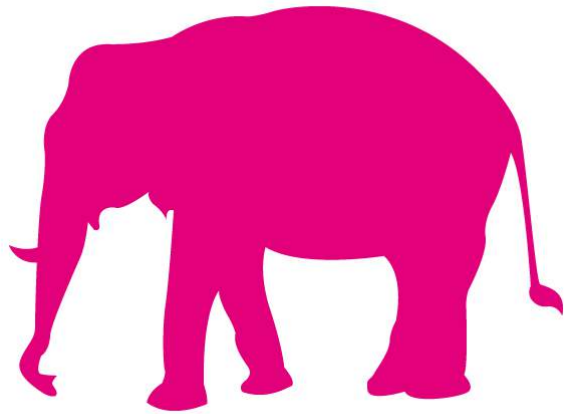
OUTIL N°1 : PARLER POSITIVEMENT



SCOMM C

Accompagne votre changement

PARLER POSITIVEMENT



L'éléphant rose



La girafe bleue



SCOMM

Accompagne votre changement

GÉRER LA FRUSTRATION DE L'ENFANT

« Tous les sentiments sont légitimes, tous les comportements ne sont pas acceptables »

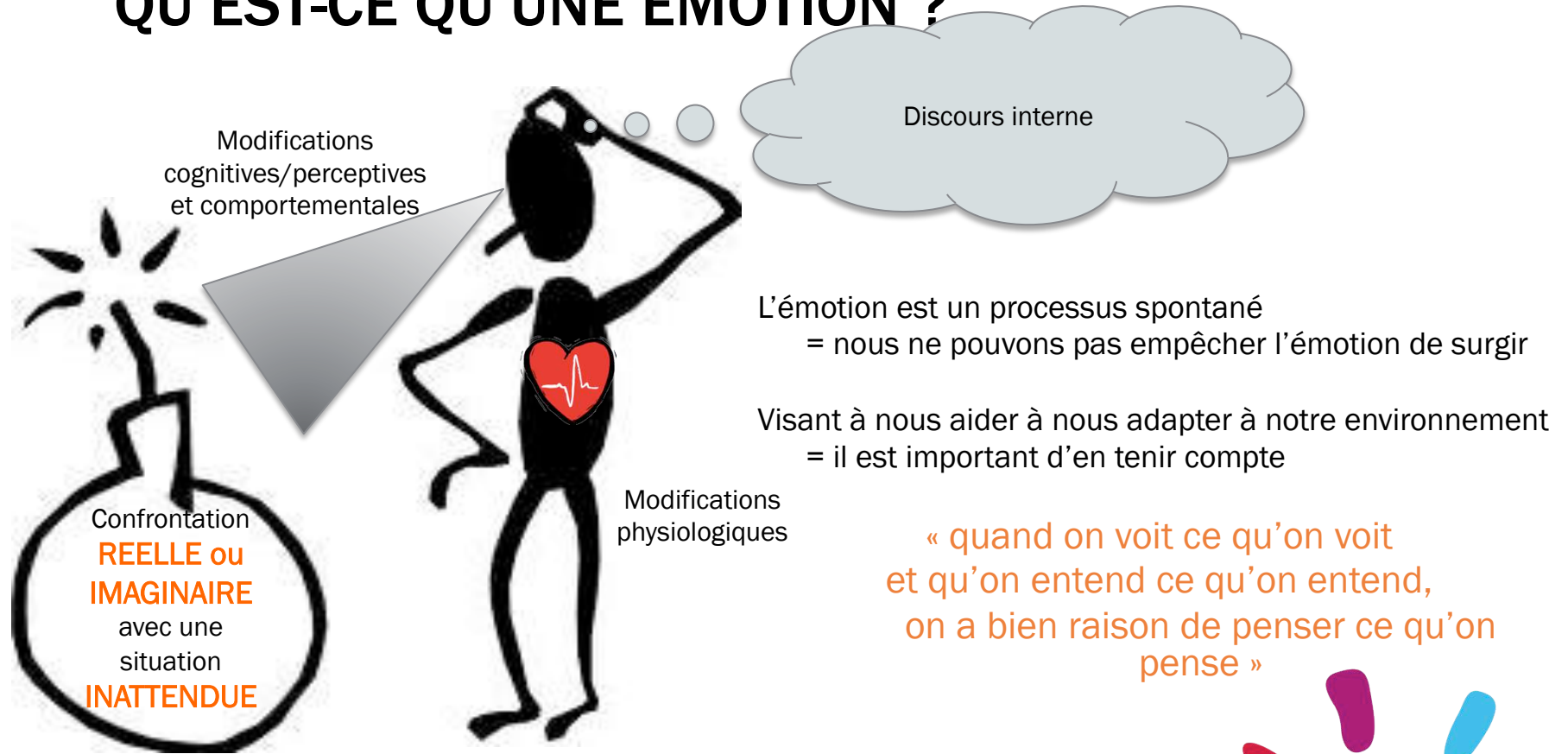
Haim Ginott



SCOMM C

Accompagne votre changement

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?



