

L'ÉCOLE DE DEMAIN

Écrit par Charles Olivier

De 2013 à 2025

quoique essentiellement en 2014-2015

TABLE DES MATIÈRES

THÈSES ET PROPOSITIONS DE L'AUTEUR (en guise d'introduction!...)	p.3
ENFANTS ET ÉCRANS	p. 11
L'ÉCOLE ALTERNATIVE	p. 16
LE RÉSEAU CPE	p. 21
PETIT MANUEL DE PÉDAGOGIE ÉCO-SOCIALE	p. 22
LE SYNDROME DE SPIRIT Une incursion au coeur du trouble de l'opposition	p. 71
CHAMPION POUR MAÎTRISER SA COLÈRE	p. 83
AU COEUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT	p. 87
J'AI TOUT ESSAYÉ !	p.94
L'AUTORITÉ AU QUOTIDIEN	p. 96
L'AUTORITÉ, UN JEU D'ENFANTS	p.97
L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT	p. 100
COURS DE PARENTALITÉ POSITIVE (mais ÉCLECTIQUE!...)	p. 102
HUMILITÉ, RÉSILIENCE ET CONFIANCE : Les bases de la capacité à débattre	p. 124
LE MODÈLE SCANDINAVE	p.125
GESTION DE L'AUTORITÉ	p. 128
Activités pour favoriser...l'obéissance !...	p. 129
QUESTIONS PÉDAGOGIQUES INSPIRÉES DE LA CNV	p. 133
ARNO STERN	p. 133
NOTES PERSONNELLES en rapport à la dysfonction du système d'éducation actuel	p. 134
TECHNIQUES D'IMPACT	p. 136
LIVRES PERTINENTS	p. 143
HYPERLIENS POTENTIELLEMENT UTILES	p.144

NOTE PRÉALABLE

Ce livre est peut-être gratuit, mais la vie ne l'est pas (!), ou du moins pas encore, et pas dans cette société, en tout cas!...

Si cet ouvrage vous paraît donc avoir une quelconque valeur à vos yeux, la meilleure façon de me le témoigner serait encore de contribuer (soit plus précisément de par un virement Interac du montant de votre choix à l'adresse bololivier@hotmail.com avec « refairelemonde » comme réponse à la question de sécurité) à au moins compenser quelque peu la perte financière continue que représente pour moi le fait de me consacrer à l'écriture de ce genre de livres, et à la réalisation de vidéos du genre de celui pouvant vous être présenté en page 10, entre autres démarches visant à apporter à cette société les réformes dont elle a si clairement besoin, et ainsi à carrément « refaire le monde », justement!!!...;)

THÈSES ET PROPOSITIONS DE L'AUTEUR

(en guise d'introduction!...)

Plaidoyer pour démarrage de l'apprentissage en bas âge... et plus exactement dès que possible!...

Commençons donc par convenir en ce sens que le présent livre ne se veut en lui-même que la continuité de cet « autre livre », qui en fait ne devrait ainsi s'en voir considéré que comme la première partie : Pour un démarrage de [l'Éducation dès la naissance!](#)..

Pourquoi gagne-t-on donc à enseigner autant que possible, et ce dès que possible... à condition toutefois de le faire par le jeu?...

On dit et entend souvent que « L'enfant est une éponge », ce qui s'avère en fait une vérité scientifiquement démontrée, ne serait-ce qu'au niveau de l'apprentissage des langues (qu'elles soient d'ailleurs premières ou secondes), considérant qu'à partir de 2-3 ans environ, l'enfant entre dans une « fenêtre d'opportunité » aussi unique qu'exceptionnelle, dans la mesure où, pour ne citer que cet exemple, le nombre de mots qu'il peut alors apprendre par jour s'avère incroyablement supérieur à celui que pourrait atteindre un adulte, au point où les experts eux-mêmes en restent déconcertés, et peinent pratiquement à expliquer un tel niveau de performance!...

Cette capacité pratiquement miraculeuse, que je définirai et désignerai d'ailleurs, pour les fins de cet ouvrage, par le terme « *spongisme* » (!) en vient toutefois à atteindre pour ainsi dire un « *peak* » au cours des quelques années subséquentes, avant de se mettre à décroître progressivement, de façon à notamment s'avérer significativement moindre, une fois rendu à l'adolescence.

Du moment où l'on réalise pleinement un tel état de fait, et ce dans toutes ses implications, la réaction normale et intelligente du pédagogue ne devrait-elle pas s'avérer de préconiser l'enseignement, dès que possible, d'une langue première ainsi que d'une langue seconde, ou tant qu'à cela, de toute autre discipline jugée importante? Car toute discipline ne représente-t-elle pas au départ une forme de langage, ou ne requiert-elle pas, à tout le moins, l'apprentissage d'un certain langage de base, les exemples les plus notables s'avérant sans doute les mathématiques, ainsi que la musique?...

Ne serait-il pas sensé devenir, à partir de là, qu'une simple question de logique et de bon sens élémentaires (!), que de préconiser un apprentissage aussi précoce que possible de la lecture, tant en langue première que seconde, de même que des éléments de base du langage mathématique et musical, à tout le moins ?...

Et ce à plus forte raison en considérant que, si moindrement on veille d'abord à passer par le jeu, l'enfant « *ne se rend même pas compte qu'il apprend* » (!), et donc qu'on est en train de « machiavéliquement » (!) lui enseigner quelque chose (!), de telle sorte qu'à partir du moment où l'on se fixe comme règle de systématiquement passer par le jeu, ne serait-ce qu'en bas âge et dans une mesure qu'il ne s'agit ensuite que de justement ajuster en fonction de l'âge, on peut ainsi apprendre à l'enfant pratiquement ce qu'on veut!?!...

Dépendamment du contexte et de la matière en question, on peut bien sûr se permettre, au fil des an-

nées, de laisser son enseignement prendre un caractère de moins en moins ludique... tout en ayant surtout intérêt à justement le garder aussi ludique que possible!!!...

Voici d'ailleurs ce qui se sera avéré, en mon humble avis (!), un excellent exemple de projet-pilote en ce sens...

LES P'TITS GÉNIES : un prototype de GARDERIE ÉDUCATIVE, ALTERNATIVE et BILINGUE !

Apprendre par le jeu, c'est une chose... Ne faire que du jeu libre, c'en est une autre!...

Si l'apprentissage peut se voir fait de façon automatique, d'une part à travers le jeu, et d'autre part en raison des capacités d'apprentissage supérieures des tout-petits, alors pourquoi ne pas d'abord veiller à faire en sorte qu'il puisse se voir d'abord et surtout fait de cette manière?

Bien entendu, pour qu'un apprentissage puisse se faire en bas âge, il faut tout de même qu'il se voit pour ainsi dire « imposé » par l'enseignant, ne fut-ce que de façon subtile et par le biais de l'environnement, et en recourant notamment au jeu pour motiver l'apprenant. Il n'en faut pas moins garder en tête qu'aussitôt qu'un certain niveau de compétence est atteint, celui-ci peut alors prendre le relais en tant que force motivatrice, en raison du plaisir qu'il peut procurer à l'apprenant, tant de par l'activité intrinsèque que de par les résultats qui en découlent. Or en bas âge, l'atteinte d'un réel niveau de compétence se fait d'une façon incomparablement plus rapide, voire même automatique.

Quoi qu'il en soit, dès que cela semble rendu possible, tout dépendant de la discipline et de l'enfant en question, celui-ci devrait se voir, d'une façon pourtant aussi douce que subtile, redirigé vers un apprentissage aussi autonome et individualisé que possible, la liberté d'apprendre à son rythme et de la façon dont on l'entend devenant alors une récompense en elle-même, en plus bien sûr de la compétence se trouvant ainsi à être atteinte et déployée.

Par exemple, en français, dès que l'élève peut apprendre essentiellement en lisant, tant mieux!... Et ce sera bien sûr le même principe, au niveau de l'anglais, dès qu'il sera capable de visionner des films ou émissions en comprenant suffisamment le contenu, ou en ce qui a trait à la musique, dès qu'il sera en mesure de jouer de tel ou tel instrument par lui-même, et qu'il ne lui restera ainsi qu'à pratiquer...

Inversement, les conséquences de ne pas aller dans ce sens s'avèrent aussi sévères et préoccupants qu'incontournables...

Je me souviens d'une étude qu'on nous avait emmenés à étudier, au cours de mon baccalauréat en enseignement de l'anglais langue seconde, et où l'on pouvait constater que, si l'on contraste aux enfants provenant de milieux défavoriser le cas des enfants ayant eu la chance de grandir dans des familles économiquement aisées, et d'avoir ainsi pu bénéficier ne serait-ce que d'un début d'éducation allant dans le sens de ce qui se sera vu préconisé ici-haut, soit bien sûr celui d'une exposition, essentiellement à travers le jeu ou la simple lecture récréative, ainsi qu'à un niveau de langage relativement plus « élevé », de la part des parents, à un maximum de connaissances, ne serait-ce qu'au niveau linguistique en tant que tel, on peut constater qu'au moment même de leur entrée au primaire (voire même avant), les enfants « favorisés » disposaient déjà d'un vocabulaire d'environ 20 000 mots, et donc près de quatre fois supérieure aux quelques 5000 mots que les enfants « défavorisés » auront pu parvenir à apprendre de leur côté... Comment même envisager qu'un tel retard se voit donc rattrapé par la suite, lorsqu'une telle avance peut se voir observée avant même que « la course » (!) ne se voit commencée?...

Pour un éclectisme systématique en terme d'approches éducatives

Considérant par ailleurs la diversité, l'ingéniosité, l'efficacité et les spécialités respectives des approches éducatives qui auront pu se développer au cours du siècle dernier, le bon sens élémentaire ne devrait-il pas nous conduire cette fois à « **prendre le meilleur de toutes** », du moment où l'on aura su faire preuve de suffisamment d'ouverture d'esprit, ainsi que de capacité à penser de façon multidimensionnelle et multifactorielle, que « **l'une n'empêche pas l'autre** »?...

Ne gagnerait-on pas à ainsi intégrer, au sein d'un modèle pédagogique global, autant de ces approches que possible, et dans une mesure aussi grande que possible, ce qui revient donc à combiner autant de leurs éléments constitutifs que possible, qu'il s'agisse d'ailleurs de principes généraux que d'exercices spécifiques?...

Il faudrait à tout le moins reconnaître que cela aurait en tout cas l'avantage de maximiser ainsi le développement de synapses, et donc de connexions cérébrales, et ultimement de zones cérébrales qui seront ainsi stimulées, et de « patterns neurologiques » qui seront ainsi activés (voir en Annexes les notes prises au cours des formations de Julie Filiatrault, mon ancienne mentor qui aura elle-même opéré pendant des années, à Jonquière, une garderie alternative des plus renommées), ce qui, là encore en toute logique, me paraîtrait devoir représenter un objectif en soi, voire même l'objectif le plus ultime et fondamental dans tout cela, tandis que celui-ci ne pourrait ainsi que se voir automatiquement traduit de par la formulation suivante :

« Permettre à l'apprenant , et ce dès la plus petite enfance, d'expérimenter un nombre maximal de sensations au sens large, et de « performer » un maximum d'actions au sens large, en allant notamment de la motricité globale aux tâches de nature plus purement intellectuelles et donc plus typiquement scolaires, en passant notamment par la motricité fine. »

Si je vous présente un vidéo dans la liste suivante, c'est que les approches concernées devraient se voir appliquées, et les activités en question devraient se voir mises en pratique.

Ne serait-ce qu'en guise de base et de point de départ, pourquoi ne pas ainsi commencer par appliquer, dans une aussi ample mesure que possible, les écoles de pensée, principes ou même activités pouvant se voir présentées sur cette page web de compilation...

L'ÉCOLE DE DEMAIN

Toujours dans le but de permettre un apprentissage aussi global qu'optimal chez l'enfant, une avenue des plus prometteuses pourrait consister à littéralement commander un exemplaire de tout équipement ou jouet éducatif, voire même de tout jouet tout court (!), même et notamment les plus simples et élémentaires (ex. yoyo, bilboquet), ainsi que de tout objet utilitaire dont l'emploi implique et donc nécessite le développement d'une certaine adresse et maîtrise, puis à trouver "un professeur pour chaque objet et pour chaque art", ou veiller en tout cas à ce que chaque objet ou activité puisse se voir convenablement enseigné, ne serait-ce qu'à travers un bref atelier en ce sens.

En éducation, on nous rabâche souvent les oreilles avec la notion « qu'il faut que ce soit utile »... Or, y a-t-il quoi que ce soit qui ne le soit pas, en réalité ?

On le sait, le monde est rempli de défis... En ce sens, il semblerait en découler naturellement que « le mieux équipé on peut être, le mieux ce sera »... D'ailleurs, pourrait-on vraiment être trop équipé ? Pas vraiment, parce que si on l'est plus que d'autres, ou plus qu'on aurait pu l'être autrement, on ira juste plus loin, tout simplement !...

La théorie des engrenages de Julie Filautrault

Comme cette dernière se trouve donc à l'avoir exposé plus en détail dans ses formations (encore là, voir en annexe les notes que j'ai pu prendre au cours de ces dernières), l'objectif du pédagogue devrait s'avérer de « mettre de l'huile sur les engrenages qui manquent d'huile, plutôt que sur ceux qui sont déjà bien lubrifiés », ce qui revient donc à résister à la tentation d'axer sur la spécialisation de l'enfant dès que l'on voit apparaître les premiers signes d'intérêt et de compétence, en regard de telle ou telle discipline, afin d'éviter d'ainsi n'en faire qu'une sorte d'automate ou d'ouvrier parfait dans un système capitaliste, ne faisant que son travail puisque c'est tout ce qu'il sait faire de toute façon (!), pour viser au contraire le développement, la croissance et ultimement l'épanouissement de la personne humaine dans toutes les différentes facettes de sa personnalité, tout en favorisant sa polyvalence, son autonomie et son estime globale en la rendant compétente dans un nombre aussi élevé que possible des différentes habiletés et disciplines pouvant se voir requises par la vie sur cette planète... tandis qu'on ne peut ainsi faire autrement que d'également produire des citoyens d'autant plus pleinement en mesure d'exercer un tel rôle, et donc de pleinement et réellement contribuer à la société dans laquelle ils évoluent.

J'ajouterais toutefois que cela ne devrait nullement être vu comme devant empêcher, bien au contraire, de commencer peu à peu, tranquillement et subtilement, un début de spécialisation chez l'enfant, au fur et à mesure que l'on peut voir apparaître les talents et passions qui lui sont propres, mais tout en n'en gardant pas moins le focus sur le développement de l'ensemble de ses facultés, y compris et notamment celles qui, pour lui, représentent davantage des faiblesses que des forces et ce tout particulièrement durant la petite enfance, pendant laquelle le jeu prend la place du sentiment d'effort, tandis que le "*spongisme*" (!) des élèves tend à les rendre plus compétents, alors qu'en vieillissant, non seulement ils deviendront moins compétents, mais seront en plus davantage conscients de leur niveau de performance, et plus préoccupés par ce dernier.

Que l'accroissement progressif du temps d'apprentissage réservé à tel ou tel champs d'expertise réellement apprécié et privilégié par l'enfant se voit ainsi considéré par tous comme une récompense à ce dernier, non seulement en rapport à sa performance exceptionnelle à ce niveau, mais aussi et surtout au fait qu'il n'aura pas pour autant abandonné le reste du curriculum, ce qui revient donc également à représenter pour lui un incitatif pour ce qui est de continuer en ce sens... Remarquons d'ailleurs qu'il s'agit assez exactement là du principe sous-tendant les actuels programmes « sport-art-étude », ou sur la base duquel on encourageait et encourage toujours ces jeunes adultes admis par exemple dans des équipes de football collégial ou encore de hockey professionnel à n'en pas moins poursuivre leurs études, qu'elles soient notamment universitaires ou autres.

Il ne faudrait donc pas faire de la "polyvalence absolue", et donc de la notion de savoir "tout faire par soi-même", un objectif à rechercher en lui-même, l'idée étant plutôt que le processus d'apprentissage devant mener vers une forme ou d'une autre de spécialisation n'en soit pas moins accompagnée du développement d'une polyvalence aussi grande que possible.

Et s'il faut fixer un objectif de spécialisation, proposons donc celui de commencer par se spécialiser en

au moins une forme de travail manuel, et idéalement au moins une forme de travail intellectuel, le tout par le biais de formations aussi courtes, "concrete-oriented", appliquées et applicables, du moins autant que faire se peut, afin d'ainsi donner un maximum au jeune de "continuer de se chercher", et d'explorer les opportunités d'apprentissages qui, plus que jamais dans l'histoire de l'humanité, s'avère désormais aussi innombrables que variées, afin de se donner ainsi d'autant plus de chances de finir un jour par tomber sur quelque chose qui se trouve à "réellement le brancher"(!)... et ce, encore là, ne serait-ce que pour un temps, soit bien sur le temps pour laquelle une telle opportunité de croissance et d'épanouissement sera jugée utile et pertinente, soit bien sûr par le principal intéressé lui-même !!!...

En réponse à cette critique reçue de la mère de mon fils : « Tu vas peut-être plus vite que leurs cerveaux!! »...

Je me dis en fait que s'ils peuvent ne retenir que 10 % de l'information que je peux leur livrer lors de tels "cours", c'est déjà beaucoup mieux que rien, et ce d'autant plus que ce qui rentre à cet âge là demeure inscrit à un niveau beaucoup plus profond que ce qui peut être appris ultérieurement, et durera d'ailleurs tout autrement plus longtemps !...

Tout ceci étant dit, n'en voici pas moins une remise en question de la notion voulant que d'apprendre un maximum de langues (et notamment l'espagnol en particulier) doive nécessairement être vue comme une priorité, ou même un objectif en lui-même

Comme s'il n'y avait, en effet, que des langues à apprendre, dans la vie!...

Après tout, devrait-on vraiment se voir considérés, en tant qu'humain, comme de simples machines à apprendre des langues? Ou tant qu'à cela à apprendre juste pour apprendre, et notamment aussi inutiles que puissent s'avérer les apprentissages en question? Jusqu'à quel point peut-on donc faire abstraction de l'utilité réelle de ce qui est enseigné, du moment où l'on sort donc de l'objectif fondamental mentionné plus haut, soit bien sûr celui d'une stimulation sensorielle et neurologique aussi globale et variée que possible?... Car tant qu'à justement aller chercher de la variété, pourquoi ne pas aller le faire au niveau de savoirs s'avérant bel et bien utiles en eux-mêmes, et qui en plus ont le mérite de particulièrement maximiser le développement de synapses cérébraux, comme c'est donc le cas de tous les apprentissages procéduraux, qui en plus tendent, eux, à être retenus par la suite, contrairement aux savoirs non-procéduraux!... Ne dit-on pas en effet que « le vélo, ça ne se perd pas »? Or ne peut-on pas justement en dire autant de la natation, du karaté, de la couture, de la menuiserie, etc.?...

C'est donc bien beau de s'enticher de faire apprendre aux enfants une troisième langue, mais...

- Commençons donc par reconnaître que cela ne fait que laisser d'autant moins de place pour l'enseignement d'autres matières tout autrement plus importantes, ou à tout le moins réellement utiles... comme si c'était cela qui manquait, de toute façon!!!...

Tant qu'à se vanter d'avoir une garderie trilingue... pourquoi ne se "borner" (!) qu'à trois langues, tant qu'à cela ? Car en suivant un tel raisonnement, une garderie quadrilingue ne serait-elle pas forcément mieux qu'une garderie qui ne serait "que" (!) trilingue ?... Et tant qu'à être parti, des langues, pourquoi ne pas leur en faire apprendre quatre, cinq, six, ou sept ? Alors si on commence à aller en ce sens, ça va s'arrêter où, tout cela ? Ce qui permet donc surtout de nous ramener à cette question de départ : l'apprentissage d'un maximum de langues représente-t-il en lui-même un objectif pédagogique méritant bel et bien d'être poursuivi ?...

Quant à l'espagnol en tant que tel...

Il m'apparaît que si l'on peut observer cette mode de vouloir à tout prix faire apprendre l'espagnol à nos jeunes, c'est en toute vraisemblance parce qu'elle a dû provenir des États-Unis, ce qui peut d'ailleurs se comprendre, compte tenu que les hispanophones représentent chez eux une minorité si importante que l'espagnol a toutes les raisons de se voir considéré comme la langue seconde du pays, d'autant plus qu'en ayant l'anglais comme langue première, ils n'ont justement pas besoin de l'apprendre comme langue seconde ! Or en ce qui nous concerne, c'est bien beau de vouloir suivre l'exemple des USA, mais il reste que sur le plan linguistique, nous sommes loin d'avoir la même réalité !!!...

Rendu là, cela ne reviendrait-il pas à cette légende de la femme qui, se demandant pourquoi sa mère coupait toujours les deux bouts de son jambon, après avoir demandé à celle-ci, comme à sa grand-mère, le pourquoi d'une telle coutume, pour se faire toujours répondre : « *c'est comme ça que ma mère faisait, alors je fais pareil!* », a fini par apprendre de son arrière grand-mère que si celle-ci avait pris une telle habitude, c'était simplement parce que son four était trop petit!!!..

Tout ce qui est géré par un gouvernement finit invariablement par... tourner au ridicule !...

Dorénavant, les écoles assument que les parents enseignent les lettres, et prennent cela comme prétexte pour cesser de les enseigner elles-mêmes, tandis que c'est ainsi tout juste si les professeurs daignent apprendre à lire aux enfants...

Il n'en devient ainsi que d'autant plus paradoxal, ou plus exactement contradictoire que lorsqu'on complète un cours préparatoire comme celui de Mastera, dans le but de par la suite travailler comme éducateur en garderie, on se fait alors dire "qu'il ne faut surtout rien enseigner aux enfants qui relève du programme éducatif du primaire, sous prétexte qu'il ne faudrait surtout pas qu'un enfant débute son primaire en ayant trop d'avance sur les autres !!!"...

On voudrait s'assurer que les enfants apprennent le moins possible, et on pourrait donc difficilement faire "mieux" !!!...

La raison d'état appliquée à l'éducation, et ultimement, à l'enfant...

Le pire, c'est qu'il faut avouer que si l'on se borne à ne voir la chose que strictement selon la perspective, du système d'éducation et ultimement de l'État, avec toute la « machinalité » et le « bureaucratisme » pouvant les caractériser, cela n'est pas sans « faire du sens », du moins jusqu'à un certain point.. Mais du moment où on se met à voir les choses au niveau l'individu, et donc plus exactement de l'enfant lui-même, n'est-ce pas ni plus ni moins qu'un crime, que de spolier le développement de ce dernier dans le seul but de se conformer à quelconque un système préétabli?!?...

Y aurait-il seulement moyen de se montrer cohérents... et conséquents ?!...

On montre aux jeunes enfants les couleurs, les formes, les animaux et même les chiffres, mais il ne faudrait surtout pas leur enseigner les lettres ?

Pourtant, dans des émissions comme Passe-Partout, Barney ou Sesame Street, les lettres sont souvent enseignées... mais on ne devrait surtout pas le faire nous-mêmes, ou y contribuer de près ou de loin, ou en fait de quelques façons que ce soit ?

Alors tant qu'à être parti, pourquoi ne pas pousser l'absurdité jusqu'au bout (!!), en déclarant toute

étude des lettres en bas âge comme étant à proprement parler interdite, de même que tout ce qui pourrait moindrement se voir potentiellement considéré comme un apprentissage « scolaire » ?...

« L'enfance, c'est fait pour avoir du fun »...

D'accord, mais qui a dit que c'était pour n'avoir QUE du fun !?!... Et de toute façon, qui a dit qu'apprendre ne pouvait être agréable, au départ ?

Empêcher l'enfant d'apprendre à lire ou à écrire, alors même que rien n'empêche que cela soit fait dans le jeu, cela ne revient-il pas donc surtout à sciemment retarder son développement ?

Et ce alors même que :

1) On ne vit que gros max 100 ans environ, de telle sorte que ça n'est tout de même pas comme si nous avions tant de temps à perdre que cela !...

2) On se trouve par ailleurs à vivre dans un monde relativement complexe, et même potentiellement dangereux... de telle sorte que le plus on est équipé, et notamment le plus tôt on est équipé pour y faire face, le mieux c'est, en toute logique, non ?...