SCOMM C

Accompagne votre changement

UTILISER SES EMOTIONS

Le ballon émotionnel



Equilibre



Envahissement émotionnel

Et comment on revient à l'équilibre ???



SCOMM C

Accompagne votre changement

COMMENT REVENIR À L'ÉQUILIBRE ?

Le gâteau au chocolat ...

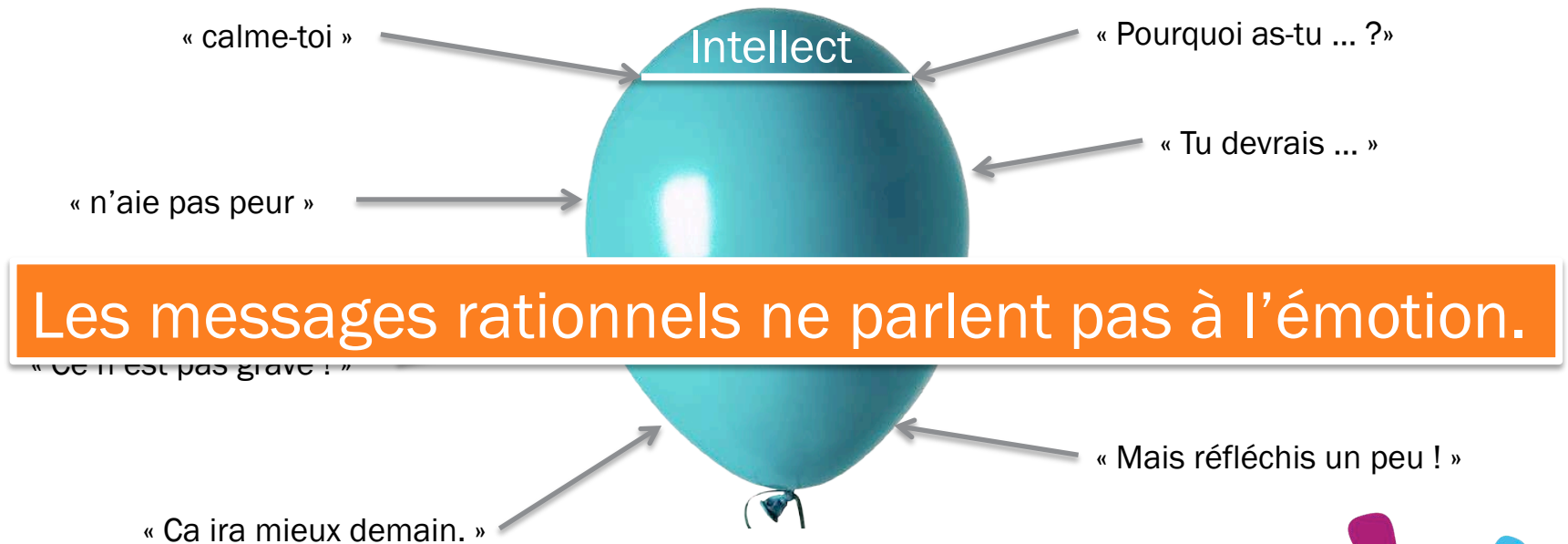


SCOMM C

Accompagne votre changement

UTILISER SES EMOTIONS

Et comment on revient à l'équilibre ???



SCOMM

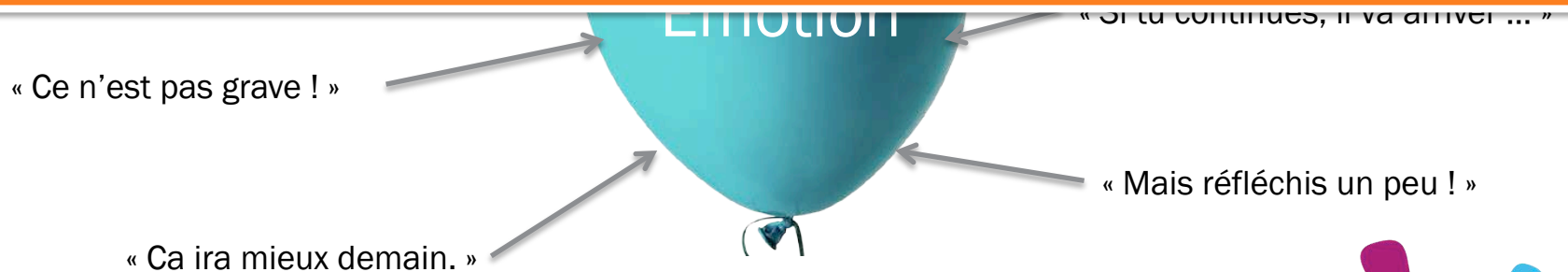
Accompagne votre changement

UTILISER SES EMOTIONS

Et comment on revient à l'équilibre ???



Les messages rationnels peuvent augmenter l'émotion.

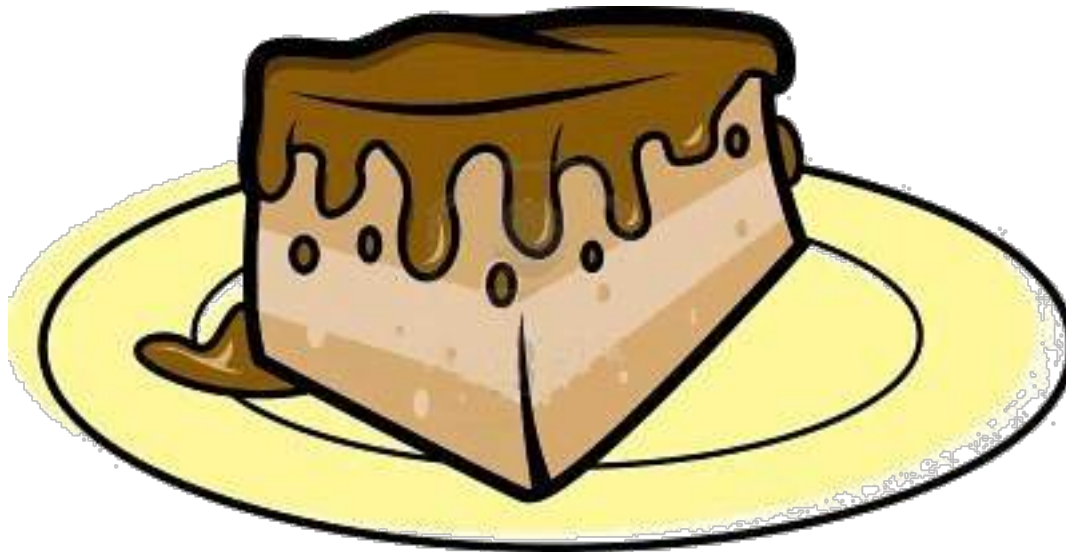


SCOMM C

Accompagne votre changement

COMMENT REVENIR À L'ÉQUILIBRE ?

Le gâteau au chocolat ...



SCOMM C

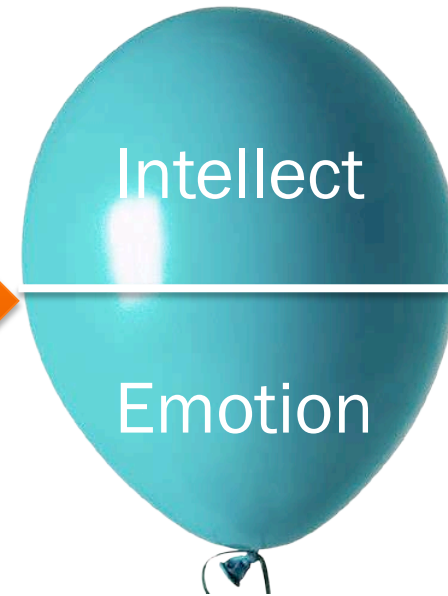
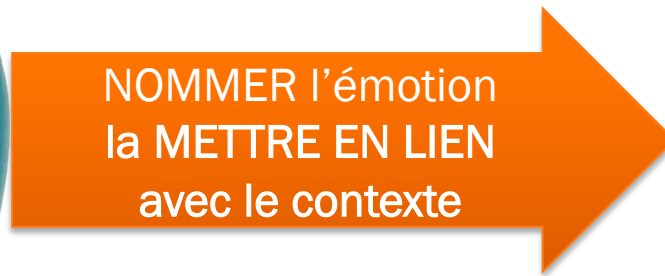
Accompagne votre changement

UTILISER SES EMOTIONS

Et comment on revient à l'équilibre ???