3) L'humain est tout de même une créature particulièrement limitée... Ça n'est tout de même pas, en effet, comme si les bébés humains étaient comme les petits poulains pour qui la faculté de se déplacer est la plus essentielle à leur survie, et qu'ils l'atteignent déjà en moins d'une heure après la naissance...

4) De notre côté, notre gage de survie, et seul ultime "avantage évolutif", c'est essentiellement l'éducation... or cela nous prend au moins une bonne vingtaine d'années, en assumant justement que ce soit "bien fait", tandis que l'on pourrait pratiquement et surtout très réellement toujours se dire que ça aurait pu être mieux... et que les tares éducatives ne se rattrapent typiquement, durant l'âge adulte, que dans une mesure pour le moins limitée !!!...

5) C'est beaucoup plus **facile** d'apprendre en tant qu'enfant qu'en tant qu'adulte, surtout en pouvant alors bénéficier de cette période choyée que représente l'enfance, où l'on n'a notamment pas à pourvoir alors à ses propres besoins, ce qui en fait bien sûr la période toute indiquée pour apprendre, et conséquemment pour maximiser l'apprentissage...

6) Quoi qu'on puisse dire, ou de quelque angle qu'on voudra aborder la chose, un fait demeure, et c'est de loin le plus important, en mon humble avis : **on n'apprend jamais autant ni aussi vite qu'en (très) bas âge !!!...**

D'une façon ou d'une autre, et quel que soit donc le sens dans lequel on le dit, c'est bel et bien dans la petite enfance que tout se joue ; il en va ainsi de l'éducation (académique ou au sens large) comme de tout le reste... Une fois bien démarré, le reste se fait tout seul, et donc pratiquement de lui-même !...

Quand la garderie en vient à surpasser la parentalité...

Dans le cas d'un éducateur ou éducatrice vraiment qualifiée, il est possible de se retrouver dans une situation où c'est celui ou celle-ci qui en vient à réellement exercer l'essentiel du rôle de parent, et notamment à créer avec l'enfant le lien de confiance et d'attachement que cela suppose (et ainsi de se voir aimé, respecté et obéi en conséquence). Or lorsque cela vient à se produire, on peut fort bien

avancer que ce n'est pas pour autant un problème en soi, dans la mesure où l'enfant peut au moins ainsi accéder à des dimensions supplémentaires de la parentalité, auxquelles ils n'aurait donc pas pu avoir accès autrement.

À la limite et dans un monde idéal, il pourrait même s'avérer souhaitable que l'éducateur en vienne ainsi à remplacer le parent en tant que premier intervenant éducatif, puisque dans son cas, il est tout autrement plus "facile" ou du moins potentiellement réalisable d'en contrôler le niveau de formation, d'éducation, et au final de qualité.... ce qui toutefois ne devrait aucunement se voir interprété comme devant entraîner une baisse des droits juridiques et légaux des parents sur leurs enfants, bien au contraire !!!...

Avant de terminer cette première section visant donc à soumettre l'essentiel de mes propres propositions en matière d'éducation, il ne me resterait plus qu'à vous recommander (fortement !) le visionnement du [vidéo suivant](#), celui-ci visant d'abord et avant tout à présenter publiquement le présent ouvrage !....

ENFANTS ET ÉCRANS

Pour commencer... [Écoutez le Dr Chicoine, en rapport au temps que les enfants passent devant les écrans](#)

Au Canada, les experts offrent des recommandations fermes : ne permettre aucun temps d'écran aux enfants de 0 à 2 ans ; autoriser un **maximum d'une heure par jour pour les enfants de 2 à 5 ans** et de deux heures par jour, sans contenu violent, pour les enfants de 5 à 11 ans.

[Dans ses nouvelles directives](#), l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) présente quant à elle une série d'astuces à l'usage des parents d'enfants de 2 à 5 ans :

- Privilégier un contenu de qualité éducative ;
- Accompagner l'enfant, pour lui expliquer ce qu'il voit et répondre à ses questions ;
- Ne pas permettre d'écran durant les repas et durant l'heure précédant le coucher ;

<http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/03/23/impact-ecrans-enfants-4-choses-savoir>

Pour les effets délétères : ils touchent principalement le développement cognitif. La consommation de télévision se traduit par un **appauvrissement du lexique** lié au temps "volé". Puisque la stimulation audiovisuelle est beaucoup plus pauvre et moins interactive qu'un échange verbale.

Une étude américaine a montré que pour un enfant de 4 ans, un temps journalier d'environ 2h multiplie par trois le risque de développer un retard de langage. Chez les enfants de moins d'un an, l'effet est encore plus délétère, cela multiplie le risque par six, même à faible dose.

La consommation d'écrans a aussi un **effet négatif sur l'attention**. En fait, cela développe **l'attention passive aux stimulations lumineuses tout en atténuant un autre type d'attention, celle contrôlée volontairement par la motivation. Cette dernière est très utile pour mener correctement les tâches quotidiennes et scolaires.**

<http://leblogmedical.fr/?p=358>

Non seulement les écrans entravent ce développement, mais ils diminuent aussi les interactions entre l'enfant et ses parents ou avec ses frères et sœurs. Ce manque d'échanges va entraîner des retards de langage et des **troubles relationnels**. L'exposition aux écrans va également **diminuer le temps de sommeil et la capacité d'attention**, avec, évidemment, des répercussions sur les résultats scolaires.

Une étude de la canadienne Linda Pagani a démontré qu'en mettant des enfants de 29 mois une heure par jour devant la télé – mais c'est valable pour d'autres écrans –, on diminuait de presque 50 % leurs compétences en mathématiques en CM2.

Il y a les effets nocifs des écrans eux-mêmes, mais il y a aussi les effets sur les autres activités que l'enfant ne fait plus et qui sont bien plus importantes pour son développement psychomoteur ou sa santé. On sait que les jeunes font beaucoup moins de sport aujourd'hui qu'avant parce qu'ils restent assis devant un écran jusqu'à 6 h 30 par jour, pour un ado américain, et jusqu'à 5 h 45 pour un ado français. Ce phénomène de sédentarité dont, on n'a pas encore pris la mesure, va avoir des conséquences sur leur espérance de vie.

Dans 7 à 10 % des cas, selon certaines études, les écrans pourraient entraîner des comportements qui s'apparentent à de l'**addiction**.

<https://www.la-croix.com/Famille/Enfants/Troubles-autistiques-addiction-ecrans-rendent-ils-enfants-malades-2018-01-16-1200906353>

Il est toutefois **démonstré qu'une forte exposition à la télévision en arrière-plan nuit à l'utilisation et à l'acquisition du langage, à l'attention, au développement cognitif et à la fonction exécutive chez les enfants de moins de cinq ans**. Elle réduit également la quantité et la qualité des échanges entre les parents et l'enfant et distrait l'enfant de ses jeux [\[17\]\[22\]\[35\]\[38\]](#).

Certaines études associent l'écoute prolongée de la télévision à des **capacités cognitives moins élevées**, particulièrement pour ce qui est de la **mémoire** à court terme, des aptitudes précoces en **lecture** et en **mathématiques** et du développement du **langage** [\[12\]\[20\]\[43\]–\[45\]](#).

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>

«**En restant assis, votre enfant prend plus de risques qu'en faisant du skateboard, du vélo, en jouant au football**.» Avec son spot TV, la Fédération française de cardiologie veut marquer les esprits. «**Les enfants passent moins de temps à l'extérieur qu'un détenu de prison, libérez vos enfants!**»: tel est aussi le slogan d'une marque de lessive. Au-delà de l'aspect marketing – moins de jeux, moins de taches, moins de lessives – les chiffres sont là. Moins de 25% des 6-17 ans atteignent les soixante minutes d'activité physique quotidienne recommandées par l'OMS.

Face à ce constat, des acteurs se mobilisent. «Il faut alerter», lance le médecin du sport Yannick Guillo-do, qui n'hésite pas à faire le parallèle avec le tabac et parle de «tsunami sociétal», de «**piratage du cerveau**». «**Il y a un lien très significatif entre diminution du temps d'écran et augmentation du niveau d'activité physique**», renchérit le chercheur Michel Desmurget, même si «obtenir une diminution significative du temps d'écran est difficile», constate-t-il.

En France, par exemple, l'association Enfance Télé Danger a lancé «La semaine sans télé» il y a vingt ans, devenue en 2009 le défi des «**10 jours sans écran**». Sa présidente, Janine Busson, a constaté une forte progression des activités à l'extérieur. Educateurs, médecins, associations, parents... une prise de conscience commence à se faire jour.

<https://www.letemps.ch/societe/ecrans-une-prison-nos-enfants>

...

Par ailleurs, j'ai remarqué que, lorsqu'il était sous ta garde, Ariel était non seulement exposé significativement à la télévision, mais également aux jeux vidéos, quand il ne lui était pas carrément laissé la possibilité de jouer lui-même à de tels jeux.

Cela m'a donc emmené à effectuer une autre recherche à ce sujet, dont voici les résultats (une fois de plus, mon propre texte se poursuivra suite à ceux-ci).

Malgré cela, les enfants de plus en plus jeunes sont exposés à des **surstimulations sensorielles, visuelles et auditives** et à leurs conséquences corporelles et psychologiques : **troubles neurovégétatifs**, bouleversements dans la représentation de soi, illusions proprioceptives.

Les parents pensent que l'enfant nerveux est **capricieux** et **manque de limites**, alors qu'en réalité, il est en train de **lutter contre une désorganisation psychomotrice**.

<https://www.suzanne-robert-ouvray.fr/influence-de-la-television-et-des-jeux-video-sur-le-comportement-des-enfants/>

Lorsqu'un enfant passe du temps devant un écran, il ne consacre pas ce temps à bouger et à s'activer physiquement. Même si votre enfant sautille et gesticule devant son jeu préféré, cela ne remplace en rien l'activité physique nécessaire à son développement psychomoteur.

- La **luminosité dégagee par les différents écrans tient le cerveau éveillé en réduisant le taux de mélatonine**, l'hormone régulatrice du **sommeil**. Il est donc recommandé d'en limiter l'usage en soirée et d'éviter que l'enfant y soit exposé avant **le coucher**.

Peu importe le type de jeu vidéo, le risque de développer une dépendance est toujours présent. Toutefois, l'enfant qui développe une dépendance cache généralement un problème d'adaptation à son environnement. Au-delà du nombre d'heures passées devant l'écran, certains comportements constituent des signaux d'alerte pouvant indiquer une dépendance : **niveau d'anxiété élevé, agitation à l'école, présence de cauchemars fréquents et irritabilité**. Il est donc important de rester attentif à ce que vit l'enfant.

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=enfants-jeux-video>

Une étude de l'Institut Douglas et de l'Université de Montréal révèle que, lors de certains tests visuels, quand on les compare avec des jeunes qui ne jouent pas aux jeux vidéo, les joueurs assidus **utilisent moins la partie du cerveau permettant de faire des raisonnements complexes**.

Et le déclin de cette zone du cerveau est associé à diverses maladies, dont la maladie d'Alzheimer, rappelle le Dr Gregory West, professeur adjoint à l'Université de Montréal et coauteur de l'étude.

<https://www.protegez-vous.ca/Nouvelles/Loisirs-et-famille/television-et-jeux-video-nuisent-a-la-sante-des-enfants>

Réponse de l'IA Perplexity à la question suivante :

« Peux-tu me communiquer un maximum de littérature scientifique, d'articles, de vidéos, ainsi que d'information et argumentation résumées, provenant de ces derniers, quant au danger que peuvent représenter pour les enfants les écrans en général, en regard de ce que l'on pourrait désigner comme leur développement sain et optimal ? »

Voici une synthèse documentée et argumentée des risques que peuvent représenter les écrans pour le développement sain et optimal des enfants, basée sur de la littérature scientifique récente, des articles et rapports accessibles :

Développement cognitif, langagier et socioaffectif

- Le temps passé devant un écran est corrélé à une augmentation de la vulnérabilité dans au moins un domaine du développement selon une étude québécoise de 2022. Par exemple, 23% des enfants passant moins de 30 minutes par jour sont vulnérables, contre 38% chez ceux dépassant 2 heures d'écran. Cela souligne un impact négatif sur les sphères cognitives et socioaffectives importantes pour la réussite scolaire et la transition à l'école.[1]
- L'exposition précoce aux écrans peut réduire le temps consacré à des interactions sociales réelles et à des activités physiques exploratoires, essentielles pour la motricité, le développement langagier et l'apprentissage global.[1]
- Une utilisation inconsidérée avant 2 ans est déconseillée, et au-delà de cet âge, elle doit être strictement limitée et accompagnée par un adulte.[1]

Effets sur le sommeil, la vision et les habitudes de vie

- L'exposition prolongée aux écrans est associée à des troubles du sommeil et à une sédentarité accrue dès le plus jeune âge, ce qui peut entraîner des effets délétères sur les habitudes de vie et la santé physique des enfants.[1]
- Des études font état de risques pour la vision liés à une utilisation excessive, même si ces données restent mitigées; en revanche, la posture peut aussi être affectée par des périodes prolongées assises devant un écran.[4][1]

Contenus et risques psychosociaux

- L'exposition à des contenus violents à l'écran, particulièrement dès la petite enfance, est associée à une augmentation des comportements agressifs et antisociaux à l'adolescence. Une étude longitudinale québécoise a montré que les enfants exposés à des programmes agressifs à 3-4 ans ont un risque plus élevé de comportements antisociaux à 15 ans.[2]
- Certains contenus peuvent aussi influencer négativement la santé mentale, les comportements sexuels et le développement socioaffectif, en plus d'exercer une pression sur la vie familiale et l'équilibre psychologique.[3][6][4]

Recommandations pratiques et encadrement

- Les organismes de santé recommandent une gestion saine et encadrée du temps d'écran, avec un usage constructif, la présence d'un adulte, et une surveillance équilibrée. Il est important que le temps d'exposition respecte des limites adaptées à l'âge de l'enfant.[3]
- À la maison et en milieu éducatif, faire privilégier des activités interactives, physiques et sociales qui stimulent un développement optimal plutôt qu'une consommation passive d'écrans.[3][1]

Ressources clés

- Rapport "Les écrans et les tout-petits" (2022) de l'Observatoire des tout-petits, Québec.
- Étude longitudinale sur l'exposition à la violence à l'écran et comportements antisociaux (Université de Montréal, 2025).
- Position de la Société canadienne de pédiatrie sur les médias numériques (2019, reconduite 2025).
- Synthèses sur les impacts psychosociaux, physiques et comportementaux de l'usage des médias chez les enfants canadiens.

Cette littérature confirme que les écrans, s'ils ne sont pas encadrés, peuvent représenter un danger notable pour le développement optimal des enfants, à travers des effets sur leurs fonctions cognitives, leurs comportements, ainsi que leur santé générale. Un usage modéré, réfléchi, sous surveillance, et adapté à l'âge est donc la recommandation scientifique la plus solide.

Si désiré, il est possible de fournir des liens directs vers les rapports et articles ou d'autres formats comme des vidéos explicatives.

- [1] https://tout-petits.org/fichiers/dossiers/ecrans/Rapport-Ecran-FR_OTP.pdf
- [2] <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2025/01/20/violence-a-l-ecran-queelles-consequences-sur-les-enfants-qui-y-sont-exposes/>
- [3] <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>
- [4] <https://enseignement.chusj.org/ENSEIGNEMENT/files/a8/a87a8e43-265c-4a03-8867-fd453245ce4b.pdf>
- [5] https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2658_exposition_violence_jeux_video_medias_sociaux.pdf
- [6] https://www.cdpedj.qc.ca/storage/app/media/publications/lettre_impacts_jeunes_ecrans-reseaux-sociaux.pdf
- [7] <https://habilomedias.ca/litteratie-numerique-education-aux-medias/informations-generales/television/linfluence-de-la-television-sur-les-enfants>
- [8] https://www.theioi.org/downloads/fhu5o/France_Defenseur%20des%20droits_Rapport%20enfants_2012_FR.pdf
- [9] <https://www.cse.gouv.qc.ca/publications/temps-ecran-50-2110/>

L'ÉCOLE ALTERNATIVE

Mardi, 8 mars 2016

Notes prises au cours d'une rencontre avec Mathieu Bisson

Le but d'une école alternative digne de ce nom, serait sensé être de développer l'enfant dans son entièreté et sa globalité, plutôt que de ne se borner qu'à le préparer pour le marché du travail...

On pourrait donc ainsi parler d'une "éducation holistique", au même titre qu'on peut parler de santé holistique !...

Inversement, le système d'éducation actuel semble en fait conçu de la même façon que ce qu'on pourrait désigner comme le « système du travail », de telle sorte que c'est notamment à croire que le but soit « d'occuper le monde », et ultimement d'ainsi pratiquement les empêcher de penser!...

Alors tant qu'à repenser l'éducation, ne devrions-nous pas notamment nous demander quels enfants nous pourrions laisser à la planète, tout en gardant également en tête que « *c'est dans l'esprit des hommes que doivent être élevées les défenses de la paix* »?...

Le rapport à la nature devrait ainsi s'avérer fondamental, de telle sorte que le respect de l'écologie devrait bien sûr se voir privilégié, mais comme la part de relation, entre nous humains, s'avère d'une importance capitale, on pourrait définir l'un des buts premiers de l'éducation comme de « donner de l'espace au jeune, mais dans l'équilibre par rapport au groupe », et d'ainsi lui ouvrir l'esprit tant par rapport à lui-même qu'aux autres...

Le plus grand miracle, le rêve ultime, ne serait-ils pas l'atteinte d'une « humanité unifiée produisant de l'amour »?... Ne serait-ce pas alors pleinement et vraiment cela, la beauté du monde?...

Or si l'on veut y arriver, considérant d'une part que l'intelligence, c'est d'abord l'aptitude (à faire quoi que ce soit, et donc telle ou telle chose), et d'autre part qu'à plusieurs, on est plus intelligents que tout seul, ne devrait-on pas commencer par enseigner la coopération, tout en nous demandant plus globalement ce qui nous manque, en tant qu'adultes, en considérant le genre d'adultes que nous pouvons retrouver dans la société actuelle?...

Dans un certain contexte, on s'est retrouvé devant une classe de 35 enfants, dont 5 en difficulté scolaire; on s'est alors mis en tête d'enseigner la coopération, mais... on s'est rapidement rendu compte qu'on ne savait même pas comment faire!!...

Il faut que nous aussi on soit à la hauteur de ce qu'on demande aux enfants, notamment en terme de capacité à travailler en équipe, justement...

De même, savoir se montrer à l'écoute des élèves, et les valoriser... cela ne peut qu'aider en partant, en plus d'ainsi bien sûr leur donner l'exemple!...

Au niveau de l'estime de soi, notons par ailleurs la distinction qu'on peut faire entre « Je suis fier de

toi » et « Tu peux être fier de toi »

L'écoute en tant que telle, ça n'est d'ailleurs pas quelque chose de si simple, facile ou automatique... bien qu'on tende justement à prendre cela pour acquis, et ce notamment par ignorance!... S'il est donc une capacité qu'il vaudrait la peine de développer, tant chez les enseignants que les élèves, c'est ainsi celle de **l'écoute active**... Car en effet, comment fait-on, au juste, pour écouter?... Si une chose est sûre, c'est que ça n'est pas en « parlant dans sa tête » (!), ce qui ne tend pas exactement à donner à l'autre l'impression qu'il est écouté, en tout cas!...

Tandis que cela pourrait et devrait en soi nous conduire vers au moins l'acquisition de notions et compétences de base en matière de communication non-violente... Car faute de cela, et comme cela peut, là encore, être présentement le cas tant pour les profs que les élèves! Un premier exercice à pratiquer pourrait ainsi de simplement apprendre à « parler en je »... C'est très facile de dire « tu »... et après je vais être très surpris parce que l'autre n'est pas content!... Et que, se sentant blessé, il voudra ensuite se venger, de telle sorte que je viens de créer un nouveau conflit, et que ça ne s'arrête donc jamais!...

Voici d'ailleurs quelques exemples de phrases qu'on gagnerait à prononcer et entendre plus souvent en salle de classe!...

- Je ne suis pas d'accord avec tel comportement, et je proposer que l'on fasse ceci à la place...
- Je ne trouve plus d'eau par terre, alors je voudrais féliciter la classe!...
- Je vous demanderais de...
- J'ai fini de parler..

On pourrait dire que c'est un peu l'essence du « vivre ensemble » que, lorsqu'on se trouve face à un problème, de trouver le moyen de le régler, et ce de façon aussi réelle qu'efficace!...

Sur sept formes d'intelligence, il n'y en a que deux qui sont réellement travaillées

Il ne suffit pourtant pas d'avoir su développer son intelligence linguistique et logico-mathématique pour devenir un être humain réellement heureux...

Bien évidemment, à un moment donné, il va donc falloir au moins commencer à parler du reste, des autres formes d'intelligence, à commencer notamment par celles-ci :

Intra-personnelle : savoir identifier et gérer les différentes formes de rapports de soi-même à soi-même; savoir connaître ses compétences et accepter ses incompétences...

Interpersonnelle : intelligence du groupe, intelligence collective; savoir mettre le projet collectif au centre, et mettre ses propres préférences de côté au besoin ; savoir adopter une approche coopérative...

Plus globalement, nous avons donc tous intérêt à « apprendre à apprendre »...

Surtout que cela aurait au bout du compte l'avantage des significatifs, si en plus on combine cela avec la notion de coopération, de pouvoir dire aux jeunes : « vous allez coopérer, travailler ensemble... donc à partir de là, vous n'avez pas besoin de moi, de l'enseignant! »...

Commençons donc par apprendre aux jeunes à travailler, et plus exactement à travailler intelligemment, en sachant donc tirer profit du travail en équipe, mais en sachant aussi et surtout

commencer par « chercher tout seul »... L'important, c'est la démarche : « *si j'ai bien cherché, la réponse n'aura pas le choix d'être intelligente!* », d'où l'intérêt et la nécessité de rappeler cela par des questions comme « *Cela est intéressant, mais comment as-tu fait pour le trouver?* »... Ou « *comment as-tu fait pour arriver à ce résultat?* »...

Bien entendu, si le résultat n'est pas bon, c'est que la démarche n'était pas bonne!... Nous sommes des « *machines à apprendre, ainsi qu'à expliquer* »!... Alors si la machine n'a pas trouvé le bon chemin, on n'aura qu'à en trouver un autre!...

Et quand l'enfant est tenu de formuler sa stratégie, il devient également forcé, de par le fait même, d'éclaircir sa propre pensée, de clarifier son objectif, et d'ainsi intégrer son savoir, ses connaissances et compétences préalables...

Il est bien sûr tout aussi essentiel de se demander « est-ce que t'as (bien ou réellement) compris? », et de s'assurer de le valider par des exercices en ce sens... car bien entendu, si l'on ne fait que répéter du « par coeur », ou tant qu'à cela copier des réponses (!), ça ne sert à rien!...

C'est bien entendu un élément fondamental de l'éducation que « d'apprendre dans l'anticipation d'être évalué »... mais encore faut-il savoir et déterminer ce sur quoi on sera justement évalué!... Est-ce que cela ne sera que sur du « par coeur », ou sur de la véritable compréhension?...

Autonomie et esprit critique

Il faut que le but ultime soit de rendre l'apprenant aussi autonome que possible, aussi maître que possible de son propre processus d'acquisition des connaissances, ce qui se trouve à notamment mener à la valorisation de la compréhension, et ultimement de l'esprit critique... On peut même d'ailleurs gagner à concevoir des exercices en ce sens, ou simplement de petits rappels, de petites leçons ou de petits « tests » : « J'ai l'impression que vous vous reposez sur Raphaëlle... Alors soyez attentif, parce qu'elle peut se tromper! »...

Il importe, de même, de commencer par valider ce que l'enfant peut savoir, penser ou croire, avant de lui enseigner quoi que ce soit...

Débat philosophique

Favoriser l'esprit critique, cela ne peut en soi que tendre à aborder la notion de débat philosophique... et surtout à le faire de façon saine, positive et dans les règles de l'art, de façon telle à en faire même une occasion d'ouvrir l'esprit, tant chez soi-même que chez les autres, et de s'ouvrir également à la tolérance, tandis que cela représente également une excellente occasion de pratiquer sa capacité d'écoute... même si cela peut nous paraître potentiellement paradoxal, mais ce surtout parce que, là encore, on n'a pas nécessairement nous-mêmes bien appris à maîtriser ni même comprendre cet art du dialogue !...

Le jeune peut ainsi être emmené à écouter l'autre, à modifier sa propre pensée, et à mettre celle-ci en mots, de façon aussi efficace que possible... tandis que l'enseignement, lui, sera alors appelé à intervenir le moins possible, notamment pour ce qui est de donner son propre avis!...

Il faut aussi mentionner que pour entrer dans un véritable échange d'idée, où l'on peut alors véritablement exprimer sa pensée sans détour, le secret, sinon le « must » (!), cela demeure tout de

même d'être « être assez à l'aise avec l'autre »... On peut ainsi voir qu'une communication apparemment de type plus intellectuelle et rationnelle, comme le débat philosophique, ne pourrait en fait être plus directement relié à l'aisance et la sécurité relationnelle que peut permettre l'atteinte d'un niveau significatifs de compétences sociales et communicatives en tant que telles, ainsi que la qualité et la force de relation qui peut se découler, ne serait-ce qu'en bonne partie, de telles compétences...

Dépasser les mécanismes de défense...

Que ce soit d'ailleurs dans une perspective de débat philosophique ou de communication non-violente, on pourrait et devrait viser à faire dépasser, encore là tant en ce qui a trait aux enseignants qu'aux élèves, ce qu'on appelle en psychologie les « mécanismes de défense »... ou à tout le moins à les détecter et comprendre leur fonctionnement ainsi que leurs raisons d'être, afin de pouvoir alors d'autant mieux répondre au besoin sous-jacent, plutôt que de purement et simplement répliquer « du tac au tac »!...

On pourrait ainsi dire que les trois mécanismes de défense de base sont la fuite, l'attaque et l'inhibition...

Mais plus concrètement, dans une salle de classe, cela tendra notamment par se manifester à la base par au moins l'un des trois comportements et plus exactement des trois tempéraments suivants :

Fuite : l'élève n'écoute pas, ne se concentre pas...

Opposition : l'élève joue avec le cadre, dérange, parle fort, interrompt...

Inhibition : l'élève ne dit rien, se fait oublier, vraisemblablement en se disant : « pourvu qu'on a rien à me dire, car de toute façon, ce sera négatif!...

Les enseignants se sentiront typiquement tout particulièrement dérangés par tout tendance à l'opposition (et à plus forte raison par un trouble de l'opposition en tant que tel), mais les deux autres profils signalent tout autant de vulnérabilité, de telle sorte que les élèves qui les manifestent sont tout aussi « à risque », notamment de décrochage... et que celui-ci s'avère physique ou simplement mental!

La mémoire et... l'apprentissage par projets!...

Pour apprendre, et notamment pour ce qui est de réellement et tout ce qu'il y a de plus concrètement activer la mémoire, la démarrer, la mettre en action : il faut avoir un projet, et donc une forme ou une autre de motivation, idéalement aussi intrinsèque que possible!...

Parce que qu'autrement, l'élève sera surtout porté à se dire, et avec raison d'ailleurs : « à quoi ça peut me servir, que de simplement retransmettre, retranscrire ou « réinvestir » ce qu'on a appris »?... Quoi que dans la mesure où cela peut se traduire pour lui par l'atteinte d'une bonne note sur son bulletin, il faut avouer que même cela peut être vu comme un projet, à la limite... sauf qu'avec une motivation aussi extrinsèque, il ne faudrait pas s'attendre à ce que la mémoire, ni même la compréhension ne se voit nécessairement sollicitées plus qu'il le faut, en revanche!...

Ceci dit, autant l'apprentissage par projets peut présenter des avantages, il n'est que tout aussi important de veiller à ce que nous-mêmes, en tant qu'enseignants et pédagogues, aillent « *le moins de projets possible sur eux* », car autrement, ceux-ci ne sont plus libres de « *devenir eux-mêmes* »!...

Quelques dernières pensées...

Une autre excellente idée : l'enseignement (et l'apprentissage) des postures de yoga, de relaxation ainsi que de méditation...

Tous ceux qui habitent ce pays sont les hyper ridicules; alors quand je vais cogner cette cloche, vous allez adopter une posture ridicule et vous promener de cette façon...

Quand le jeune passe au secondaire, c'est comme si l'on s'attendait à ce qu'il « grandisse tout d'un coup » (!), qu'il « devienne grand » (!), et ce pratiquement du jour au lendemain!...

Favoriser la sécurité affective : voilà qui devrait devenir non seulement un objectif, mais une priorité

Semer de l'espérance : voilà qui est peut-être notre principal devoir en tant qu'enseignant... ainsi qu'en tant que parent!...

En bref et au final, veillons donc à ce que l'instruction devienne ainsi surtout un « prétexte pour éduquer » (!), et plus exactement pour éduquer pour de vrai, intégralement, et donc globalement...

Maintenant, comment passer de la théorie à la réalité?...

En 2007-2008, Mélissa Valiquette a lancé le projet d'une école alternative au Saguenay, et dont on pourrait donc dire qu'il s'inscrivait au moins en très bonne partie dans l'esprit mentionné plus haut, ainsi qu'autour du principe de "mettre l'élève au coeur de son propre apprentissage"...

À voir toutefois tous les obstacles administratifs que la Commission scolaire des Rives du Saguenay aura pu dresser sur son chemin, c'est à croire que le but de cette dernière était pratiquement d'empêcher l'ouverture d'une telle école, plus qu'autre chose !... Peut-être parce qu'elle voyait celle-ci comme une forme de concurrence, et plus exactement du genre de concurrence qui risquait fort de menacer ses autres établissements scolaires, dans la mesure où trop de parents pourraient alors vouloir ou préférer envoyer leurs enfants à une telle école, plutôt qu'ailleurs ?... Si une chose est sûre, c'est que cette préoccupation pourrait difficilement sembler plus fondée !!!...

J'avais raison moi aussi!

Médiation : faire appel à un ambassadeur de paix, connu pour ses qualités d'écoute, etc.

Est-ce qu'il y avait un malentendu? Qu'est-ce que toi tu ne savais pas!

C'est sa vérité à elle, c'est pas à remettre en cause, c'est sa perception

On n'a pas toujours besoin d'un ambassadeur de paix pour régler un conflit...

Trouver des solutions, être raisonnable... Qu'est-ce que ça veut dire, pour vous?

Raisonné, ça veut dire qu'on se responsabilise.

Quand on fait quelque chose sans faire exprès

Jeu de rôle pour mettre en scène....

Toi, qu'est-ce que ça t'avait fait s'il s'était excusé &?

Le réseau CPE

Vendredi, 13 octobre 2017

Notes prises au cours d'un entretien téléphonique avec le représentant d'un certain regroupement de garderies privée et éducatives, et qui a donc justement fait le choix de ne (surtout !) pas s'associer au "Réseau CPE", et encore moins s'y voir inclus...

Il faut d'abord comprendre qu'être subventionné, cela revient d'abord à rejoindre le réseau CPE, or ce n'est pas notre modèle d'affaire. En ce qui nous concerne, le plus important était surtout de nous assurer d'avoir et de garder les coudées franches, et ainsi de pouvoir fonctionner comme on le désire. À nos yeux, devenir subventionné, ça aurait voulu dire beaucoup plus d'administration, des règles à plus finir... Il nous paraissait de loin préférable de pouvoir ne se référer qu'à nos propres conventions internes, et notamment d'avoir la liberté d'engager qui on veut. En étant privés, il n'y a pas toujours un fonctionnaire en haut pour approuver ou refuser chacune de nos décisions, ou chacun de nos moindres faits et gestes.

Il faut aussi garder en tête qu'ouvrir un CPE subventionné, c'est un processus qui est loin d'être automatique ; entre le dépôt de la demande et l'ouverture, il faut en passer, des approbations ! Or de notre côté, si par exemple on décide d'ouvrir une nouvelle école de notre propre d'ici deux ans, c'est surtout important d'avoir la possibilité de le faire. D'ailleurs jusqu'ici, le réseau a toujours très bien pu se développer de cette façon, et continue de le faire aujourd'hui.

Par ailleurs, il est vrai que le Ministère de la Famille (gérant les garderies) n'est pas concerné par la loi 101, mais j'oserais plutôt dire qu'il n'est pas "encore" concerné, car si l'on se fie aux différentes tendances pouvant être observée dans le milieu, je crois qu'on ne peut pas exclure la possibilité que la liberté soit restreinte à ce niveau également.

J'ajouterais qu'il y a également lieu de s'interroger sur la capacité du réseau CPE, et donc celui des garderies à 7 \$, à se maintenir à plus long terme, quand on considère que le coût réel d'une journée d'opération se situe pourtant à plus de 50 \$; cela représente donc une raison de plus de nous désaffilier de ce réseau.

De toute façon, avec les nouvelles réglementation en matière de crédits d'impôts, et plus précisément avec les remboursements anticipés, le coût quotidien d'un service privé diminue grandement, au point où il devient même pratiquement équivalent à celui d'une garderie à 7 \$.

PETIT MANUEL de **PÉDAGOGIE ÉCO-SOCIALE!!!...**

À l'intention des enfants « d'âge de garderie »...

et notamment de leurs parents et éducateurs!...

Présentation de Julie Filiatrault par l'IA Perplexity

Julie Filiatrault est une figure incontournable de la pédagogie par la nature au Québec, reconnue pour ses nombreuses créations éducatives dont le célèbre concept du "Jardin des neurones".

Parcours et formation

- Julie Filiatrault est autodidacte mais passionnée par l'enfance et l'éducation depuis plus de 30 ans, développant des approches éducatives alliant nature, mouvement libre, réflexes primitifs et développement sensible de l'enfant.
- Formée initialement en travail social, elle a nourri ses concepts éducatifs en grandissant ses propres enfants tout en observant une grande variété de situations réelles et en intégrant des connaissances en neurosciences et écopédagogie appliquée.
- Elle est également formatrice au Cégep de Rivière-du-Loup où elle enseigne la pédagogie par la nature, contribuant à former la relève éducative dans une approche alternative et sensible aux besoins des enfants.

Contributions et concepts clés

- Créatrice de concepts pédagogiques innovants, dont le "Jardin des neurones", un espace conçu pour stimuler le développement neuronal des enfants par la nature et le mouvement libre.
- Fondatrice de La Mère Nature, un projet et une approche écologique de l'éducation axée sur la connexion profonde à soi, aux autres, et à la Terre, promouvant un accompagnement bienveillant fondé sur la connaissance des rythmes naturels et des forces de l'enfant.
- Initiatrice de l'Approche Koala, développée pour accompagner les enfants présentant des défis, notamment sur le spectre de l'autisme, s'appuyant sur la sensibilité, la nature et l'interrelation.

Philosophie pédagogique

- Julie Filiatrault privilégie une éducation écosystémique qui valorise l'interconnexion entre l'enfant, ses émotions, son corps, sa tête, son énergie, son âme, la communauté et la nature environnante.
- Elle enseigne des pratiques éducatives intégrant la discipline sans autorité rigide, favorisant la création de formes souples, libres et créatives plutôt que des cadres imposés, afin de respecter les rythmes naturels de développement et d'adaptation de chaque enfant.
- Son approche met l'accent sur la reconnaissance que sous chaque difficulté de l'enfant sommeille un don, et sur l'importance d'un accompagnement basé sur la connexion sensible et la conscience planétaire.

Production et rayonnement

- Elle partage ses connaissances à travers des formations, cours, conférences, publications et vidéos, touchant une large communauté éducative, familiale et professionnelle dans divers milieux au Québec et à l'international.
- Julie Filiatrault est également active sur les réseaux sociaux où elle diffuse ses principes d'écopédagogie appliquée et ses ressources éducatives permettant une approche respectueuse et profonde des besoins de l'enfant et de la nature.

Julie Filiatrault est donc une éducatrice et créatrice visionnaire, dont les innovations comme le Jardin des neurones participent à transformer les pratiques éducatives vers plus de bienveillance, autonomie et enracinement dans la nature, en rejoignant enfants, parents et professionnels engagés dans une pédagogie sensible et écologique.

Notes prises (puis éventuellement reformulées) par Charles Olivier au cours d'une formation donnée par Julie Filiatrault,
le 2 décembre 2018, le 28 novembre 2019 et le 30 mai 2020

Quel devrait être le but de l'éducation ?...

Entre 100 et 180 000 \$ sont dépensés pour un enfant, entre 0 et 18 ans... Il n'en devient donc que d'autant plus pertinent de se demander si cet argent est justement si bien dépensé (!), ce qui ultimement revient surtout à se poser l'ultime question : "à quoi devrait donc vraiment servir l'éducation" ?...

Dans le cadre d'un programme "sports-arts-études, c'est pas moins de 50 % du temps qui est investi dans un programme spécifique : l'enfant devient alors pour ainsi dire un "petit spécialiste"... Sauf que pendant ce temps, qu'est-ce qu'il ne fait pas ? Qu'est-ce qu'il n'apprend pas, mais pourrait justement apprendre !...

Il est certain qu'en tout cas, ça "nourrit l'ego" (!) : "on va l'emmener encore plus loin, on va te l'entreprendre, cet enfant-là !!!"... ;) Mais est-ce cela qui va cependant l'apprendre à réellement, et surtout plus complètement se connaître lui-même ?... ;)

En fait, le paradoxe pourrait se résumer ainsi : qu'est-ce qui vaut mieux ? De mettre tous ses oeufs dans un même panier, ou d'apprendre se comprendre et se développer soi-même !?!...

Qu'est-ce qu'on veut vraiment ? Créer des individus qui soient à tout prix "bien intégrés à la société", ou qui puissent plutôt considérer, aborder et vivre la vie dans son ensemble ?...

Pourquoi ne pas essayer de regarder l'individu dans ce qu'il est, plutôt qu'à travers le prisme de ce qu'il devrait être, ou de ce qu'on assume qu'il devrait être, et surtout qu'on voudrait en faire, ou de ce quoi il pourrait servir ?...

Et si l'on commençait d'ailleurs par s'entendre sur le caractère fondamental de l'éclectisme, ne serait-ce qu'en matière d'éducation ?...

La vie ne se laisse pas conformer à un système.

Toutes les pédagogies peuvent être géniales... du moins si l'on est capable de les laisser tomber au besoin (!), ne serait-ce que pour ainsi permettre à une pédagogie apparemment "inverse" de venir d'autant mieux la compléter !...

Et que les lignes suivantes puissent d'ailleurs en constituer un exemple des plus fondamentaux !..

Si l'on parlait de nos dons, imaginez la différence!!...

Aujourd'hui, on veut que chaque jeune soit standardisé, puis au Cégep, on commence un petit peu à se spécialiser... « *Maman, je sais que je n'en ai pas besoin de me maths, ce que je veux faire moi, c'est xyz!!* »...

Le bouddhisme nous apprend que « *si tu te détaches des résultats, des objectifs, tu te détaches de la souffrance* »... C'est juste que c'est d'autant plus dur de se déprogrammer en ce sens dans une société qui est basée sur les objectifs et le stress de les atteindre!...

Et pourtant...

Présentons maintenant le principe des engrenages

Si on est un mécanicien devant un engrenage, on va naturellement vouloir s'assurer que la mécanique soit bien huilée, et que tout roule ensemble, en synergie, en évitant notamment que certaines roues tournent trop lentement, ou que d'autres roulent dans le beurre, tandis que si une roue tourne trop vite, plus vite que d'autres, ça peut créer un dérèglement !...

Pour chaque enfant, il y justement des "roues" qui tournent mieux ou plus vite que d'autres... Or ce qu'on tend à faire, c'est de stimuler ce qui va déjà bien, et donc d'aller vers la spécialisation ; or le cerveau tend déjà à fonctionner ainsi(!), et donc à développer et encourager les pathways souvent empruntés, tandis que si d'autres chemins sont moins souvent empruntés, le cerveau finit par se dire que ça ne sert à rien, et ces circuits peuvent finir par mourir.

Certains enfants sont plus moteurs, d'autres plus intellos, etc. Notre vraie mission ne devrait donc pas être de les encourager à aller à fond dans le développement de leurs forces, comme la société tend justement à le faire, mais plutôt, ou tout autant à veiller à ce qu'ils ne se développent pas trop inégalement, et donc à encourager les engrenages qui se trouvent à peut-être un peu plus traîner de la patte!...

Ce qu'il faut faire, c'est donc au contraire de regarder tout cela rouler, de voir les liens entre les différents engrenages, et enfin de repérer, dans les rouages, dans ce système-là, où est-ce l'on pourrait peut-être mettre un peu d'huile!...

Notre job d'éducateur, c'est de se promener avec notre petite bouteille d'huile, puis de voir quelle roue a besoin d'amour, et de voir comment on le fait!

Et si le cerveau de l'enfant est un jardin, il faut alors voir quelles zones ont le plus besoin d'être arrosées !...

En grandissant, l'enfant ne devient pas moins intelligent : il devient un expert ! Les connexions les plus utilisées vont se renforcer, les autres vont être éliminées. C'est ce qu'on appelle l'élagage synaptique. Or le cerveau ne conserve pas nécessairement les meilleures connexions : simplement les plus fréquentes. Notre responsabilité n'en est donc que d'autant plus grande.

L'objectif de l'éducation, ça devrait donc être de les emmener vers autre chose, de travailler sur d'autres sphères : "*Lui (cet enfant-là), le langage, on sait que ça va bien... alors inutile d'en rajouter !!!*"... Celui-là, on sait qu'il fonctionne bien dans telle ou telle chose, mais ça se peut qu'il soit plus faible en ceci ou en ça...

Notre objectif serait donc d'adopter une vision globale et holistique pour ce qui est de l'éducation de l'enfant, et de façon telle à notamment valoriser la motricité globale et fine, ainsi que le contrôle des émotions, en plus bien sûr de la stimulation intellectuelle...

C'est donc tout simplement sage que de mettre de l'huile sur les autres engrenages...

Et notons que la véritable éducation permettrait ainsi de créer des esprits ouverts!

Si on ne crée pas de rythme, qu'on ne les oriente pas vers des choses diversifiées, ils vont naturellement finir par se spécialiser.... ce qu'on veut justement, en ce sens, éviter (!), du moins le plus longtemps possible !!!...

Or le **mentorat**, c'est une guidance invisible, qui justement se met en place par le rythme, de sorte que l'enfant se fait alors guider de façon aussi harmonieuse que naturelle, et ce... sans même qu'il s'en rende compte !!!...

Se conformer ou s'épanouir ?...

C'est bien beau de faire en sorte qu'un enfant ne fasse que se conformer, afin d'ainsi plaire à son entourage, sauf qu'une fois rendu à l'adolescence, on se rend compte qu'il y a des "trous" (!), et donc des manquements à tout plein de niveaux... Et c'est normal : son développement cérébral se sera fait en passant par un "chemin neuronal" des plus minces et élémentaires, puisque ce qu'il a pu faire et apprendre, ça n'était que par peur !... Or ce qu'on veut, c'est au contraire que le développement cérébral se fasse à la manière d'un arbre qui déploie ses branches dans toutes les directions, pour ensuite les laisser se ramifier, pour qu'elles deviennent au final aussi touffues que possible !...

Alors vive la différence !...

La monoculture est une cause majeure de vulnérabilité !...

La différence (que ce soit sur la base du groupe ou de l'individu) nous assure une solidité : on est alors plus équipé pour faire face à la musique !...

Apprenons à valoriser la différence : parce que ça les prend aussi, les petites roches sur le bord du chemin...

C'est souvent sur "la bordure" (!) qu'on pourra retrouver les choses les plus intéressantes !

Rappelons-nous que même un poisson mort peut suivre le courant... et qu'il n'y a d'ailleurs que les poissons morts qui le suivront systématiquement !...

N'hésitons donc pas à nous-mêmes garder en tête qu'on peut toujours sortir du cadre !..

D'ailleurs dans un même esprit, si l'on remarque des jouets, objets ou bref des choses (!) non prévues dans son jardin d'enfant, au même titre que si l'on remarque une plante non prévue dans un jardin tout court (!), ça peut être tentant de tout de suite se dire : "on l'enlève !", sauf que l'on peut aussi et surtout essayer de voir ce qu'il y a de bon là-dedans, et comment ça peut être réutilisé de façon constructive !...

De l'importance de stimuler les connexions neuronales

Le cerveau, c'est assez exactement comme une pieuvre (!), dont les tentacules sont les sens, eux-mêmes avidement à la recherche de sensation... Or comme on pourrait tout aussi bien dire que ce qu'on est, c'est d'abord et avant tout notre propre cerveau (!), on peut ainsi conclure que nous sommes nous-mêmes comme des pieuvres, et munis de « longues perches » pour aller capter le monde autour de nous...

Chaque nouvelle sensation représente ainsi un nouvel « input » pour le cerveau, et plus celui-ci se verra ainsi « nourri », plus il se développera, plus les connexions neuronales se ramifieront, et plus cela lui permettra d'en arriver à une cartographie du corps qui sera précise et détaillée.

Or ce processus, c'est principalement durant l'enfance qu'il se produit, puisque ce sont alors pas moins de 700 à 1000 nouvelles connexions qui se créent... par seconde !...

Alors peut-on réaliser que le plus on active, nourrit et encourage un tel processus de création de connexions neuronales, le plus cela fait une différence ?...

"7000 milliards, c'est le réseau internet mondial... Multiplie cela par trois, et cela te donne le nombre de connexions dans un cerveau adulte... Multiplie cela par dix, et cela te donne le nombre de connexions dans un cerveau... d'enfant !!!"..

Et le « pire » (!), c'est que, d'une génération à l'autre, il s'ajoute même quelque 100 000 cellules de plus! Souvent d'ailleurs, rendu à l'accouchement, ça ne passe plus! On constate ainsi une augmentation de 25% du nombre de de césariennes! L'enfant reste donc pris, par ce que sa tête est juste trop grosse !...

Les réflexes

Dans notre cerveau, il y a cent milliards de neurones... Il y a également cinq cent millions de neurones dans l'intestin, et pas moins de quarante mille neurones dans le coeur... Le coeur et l'intestin "pensent" (!) donc aussi !..

Quand il naît, l'enfant est en lui-même, en entier, un organe sensoriel !...

Il ressent tellement tout, toute l'énergie, son environnement, qu'il fait pratiquement un avec tout cela !...

Il n'a même aucune protection : il ne fait que sentir !

En outre, il n'est que réflexes: rien ne se rend au cortex, et encore moins au lobe frontal, là où se prennent les décisions "*pour de vrai*"... mais donc seulement à partir du moment où cette zone devient justement disponible !...

Cela étant, ce sont donc littéralement les réflexes qui permettent à l'enfant de littéralement naître, puis, de se développer sur le plan cérébral (sensitif comme moteur).

On pourrait décrire le fonctionnement de ces mécanismes automatiques de quelque chose comme : "*du moment où tu reçois telle stimulation, il se fait une telle séquence de mouvements*", assez exactement comme si c'était donc écrit : "*si tu pèses sur tel bouton, tu actives tel programme informatique !*"...

Tous les bébés au monde sont ainsi programmés de la même façon, d'ailleurs complètement archaïque (!), comme à partir d'une clé USB !...

Le très jeune enfant ne fait donc pratiquement rien par décision, d'ailleurs il ne sait rien faire, et ne contrôle rien du tout ! Sauf que ses programmes, assez exactement comme ses parents, sont là pour s'occuper de lui, eux...

Comme nos enfants prennent beaucoup de temps pour être fonctionnels, comparé aux autres animaux, ce sont les réflexes que Mère Nature a mis en eux pour les protéger, entretemps...

L'accouchement naturel a pour effet de tout particulièrement bien stimuler tous ces réflexes... alors le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est en soi un assez bon début !...

Et après disons quelque chose comme "dix mille fois" (!) où le programme en question est activé, il finit toutefois par s'estomper... Et cela "tombe bien" (!), car pour arriver à tout le contrôle qu'un adulte peut avoir sur son corps, il faut justement que les réflexes aient eu le temps de s'épuiser, et donc que l'enfant ait pu avoir accès à un **maximum d'activité et de stimulation**.

Les réflexes n'ont pas besoin d'être stimulés, ils se font d'eux-mêmes... Ce dont ils ont besoin, c'est de liberté pour pouvoir s'exécuter!

À chaque fois qu'un mouvement est répété, il y a de nouvelles connexions neuronales qui se créent... Donc plus l'enfant est libre d'agir, plus il y a de nouvelles ramifications, de nouvelles racines qui se créent!...