Envahissement émotionnel



Equilibre



SCOMM C

Accompagne votre changement

OUTIL N°2 : TENIR COMPTE DES BESOINS DE L'ENFANT



SCOMM C

Accompagne votre changement

2 BESOINS IMPORTANTS DES ENFANTS

- découvrir et explorer
- exercer leur autonomie



SCOMM C

Accompagne votre changement

DÉCOUVRIR ET EXPLORER

- Qu'est-ce que mon enfant est en train de faire ?

→ Comment puis-je lui proposer cette activité dans un cadre QUI ME CONVIENT ?



SCOMM C

Accompagne votre changement

DÉCOUVRIR ET EXPLORER

- Pourquoi ne pas donner de tape ou de fessée ?
- Pourquoi ne pas poser une limite ferme et l'enfant n'a qu'à s'y tenir ?
 - Ne pas s'épuiser
 - Risque d'escalade



SCOMM C

Accompagne votre changement

EXERCER SON AUTONOMIE

«Plus l'enfant peut dire JE ,
moins il dira NON . »

Isabelle Filliozat



SCOMM C

Accompagne votre changement

DONNER ENVIE

- Décrire le problème
- Donner de l'information
- Dire en un mot
- Donner le choix
 - Laisser le temps de choisir
 - Comprendre la frustration engendrée par le choix



SCOMM C

Accompagne votre changement

ET QUAND L'ENFANT PERSISTE ...

Passez à l'action

Sans sermonner ni faire la morale.

- Ne pas être trop patient !**
- N'attendez pas de l'enfant qu'il accepte sans râler !**



SCOMM C

Accompagne votre changement

UNE PHILOSOPHIE DE VIE AVEC LES ENFANTS

«Espérer le meilleur.
Préparer le pire.
Prendre ce qui vient »

Confucius



SCOMM C

Accompagne votre changement

OUTIL N°3 : APPRENDRE À REMPLACER LA PUNITION



SCOMM C

Accompagne votre changement

ET QUAND L'ENFANT PERSISTE ...

On peut parfaitement coopérer avec quelqu'un
qui est en colère contre nous

à condition qu'il ne nous attaque pas
personnellement.



SCOMM C

Accompagne votre changement

REEMPLACER LA PUNITION

« La punition ne décourage pas l'inconduite. Elle ne fait que rendre le coupable plus prudent dans l'accomplissement de ses crimes, plus adroit à dissimuler ses traces, plus habile à éviter qu'on le détecte.

Quand un enfant est puni, il prend la résolution de devenir plus prudent, non celle de devenir plus honnête et plus responsable. »