Notre corps, ce qu'il veut, ce sont des stimulations sensorielles... Et si vous stimulez votre corps, vous stimulez donc votre cerveau!...

Et à chaque fois qu'une zone du cerveau se voit stimulée, il y a des connexions qui se font, puis des liens finissent par se faire d'une partie à l'autre, jusqu'à ce qu'on finisse ultimement par se rendre au cortex.

Chaque réflexe peut et doit ainsi se voir être répété des dizaines de milliers de fois.

Pour en arriver à pouvoir développer des compétences complexes telles que l'écriture et toutes celles relevant de la motricité fine, il faut d'abord qu'aient été "patchés" tous les trous qu'il peut y avoir dans le cerveau (!), et donc de venir à bout des réflexes...

On veut donc bel et bien que le bébé puissent suivre cette séquence préétablie !...

Par exemple, le fait de marcher à quatre pattes a pour effet de stimuler le réflexe tonique labyrinthique (RTL) ; si ce réflexe n'est pas assez répété, notamment par la marche à quatre pattes, "*quand tu lèves la tête, ton cerveau pense que tu tombes*".

En fait, la marche à quatre pattes représente en elle-même une stimulation cérébrale on ne peut plus complète, en permettant notamment, au même titre d'ailleurs que tous les mouvements croisés, un renforcement du corps calleux qui connecte les deux hémisphères ; or peu de mouvements permettent spécifiquement d'y arriver!

Ce qui est répété plus souvent va renforcer des parties différentes. Quant aux zones sous-stimulées, ben...

Si l'on considère d'abord l'exemple de ce qu'on appelle les « *coquilles de bébé* », et qui visent donc à les transporter en voiture, le réflexe de Moro se trouve à être inhibé...

De même, si le jeune est trop souvent assis, les mains risquent de n'être pas assez stimulées, ce qui risque de compromettre rien de moins que l'apprentissage de... l'écriture!!...

Dans le cas du réflexe de Babinski, on remarquera par ailleurs que les enfants qui ne l'auront pas assez pratiqué, souvent parce qu'ils n'auront pas eu accès à l'allaitement (ou même simplement pas assez rapidement) auront tendance à sortir la langue quand ils commencent à découper...

Une fois qu'on a atteint le contrôle, les réflexes peuvent se ranger... Ils ont atteint leur but, et ils ne sont donc plus nécessaires!

Normalement, dans un monde idéal (qui n'existe pas!), les réflexes auraient fini d'être répétés, seraient pleinement intégrés, à 2 ans... L'enfant serait alors déjà capable de rester calme, de se ramener au besoin...

Lorsque les réflexes n'ont pas été suffisamment stimulés, la réflexe de peur est plus facilement stimulé... or dès qu'il est stimulé, on n'apprend plus!

La paralysie par la peur

Le réflexe de paralysie par la peur, on peut l'observer même dans cellule, même pas juste dans le cerveau!... Devant un stress grave, ça passe par-dessus le "*fight or flight*" : ça devient le réflexe de Moro... Et peu importe que ce soit un danger réel ou non : il suffit que le cerveau pense que c'en soit un!...

Et c'est bien beau que d'avoir donc un système « *fight, flight ou paralysie* », sauf que même là, un tel système de défense et protection ne peut s'avérer optimalement performant que si les autres réflexes ne

sont pas impliqués...

D'une façon ou d'un autre, si les réflexes surgissent toujours à des moments inopportuns, l'enfant est toujours inhibé...

Un enfant qui a été sous-stimulé dans son mouvement, il va également être sous-stimulé dans son système limbique, donc dans la gestion de ses émotions!

Ce développement-là peut seulement se faire sans stress... S'il a des frères et sœurs, c'est sûr que c'est plus difficile et que ça fait partie de la vie, mais il faut tout de même en être conscient...

Juste les produits chimiques qu'on met sur la peau des enfants, et qu'il va ensuite se mettre dans la bouche : ça active ses réflexes de protection...

L'insécurité

Le cerveau d'un enfant sait, à quelque part (!), qu'il n'est lui-même pas encore tout connecté... Il tend ainsi à être un peu réactif, et à plus exactement démontrer une certaine vigilance, par besoin de sécurité... Lorsque cela s'observe de façon plus marquée chez un enfant, un tel « fond anxieux » peut notamment se voir attribué au fait qu'il y ait eu des complications à sa naissance...

L'anxiété

L'anxiété, ça se transmet, et ce tant de façon biologique que par l'éducation... Or le cerveau, on peut travailler dessus toute notre vie... On peut se reprogrammer! Sauf que si justement, au départ, on n'apprend pas à s'observer et se reprogrammer, on ne peut donc pas davantage transmettre une telle compétence à l'enfant!...

Le besoin de sécurité est toujours plus grand que le besoin de jeu

Pour jouer librement, vraiment, tu ne peux pas être insécur... Si tu te demandes constamment où il est l'ours, le loup, tu ne peux pas avoir la sécurité que cela prend...

Si les limites ne sont pas claires, l'enfant va passer beaucoup de son temps à rechercher quelle est le contour et la limite, plutôt que de jouer librement...

Quand bien même qu'on lit le même livre pendant 3 semaines (comme je peux le faire moi-même!), sans leur demander leur avis, tu le fais, point : les jeunes voient la répétition, peuvent prévoir ce qui sera dit, et lire ainsi pendant 20 minutes... et c'est sécurisant !...

Le principe de la maison

Emmy Pickler disait que l'on gagne à accorder aux enfants un maximum d'attention et de soin... Or il faut reconnaître que, tout particulièrement pour eux (!), le contact physique, le fait d'avoir une bulle très petite et rapprochée, le « *cocooning* », ce sont toutes des choses qui, tout simplement, « *font du bien* »...

« *Veux-tu que je te fasse un petit massage? Veux-tu choisir ton huile essentielle?* »...

Les moins de 7 ans, ils ont tout particulièrement besoin de la sentir autour d'eux, la maison, et ainsi de la percevoir comme étant belle, sécurisée, douce, et où l'on peut se sentir comme dans un cocon...

En terme d'éclairage, on gagne ainsi à ce qu'il ait « juste une petite lumière », et que l'on se retrouve ainsi à être un peu dans le pénombre...

Au niveau des couleurs, pourquoi ne pas opter par exemple pour un rose saumon ou brunâtre, et donc à toutes fins pratiques pour la couleur de l'utérus, qui par définition ne pourrait sans doute pas s'avérer plus organique et apaisant..

Pour ce qui des odeurs, se procurer un diffuseur d'huiles essentielles soigneusement choisies..

Et quand cela devient « *un peu hectic* » (!), on n'a qu'à « *s'allumer une p'tite chandelle* », ou se « *mettre une p'tite musique* », ou même installer une petite « déco », ou leur sortir par exemple une fourrure, ou un autre élément rassurant...

Inversement et par effet de contraste, on peut peut par exemple, en hiver, ouvrir les fenêtre et ainsi faire rentrer un grand vent d'hiver...

Dans un même esprit, cela peut être une excellente habitude à leur transmettre que d'apprendre à ne pas parler trop fort : « *Parle pas fort, pas besoin de parler fort* »... Et « *quand ça crie tu parles encore moins fort! D'abord si on parle fort, ils n'écoutent pas!* »...

Une autre vraiment bonne idée se trouvant donc à aller dans le même sens consiste à instituer un « cérémonial du thé »... et qui, au final, de consiste donc qu'à « *jouer à boire du thé* »!!!... Avant la collation, pendant qu'ils ont faim, c'est par exemple un moment idéal... On peut alors mettre dans leur tasse d'eau un peu de jus de pomme pour « *aider à faire passer* », tandis qu'avec le temps, on n'a qu'à en mettre de moins en moins !...

Et juste avant de manger, un autre petit rituel pouvant hautement contribuer à ramener calme et sécurité consiste à simplement allumer une chandelle... surtout si cela se voit combiné à une forme ou une autre de « *bénédiction* » (!) de la nourriture, tel que plus spécifiquement décrit plus bas...

En permettant à l'enfant d'accéder à sa propre sécurité intérieure, puis en l'aidant à recontacter lui-même celle-ci, et en le pratiquant en ce sens, on se trouve ainsi à créer une « *autre base* » pour l'enfant... Les rythmes, la nature, vont emmener une base de sécurité, beaucoup de sécurité... Surtout si l'éducateur sait respirer, et s'étudier lui-même!...

C'est dans ta bulle, c'est ton espace !...

Bien leur faire comprendre que chacun a droit à sa bulle, et autrement dit à sa "petite maison"...

On peut et gagne ainsi à employer des tapis et/ou de petites colonnes afin de délimiter l'espace autour d'eux, de marquer un contour, tout cela ayant bien sûr pour effet, notamment et encore là, de les rassurer, les sécuriser...

Et pour donc en revenir aux réflexes...

Ils sont testés à la naissance, mais par la suite, il n'y a pas vraiment d'accompagnement qui est donné par rapport à ça...

Or chaque réflexe vient avec une séquence de mouvements.. L'enfant va ainsi les répéter des milliers de fois, et à chaque fois, il y a des connexions qui se font : dans son cerveau, il se fait des ponts et des fils, et ça structure son développement neuronal... Ultimement, il va ainsi pouvoir tourner sa tête par lui-même, mais c'est juste comme ça, à force de répéter les mouvements en question, qu'il va pouvoir se rendre là : il va donc falloir qu'il les refasse des milliers, des millions de fois pour y arriver!! À chaque mouvement, il y a des fils qui se font, comme des racines, et au fil du temps, il finit par y avoir un chemin qui s'établit : au fil de la répétition, cela peut finir par devenir des mouvements volontaires...

On a tendance à penser qu'il faut que les enfants soient stimulés, et c'est vrai, mais celle qu'on leur donne n'est souvent pas celle dont ils ont besoin : ils ont besoin de la stimulation qui vient des réflexes! Si l'enfant est restreint dans son mouvement, cela limite sa capacité à répéter les mouvements, et pourrait notamment finir par venir réduire rien de moins que sa capacité à tenir un crayon puis écrire! ...

Ces répétitions permettent donc en fait à l'enfant d'avoir accès à l'ensemble de ses facultés.

Par exemple, la marche à quatre pattes permet de répéter fréquemment le mouvement de redressement de la tête vers le haut; or si l'on ne l'effectue pas suffisamment, le cerveau peut avoir l'impression, lorsqu'on fait ce mouvement (ou encore lorsqu'on regarde vers le bas), qu'il est en train de tomber, ce qui peut donc occasionner du vertige. Si une telle personne se fait « brasser », comme en voiture, cela peut même causer des vomissements.

Dans notre cerveau, il y a plein de parties, donc le cervelet, et toutes ces parties ont toutes plein de fonctions... Et le plus tout cela sera connecté, le plus l'enfant aura accès à l'ensemble de ses facultés, le plus il sera facilité dans ses apprentissages, et le plus il va donc être connecté à ses propres capacités, et libre de se développer dans le chemin qui lui est propre!

La naissance naturelle, c'est déjà une immense stimulation!...

Si vous voulez stimuler votre cerveau, stimulez-vous sensoriellement!...

L'enfant, il sait déjà comment passer de couché à debout... Ce n'est pas en lui donnant des tapis de stimulation qu'on va donc l'aider en ce sens, mais en l'aidant à lui-même se stimuler au max. : s'il a fait une panoplie de mouvements, il va naturellement, et plus rapidement, en venir à l'étape suivante... Or nous, ce qu'on fait, c'est qu'on intervient dans cette séquence, on court-circuite : on l'aide à s'asseoir, etc. Et c'est là qu'il y a un gap, car les réflexes sont alors encore actifs, et n'ont pas été suffisamment « expiés! »! L'enfant qui n'a pas suffisamment marché à 4 pattes, il risque d'avoir du mal à écrire... Il manquera de contrôle, et ce sera alors difficile de faire de tels mouvements complexes, ça lui demandera beaucoup de volonté, de sorte qu'il n'aura pas beaucoup de plaisir à le faire...

Nos maisons, ce sont des environnements de limitation de stimulation sensorielle... Si en partant les bébé ont la chance (!) de simplement pouvoir être « par terre », ou à tout le moins, plus spécifiquement, sur le plancher (!), c'est déjà ça!...

La nature, c'est quand même l'environnement dans lequel on s'est développés pendant des millénaires, et la stimulation y est constante, ainsi que la diversité!...

On veut donc ainsi pouvoir favoriser et maximiser la stimulation sensorielle, ainsi que le mouvement...

Même nos yeux sont faits pour voir de loin, d'avoir une vision large.. Alors qu'aujourd'hui, on leur met des « patentes à gosse » (!) qui ballottent devant leurs yeux, et qui sont parfois même trop proches pour qu'ils puissent bien les voir!...

Quant au système vestibulaire, celui de l'oreille, celui-ci se développe particulièrement bien lorsqu'on effectue de **grands mouvements amples** : c'est donc l'une des raisons pour lesquelles se balancer, par exemple, est en fait excellent pour les enfants! Et cela va notamment les aider à mieux tolérer et cérébralement « gérer » les déplacements en voiture!...

Marcher nu pieds : quelque chose de tout autrement plus utile qu'on pourrait le penser!...

Le réflexe de Babinski, c'est un réflexe de pied; il faut savoir que si le cerveau ne parvient pas à développer une cartographie détaillée du pied, l'enfant peut notamment finir par « *marcher croche* », entre autres problématiques potentielles. Or c'est long et compliqué de justement en arriver à une telle cartographie détaillée!... D'où l'utilité et même l'importance de marcher nu pieds, et d'ainsi stimuler au maximum les terminaisons nerveuses de ces derniers, ainsi que les neurones leur correspondant, dans le cerveau!... Et oui, il faut avouer qu'en ce sens, un simple plancher standard, « *ça n'est pas tant stimulant* » (!), sauf que si au moins c'est nu pied qu'on marche dessus, c'est déjà mieux qu'en bas ou en soulier!...

Surtout qu'une telle stimulation des pieds se verrait directement et même fortement associée au développement du langage.

Marcher nu pieds, tout comme la marche à quatre pattes d'ailleurs, c'est ainsi quelque chose qui peut, cérébralement parlant, s'avérer utile même jusqu'à ce que l'enfant ait au moins une bonne douzaine d'années!...

Le pourquoi des "mouvements croisés "

Lorsque le bébé marche à quatre pattes, il se trouve de par le fait même à stimuler tant la gauche que la droite de son corps, et donc, dans son cerveau, tant l'hémisphère gauche que le droit...

Le corps calleux, c'est ce petit "trait d'union" entre les deux hémisphères du cerveau, et qui fait ainsi passer l'information de l'un à l'autre ; s'il n'est pas assez stimulé et ainsi "nourri", il sera moins en mesure de faire son travail !...

Les enfants qui ne marchent pas à quatre pattes sont ainsi notamment à risque d'avoir plus de problèmes visuels !...

Dans le cas des bébés ne marchant pas encore à quatre pattes, on gagne alors à les stimuler de façon passive, en faisant ainsi "travailler" les deux moitiés de leur corps, et par conséquent de leur cerveau !...

Les pieds ont besoin d'être très stimulés, et la première façon de le faire est de s'assurer que l'enfant ait l'occasion, aussi souvent et longtemps que possible, de marcher nu pieds !...

Les contacts croisés

Juste de faire ça, votre cerveau pétille! Alors raison de plus pour vous-mêmes intégrer de tels mouvements à votre propre routine!...

Tout au long de la journée, votre corps, écoutez-le donc ! Faites-lui donc faire ce dont il a besoin... au moins un peu!...

Les mouvements rythmiques sont sans doute les plus puissants en terme de stimulation neuronale, mais tous les mouvements vont permettre au final d'atteindre le même objectif!..

Si l'enfant a la chance de faire plusieurs « postures », il aura d'autant plus de chances d'être plus balancé... ce qui d'ailleurs revient assez exactement au même objectif que celui d'effectuer plusieurs asanas, en yoga!...

Voici d'ailleurs quelques petits exercices de contacts croisés :

- Contacts croisés (à faire bien sûr d'un côté comme de l'autre) : main aux pied opposé, main au genou opposé, main à l'oreille opposée.... Plus on varie les endroits, et plus ça marche!...

- Simplement croiser les mains sur la poitrine, puis se concentrer sur sa respiration.

Le brain gym

Des études démontrent que lors d'un test subséquent à une séquence de brain gym, on peut remarquer une amélioration de la performance de l'ordre de 50-70%!...

Et l'un des aspects les plus gagnants de la chose, c'est que ça marche même si on est « *stressés dans notre tête* »!...

Quand, que ce soit par des mouvements de brain gym, de tapping ou autre, on vient en fait stimuler les deux hémisphères du cerveau, on finit par nourrir la membrane entre les deux; or plusieurs troubles mentaux et comportementaux sont justement dus à la faiblesse de cette membrane.

Et bien entendu, plus on intervient tôt, dans le développement des enfants, afin par exemple de les emmener à pratiquer le brain gym, plus la stimulation neuronale sera majeure.

Voici donc un excellent exemple d'exercice de brain gym : on pose une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, puis chacune des deux mains se met à effectuer un massage rotatif, tandis que la tête fait non, d'un côté puis de l'autre...

Tapping

Dès qu'on manque de concentration et/ou qu'on est stressés, la véritable solution, c'est de passer par le corps... et c'est vrai pour toujours, pour toute la vie!...

Cela ne devient que d'autant plus vrai, et même essentiel à comprendre, du moment où l'on parle par exemple d'un enfant en crise qui n'a que trois ans, et dont le lobe frontal n'est encore « même pas tant là! »... Il ne devient ainsi qu'encore plus clair que la véritable solution, c'est de passer par le corps!...

Pour ce qui est du tapping, ou en d'autres termes du « tapotement » en tant que tel, il importe de comprendre que même si l'on gagne à privilégier des endroits à forte concentration neuronale comme

la tête et plus encore le visage (en pouvant alors ensuite descendre vers la poitrine, en passant d'abord par le cou), ainsi que les mains ou les pieds, en réalité et au bout du compte : « presque n'importe où tu le touches, ça marche! »...

Notons enfin que, presque partout où l'on fait du tapping, on peut également effectuer un petit massage : sur la poitrine, cela se prêt particulièrement bien, ainsi que lorsqu'on arrive aux oreilles, où l'on peut par exemple dire : « Déroule tes oreilles de lapin (!), puis tire sur tes lobes! »...

De l'importance du sport

Si les enfants pratique du sport, et notamment des sports qui font courir (ex. : soccer), ils pourront de cette façon rattraper (ne serait-ce qu'en bonne partie) le retard qu'ils avaient pu prendre dans l'épuisement de leurs réflexes.

Quant aux jeunes qui font beaucoup de sport, de la petite enfance jusqu'à au moins 12 ans, peuvent pratiquement rattraper tous leurs retards en réflexes...

Précisons d'ailleurs qu'à ce niveau, on voudrait privilégier un ou des sports aussi holistiques que possible, et leur permettraient ainsi de se « *développer de tous les bords* » (!), plutôt que de n'impliquer que des mouvements répétitifs : ex., natation, danse libre, etc.

Le développement de l'enfant

On pourrait dire que le but de l'éducation serait sensé être d'aider l'enfant à d'une part se rencontrer et se connaître lui-même, et à d'autre part à expérimenter la rencontre entre lui-même et le monde (ces deux volets s'avérant par ailleurs très interreliés, car « *pour être connecté au monde, il faut être connecté à soi* », tandis qu'en apprenant à découvrir le monde, on apprend également à se connaître soi-même...)

Or pour connaître le monde, il faut naturellement en faire l'expérience directe... et ça tombe bien (!), parce que l'enfant est naturellement porté à agir, et donc à aller lui-même à la rencontre du monde!...

Si on a vraiment bien accompagné l'enfant pendant la période allant de zéro à un an, il sera « sécur », et va donc lui-même vouloir y aller, dans le monde! Il tendra d'ailleurs à être turbulent (!), ainsi qu'à vouloir répéter les expériences...

L'impulsion à vouloir découvrir le monde part ainsi de son corps pour aller vers son cœur : ça lui crée de l'excitation, des émotions, du plaisir... Et au fil du temps, ça finit par devenir rationnel, par prendre la forme d'une pensée, d'une intention, comme par exemple celles de vouloir savoir « *c'est quoi, ça?* » ou « *qu'est-ce que ça fait, telle chose?* »...

« *Juste d'apprendre à parler, c'est fou ce que ça peut demander ! Ça demande une volonté de feu* »!...

Or si, dans un âge très précoce, on commence déjà à réprimer et empêcher, cela vient donc justement détruire la volonté...

La forme physique elle-même de l'enfant peut venir à être affectée par le degré auquel on peut permettre à celui-ci de s'exprimer pleinement, tant de par son langage que par son corps dans son ensemble... C'est ainsi notamment prouvé que, dans les cas de maltraitance, l'enfant va devenir moins

grand...

Selon les stades de Piaget

Jusqu'à pas moins de 7 ans, l'enfant est encore dans ce qu'on appelle le **state préopératoire**... Donc inutile de lui parler de façon plus logique et rationnelle qu'il faut !...

Avant de se rendre à la pensée opératoire, comme peut alors le démontrer le "test du vase" (ou de la bouteille), il lui faut même encore traverser l'étape de la "**pensée magique**", où il croira donc au Père Noël ou à la fée des dents....

Certains peuvent y arriver dès 5 ans, mais jamais vraiment avant...

Les défis logico-mathématiques sont d'ailleurs idéaux pour favoriser le développement et l'atteinte de la pensée pré-opératoire.

Une fois que l'enfant aura donc passé le test du vase (ou de la bouteille), et qu'on saura ainsi qu'il est (enfin!) rendu à la pensée opératoire, là, il pourra commencer à faire des apprentissages plus structurés, et notamment mathématiques...

Avant ça, ils n'ont juste pas ce qu'il faut, ils ne sont pas rendus là! C'est aussi pour ça que ça ne sert littéralement à rien de donner des explications rationnelles à un enfant en bas de 7 ans!...

Quand tu dis qu'il va littéralement croire au Père Noël (!), et ce tant qu'il ne sera pas justement rendu au stade opératoire... c'est tout dire!... À partir de là, cependant, il commencera alors à se dire des chose comme : *« ça fait beaucoup de maisons en une nuit, toutes les maisons de la Terre? Et tous les cadeaux en un seul sac? »...*

Le « pire », c'est que cette fameuse phase de la pensée magique, elle s'avère en fait on ne peut plus précieuse, au niveau pédagogique!... On gagne même ainsi à la faire durer le plus longtemps possible, cette « bulle protégée de la magie »!...

Et ce notamment compte tenu que ça n'est que de 0 à 7 ans qu'on peut l'allumer puis le garder entretenu, le « *feu de la magie!* »...

Le plus longtemps ils peuvent croire, le plus longtemps ils peuvent jouer, alors le mieux c'est!...

Selon Rudolf Steiner...

C'est en fait désormais confirmé par la neuroscience : de 0-7 ans, c'est d'abord par le corps que l'enfant apprend... Car rappelons qu'il y a des connexions neuronales à travers tout le corps !

De 7-14 ans, on passerait selon lui au niveau du coeur... tandis que ça ne serait que de 14 à 21 ans que le développement passe réellement au niveau de la tête !!!...

"L'enfant a besoin de d'abord vivre activement les choses et les ressentir avant de les comprendre"...
(École Rudolf Steiner de Montréal)

Ce n'est que par les stimulations sensorielles que les connexions cérébrales se font!

On veut donc un maximum de sensations sensorielles pour maximiser les connexions sensorielles!

Ça ne fait pas vraiment longtemps que les enfants sont déconnectés de la vraie, bonne forme de stimulation... et comme de fait, ça ne fait pas très longtemps qu'ils ont des problèmes!...

L'enfant est un pur et simple organe de sens... Il est à peine conscient de sa propre existence, ou de sa distinction d'avec le monde! Il est un avec l'univers : tout rentre en lui automatiquement, sans le moindre filtre...

Steiner va mettre en place une **pédagogie de lenteur**, où tout entre en lui progressivement, et qu'on connaît aujourd'hui sous le nom de pédagogie Wardorf, devenue l'un des mouvements pédagogiques en plus forte croissance à travers le monde, tandis qu'on peut en retrouver un très bon exemple, ici au Québec, de par l'École Imagine à Val-David.

Elizabeth Grunelius fut l'une des premières jardinières d'enfants de Rudolf Steiner; or c'est beaucoup par elle, par ses écrits et ses formations, que cette pédagogie a pu se transmettre dans le monde francophone...

Il s'agit d'une approche idéale pour adopter un regard thérapeutique en amont.

Volonté, sentiment et pensé : ce sont là les trois forces à éduquer selon Steiner.

Ralentir le rythme...

Être dans le "go-go-go" (!), c'est sûr que ça ne leur emmène rien... Si au moins on ralentit, que ça redevient sain et que le jeune a une place pour lui là-dedans, c'est déjà une toute autre chose... Si on s'arrête vraiment, et disons qu'on tricote pendant que l'enfant fait du jeu libre, ça devient déjà un beau moment partagé... Et si disons on s'assoit pour dessiner, tranquillement et d'une façon réellement appliquée, c'est sûr que les enfants vont venir nous rejoindre et se mettre à dessiner eux aussi !...

Le but de l'éducation préscolaire, c'est de créer une banque d'image et d'expériences aussi large que possible...

En pédagogie Montessori, l'un des objectifs de base est d'éveiller et élever d'abord les facultés de création et d'adaptation, plutôt que de lui demander de s'adapter à un monde qui aura toutes les chances d'être déjà fort différent lorsque lui sera rendu grand !...

L'enfant qui veut s'habiller et n'y arrive pas : se rappeler le mentorat invisible : venir subtilement lui donner la petite touche qui va l'aider à se débloquer...

Simplement laisser maturer : puisque de toute façon, on ne peut pas forcer une plante à pousser !

Dans la vraie vie, les graines, elles poussent quand elles sont prêtes à pousser, et de la façon dont elles peuvent. Il y a des graines qui peuvent passer vingt ans en dormance... pour vrai !... Un jardin, ça s'appartient à lui-même : tu peux pas le forcer...

On se met tellement de pression : on plante, pis on se plante nous-mêmes en face en attendant que ça pousse !!...

C'est une chose de stimuler l'acquisition d'une nouvelle compétence, mais c'en est une autre que d'avoir des attentes quant au résultat !

Essayer, par exemple, de forcer un enfant à marcher trop tôt, ça ne sert absolument à rien, et bien au contraire ! Car pendant qu'il marche à quatre pattes, il pratique un paquet de réflexes ! Il a besoin de passer par cette phase-là !

Le développement se fait en consolidant chacune des étapes avant de passer à la suivante...

Aucune des étapes ne doit être sautée... C'est vraiment un crime que, notamment, de "*parker*" un enfant dans un bounbo ! Même de trop tenir les bébés assis, ça peut avoir des impacts aussi !

Tout vient à point à qui sait attendre : en d'autres termes, ralentissez !

Il faut juste toujours continuer de semer, en faisant les choses comme on peut répéter un mantra... et surtout, garder confiance !

Les guérisons, les transformations, ce sont des choses qui prennent le temps... Si on est toujours à la course, et qu'on s'attend à ce que ça marche toute de suite...

De l'importance de la volonté...

La volonté, c'est l'essence de la vie... Le vivant veut vivre! Même les bactéries et les virus ont de la volonté... souvent même un peu trop à notre goût!

L'enfance, c'est de la pure énergie... Toute notre vie on voudrait pouvoir retourner là!...

Le bébé qui se cogne la tête, qui se retourne encore et encore, l'enfant qui essaie de marcher, ça marche pas, il continue, encore et encore, sans relâche... Ils vont ensuite se pratiquer à grimper, partout!

Or cette volonté est archi-précieuse dans la vie... C'est donc archi-important de la préserver!...

La volonté est très présente au départ... mais c'est très facile de la faire dévier! C'est très facile à préserver, très facile à dévier!

On risque d'être souvent portés à nous dire : "*autant d'effort pour si peu de résultats*"... mais le problème, c'est que c'est ça, la vie !! Or ce à quoi on les expose, notamment en termes de jouets et de télévision, c'est beaucoup de résultats pour peu ou pas d'effort !

Selon Elizabeth Grunelius : l'enfant bouge, et de là émerge un plaisir, ce qui suscite la volonté, qui elle peut alors engendrer un intérêt pour la pensée, des concepts, raisonnements et représentations....

D'où l'inutilité de leur dire : "*À quoi t'as pensé ?*" Lui, il ne le sait pas, d'ailleurs, son action ne vient justement pas de là au départ !

Or chez l'adulte, on parle assez exactement du cheminement inverse !!! : On passe de la pensée, au sentiment, puis du sentiment à la volonté...

La télévision

La télé, c'est assurément « la pire chose » pour ce qui est du développement de la volonté...

Dans la vraie vie, la volonté, elle sert à faire travailler, dans le but d'atteindre un résultat XYZ.

Or avec la télé, et « *pire que ça, les bidules* » (!), le moins qu'on puisse dire, c'est que « *la volonté, elle a pas besoin d'être grande!* »... Et ce qu'on se trouve ainsi, on ne peut plus tragiquement, à enseigner à l'enfant, c'est que avec ces fameux bidules-là, « *tu peux avoir énormément de résultats en faisant très peu d'efforts!* »...

Et le pire, c'est que, tant pour les adultes que pour les enfants d'ailleurs, on devient alors complètement déconnectés de son propre corps...

Pour stimuler la volonté de l'enfant : savoir le laisser pleinement décider (au moins des fois) !...

On passe si typiquement à côté de ça... Or de préserver, stimuler et encourager la volonté de l'enfant, c'est absolument essentiel pour développer la capacité, apprendre à surmonter la difficulté, faire l'effort, travailler... Si ce n'est pas stimulé jeune, ça devient très dur à développer...

Tout simplement donner un "break" quant à la discipline !...

Si l'on suit la philosophie d'Ingrid Bayot : à la naissance, il faut que ce soit 100 % maternage, 100 % soins, et donc pratiquement... 0 % discipline ! À mesure qu'il grandit, la discipline peut commencer à s'installer, petit à petit, mais justement toujours le moins possible...

Pour ce qui est des jeux de contact...

Rappelons-nous tout d'abord qu'ils ont besoin de comprendre c'est quoi, cette peau-là, ce corps-là!... Et plus globalement, que le meilleur éducateur, c'est lui qui est juste là, l'air de rien...

L'enfant qui court et fonce partout, il a besoin de capter quelque chose (!), soit plus précisément quelque chose qu'il a manqué...

En amont, on voudrait toucher plus le corps de cet enfant, notamment de par des pressions profondes, soutenues, comme dans le cadre d'un massage, ou encore de mouvements rythmiques...

Un enfant qui est tendu, qui est trop dans le réflexe de Moro, il fuira les mouvements superficiels... mais juste de lui tendre la main, et d'alors exercer une pression (bienveillante, bien entendu!), ça peut marcher... Et si l'on voit que ça marche, on continue!...

Et gardons surtout en tête que ça ne peut qu'être une bonne chose qu'ils dépensent un maximum d'activité physique... surtout que le meilleur moment pour apprendre, c'est très souvent après avoir dépensé beaucoup d'énergie dehors!...

Faut-il se soucier du "chamaillage" en tant que tel ?...

Tant qu'il n'y a pas un sérieux risque pour la sécurité, c'est juste bon pour eux, et notamment pour leur stimulation sensorielle, corporelle et donc intellectuelle!...

C'est comme si l'on avait peur que parce qu'il donne une tape à 2 ans, il allait par la suite devenir

violent ! Or dans les faits, le chamaillage, les combats d'épée, ça n'est qu'une phase (et qui plus est une phase aussi normale que saine) : ça ne dure pas, ça !

L'enfant qui en "tape" un autre, est-ce qu'on veut juste qu'il ne le fasse pas ? Ou est-ce qu'on ne veut pas plutôt l'éveiller au fait qu'il n'est pas tout seul dans l'univers ?...

Plutôt que de juger, pourquoi ne pas tout bonnement se demander : qu'est-ce qu'on pourrait faire pour être gentil ?...

Car n'oublions surtout pas qu'en agissant en amont, et en s'assurant même simplement d'être bien présent, dans ton son être, on peut ainsi prévenir bien des choses, et plus facilement réorienter le cours des choses...

De toute façon, qu'il suffise de rappeler ceci : tant qu'il n'y a pas suffisamment de connexions neuronales pour se rendre tout en haut du cerveau, soit notamment au niveau du lobe frontal, ils ne peuvent justement, littéralement pas se "rendre là", et donc au niveau de raisonnement et de mentalisation où l'on pourrait tant vouloir les emmener !...

Gestion des comportements inappropriés

Pour faire face à une problématique, la forêt, qui ne dépend que d'elle-même, sera plus forte que le jardin, qui lui dépend du jardinier.

Quant à notre "jardin d'enfant", qu'on le voit donc, tant qu'à cela, comme un jardin "auto-fertile", et donc "auto-géré", du moins autant que possible !...

Or à l'échelle de ce jardin, la rétroaction de la nature, lorsqu'il y a par exemple un manque de respect c'est d'abord la réaction de l'autre enfant.

À partir de là, en laissant l'enfant agir beaucoup par lui-même, on l'emmène à développer son autonomie.

L'enfant s'appartient à lui-même : emmenons-le donc à puiser en lui-même ses propres ressources.

Et si vraiment on doit intervenir, qu'on le fasse alors avec l'intention de causer vraiment le moins de tort possible... Comme le disait Hypocrate : d'abord, ne pas nuire !...

Plutôt que le time-out : la "rétroaction"...

Supposons qu'un premier enfant tape sur la tête d'autre avec un bâton (!) : "tu le prends, puis tu l'emmènes à côté de toi, sans rien dire ! Tu passes ainsi par le corps plutôt que par l'esprit !".. Il va alors réfléchir, et ce d'ailleurs souvent pas plus que 10 secondes (!), puis reviendra de lui-même vers le groupe, dans lequel il tendra d'ailleurs à être alors aussitôt réaccueilli ; souvent, la véritable réparation se fait alors d'elle-même...

Un enfant donne un coup sur la tête de l'autre ? Peut-être même en employant peut-être même un objet XYZ ? Qu'il suffise alors de procéder simplement par mouvement physique : "*tu le prends et tu le mets ailleurs*" ! Et par la suite, "*tu le laisses revenir, et participer à la solution*" !

Que l'on garde en tête que la blessure volontaire et grave, c'est quelque chose qui est vraiment, mais vraiment très rare ! Alors en dehors de cela, *"quand même que l'autre enfant il aurait une poque (!), ça n'est pas la fin du monde pour autant, là !"...*

Le faire, c'est tellement plus simple que de tout expliquer... Tu veux sortir, tu les aides à s'habiller, point... Toujours la même chose, c'est réglé... Il n'y a pas de discussion à avoir... Ce n'est pas dans la tête, c'est dans le corps... On parle toujours trop !

Que faire lorsqu'un enfant vole le jouet d'un autre ?...

On peut l'emmener à aller voir l'autre, tout en lui demandant ce qu'il pourrait faire, en guise de réparation, et pour ce qui est de régler ce micro-conflit ?...

"Ce qu'il est réellement important de retenir, c'est que je trouve qu'on intervient vraiment trop. On en dit trop !!!..."

Ce que nous on peut trouver inacceptable, pour eux, c'est loin de l'être nécessairement , ou en tout cas de l'être tant que ça !"...

Lorsqu'il y a un enfant qui pleure, ce qui est véritablement important, c'est d'alors se met dans un état compassionnel, et de simplement se dire : *"Mais qu'est-ce qu'on peut faire ?"*, tout en leur manifestant clairement qu'on est dans cet état d'esprit et ce genre de démarche...

Même dans une école Wardorf du Québec, un prof dit : *« Il y a tellement de règles... On passe à côté de l'enfant! »...*

En parlant des limites...

Si par exemple tu ne fais que simplement te mouler sur le rythme des saisons, les limites deviennent claires sans que tu aies besoin de les nommer...

Si tu fais juste imposer une punition, ça ne permet pas de semer une graine...

Mais tout ça ne veut pas dire de ne pas mettre de limite : c'est surtout de voir les conséquences, dans la réalité : l'autre personne qui a de la peine, la vaisselle qui est brisée... C'est bien plus ça, qui a de l'effet...

Il faut aussi être dans le respect de soi-même et en mettre, des limites! La création des formes et des rythmes fait l'essentiel du travail, mais il faut aussi les gérer, les autres situations qui surviennent! Or si tu le ramènes dans une bulle, dans une forme, ça a de l'effet, en soi...

Utiliser les mots, c'est à double tranchant : souvent ça se revire contre nous, parce qu'ils risquent d'utiliser nos méthodes eux aussi, et on entre dans une argumentation... Mais quand les formes ont été tracées avec beaucoup d'intention et beaucoup de clarté, de la discipline, on en fait presque pas!

J'avais le contexte idéal, il faut le dire, soit un petit groupe d'enfants, surtout qu'à six, ça n'est justement ni trop petit, ni trop grand... Et en outre, ça n'étaient pas les miens!...

Inspir et expir

L'inspir, c'est quand on demande aux jeunes quelque chose, qu'on exige d'eux un effort, notamment en matière d'auto-contrôle, qu'il s'agisse donc d'être assis, d'apprendre des choses, d'écouter une histoire...

Quant à l'expir, c'est au contraire quand il n'y a plus d'effort... Et c'est bien entendu ici que vient s'inscrire le jeu libre!...

Cela devrait donc être considérée comme une partie aussi centrale fondamental du rôle de l'éducateur que de savoir gérer l'inspir et l'expir, et plus exactement de savoir les alterner, et ainsi de déterminer quand il vaut mieux employer l'un ou l'autre...

Lorsque, par exemple, les jeunes arrivent à la garderie, il vaut mieux commencer par répondre à leur besoin, et les laisser trouver l'espace dont ils ont besoin...

Inversement, à la fin d'un expir, ça va typiquement se mettre à devenir agité... assez exactement comme quand on finit d'expirer trop longtemps! Ça commence donc alors à être le temps d'un petit inspir (!), que ce soit donc sous la forme d'un p'tit train, d'une chanson...

S'il y a trop d'expir, ça devient donc chaotique, et inversement, si on demande à l'enfant trop d'inspir, celui-ci risquera de finir par devenir opposant...

L'inspir et l'expir, c'est donc vraiment le rythme de base... Et quand on applique réellement ce principe, et surtout le genre de compréhension et d'aptitude que cela peut nécessiter, on n'a presque alors presque plus besoin de faire de discipline!...

Pour reconcentrer l'attention des enfants par l'inspir, on peut notamment gagner à en faire quelque chose de senti, une sensation forte : un bac d'eau froide, un bac d'eau chaude... voire même un bac de neige!...

En même temps, il faut évidemment savoir prendre en compte les différences qu'on peut observer d'un enfant à l'autre, et qui tendront tout particulièrement à faire en sorte qu'il y en aura qui auront besoin d'inspir pendant que les autres « expirent »... Qu'il suffise alors, par exemple, de le prendre à part et de lire un petit livre avec lui, ou encore de le faire travailler, l'occuper!!...

Lorsque certains enfants, pour des raisons extérieures, ont ainsi besoin de se faire ramener dans leur espace à eux, on peut alors par exemple leur dire : « on va te faire une maison, puis on va faire de la pâte à modeler »...

« On veut envelopper l'enfant, pas l'encadrer! »...

D'autres évidemment auront au contraire besoin de plus d'expir que leurs camarades...

Le moins qu'on puisse dire est que l'inspir et l'expir se complètent et se supportent en fait l'un l'autre, et sont plus exactement « faits pour s'alterner », l'un par rapport à l'autre :

*« On a moins besoin d'apprendre à écouter si on a le temps de s'exprimer...
Et on a moins besoin de faire calmer si on a eu le temps de bouger... »*

La discipline...

La véritable discipline, on pourrait dire que c'est d'abord l'auto-discipline, et donc l'art de se discipliner soi-même, et donc au départ de simplement savoir s'arrêter et se regarder, et bien sûr de... respirer!!!...

Les règles et les conséquences, ça ne devient ainsi nécessaire que du moment où l'on n'a pas réussi à développer cela...

La première chose à faire, c'est, au même titre qu'on peut créer une ou des formes, et tout particulièrement un rythme, par rapport aux saisons, de créer une forme, ou si vous préférez la « routine » du quotidien, et notamment celle de l'inspir et de l'expir...

Il importe donc tout d'abord, là encore, de savoir trouver le bon rythme : l'expir, tout particulièrement, il faut qu'il finisse au bon moment!...

Tout ça, c'est une forme qui permet une erre d'aller : l'enfant peut ainsi se laisser aller là-dedans, sans que personne ne finisse par se sentir épuisé ou écoeuré (!), et sans davantage qu'il y ait besoin de discipline, du moins au sens classique du terme...

« Moi, de la « vraie discipline » (!), ça m'est déjà arrivé d'en faire, mais vraiment pas souvent!!! »...

"95% de la discipline peut et devrait ainsi se voir réglée, d'avance et au départ, par les formes!"...

Tant que nous croirons en la force, la violence sera dans nos mœurs...

Punitions et récompenses

« La technique 1,2,3, les punitions, les récompenses... ce sont au fond des choses qui font très peu de sens!!! »...

En partant, les récompenses, cela revient automatiquement à venir saper la motivation : plus il y a de récompenses, plus la motivation se réduit!...

La solution est-elle pour autant le laisser-faire, la non-intervention absolue et systématique?

C'est tu vraiment une violence, de mettre un chandail sur la tête d'un enfant, sans lui demander son opinion? Moi je trouve que rendu là, ça va trop loin...

À ceux qui en sont donc vraiment rendus à croire qu'il « ne faut juste plus dire non » (!), je répondrais que, tant qu'à cela, un problème déjà tout autrement plus réel, plus existant et important, c'est que, globalement et généralement, il n'y a plus de formes, de rythme, de modelage... Or à cela, si justement on ajoute la notion en elle-même, de ne justement plus dire non, cela fait des enfants super exigeants, capricieux, qui peuvent tout faire, qui décident tout... C'est une façon de faire qui est juste morne, « plate » (!), sans forme ni création de formes... Il y a alors également moins de sécurité, et aussi moins d'occasion de se développer...

Il y a des enfants qui, pour ne citer que cet exemple en particulier, ne feront jamais d'art si on ne les encourage pas...

On est en fait rendus avec une société qui ne met de l'huile que là où ça va bien : il fait des casse-tête, alors on va lui en donner plein! On ne fait que regarder ce qui va bien!!...

Il y a tellement de parents qui ferment des portes, en disant par exemple : « Ah non, ça, de toute façon, tu n'aimes pas ça! », plutôt que d'ouvrir à l'enfant toutes ses portes, de lui donner toutes ses chances, de s'assurer que tout ça, ça puisse tourner le plus possible, que tous ces engrenages là puissent tourner tous ensemble...

C'est facile, de fermer des portes!

Or on peut-tu, à la place, laisser l'enfant se faire lui-même son idée? Ce qui implique donc d'avoir su au départ lui ouvrir un maximum de portes, et en d'autres termes lui offrir un maximum de possibilités?
...

Emmener des formes, c'est bien plus dur, mais ça donne bien plus de résultats!

Le meilleur guide, il est invisible et subtil : c'est pas de mettre partout des clôtures avec du barbelé...

Surtout que l'enfant finira peut-être par justement tout faire pour la surmonter, cette clôture!...

Et ne devient-il pas au moins tout aussi important de savoir pratiquer l'auto-indulgence?...

Inversement à tout ce que nous venons d'exposer (!), il faut tout aussi bien savoir être fiers de nous, à chaque fois qu'on essaie quelque chose... À chaque fois qu'on crie après nos enfants, il faut donc savoir se regarder et se montrer bienveillant envers soi-même, se pardonner, se donner le droit de faire une erreur... puis surtout, se donner les moyens de corriger le tir!!...

On part ainsi de là où on est, tels qu'on est, puis on avance...

« On est dans une culture de jugement et d'objectifs, et pourtant, ça n'est pas ça, l'idée! »...

Car l'idée, justement, ça n'est pas de se dire : « Oh mon Dieu! Je n'ai pas fait ça! », mais plutôt :
« Qu'est-ce que je peux faire par rapport à ça, à partir de maintenant? »

Il s'agit essentiellement de porter son regard sur quelque chose en nous, puis de simplement l'emmener plus loin!...

Nous tendons à être typiquement très critiques envers nous-mêmes, que ce soit en tant qu'éducateur, parent ou même citoyen dans la société actuelle (!), mais il faudrait donc au moins tout autant garder en tête qu'on est humains, et qu'on a donc le droit d'être encore en évolution, en développement et en cheminement, nous aussi!!!!...

« De toute façon, au final, ça existe tu vraiment, des défauts? C'est tout des qualités en voie de " !... »

Par rapport à la bienveillance en tant que telle...

S'il y a en fait une chose qui peut changer l'humanité et la planète, c'est bien la **bienveillance**...
Qu'est-ce qui vous aura vraiment marqué, au secondaire, notamment? L'accompagnement et la bienveillance d'un professeur en particulier, ça, ça va vous marquer! Surtout si c'est un professeur qui vous aura laissé aller, par exemple, dans la partie artiste de vous-mêmes, dans un projet en particulier...
Ou un autre qui vous aura illuminé sur quelque chose, mais encore là, on ne parle pas ici de connaissances théoriques!

Si l'on apprenait donc comment tout simplement prendre d'abord soin de nous-mêmes?...

On pourrait en fait pratiquement dire qu'il s'agirait là de notre toute première responsabilité : d'être à l'écoute de nos propres besoins, de prendre le temps de bien y répondre, de pas constamment traîner du bagage négatif, ne serait-ce que pour être ainsi d'autant plus disponibles et à l'écoute...

Apprenons donc à d'abord être non-violents envers nous-même, à cultiver et développer la bienveillance et l'empathie par rapport à nous-mêmes, pour ensuite pouvoir l'être tout autant envers nos enfants!...

Si nous commençons par tout bonnement prendre l'habitude de nourrir notre esprit et notre corps de beauté?...

Si, avant par exemple d'arriver à la garderie où ça court partout, on se prend simplement cinq minutes pour respirer, convenons que cela ne pourra que venir gonfler nos provisions de patience et de tolérance?...

Et pourquoi pas un peu de « travail sur soi », tant qu'à cela?...

Nos blessures intérieures, et notamment celles qu'on définit comme les « [cinq blessures de l'âme](#) », nous empêchent non seulement d'avancer, mais aussi de simplement être nous-mêmes...

Et ça n'est ainsi qu'en apprenant à nous connaître vraiment, profondément, dans toutes nos facettes et dimensions, en incluant donc bien sûr les « moins belles » autant que les autres (!), qu'on peut réellement devenir libres!...

Tandis que s'il est un niveau auquel on voudrait aussi pouvoir accompagner l'enfant, c'est évidemment celui-là...

C'est donc d'abord à ce niveau qu'on veut aussi pouvoir accompagner l'enfant...

Pourquoi ne pas chercher d'ailleurs à également baser l'éducation sur... la spiritualité!...

Voici quelques principes de base de spiritualité, notamment orientale, et voici surtout en quoi ceux-ci gagneraient à se voir associés et inclus à ce qu'on pourrait décrire comme un démarche éducative véritablement holistique et, au final, idéale...

Le **yoga** : il s'agit non seulement d'une science du corps et du mouvement, notamment de par les fameuses postures, mais aussi et surtout de la respiration... Pour accéder au contrôle de son esprit, il faut d'abord apprendre à contrôler son corps... Notons d'ailleurs que, maintenant que nous avons la neuroscience, celle-ci peut nous permettre d'enfin comprendre plus pleinement et spécifiquement pourquoi le yoga « *fonctionne autant* »!...

Le **pranayama** : cet art de la respiration en particulier, c'en est également un de la gestion de l'énergie, permettant ainsi de retrouver la force de vie... On est alors beaucoup plus à l'écoute...

Le **samadhi** : on parle ici de l'état d'unité et de bien-être absolu, bref du but ultime, et qu'il vaut donc d'autant plus la peine de garder en tête, dans tout cela!...

L'**ahimsa**, cela veut dire la compassion et non-violence... Or il s'agit bien entendu de quelque chose qu'on veut vraiment développer en éducation!...

La **compassion** : c'est aussi, surtout et d'abord de savoir en témoigner envers soi-même, et ainsi de se montrer satisfait de ce qu'on a soi-même pu donner!...

Le principe de **vérité** : comment pourrait-on en trouver un meilleur exemple que la nature! C'est donc là-dessus qu'on veut se baser : c'est ça, la « vraie affaire »!...