Haim Ginott



SCOMM C

Accompagne votre changement

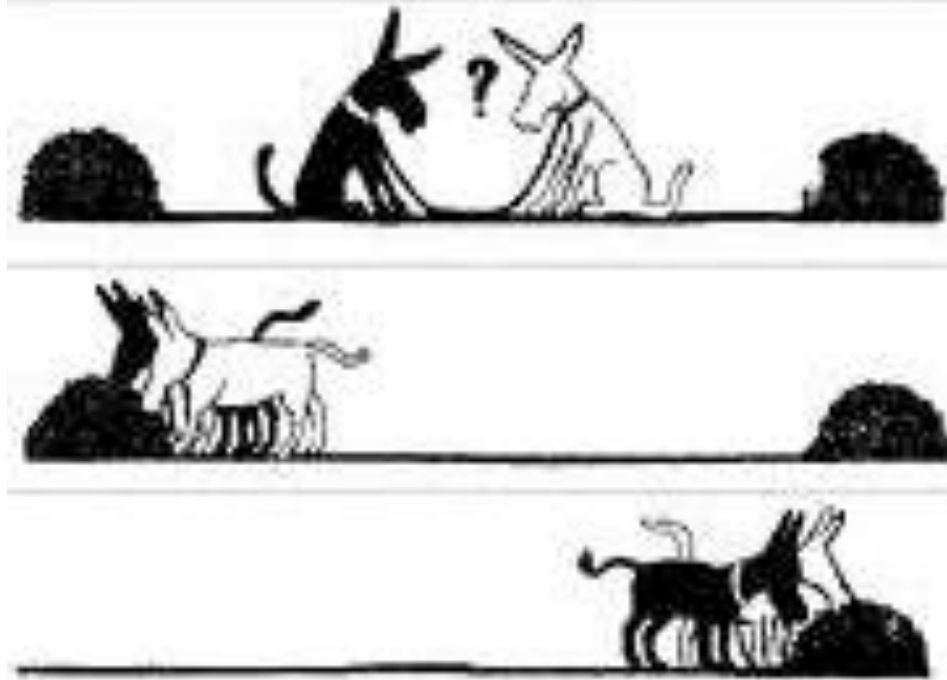
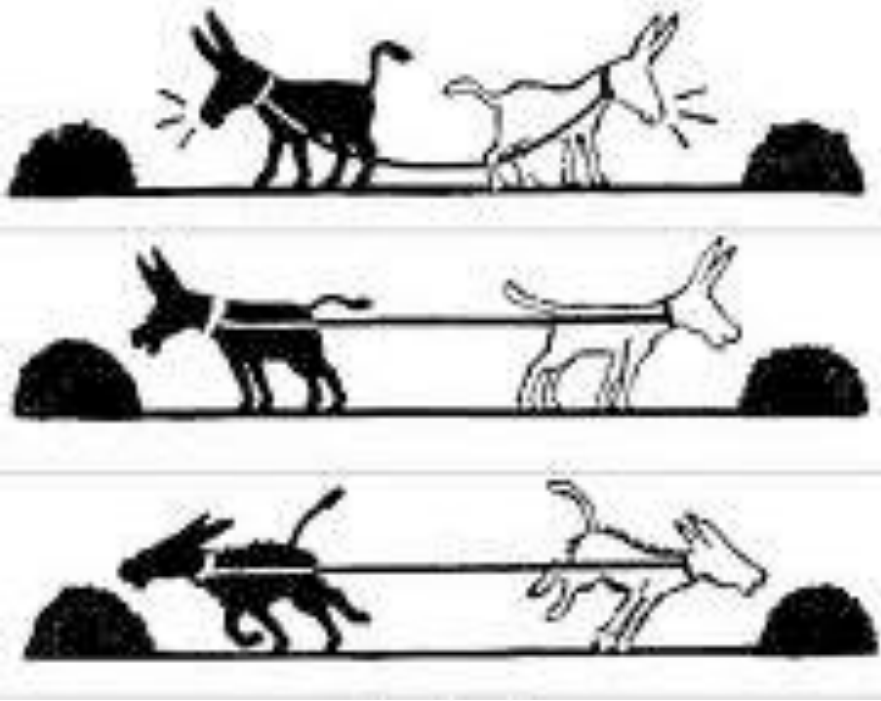
CONCLUSION



SCOMM C

Accompagne votre changement

CHANGEMENT DE PARADIGME



SCOMM C

Accompagne votre changement

CONCLUSION

- Je vais perdre ma spontanéité
 - Apprentissage en cours ...
- Dois-je vraiment réfléchir à tout ce que je dis ?
 - Facilitation du quotidien
- Nécessité d'avoir des espaces de prise de recul sur nos pratiques parentales et professionnelles
 - Des espaces où nous ne serons pas jugés et où nous pouvons DIRE LIBREMENT



SCOMM C

Accompagne votre changement

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficile que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Sénèque



SCOMM C

Accompagne votre changement

QUESTIONS / REPOSES



SCOMM C

Accompagne votre changement

BIBLIOGRAPHIE

- « Eduquer sans punir » - Thomas Gordon
- « Parents efficaces » - Thomas Gordon
- « Parents épanouis, enfants épanouis » - Adele Faber et Elaine Mazlish
- « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour qu'ils parlent » - Adele Faber et Elaine Mazlish
- « Au cœur des émotions de l'enfant » - Isabelle Filliozat
- « Il n'y a pas de parent parfait » - Isabelle Filliozat
- « J'ai tout essayé » - Isabelle Filliozat
- « Mon enfant ne mange pas » - Carlos Gonzalez
- « Between parent and child » - Haim Ginott
- « How children succeed » - Paul Tough



SCOMM C

Accompagne votre changement


MERCI!




SCOMMC

Accompagne votre changement

SANDRINE DONZEL

 06 13 17 36 51

 sandrine@scommc.fr

www.scommc.fr

blog.scommc.fr