La notion de **tapas**, ou en d'autres termes d'ascèse et d'austérité, cela réfère donc ici à la discipline de soi, à la capacité de respirer, de se regarder...

À un moment donné, il est relativement incontournable d'également savoir se ramener à quelque chose de plus grand, qu'on l'appelle d'ailleurs « l'Univers », **Brahman**, ou autrement... Ça nous dépasse, et on est loin de tout comprendre...

Chants (en général) et **mantras** (en particulier) : le chant c'est, au départ et en soi, l'une des façons les plus efficaces pour développer des connexions cérébrales ! Quant aux mantras, notamment de par leur caractère répétitif, en les récitant, à plus forte raison en groupe : « *tu viens dans une sorte d'état* »!...

Des avantages indéniables de la méditation... notamment sur le plan éducatif!...

On peut pratiquement dire que ce qu'on désigne aujourd'hui comme l'approche méditative de « pleine conscience », cela correspond assez exactement à la portion du yoga qui consiste en la méditation.

Une méditation de base, c'est de simplement se rapporter à ses sens... On essaie de n'être que la peau, de n'être que toucher... Si le mental nous emporte ailleurs, encore là, on se ramène, tout simplement...

Méditer, ça n'est pas arrêter de penser : c'est en fait de tout bonnement emmener et faire porter notre attention sur une chose en particulier... et ce quelle qu'elle soit, à la limite!...

Et ce qu'en yoga on appelle le « retrait des sens », c'est de simplement savoir observer chacun d'entre eux, puis s'en détacher lorsque nécessaire...

Ultimement, méditer, c'est surtout de savoir observer ce qui se passe à l'intérieur, et rendu là, « *tu le juges pas, tu lâches prise sur ce qui se présente, ainsi que sur le fait que ton attention, ta concentration finit par repartir : si elle repart, tu la ramènes!... Plus tu le fais, plus tu deviens concentré, et plus ton attention devient capable de se poser pendant longtemps, et plus elle devient disponible lorsque tu en as réellement besoin!* »...

Il s'agit également d'apprendre à ajuster, adapter, (re)travailler le genre de regard qu'on peut poser sur moi-même, de façon à notamment savoir regarder amicalement ce qui se passe en soi...

Depuis la publication des résultats de l'étude d'un lauréat en médecine, en 2018, la méditation commence à faire son entrée dans les écoles, et on ainsi pu remarquer à tout le moins cinq bienfaits qui pouvaient en découler... Donc si vous-mêmes vous mettez à la pratiquer, imaginez à quel point vous serez plus équipés! Surtout que d'apprendre à se connaître soi-même, et devenir libre à l'intérieur de soi... tel est vraiment le premier et le meilleur point de départ à une quelconque démarche éducative!

Et pour ce qui est des enfants eux-mêmes, on peut facilement veiller, notamment suite à ne serait-ce qu'une petite formation de base qu'on aura pu leur donner, leur faire, le « plus souvent possible » (!), de petits rappels, comme par exemple : « *regarde ce qui se passe en toi, regarde ton inspiration* »... Après tout, ils sont déjà beaucoup plus proches que nous de cet espace intérieur et de cette façon d'être!...

Plus concrètement et activement, « *on peut par exemple mettre de la musique tout en leur faisant faire un parcours, même si cela ne devait consister par exemple qu'à circuler en rond dans la grande salle, et peut-être aussi leur faire faire du quatre pattes, « puis quand on est fatigués, on boit de l'eau, puis on se met en posture du cadavre, puis on se met à examiner sa respiration »... On peut alors leur dire : « maintenant qu'on a expiré, on inspire »... Quand ils se seront relevés, on remarquera qu'il s'est passé quelque chose, et qu'ils en auront gardé quelque chose, à l'intérieur... Puis on repart à la course! Dans ma garderie, on pouvait faire ainsi faire pas moins de 50 min. de suite!... Et les enfants étaient rendus incroyablement doués pour s'arrêter!... Puis tranquillement, on peut introduire les postures de yoga : on peut essayer de leur faire faire la table, de leur faire regarder leur respiration... Une fois rendus autour de la table à manger, on peut leur faire mettre les mains ensemble, et leur apprendre alors à être dans la gratitude, ainsi que leur faire faire du brain gym... S'ils peuvent être dans leur corps une minute, c'est déjà ça!! »...*

Stimuler son corps et développer notre attention, ce sont deux notions se situant, quoique peut-être simplement puisqu'elles sont tellement fondamentales (!), au carrefour du yoga, du brain gym, de la méditation pleine conscience et du travail des réflexes...

C'est également extrêmement thérapeutique : ça soigne, et « ça révèle » (!) à mesure!... Si on fait faire des exercices, et par exemple qu'on fait étirer le bras vers le côté, on peut alors voir ce qui émerge...

De plus, le fait par exemple de se pencher, de se plier : il y a énormément de cela en yoga, or cela va permettre d'aller chercher des sentiments de sécurité...

Yoga et méditation pleine conscience

Selon le yoga, ainsi que la pleine conscience, le but ultime est d'être heureux!...

Et profitons-en d'ailleurs pour rappeler que le véritable bonheur est à complètement distinguer du simple plaisir en tant que tel !...

Or pour même simplement et rapidement accéder à un tel état, le principe est pourtant assez simple : « *on est tu capable de se voir aller, de s'observer et d'être heureux!* »...

On pourrait d'ailleurs en dire autant de cette phrase représentant peut-être l'essence du yoga... quoi que c'est une chose de le dire et une autre de la mettre en pratique (!), et qui plus est d'une façon aussi pleine et approfondie que possible (!) : « Entre dans l'action, fais de ton mieux, puis détache toi du résultat!... »

Tel que mentionné plus haut, la bienveillance, c'est quelque chose que l'on est donc d'abord sensés appliquer envers soi-même... or c'est sans doute l'une de ses manifestations les plus centrales et fondamentales que de nous rappeler qu'il s'agit, tout simplement, de d'abord et avant tout de faire de notre mieux!...

« Si tu t'es pratiqué au niveau spirituel, et que ce soit notamment par le yoga ou la méditation, pendant que ça allait bien dans ta vie, lorsque tu arrives à un moment de souffrance, tu te retrouves alors à être tout autrement plus préparé et équipé... et tu peux alors passer cette phase de façon tout autrement plus fluide, voire même sereine! »...

La cohérence cardiaque (de Dr Servan-Schreiber)

Cette technique consiste donc simplement à inspirer pendant cinq secondes, puis expirer pendant cinq secondes, etc.

Le concept, c'est à la base qu'en tout temps, le cœur parle au cerveau et le cerveau au cœur, de même qu'au corps, de telle sorte que « *tout cela se synchronise* »... Et quand, tout particulièrement, on respire « mal », soit notamment de façon insuffisante ou irrégulière, on tend alors à ne pas se sentir en sécurité... et on n'est alors pas en état d'écouter, ni de réellement participer à quoi que ce soit...

Idées pour mieux encadrer le jeu

- Un bon entraînement à la méditation pleine conscience, ce serait de tout simplement regarder tel ou tel plante ou animal évoluer à travers leur temps, en leur demandant tout simplement, de façon périodique demander : « *Comment va notre pommier?* »...

- De même, dans le cursus Wardorf, l'une des activités qui est recommandée consiste à simplement s'asseoir devant un arbre, chaque jour, pendant environ cinq minutes, pour se déposer, sentir l'énergie de l'arbre...

- Un truc pour faire grimper les jeunes : de tout bonnement construire une quelconque structure en planches de bois, ou encore d'encore plus simplement « *se faire une tite bute dans la cour* »...

- Un « vélo pas de pédales », surtout qu'on peut alors en faire même dans la neige (!), surtout si on se donne alors la peine de leur faire une piste en planches!...

- Un jardin de fée , ça n'a même pas besoin d'être plus compliqué qu'une cabane en bois sur une souche... tandis qu'on peut éventuellement venir déposer quelques paillettes sur un bourgeon de fleurs, pour ensuite leur dire : « Doucement, doucement : regardez, y a des traces! »... On peut alors les voir se pencher, regarder partout... Cela revient en fait à déclencher tous leurs mécanismes d'attention,d'imagination, de prendre soin...

- Un jardin, en soi, c'est une excellente façon de développer la capacité et même le goût de prendre soin de... Et pour encourager les plantes à pousser, on peut d'ailleurs « mettre de la poudre de

perlimpinpin », même si, en réalité, ça n'est rien du tout (!), et donc juste « de l'air »!!!...

- Une cabane, un tipi : plus c'est simple et sobre, plus ça leur permet en fait d'en profiter...

Le sens du sacré, du divin...

En traitant toute chose avec attention, respect et révérence, on se trouve à communiquer le sens du Sacré... et ainsi à « *mettre dans la tête des enfants le sens du plus grand que lui* »!..

Ne nous gênons donc surtout pas pour manifester la joie, la reconnaissance, la gratitude devant la lumière du matin, devant les choses les plus simples...

Déposons l'assiette devant l'enfant comme si c'était envers un invité précieux...

L'enfant va vraiment absorber tout cela...

Lorsqu'on se penche pour ramasser les objets, on peut alors dire : « *on nettoie la planète, on nourrit les animaux, on donne à boire aux plantes à chaque fois qu'elles ont soif* »...

L'apprentissage de la préciosité

Il y a des zones et des moments propices à l'apprentissage de la "**préciosité**", et donc de l'apprentissage à "**prendre soin de**", ainsi que de l'émerveillement en tant que tel !

Une bonne façon de l'enseigner, c'est de se parler à soi-même, tout en effectuant tel ou tel geste allant dans ce sens : "*Ah, je vais rallumer la chandelle, puis la remettre ici... Elle est donc bien belle !*"...

De même, rien n'empêche, et bien au contraire, de carrément verbaliser ce genre de messages : "*La nourriture est précieuse, on l'apprécie*"...

Si un enfant nous dit, par exemple : "*J'veux pas me coucher !*", on peut ainsi lui répondre : "*Mais t'es tellement précieux ! Il faut prendre soin de ton corps !*"...

Et il en est d'ailleurs bien sûr de même en ce qui concerne la Terre, ce grand pauvre... Le plus pauvre de tous les pauvres !... Alors combien plus a-t-elle besoin qu'on apprenne à prendre soin d'elle, et donc à prendre soin tout court !... À savoir voir toute chose comme étant précieuse... ne serait-ce que pour ainsi pouvoir en faire de même envers elle !!!...

Corps, cœur et tête...

Un intéressant petit exercice d'introduction consiste à se présenter soi-même, d'abord avec la tête, le cœur puis, le corps...

Surtout que, du moment où vous travaillez avec des enfants, je vous invite à aller sonder ces trois zones là fréquemment...

Or quand on arrive au niveau du cœur... Pourquoi est-ce donc si difficile? Imaginez une société où on parlerait plutôt et surtout, justement, par le cœur?...

Tout naturellement, nous tendons à être plus à l'aise de nous présenter avec la tête, un peu moins avec

le cœur, et quand on arrive au corps, on est presque totalement dépourvus!...

Pourtant les enfants, eux, font précisément l'inverse!!... Ils se présentent à nous avec leur corps... puis ils se mettent peu à peu à communiquer par le cœur...

Quant à la tête, avec tout le jugement qu'elle peut impliquer, elle n'arrive, elle, que vers 14 ans seulement...

Si une chose est sûre en tout cas, c'est que si on parle à un enfant avec la tête, on se trouve alors à employer un langage qu'il ne comprend tout simplement pas...

« *Je pense sincèrement que le cœur de l'enseignement, c'est la connaissance de soi* »... Or ça se fait par l'expérience!

Ça passe par la notion d'apprendre à de connaître ses forces... Un enfant qui s'oppose, qui ment... il est dans sa force, il expérimente une forme de force!...

Leurs dons, quels sont-ils? Qui leur en a déjà parlé?

Il ne peut y avoir de réel apprentissage si ça ne passe pas par une connexion avec le vivant, le réel, le senti...

Réellement apprendre, cela ne peut se faire qu'à son propre rythme, et de façon individuelle, mais en communauté...

Quoi que ce soit qu'on ait à enseigner à nos jeunes, on voudrait que cela soit incarné dans leurs corps, pour qu'ils puissent rester dans l'action...

Les expériences, on s'en souvient... La théorie, pas toujours!...

L'éducation devrait toujours être vivante, tellement sensorielle, qu'on grandit avec elle...

Elle devrait être comme un jardin où l'on ne sait pas ce qu'il va pousser...

L'humanité, c'est environ 2,5 millions d'années à vivre essentiellement dans le bois, dans la nature, au cycle des saisons... Puis ça fait environ 100 ans que tout a changé, et ce d'ailleurs à une vitesse complètement folle!...

Nature et beauté

Notre cerveau contiennent des neurones-miroirs, qui font en sorte que, de façon globale en tant qu'humains, nous imitons constamment, et ce même sans même s'en rendre compte!...

Certains enfants imitent plus que d'autres, mais tous le font!...

Alors c'est sûr que s'ils nous voient toujours stressés et sur notre cellulaire...

On voudrait, au contraire, que les enfants puissent toujours accès à des éléments naturels, notamment

sur le plan visuel : la banque d'image de la petite enfance , on gagnerait vraiment à faire ne sorte que ces images soient belles, pleines de sens, et donc fertiles |...

Les couleurs, dans la nature, ça n'est pas du bleu pétant et uniforme (!), et il n'y a pas davantage de contours noirs autour des choses! Essayons donc de nous inspirer de cela!..

Quand on est sur le bord de l'eau, ou devant un beau paysage, c'est fou l'apaisement que ça fait pour nos yeux! Et pourtant, on passe nos journées entre quatre murs, et à devoir ainsi « forcer nos cristallins », et à plus forte raison avec les ordi et cellulaires!...

Apprendre à aller vers la « vraie nature »...

Dans un même esprit, tant qu'à chercher à éveiller l'intérêt des enfants pour la nature, et notamment le monde animal et végétal, ainsi qu'à acquérir des connaissances à ces niveaux, pourquoi ne pas surtout commencer par porter son attention sur le monde pouvant se retrouver directement autour de soi?...

« Quand tu dis qu'on est tous capables d'identifier les rhinocéros, mais même pas les oiseaux et les arbres de nos forêts! »

Pourquoi ne pas donc surtout chercher à préserver et encourager la curiosité naturelle pour « les vraies choses », plutôt que de la diriger vers des étiquettes pré-fabriquées?...

« Essayons donc de les découvrir ensemble, ces oiseaux et ces arbres! Regardons donc ensemble, dans tel ou tel livre! »...

Et essayons également, autant que faire se peut, de nous tenir loin des caricatures, des répliques factices, des logos...

Sortons donc de nos boîtes d'isolation sensorielle, et allons plutôt à la rencontre du monde!...

Et cherchons notamment à ce qu'à chaque fois qu'il pleut, par exemple, on lui montre à s'émerveiller, plutôt qu'à se fermer!...

"L'enfant se développe au travers d'une toile vivante qui comprend une multitude de facettes"...

L'importance du vivant...

"Le parfait contre-exemple, ce serait ici le tapis que tu lui donnes un coup de pied et une lumière s'allume (!)... C'est parce que c'est pas comme ça, dans la vraie vie !!"...

Un autre contre-exemple, celui de la garderie conventionnelle (!) : *"Tu restes deux minutes, et tu es déjà écoeurée !"...*

Ce qu'il faut, c'est donc mettre l'enfant au contact de ce qui est **vrai** !...

Il est essentiel de nourrir le cerveau en interagissant positivement avec l'enfant et en le laissant interagir avec le monde.

Chez les autochtones, les enfants faisaient vraiment partie du tout... Ils suivaient les parents dans leurs

survivance, et faisaient avec eux tout ce que ces derniers pouvaient faire...

Les objets

L'une des raisons pour lesquelles employer de la vraie vaisselle, même et notamment avec les enfants (!), c'est que lorsqu'il y a quelque chose qui casse, ils peuvent alors tout bonnement constater par eux-mêmes que : « *c'est ça que ça fait!* »...

L'enfant peut ainsi, par lui-même, apprendre que s'il renverse sa vaisselle, ça casse, et s'il renverse son verre, bien... c'est renversé!...

De même, en utilisant un vrai couteau, ça se peut qu'il se coupe un peu... or c'est comme ça qu'on apprend!...

Même principe pour ce qui est de coudre avec une aiguille, en les encourageant alors à l'effet que : « *on va faire quelque chose de vraiment beau!* »...

Dans un même esprit, de travailler avec de vrais outils, de sabler, de clouer de vrais clous avec un vrai marteau (quoique idéalement, du moins pour commencer (!), sur une planche avec des clous pré-cloués) ce sont toutes là d'excellentes activités pour les enfants!...

"Si tu pèses sur tel piton, tu entends un bruit de vache... À quoi c'est sensé servir, ce genre de conditionnement-là?.. Mais si tu as échappé ton verre par terre, tu le ramasses et le remet à sa place : ça, c'est un conditionnement simple, sain et normal!"...

Le véritable apprentissage passe par le plaisir, et non le déplaisir...

Il n'y a en fait pas de réel apprentissage qui peut passer par le déplaisir, car c'est alors le stress qui s'actionne, ainsi que les réflexes de survivance.

Et ça n'est pourtant pas nécessairement le plaisir en tant que tel que recherche l'enfant, mais plutôt l'action de son propre corps, et le fait de répéter les mêmes mouvements encore et encore, soit notamment les réflexes qu'il est programmé pour effectuer, tout cela finissant au final par bel et bien lui procurer du plaisir, et même beaucoup de plaisir!...

« Un bébé presque nouveau-né, est-ce qu'il joue? Il expérimente, soit en tout premier lieu ses propres réflexes »...

L'essence du jeu, c'est en fait d'entrer en relation avec mon environnement... et il y a alors une « alchimie » qui finit par se passer!...

Quant au jouet, c'est l'instrument, le prétexte, la porte d'entrée qui lui permet d'entrer dans cet état où il entre en contact avec le monde...

Enfin, n'oublions pas que « *c'est dans le plaisir qu'on devient compétent!* »...

Faire les bonnes choses... et au bon moment !..

Ça va alors être quelque chose qui s'intègre, et non pas juste une "matière à passer au travers"...

Modulons-nous d'ailleurs sur la nature : *"quand c'est le temps des pommes, on mange des pommes !"...*

Essayons d'arriver à faire fonctionner notre petit "système politique" (!) sur la base de la vraie énergie, de la joie, du plaisir !...

S'il est d'ailleurs quelque chose de bénéfique et fondamental, notamment pour ce qui est du temps que le parent peut passer avec son enfant, c'est qu'il s'agisse alors de réel temps de qualité, et de veiller, en ce sens, à **faire quelque chose que les deux aiment réellement...**

Que ce soit en temps que parent ou éducateur, ne faisons donc jamais que des choses que l'on aime vraiment! C'est la seule façon d'être authentique!...

Le jeu libre...

Il s'agit le plus souvent de jeux des plus simples, par exemple les jeux impliquant l'eau ou le transport de l'eau, cuisine d'enfants... Et sachez qu'il est alors loin d'être important, voire même souhaitable (!) d'alors commencer à leur demander ce qu'ils cuisinent (!), et d'ainsi les faire aussitôt revenir à leur mental!...

Ils adorent faire leurs choses pendant qu'on fait les nôtres, alors ça n'est que normal qu'ils se trouvent et donc s'inventent des choses à faire en ce sens, non ?...

Le principe est donc réellement des plus simples, tel que notamment exemplifié par la phrase suivante : *"Tu as envie de travailler? Ok, alors tu prends ton bac de travail, et tu travailles!..." »*

Le véritable jeu libre, c'est celui qui se voit initié par l'enfant, sans règles, sans intervention de l'adulte... et donc même s'il y a des chicanes ou des tapes!...

"C'est des bébés loups! Ils ont besoin d'expérimenter ça!!!"...

Typiquement, ça commence tranquillement, puis ça devient très harmonieux, et enfin, ça périclite...

"La liberté, ce n'est pas de faire n'importe quoi !!"...

D'où l'importance capitale de **l'observation** !...

Nous avons ainsi un grand devoir d'**observation sensible** ; c'est en fait l'observation qui devrait réellement devenir notre première clé pour aller vers l'enfant !...

Ce qui n'empêche pourtant pas de joindre l'utile à l'agréable !...

L'idée au départ serait de les aborder et choisir selon une intention et approche pédagogique, plutôt que dans le simple but de les laisser se distraire...

De même, si une tâche a réellement besoin d'être faite, on gagne alors à adroitement tenter de passer par le jeu, ou à tout le moins par une approche plus ludique, afin d'ainsi les inviter à faire quelque chose, à commencer par le ramassage : *"J'aurais besoin d'un menuisier pour ramasser le bois"*, etc....

Et si un enfant ne veut pas, qu'on le laisse faire, qu'on ne l'oblige pas, autrement, on sera pris pour tenir son bout...

Il vaut donc mieux, tant qu'à cela, garder en tête ce principe de base : *"On n'oblige jamais un enfant"...*

Et tant qu'à parler du ramassage...

Lorsque vient le temps de ranger, saisissons surtout cette occasion pour leur montrer comment, et surtout dans quel esprit le faire : *« Je chante, je suis heureux, et je ramène les choses à leur place! »...*

Après tout, il faut avouer qu'en soi, de *« trouver la petite maison des choses, c'est hyper sécurisant »...* Alors pourquoi ne pas d'abord, là encore, leur donner l'exemple, notamment par des phrases comme : *« La p'tite tour est à sa place »...* Surtout qu'on leur apprend ainsi à également savoir être ordonné et organisé, bien entendu!...

On peut donc alors commencer à ranger sans le dire, une chose à la fois... Souvent, les enfants commencent à emboîter le pas d'eux-mêmes...

« Je n'ai jamais forcé les enfants à ranger... Ça reste alors un plaisir! »...

La meilleure façon, c'est de le faire! Quoique rien n'empêche alors de dire par exemple :

« J'ai besoin d'un mécanicien pour remettre en ordre notre garage! »

« J'ai besoin d'un fermier pour remettre les animaux dans la ferme »

"J'entends le petit bébé qui pleure : veux-tu aller le remettre dans sa maison?"...

Se rappeler aussi que, moins il y a de choses, mieux c'est !...

C'est assez surprenant de voir à quel point même des enfants rassemblés en un groupe de cinq ou six par exemple (comme en contexte de garderie) peuvent jouer avec peu de choses pendant longtemps ! Et lorsqu'ils finissent par "se tanner", il peut tout aussi bien suffire de n'effectuer qu'un "switch de matériel" !...

Pour faire marcher un enfant

Il s'agit alors bien sûr de ne surtout pas tenter même de passer par la discussion (!), mais d'y aller plutôt avec "beaucoup d'enrobage" (!), et donc de passer par le jeu : de tendre "la main magique", de leur offrir "la cape du courage" ; de se servir d'une chanson, ou même de la nourriture...

Une fois la marche commencée, ils disent qu'ils sont fatigués ? On peut leur demander :

- Que penses-tu qu'on devrait faire ?
- Rentrer !
- Alors allons-y !

Notons toutefois que rien nous enjoint pour autant à faire un demi-tour automatique! Parce que si on fait une boucle pour mieux revenir au point de départ, on se trouve alors également à « rentrer », non? ...

Toujours la magie...

Dans un même esprit, quand vient le temps par exemple de boire de l'eau, on peut alors leur dire que « c'est de la potion magique » (!), surtout qu'après tout... c'en est!

Voici d'ailleurs quelques autres « formules magiques » pouvant donc s'avérer des plus utiles... du moment bien sûr où elles se voient donc bien employées, et notamment au bon moment!...

De même, lorsque vient une tâche aussi routinière que de s'habiller pour aller dehors, qu'on dise plutôt : « *on va mettre nos bottes de géants!* »...

Enfin, voici quelques autres phrases pouvant notamment se voir incluses à des chansons, surtout improvisées (!), et qui se veulent alors également des « instructions » (!) à suivre tel ou tel mouvement fait en même temps...

- On s'habille (pour faire semblant)!
- On fait plein de mouvements!
- J'entends une chouette! Oh, elle vient se poser sur mon épaule!...

Et tant qu'à parler de chansons...

Avant de planifier de leur chanter une chanson, que l'on commence par se demander c'est quoi notre intention, ce vers quoi on veut emmener les enfants...

Quelques fois, on peut leur faire créer, et si justement telle est notre l'intention, alors qu'on leur dise clairement!...

Si en tout cas on veut chanter une chanson, que l'on n'hésite surtout pas pour en profiter pour inventer des gestes à (faire) exécuter en même temps!...

"*Je vous offre une chanson*"... Pourquoi en effet ne pas carrément la leur présenter tout bonnement comme un cadeau !...

Sécuriser, mais en passant là encore par le plaisir... ainsi que par l'effet de groupe!...

Il arrive des moments où on peut tout simplement leur dire, que ce soit d'ailleurs en paroles ou simplement en actions (!) : « *J pense que t'as besoin de toucher, de sentir ta sécurité!..* » Et on peut alors leur faire faire un massage de la poitrine, ou encore trouver d'autres moyens, plus imaginés, et même aléatoires : comme par exemple de frotter nos mains ensemble, avant de manger, ou naturellement de les faire chanter... Passer par le plaisir, toujours par le plaisir!...

« *Y a des enfants qui, quand on commence telle ou telle activité ou rituel, il se déclenche chez une paralysée par la peur... Mais juste de voir faire les autres, ça aide, et ça progresse... La pire chose à faire, c'est d'insister, alors éviter que l'enfant ne se sente pas correct de ne pas participer... Et laisser la porte ouverte, l'encourager à venir rejoindre... Des fois, ça prend des mois, puis ça finir par marcher! Il y en a pas mal toujours un par groupe... Juste d'imaginer un X, ça fait des connexions dans notre cerveau!* »...

De réellement comprendre la force du "modeling", c'est... avantageux, pour le moins qu'on puisse dire !...

Quoi que l'on fasse, on peut être confiant en le fait que les enfants vont naturellement vouloir se mettre à participer, ne serait-ce que progressivement et « par la bande », **si on commence par le faire soi-même**, et qu'ils peuvent alors constater qu'on a réellement envie de le faire...

« *Les enfants ont besoin qu'on crée la forme et qu'on arrive avec* »...

Les Forest schools

Ella Flatto fut essentiellement l'initiatrice de ce mouvement, à compter de 1950, au Danemark. Aujourd'hui, au Danemark, pas moins de 20% des écoles sont établies en forêt !

Le principe est simple : « *Les enfants ont avant tout besoin de jouer, et de le faire dans la nature.* »

En outre, dans le curriculum, il y a une heure par semaine de cours de gentillesse et d'empathie!

Écopédagogie

Inspirée de Paulo Freire, elle vise une conscience planétaire... Ses principes : « *La planète est une communauté unique, la Terre-Mère est un organisme, prendre soin de notre demeure, justice socio-économique, la Terre est un grand pauvre, une pédagogie qui protège la vie, rééduquer notre regard, se rééduquer soi-même, Charte de la Terre* »...

Pourquoi parler d'éco-pédagogie ?...

Ce que la planète crie, en ce moment, c'est ce que les enfants crient ! Les besoins sont les mêmes !

Pédagogie éco-sociale

Il s'agit donc ici de l'approche conçue et développée par Julie elle-même (!), et qui consiste essentiellement à prendre le meilleur de tout cela!...

On parle donc d'un concept vraiment ouvert... Je ne vais jamais donner de recette quand à comment le faire... Le véritable but, c'est de vous inspirer, réveiller votre cœur, votre corps...

De l'importance de tout simplement « jouer dehors »...

Pourquoi c'est une aussi bonne chose, sur le plan pédagogique, que d'aller et d'être dehors?

Premièrement, c'est agréable autant pour nous que pour eux, et ça se trouve en plus à faire du bien à tous pleins de niveaux!... On pourrait dire que le grand avantage premier d'être dehors, c'est sur le plan des stimulations sensorielles : qu'il suffise d'ailleurs, pour s'en rendre compte, de comparer le fait de marcher dehors avec celui de marcher à l'intérieur!... Et il faut dire qu'on a ici la chance d'avoir accès à quatre saisons, et donc à quatre fois plus de stimulations!...

Deuxièmement, ça les entraîne, et cela permet plus précisément de faire d'eux des enfants « super résilients »! Le principe devient alors, par exemple, de sortir dehors, même si il fait réellement froid et qu'en d'autres termes, « on se les gèle » (!!), tout en s'exclamant alors : « *Hééé! Mais c'est vraiment froid!* »... On ne fait donc que le constater, tout simplement!... Et s'il y a une tempête, profitons-en donc pour justement aller « l'affronter », et d'alors s'encourager en se disant que « on est des guerriers » (!), tout en permettant de justement cultiver et développer ce genre de disposition intérieure de par le biais de telles activités!...

Et considérant enfin qu'en 1950, un enfant de 8 ans pouvait avoir un périmètre de jeu de 8 km; aujourd'hui, ce serait plutôt de 800 m... Cela fait donc partie des problématiques auxquelles il faut chercher à compenser et remédier!...

Les risques

L'enfant est soudainement rendu si précieux et fragile... du moins à nos yeux d'adulte, et selon les conditionnements des dernières décennies!...

Or il se trouve que de vivre, c'est de prendre des risques! Et c'est donc vraiment important de laisser les enfants risquer de se faire mal! De toute façon, il n'y a simplement pas de meilleur moyen de lui d'apprendre à faire attention! En plus que c'est naturellement à force de faire (quoi que ce soit!) qu'ils peuvent devenir bons, par essai et erreurs!

Quand l'enfant prend un risque, il se met en danger, pis là... il « trippe »! ..

Et si l'on ne le sort pas de sa zone de confort, il ne se passe rien!

Sortir de sa zone de confort, ça prend du cran, de la volonté, de la créativité : tout le cerveau s'allume alors, pour se mettre en activité maximale!....

C'est de la nourriture pour sa volonté, et il ne dépend alors plus des autres!...

Prendre des risques, c'est vraiment formateur...

Le défi du jour

Plutôt que d'inutilement et contre-productivement chercher à les surprotéger, on gagne ainsi à les inviter par exemple à monter sur une planche plus haute, en leur tenant et/ou en impliquant les plus grands, au besoin...

On devient alors compétent et on développe la confiance : les enfants deviennent vraiment fiers d'eux! ...

Il y a beaucoup d'enfants, aujourd'hui, dont la zone de confort est très petite... Trop de routine, sans jamais de changements : ça fait des enfants difficile, exigeants, qui tolèrent peu la nouveauté...

La volonté, c'est face à l'adversité, qu'elle peut se développer ! Et oui, ça se peut que tu tombes! Sauf que c'est pas long que les enfants deviennent bons et capables d'en prendre!..

Éviter de les aider

« Personnellement, les enfants fréquentant ma garderie, je ne les ai littéralement jamais aidés!!! »...

C'est vraiment stimulant, pour eux! Et le jour où ils y sont arrivés, ça devient un moment absolument magique!...

On ne les aide pas vraiment, en faisant les choses à leur place!...

On devrait plutôt, à la place, leur dire : « On est tu capable de faire ceci ou cela, ou on n'est pas capables?... »

Après tout, existe-t-il quelque chose de plus formateur et renforçateur que le défi et l'adversité, quelles qu'en soit d'ailleurs leurs formes?...

Cela revient en effet, pour l'enfant, à « *construire les murs de sa petite maison* »... Puis comme n'importe quel organisme dans un écosystème, l'enfant apprend ce que ça fait, telle ou telle chose, un arbre qui se déracine, etc. Si on lui apprend donc, du moment où un obstacle ou une épreuve se présente, à simplement « *respirer et se ramener* », c'est de façon on ne peut plus naturelle et fluide que pourra donc se faire un tel apprentissage...

« *Ceci dit, on ne veut pas non plus qu'il y en ait trop, des tempêtes, sinon ça va laisser des traces!* »...

Petite apologie de l'ennui...

De même, il faut vraiment apprendre à laisser les enfants s'ennuyer... Et s'ils ne savent plus quoi faire à un moment-donné, « *ben c'est comme ça!* »... De s'étendre sur un lit, en ne sachant pas quoi faire... c'est très bien, en fait!... Le cerveau a besoin d'avoir une pause!

Quand on ne fait plus rien, il y a un **mode par défaut** qui s'enclenche, dans le cerveau : c'est là qu'il va réorganiser, et classer ses plus récents apprentissages, soit notamment ceux de « *l'inspir* » précédent...

Or si l'on n'accorde pas à l'enfant ce genre de temps d'arrêt, la capacité cérébrale à passer au mode par défaut s'amointrit! Et le classement mental qu'il peut alors effectuer se fait ainsi moins rapidement, moins efficacement, moins adéquatement!,,,

S'ennuyer, ne pas savoir quoi faire : le cerveau entre alors dans le mode par défaut, et c'est là qu'il se réorganise! Et à un moment donné, il y a une idée qui te vient, et là tu repars! Se regarde soi-même aller, et voir comment on y arrive! C'est en le développant pour vous-mêmes que vous allez pouvoir le faire pour les enfants! C'est un art, et ça va passer beaucoup par la pleine conscience!

Une théorie qui se tient : le bonheur viendrait de... la compétence !

Or comment acquière-t-on la compétence ? Ce n'est pas en faisant n'importe quoi ! S'il n'y a pas de formes, de consignes, d'instructions, ne fut-elles que non-verbales, on ne sera pas plus avancés !...

Pour arriver à la compétence, il faut se moduler ! Et il faut notamment avoir la discipline
La discipline de faire les choses à un certain moment, un certain endroit, et d'une certaine façon !...

Dans les écoles Montessori, on se fait une spécialité de montrer sans dire, juste par le mouvement... ce qui pourtant n'empêche même pas de tout décortiquer, dans le détail !...

Dans les écoles Wardorf, en arrivant le matin, tous les enfants sont rassemblés, et on les font chanter ! Naturellement, il y en a qui arrivent plus ou moins fatigués, sauf que justement : ça leur permet de s'équilibrer l'un l'autre !

Est-ce qu'on est vraiment heureux quand on apprend à conduire, qu'on fait une recette pour la première fois? Non, mais une fois qu'on a appris à intégrer des formes, en interaction avec son environnement, on a plus de chances de devenir compétents dans plein d'affaires, qui vont elles-mêmes varier selon les individus... On développe ainsi une discipline, une réelle discipline, au sens oriental du terme!

Au fait, concernant la fameuse question de l'estime de soi...

C'est une drôle de direction que d'essayer de leur faire croire que ce sont des champions de tout, alors que la véritable estime de soi, elle vient plutôt de la réelle compétence développée après beaucoup de temps, de volonté et d'effort...

Cela peut donc paraître quelque peu contre-intuitif ou même paradoxal, mais s'il est une chose à surtout éviter de faire, pour favoriser l'estime de soi, ou plus exactement de ne pas trop la brimer (!), c'est de tout simplement... éviter de porter des jugements de valeur !...

De un, ça ne sert à rien de dire par exemple : *"t'es un champion"* juste parce que l'enfant a réussi à mettre tes souliers !... Car surtout, *"ça n'est juste pas vrai !"*... Alors que si au contraire on se contente alors de simplement dire quelque chose comme *"C'est super : comme ça, on va pouvoir sortir dehors !"*, c'est justement cela qu'il suffit de dire, puisque c'est cela qui est **vrai** !!"...

Inversement, si par exemple le jeune n'est pas capable de remonter son zipper, alors ne surtout pas dire *"t'es pas capable !"*, mais plutôt : *"ok, tu n'arrives pas à remonter ton zipper, alors (...)"*, ce qui a donc la mérite d'être à la fois plus spécifique et factuel !...

De deux, si l'on dit à l'enfant : *"T'es ben bon !"*, après qu'il ait fait telle ou telle chose, de un, il peut aussi bien s'en contenter et s'arrêter là, ou encore il pourra ne chercher qu'à reproduire cela, plutôt que d'essayer de faire autre chose...

Par rapport aux jouets...

Pour quelles raisons on offre un jouet au départ ? Ça n'est en tout cas certainement pas sensé être « juste » pour lui faire plaisir(!), mais surtout, plutôt pour éduquer, et ce idéalement à toute une panoplie de niveaux!...

Le genre de jouet qu'on devrait rechercher, c'est un « **jouet ouvert** », et qui n'a donc pas été conçu pour un objectif en particulier, et peut au contraire servir à plein de choses, ou en d'autres termes « *faire plein d'affaires* »!...

« *Un camion ouvert, ça peut devenir n'importe quoi!* »...

En plus, le fait que l'enfant, c'est cela qu'il se trouve à constamment rechercher, comme on peut notamment le constater du moment où on le regarde évoluer en contexte de jeu libre...

Une poupée sommaire, et dont le traits seraient ainsi aussi peu clairs et précis que possible, a par exemple l'avantage de représenter d'autant plus fidèlement l'idée que l'enfant peut se faire de lui-même...

Même simplement un petit disque de bois : c'est déjà beaucoup de variables, et donc de stimulation en soi!...

De simplement limiter le nombre de jouets auxquels ils ont accès, puis en lui en introduisant un nouveau à la fois, puis en pratiquant une alternance, dans la mesure où ça ne sont pas nécessairement tous les mêmes jouets qui sont accessibles ou même carrément disponibles, cela ne fera que l'emmener à apprécier d'autant plus ceux auxquels il a accès, et à ainsi maximiser la stimulation neuronale que

ceux-ci pourront entraîner... Alors qu'inversement, « *si tu lui donnes le panier de jouets au complet, ben... ça lui montre surtout à surconsommer!* »...

Mais... « *Si un jour tu remplaces un bloc par un autre avec d'autres dimensions, ça devient vraiment impressionnant de voir à quel point cela peut susciter de surprise et d'adaptation!... Puis six mois plus tard, un autre panier avec encore d'autres jouets... Wow!* »...

En plastique, tout a toujours le même poids, et tout est toujours léger!..

Les meilleures « jouets », ce sont en fait de simples « instruments de jeu », comme par exemple les outils, ou tous autres objets qui ne sont justement pas nécessairement des jouets en eux-mêmes, mais plutôt des « *choses de la nature* », ou encore de l'environnement humain immédiat de l'enfant, ou en d'autres termes de son propre environnement « naturel »...

En tant qu'adultes, ça fait des décennies qu'on est sur Terre... alors on en n'a vu d'autres! Mais il faut se rappeler que le bébé, lui, il en a justement pas vu, d'autres ! Il faut donc lui faire découvrir chaque chose, une par une, une étape et une dimension à la fois!...

Si vous en voulez vraiment une, règle, afin de déterminer si c'est un bon jouet, en voici une (!) : « il suffit donc de se demander si c'est un jouet qui permet... la connaissance de soi!!!..."

Répéter, en petite enfance, c'est loin d'être pour autant synonyme de monotonie...

En petite enfance, c'est toujours la première fois! Et tout est tellement différent à chaque année!...

Si on a déjà créé quelque chose, en terme de thèmes et de « formes » (voir plus bas), ça se peut que, lorsqu'on les répète, tout en soulignant les différences au niveau de leurs manifestations, il ait en l'enfant comme un petit fourmillement!...

Ça peut être bon de carrément répéter les mêmes routines et observations... Si par exemple on observe un même pommier à chaque saison, on peut soi-même en profiter pour développer son propre sens d'observation, et remarquer ainsi des choses qu'on ne verrait pas autrement... surtout que c'est tellement facile, de nos jours, de passer tout droit et de ne rien remarquer!...

Rythmes mensuels et roue des mois

Les rythmes mensuels, c'est quelque chose auquel on se réfère quand même beaucoup, à notre façon, en tant qu'adultes, sauf que pour les enfants, c'est plus abstrait... d'où l'idée, par exemple, de confectionner une « roue des mois », dont les essieux correspondent aux douze mois de l'année...

À partir de là, on peut par exemple ajouter que « à chaque tour de la roue, la Terre tourne autour du Soleil », et ce sans justement avoir besoin d'ajouter d'explications scientifiques élaborées...

Toujours dans un même esprit, on peut par exemple dire : « *Moi, ma fête est dans le temps des pommes, alors ça va prendre longtemps pour y arriver, parce qu'on est juste rendus ici sur la roue!* »...

Le printemps, c'est le retour de la lumière, le réveil de la nature... Dès l'arrivée de la chaleur et de la lumière, ne surtout pas hésiter à sortir sur le balcon! Les plus courageux pourront même aller jusqu'à aller se mettre les pieds nus dans la neige, et à ainsi se promener un peu sur celle-ci!...

La St-Valentin, c'est en réalité non pas tant la fête de l'amour que des amours, puisque c'est le temps de tous ces amours qui se font dans la nature... Tout comme c'est aussi le retour des oiseaux, qui s'émerveillent en célébrant eux-mêmes le retour de la vie!..

Quant à l'été, c'est bien sûr la saison du vivant, celle de « l'explosion », à toutes fins pratiques, des plantes et de la nature, de même que celle de l'apparition des aliments dans le jardin...

On dit que « l'été, c'est fait pour jouer! »... Et il faut avouer que l'été, non seulement on bouge, mais tout bouge!... Même de manger, c'est moins organisé!... Profitons-en donc pour permettre cela, laisser cela aller, ce corps qui veut se dépenser, et laisser leurs enfants faire leurs expérimentations...

À l'automne, on remercie, on récolte ce qu'on a semé, et on peut commencer à allumer des chandelles, pour compenser à la perte de luminosité, et même en profiter pour faire une marche aux lanternes...

C'est également la saison de la mort des plantes et des feuilles, sauf que justement, elles ne meurent pas vraiment, notamment dans la mesure où elles nous laissent des graines!...

Le rythme de la semaine

On parle ici d'un rythme plus « intense », et s'avérant donc potentiellement plus difficile pour les enfants de s'y retrouver et de suivre...

Tout devrait idéalement se voir effectué en fonction des rythmes et besoins naturels de l'enfant, sauf qu'on se retrouve bien sûr à « avoir des contraintes »... il faut donc savoir faire de petits tours de magie (!), comme par exemple de passer par des photos ou pictogrammes associés à chacune des cinq journées de la semaine...

Ça permet de mettre du sens dans quelque chose qui n'en a pas pour un enfant... de mettre de l'amour dans quelque chose qui est moins naturel pour l'enfant..

Idéalement il ne devrait pas y avoir de telle structure avec des enfants en bas âge, mais comme on n'a plus le choix de nos jours (!), on s'organise pour faire avec!...

Quand aux commentaires du genre « Quand est-ce que maman vient me chercher? », et qu'on a naturellement toutes les chances d'entendre tout au long de la journée (!), on peut alors simplement répondre dans un sens qui veut dire : « Ça s'en vient, c'est là! On le voit venir... »

« Si t'es en dehors d'un cycle naturel, tu n'auras pas le choix d'y aller là, dans les mesures extérieures et artificielles... Pourtant, même malgré cela, si tu essaies de s'adresser à leur corps et à leur cœur, ils vont répondre beaucoup mieux »...

Les « thèmes »...

Comme dans n'importe quelle garderie, il est tout naturel de recourir à des thématiques auxquelles se référer et rattacher nos différentes activités, pour une période donnée... Sauf qu'au niveau du choix de ces dernières, il faudrait surtout, au départ, chercher à développer d'une part, chez l'enfant, une connexion profonde au monde, et d'autre part ce qu'on pourrait donc tout bonnement désigner comme les... **vertus** (!), et donc au final pour ce qu'elles sont justement !..

Notamment, plutôt que de dire : « *cette semaine, on parle du cirque, et l'autre des animaux (!)* », on voudrait vraiment utiliser la **nature** comme notre base thématique, et ainsi permettre la connexion au monde et à soi-même, « *puisque tu es alors toi-même connecté aussi, et que tu vas ainsi chercher de vraies émotions!* », cela ne s'avérant d'ailleurs, en tant que tel, qu'une preuve de plus que, dans la nature, tout a du sens, et que si l'on considère donc le grand tout que l'on constitue, elle et nous : « on est quelque chose de structuré et d'organisé »... tandis que le fait de savoir voir cela et l'utiliser, cela permet en soi de développer ses capacités analytiques, ainsi que son jugement...

Bien entendu, dans la nature, tout est organique, et ça n'est ainsi « jamais deux fois pareil », ce qui n'a donc rien à voir avec les contextes aseptisés pouvant caractériser la presque totalité des garderies comme des écoles... Or « si tu te vois exposé à tellement de choses différentes », tu vas justement développer ta capacité à voir plein de choses différentes. Imaginez donc le plus, ou plutôt l'ensemble de plus (!) que cela peut présenter, pour un enfant, que d'être « *mis là-dedans* »!...

La table de la nature

Il s'agit donc d'un petit coin où l'on peut venir déposer une intention de révérence envers la Nature, en en profitant idéalement pour marquer la saison de par un élément spécifiquement choisi en ce sens : un dessin de flocon, un rameau, une pierre, assez exactement comme lorsqu'on peut venir poser un cierge sur un autel...

On peut ainsi en venir à avoir tôt fait de générer un théâtre d'objets inanimés, nous invitant lui-même à simplement contempler ce qui est là, tout cela servant à subtilement, délicatement et progressivement venir ouvrir un espace du cœur, par rapport à ce qui est sensé se passer, notamment au niveau des saisons...

Et cette offrande qu'on se trouve ainsi à faire envers la Nature, on gagne à ce que l'enfant la produise lui-même de ses mains, autant que possible; d'ailleurs du moment où l'enfant a justement créé quelque chose de ses mains, cela représente une excellente façon d'honorer cela en tant que tel, et ainsi de le mettre en valeur, en évidence...

Il peut fort bien y avoir de plus un aspect scientifique à rappeler ainsi ce qui est en train de se préparer, de se tramer, au sein de la nature : si l'on prend ainsi l'exemple notable du printemps, il ne manque évidemment pas de choses à dire par rapport à la germination, aux plantes, aux graines, aux œufs, aux lapins (!), et à la fertilité dans son ensemble!...

En ce qui a trait aux livres de contes...

On gagne à ce que leurs illustrations ne soient pas trop flagrantes non plus, afin que l'enfant puise plutôt générer lui-même ses propres images intérieures...

Passer et arroser les enfants, débarbouillette chaude pour marquer le soleil, marquer les sens, en profiter pour faire une stimulation sensorielle: les faire se mettre en boule...

Que faire face à une fascination de l'enfant sur les superhéros ?

Que sont en fait les superhéros, sinon des caricatures violentes et par ailleurs hypersexualisées ?..

Car on s'entend par exemple qu'on ne les verra jamais faire la vaisselle... et que "*dans toute l'histoire, il*

n'y a qu'une femme, et elle est en bobette !"....

Même si on ne fait que les regarder, ça ne fait rien résonner de bon en nous...

Ça n'est pas compliqué : pendant pratiquement toute l'histoire de l'humanité, on n'a jamais vu une affaire de même !...

Tout ceci étant dit, on ne veut pas dire aux enfants quoi penser : on veut plutôt leur montrer comment penser !...

Plutôt que de mettre de l'avant les superhéros, pourquoi ne pas, notamment, faire ressortir ces "vrais héros" que sont donc les pompiers, policiers, ouvriers... et donc en fait tous les travailleurs, finalement!...

De même, pourquoi ne pas leur raconter de "vraies histoires" se trouvant donc à mettre en vedette de véritables vrais héros et héroïnes, soit notamment en passant par les livres de la collection "Un bon exemple de", et présentant donc des personnalités historiques comme Marie Curie, Louis Pasteur, etc...

On peut ensuite enchaîner avec des héros et héroïnes "d'ici", comme par exemple Anaïs Bourbeau-Lavalette !...

Pourquoi ne pas donc chercher plutôt à leur raconter des histoires remplies de vérité et de vertu :

- Histoires d'animaux, de Jacob Streight
- Le "gros livre" (!), "l'intégrale" de Beatrix Potter...
- À peu près tous les livres d'Elza Bescault...

Les Fêtes

On peut en faire une critique sur le plan commercial, mais il faut comprendre que l'enfant a réellement besoin de cela, des rythmes, et notamment de ceux associés aux saisons, aux célébrations.

Si la célébration se fait du jour au lendemain, c'est vraiment moins agréable et significatif, mais si cela s'installe graduellement, petit à petit, et disparaît de la même façon, l'effet est pas mal plus fort.

En outre, il appert que le fait de marquer intentionnellement le temps réduit carrément le besoin de discipline!

Et bien entendu, il y a un réel plaisir à se préparer pour une célébration, ainsi qu'à répéter les rituels!...

La montée de la Fête, la création de l'ambiance : voilà ce qui est en fait le plus important!...

L'hiver

Que ce soit en fin d'automne ou en hiver, et tandis qu'on revient donc tout naturellement vers nos maisons, et qu'on recommence donc à se réfugier en celles-ci, on gagne à justement mettre en valeur la notion d'abri, en parlant notamment des animaux qui vivent sous la neige... Pourquoi ne pas donc en profiter par exemple pour laisser à l'extérieur une mangeoire pour les oiseaux!...

C'est également un bon moment pour souligner le « retour des roches », tout comme on peut le faire

en automne pour la boue, de même qu'au printemps, par rapport à la « slush »!...

L'hiver, c'est aussi et surtout des sensations intenses : ça demande de la patience, de la volonté, de braver les événements... Voilà donc tout autant de choses qui méritent d'être (re)marquées, nommées, soulignées!...

C'est également une excellente saison pour souligner l'importance de l'alimentation, et de justement ajuster celle-ci aux saisons, surtout que très concrètement, si l'on veut que les enfants puissent avoir l'énergie et l'endurance nécessaires pour sortir, rester dehors et affronter le froid, « *ça prend du gras, de la matière grasse!* »...

Et rendu à l'extérieur (ou encore une fois revenus à l'intérieur), quelle belle occasion pour leur servir un breuvage chaud... Ceci dit, et toujours pour ce qui est de l'hydratation : « *on calle pas la bouteille d'eau avant de sortir!* » On peut boire un peu disons environ une heure avant, « *puis on est bons pour un petit 2h dehors!* »...

De même, au niveau vestimentaire, si l'on est alors en mesure d'obtenir et leur faire revêtir des vêtements en laine biogéradables, et qu'on peut ainsi simplement composter lorsqu'ils sont « finis », c'est sûr que c'est « le top »!...

Là où l'éducation devient aussi utile que puissante, c'est lorsqu'elle revient et parvient à marquer toutes les sphères, à toucher chacune d'entre elles, et les investir!...

Noël

Un très bon "truc" (!), pour la période hivernale et donc celle de Noël, c'est le personnage de St-Nicolas, qui s'avère donc "très pratique" (!), en tant qu'alternative au Père-Noël !...

Le personnage de St-Nicolas (tel que notamment bien immortalisé de par le film "Le cheval de Winky, destiné aux 5 ans et plus), est entre autres choses sensé aller dans la nature pour donner de la nourriture aux animaux et prendre soin d'eux, tandis qu'il passait également d'une école à l'autre afin d'offrir aux enfants des "jouets" comme des noix, des pierres plus ou moins précieuses... Ça reste donc littéralement dans un esprit de simplicité volontaire, même qu'il y a pratiquement un aspect écologique à tout cela !...

Les lutins de Noël

Pourquoi ne pas fabriquer une mangeoire à lutins (!), plutôt qu'un piège (!), et ainsi en faire une occasion de démontrer et pratiquer la bienveillance ! Et on bien sûr laisser ensuite de petites traces à côté de la mangeoire... sans oublier de leur rappeler qu'il s'agit d'être libres (!), de telle sorte qu'ils peuvent choisir d'apparaître ou pas...

Quant aux décorations....

Pourquoi ne pas tout bonnement faire de leur fabrication à la main une activité en soi, en veillant alors à rester "proche du vivant"... Une idée simple en ce sens consisterait d'ailleurs à simplement taper sur Google : étoiles en papier Waldorf"...

Les cadeaux

Plutôt que de se lancer aveuglément dans une surenchère d'achats de cadeaux, une alternative serait que *"tous puissent se coter pour acheter un vrai cadeau winner !"...*

Exemples de cadeaux réellement utiles et pertinents (sur le plan éducatif)

- Livres éducatifs
- Instruments de musique (idéalement beaux et de qualité !)
- Jouets Waldorf ou Montessori
- Une belle crèche faite par des artisans d'ici... ou encore mieux, pour laquelle chaque membre de la famille qui contribue en produisant sa propre figurine faite à la main !

Et si l'enfant te demande si le Père Noël existe pour de vrai ?...

On peut alors simplement lui renvoyer la question, pour ensuite l'accompagner dans son raisonnement : *"Bien, d'après toi ?"...*

Mais surtout, cela peut également s'avérer une excellente occasion pour lui dire : *"Si t'es assez grand pour te poser ces questions, c'est peut-être parce que t'es assez grand pour devenir un magicien !" , puis lui répéter plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il finisse par comprendre le sens caché, secret, de l'expression... à partir de quoi il pourra donc se voir inclus au Cercle des Magiciens !...*

Einstein ne disait-il pas : *"Mon imagination m'importe bien plus que ma pensée abstraite" ?...*

Comment, plus généralement, répondre aux pourquoi des enfants?

Le mieux est de le faire d'une façon "qui ouvre", plutôt que d'une façon "qui ferme", comme en demandant soi-même : *"Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?"...*

Souvent, une façon facile de répondre s'avère en effet est de simplement retourner la question : *« Pourquoi penses-tu, toi, que c'est coloré, l'arc-en-ciel? »...*

On peut ainsi commencer par tenter de répondre par des images... Si on répond d'une façon trop scientifique, on vient fermer des portes!...

La volonté est très reliée à l'imagination...

« De toute façon, l'enfant, il n'en a pas réellement besoin, de la vraie réponse !!!" ... Et il aura toute sa vie pour les trouver et les recevoir, les vraies réponses!...

En fait, il a plutôt et surtout besoin de communiquer quelque chose, et notamment d'exprimer un besoin qui a toutes les chances d'en être un de connaissance pure et simple !...

Prendre en compte les besoins (réels) de l'enfant

Des expressions consacrées comme celles du "terrible 2", c'est peut-être pratique pour ce qui est de réconforter les parents, mais est-ce que ça emmène à réellement comprendre l'enfant et son besoin ?...

Le fameux « terrible 2 »...

Ça n'est en fait même pas quelque chose qui existe partout dans le monde, et donc dans toutes les

cultures! Si c'était si biologique que ça, ça ne serait pas presque uniquement en Occident que l'on peut observer ce phénomène ! Or parmi les richesses des pays pauvres (!), il y a d'abord et avant tout des rythmes qui sont installés, et qui sont même pour ainsi dire « *cannés* » (!), de même qu'une cohésion sociale tellement développée, ainsi qu'une ambiance familiale qui est tellement présente... En fait, on aurait du mal à imaginer ici qu'un enfant de deux ans puisse être aussi coordonné et « connecté » qu'il peut l'être là-bas...

Dans notre « monde occidental », pour pallier notamment à la presque totale absence de rythmes naturels, ainsi que de rituels réellement significatifs, on met énormément de temps et d'énergie sur des choses qui ne répondent pas aux besoins réels et naturels de l'enfant, pas plus qu'ils ne viennent s'inscrire dans la réalité de la nature...

On nous a convaincu pendant des années que ça nous prenait un paquet de « cossins »... et comme par magie (!), parallèlement à cela, il y a énormément d'enfants qui ont des troubles d'anxiété et d'apprentissage... C'est vraiment questionnant, et cela ne saurait sans doute mieux démontrer à quel point on peut être à côté de la plaque, en plus que l'on sait que toute cette surabondance et tout ce gaspillage ne peuvent évidemment se faire qu'aux dépens de la planète...

Les enfants à besoin particulier

Aujourd'hui un enfant sur 4 a un diagnostic... est-ce vraiment normal?

C'est vraiment une réalité qui est « *questionnante* »...

Jusqu'à 25% des enfants qui ont des troubles d'apprentissage, concentration, comportement... En 30 ans, ça a explosé...

Concernant le trouble d'hyperactivité...

Du point de vue neurologique, si tu regardes un peu la liste des « symptômes » de de « syndrome »-là, le principal constat qui se trouve à émerger, c'est que... « *c'est comme ça, un enfant!* »...

Ou plus exactement, c'est comme ça que c'est sensé être, du moins tant que les réflexes n'ont pas fini d'être épuisés!... Tout ça, ce manque de contrôle, vient avec un déficit de stimulation neuronale... À 3 ans, dans un monde idéal, les réflexes seraient déjà pas mal tous épuisés!...

Le profil en question donne donc toutes les impressions de ne s'avérer que de la pure et simple immaturité neuronale : si on permettait tout bonnement à ces jeunes d'intégrer leurs réflexes, ils retrouveraient aussitôt leur contrôle...

Or la médication, ça détruit les neurones... On balance supposément les effets négatifs et positifs, mais les effets négatifs, ils existent quand même!...

Plein de raisons peuvent expliquer ce manque de pratique (et ultimement d'épuisement) des réflexes : si par exemple le plancher est recouvert de céramique froide (ou encore de scorpions (!), tant qu'à cela!...), c'est sûr que l'enfant va moins tendre à ramper ou marcher pieds nus...

Ce sont pourtant toujours les mêmes réflexes qui « sortent », à tout âge...

Prenons par exemple le réflexe de Galant, faisant notamment en sorte que l'enfant ne peut pratiquement pas s'asseoir, car dès qu'il y a un contact, ça déclenche un mouvement... Il s'agit hélas d'une situation on ne peut plus typique : l'enfant est en hyper recherche d'intégration de ses réflexes, sauf que dans la société d'aujourd'hui, il n'a juste plus le contexte pour le faire!... Et à force de ne pas pouvoir suffisamment pratiquer ses réflexes, et de ne donc pas avoir la liberté de produire lui-même les mouvements dont son corps pourrait avoir besoin, son corps finit par ne justement plus savoir produire ceux-ci, et conséquemment cesse de même essayer de le faire...

« Je ne dis pas que ça n'existe pas, un vrai cas de TDAh, sauf que de mon expérience personnelle, ce n'est jamais arrivé qu'il y ait un cas de ça où qu'il n'y avait pas de déficit neurologique significatif »...

En général, ce sont des enfants qui sont intéressés par les sports, et qui se trouvent ainsi à littéralement faire ce qu'ils ont à faire! Et ça se peut qu'ils finissent par ainsi retrouver cet équilibre qui leur manque ! Or pas tout le temps, malheureusement...

Quant au déficit d'attention en tant que tel...

On pourrait commencer par dire qu'il s'agit en fait une attention différente : une attention qui est ancrée dans l'environnement, qui est globale, et non focale : l'enfant se retrouve alors à, pour ainsi dire, tout capter, et tout ressentir... En un sens, on peut dire que c'est de l'intelligence, et que c'est même « super compétent »! Si en effet on se retrouvait dans la jungle, ça seraient justement de tels jeunes qui seraient les mieux adaptés, tandis que ce serait celui qui est, par exemple, plus intellectuel qui pourrait inversement se voir considéré comme étant moins adapté!...

C'est d'ailleurs le même principe pour ce qui est de l'anxiété : « Si par exemple tu t'en vas faire du camping, et à plus forte raison du vrai camping, dans le bois, alors à ce moment-là, celui qui est anxieux, et qui est donc toujours en train de penser à tout, qui est constamment aux aguets, en état de vigilance, voire même en pleine conscience (!) : c'est celui-là que tu veux avoir dans ton équipe! »... Historiquement, c'est d'ailleurs assez exactement ce genre de personnalité qui ont typiquement protégé l'humanité, et qui finissent par également y jouer un rôle de leadership!...

Autrement dit, ce qu'on se trouve désormais, dans la société d'aujourd'hui, à exiger de tels individus, c'est de faire fi de tout ce qu'ils sont capables de faire, pour plutôt se borner à simplement « focaliser »... On pourrait tout aussi bien dire que ce sont les autres qui ont un « déficit d'attention », ou qui manquent plus exactement de leur type d'attention à eux, et qu'on pourrait donc décrire comme étant globale, multisensorielle et justement non focalisée!...

C'est donc tout simplement un profil neurologique, que d'être capable de tout capter... et un profil qui tend notamment à produire un esprit créateur!...

En même temps, est-ce qu'on ne parle toujours et nécessairement ici que d'un type d'attention différent, ou aussi d'un déficit neurologique ? C'est très souvent les deux, en fait!...

On peut dire qu'un enfant qui a un trouble d'attention a un manque de mouvement... Or oui, on peut le stimuler; toute la vie, on peut le stimuler!

Le besoin de mouvement, de stimulation sensorielle : cela peut d'ailleurs révéler des enfants qui ont été surprotégés, « surcuvés », et que l'on aura donc typiquement entourés de matériel, de « doux et de

mou »... Le cerveau reçoit alors moins, et reste ainsi immature plus longtemps... Ce genre de maternage peut s'avérer utile et aidant au début, mais « *à un moment donné, l'enfant, il a besoin de bouger, et d'entrer en expérience directe avec le monde* »...

Le pire, c'est que de simplement noyer l'enfant dans de la surabondance et de la facilité, ça ne représente au final qu'un « faux maternage », de telle sorte que celui-ci, au final, se sera surtout trouvé à manquer de ce réel et bon maternage que constitue donc une abondance d'attention et de réel soin (tel que décrit plus haut)... Il ne faut donc surtout pas hésiter à leur prodiguer un maximum de « soins à l'enveloppe directe » : les câlins, le toucher, la douceur : ils ont souvent manqué de ça, ces enfants-là...

Si le but est de se trouver de "vraies bonnes façons" (!) de favoriser la concentration, alors en voici !...

Dessiner, bouger, utiliser ses mains : voilà une bonne façon de rester concentré !.. Cela permet de rester là, de rester présent...

Après tout, d'avoir le corps figé dans une seule et même posture, et ce pas moins de 18hrs par semaine : est-ce vraiment sain, notamment pour un enfant?

Pourquoi ont ne va pas vers ce genre d'approches, plutôt que vers les pilules?...

De un, parce que c'est moins payant (!), et de deux, parce que pour faire rentrer dans une salle de classe, par exemple, un quelconque « gadget » (!) visant à permettre au jeune de mieux pouvoir gérer son inattention et son hyperactivité, « *de toute façon, ça te prend un diagnostic, donc il faut déjà que tu sois entré dans ce système-là!* »...

Le pire, c'est qu'il est désormais prouvé que ce genre de médication cause des déficits permanents au cerveau!...

Et n'est-il pas plutôt inquiétant de constater que l'on parle ici d'une médication qui, comme d'ailleurs dans le cas du glyosate, est encore autorisée et même considérée, officiellement et au niveau de la population, comme étant parfaitement « normale » au Canada, alors qu'elle se voit interdite presque partout ailleurs dans le monde!?!...

Et oui, la médication, ça vient réduire de tels « symptômes », sauf que ça étouffe également tout le reste, à commencer par la volonté...

Par rapport à « l'épidémie » de TDAH...

Un enfant de deux ans, c'est par définition TDAH!...

L'enfant typique qui va dans un CPE, qui a plein de jouets et de télévision, sinon de temps de tablette, il a, déjà en partant, toutes les chances d'être surstimulé!..

Les symptômes du déficit d'attention sont étrangement similaire, voire même identiques, à ceux du déficit neurologique!...

Ce que l'enfant TDAH se trouve alors à dire, de par son corps, c'est : « *Mon cerveau est (en fait!) en manque de stimulation sensorielle!* »...

Ce que ça prend, c'est donc quoi? Plus de temps pour l'expir, pour le mode par défaut, et donc notamment plus de temps morts !...

Le véritable besoin de ces enfants c'est, encore là, que l'on ramène du rythme, du soin, de l'ancrage...

S'il se voit toujours « *forcé dans des rythmes non naturels* », cela a notamment pour effet de leur laisse peu ou pas « *d'espace d'expir* » dans leur journée! Ce sont des enfants qui manquent d'air, de liberté, et aussi de cohérence dans les rythmes proposés...

Avec ce genre d'enfants, il ne devient qu'encore plus important de se voir stimulé par la nature, et ce tous les jours!...

L'autisme

L'autisme se voit bien sûr notamment caractérisé par une certaine rigidité intellectuelle, ainsi que par la présence d'intérêts particuliers qui, surtout, s'avèrent particulièrement marqués...

Pourquoi ce trouble aussi unique que singulier ? Peut-être qu'il s'agit tout simplement d'une façon d'être qui est différente...

Il semble y avoir ici un lien direct avec le réflexe de paralysie par la peur, qui devient alors surdimensionné, et finit par ainsi produire un état « *où tu ne peux penser, réfléchir et trouver des solutions* »...

Souvent il peut y avoir eu au départ un « *gros stress* » de la mère... À partir de là, c'est comme si le bébé « *devenait lui-même la vigilance* », sauf que de par le fait même, il devient pratiquement déconnecté de lui-même...

Pourquoi de plus en plus d'autisme? Peut-être relié justement au stress généralisé, ainsi qu'à tous les produits chimiques dans et en dehors de l'alimentation?...

En général, tous les réflexes, même ceux des « *touts petits bébés* » (!), et même des bébés autistes, sont tous sensés être présents...

Pourtant, « *si par exemple on leur donne des mouvements rythmiques à faire, ça se calme, mais si on arrête, ça revient* »...

« *Les limites entre leurs corps et le reste du monde sont « fluides », presque transparentes... Leur bulle est très grande... La distinction entre eux et le monde est floue, presque inexistante* »...

« Or c'est dur de te sentir en sécurité quand ta perception de toi-même n'est même pas clairement ou solidement établie »...

Les coussins lourds et couvertures peuvent ainsi aider, le contact et les sensations plus fortes aidant à justement percevoir le monde et constituer ainsi une « forme », cela ayant alors pour effet de les faire se sentir plus en sécurité...

Ces enfants représentent en eux-mêmes une invitation à être soi-même stable, posé et « *groundé* »...

Juste en se plaçant devant un de ces enfants, sans parler, avec une telle intention, solide, et dirigée vers lui, va souvent lui permettre de ressentir cette dernière, ce qui va alors tendre à le calmer...

Ils ont besoin de beaucoup de mouvements : les mouvements répétitifs, c'est une façon pour eux de rester concentrés, efficaces; on peut toutefois s'ingénier à leur en trouver qui s'avèrent plus utiles ou socialement appropriés...

Au niveau de l'alimentation, on gagne vraiment, et donc notamment dans leur cas, à ce que leur régime soit pratiquement zéro gluten, et zéro caséine.

Dislexie

Les enfants ont vraiment besoin de marcher à quatre pattes, et pendant au moins quatre ou cinq mois; or souvent, dès qu'on les voit à quatre pattes, on se dit que « la prochaine étape, c'est debout! », et on essaie donc automatiquement de les faire enchaîner avec celle-ci !..

Or déjà que, de façon globale, c'est désormais prouvé que les enfants qui bougent plus apprennent mieux, dans le cas plus spécifique des enfants dyslexiques, ce serait surtout la marche à quatre pattes, ainsi que les séquences rythmiques, qui auraient été déficientes.

De même, que ce soit pour prévenir ce trouble en particulier, ou parce que cela gagne à se voir fait de façon plus fondamentale, on peut faire pratiquer aux enfants un entraînement visuel, consistant donc à regarder au loin, puis regarder par exemple ses propres mains, afin d'ainsi pratiquer l'accommodation du cristallin...

Troubles de langage

Ce sont beaucoup, de façon générale, des réflexes de peur qui se voient associés au visage, ainsi qu'aux mains.

Tout manque de contrôle, à ce niveau, peut donc encore là se voir attribué à la persistance de certains réflexes.

De même, les réflexes reliés aux pieds, à commencer par celui de Babinski, seraient eux aussi fortement impliqués dans le développement de troubles de langage, et ce à un tel point que de « *traiter les pieds, ça aide* », au point où l'on peut par exemple passer de 20 à 3 bégaiement par phrase, en l'espace de quelques semaines...

Opposition

S'opposer, c'est combattre... Il s'agit donc d'un comportement qui, à la base, émerge d'un état de stress, lui-même relié à une hypersensibilité... Et comme pour tout autre désordre mental, il y a également et notamment une question de « réflexes non désactivés » : dans la mesure en effet où les réflexes de peur s'avèrent encore opérationnels, le cerveau tendra alors à penser qu'il est menacé! Plusieurs éléments ou événements, qu'une personne « normale » pourrait ainsi considérer comme étant eux-mêmes normaux, peuvent ainsi en venir à constituer des indicateurs de stress, pour le cerveau d'un enfant opposant...

Quelques derniers petits points à aborder...

De l'importance de l'hydratation

On ne saurait trop mettre d'emphasis sur quelque chose d'aussi simple et fondamental que la nécessité de boire de l'eau, et ce idéalement en petites quantités, mais de façon aussif fréquente que possible...

Il n'y a pourtant pas beaucoup d'enfants qui boivent de l'eau, surtout de cette façon... et pas beaucoup d'adultes non plus!... Il faut d'ailleurs comprendre que même si l'on prend un café contenant lui-même l'équivalent de deux verres d'eau, cela n'hydrate même pas: ça permet juste de ne pas se déshydrater!

...

Or, le fait est que toutes les cellules du corps communiquent à travers l'eau de celui-ci !

Et c'est pourquoi même un simple 2 % de déshydratation peuvent entraîner une baisse des capacités cognitives de l'ordre de pas moins de 20 % !!!...

Les collations

Il s'agit d'une notion qui est en fait une invention très récente! Normalement, on mange quand on a faim!...

Hygiène et... système immunitaire !..

C'est maintenant prouvé : les enfants qui sont le plus en contact avec les microbes sont les plus en santé.

Les 5 trucs de ci, les 7 outils de ça...

« Ça n'est pas quelque chose qui est en amont, ça! C'est plutôt tout au bout de la chaîne!! »...

Une note par rapport à toute cette belle « théorie » (!)...

C'est vrai que ça n'est pas nécessairement si facile à appliquer, tout ça, et il n'en devient que d'autant plus important de garder en tête que, dans les faits, ça n'a justement pas besoin d'être parfait!...

Ces concepts épurés vous permettent d'aiguiser votre observation, puis de faire ensuite des choix éclairés.

L'éducation à notre époque

En cette époque, l'éducation des enfants devient primordiale à la survie de l'humanité.

Qu'est-ce que ça va leur prendre comme outils pour faire face à cela, à la sixième extinction de masse?

C'est ça la vraie question de l'éducation actuelle : "*c'est quoi que ça leur prend ?*" (!), ou en d'autres termes : qu'est-ce qui peut leur être utile, dans un tel contexte ?...

En espérant donc que ce cours aura pu au moins fournir à cette question un bon "début de réponse" !...

LE SYNDROME DE SPIRIT

Une incursion au coeur du trouble de l'opposition

Présentation officielle de Nancy Doyon, par l'IA Perplexity

Nancy Doyon est une figure de référence au Québec en matière d'intervention auprès des enfants et des familles, reconnue pour son expertise comme éducatrice spécialisée, coach familiale, auteure à succès et conférencière internationale.

Parcours professionnel

Nancy Doyon cumule plus de trente ans d'expérience dans le domaine de l'éducation spécialisée et du coaching familial. Elle a travaillé comme intervenante au Centre Jeunesse de Québec, dans des CLSC, garderies, écoles primaires et secondaires, avant de s'investir pleinement dans le développement du coaching familial qu'elle a contribué à populariser au Québec.

Réalisations et fondations

- Fondatrice et présidente de SOS Nancy, une entreprise dédiée au coaching familial, et de l'Institut de coaching familial.
- Directrice de l'École de coaching familial qui propose des formations à travers la francophonie, autant aux parents qu'aux intervenants.
- Pionnière dans l'élaboration et la diffusion de l'Approche Responsabilisante, qui vise à accompagner les enfants vers l'autonomie, l'épanouissement et la responsabilisation.

Ouvrages et contribution médiatique

Nancy Doyon a publié plusieurs livres qui sont vite devenus des incontournables en parentalité dont « Parent gros bon sens » et « Parent responsabilisant ». Par l'entremise de ses ouvrages, nombreux articles, chroniques radio et télé, elle vulgarise l'éducation, les troubles du comportement et les dynamiques familiales, offrant des solutions concrètes et bienveillantes.

Méthode et philosophie

Sa démarche met de l'avant :

- La compréhension du sens des comportements difficiles.
- L'importance de l'encadrement bienveillant, de la motivation et de la responsabilisation.
- Une communication accessible, enthousiaste et pleine de métaphores pour rassurer et guider parents et intervenants.

Reconnaissance publique

- Son entreprise SOS Nancy a remporté le trophée Fidéides en 2016 pour son influence dans le secteur du coaching familial.
- Elle est régulièrement sollicitée comme experte auprès des médias, magazines spécialisés, et lors d'événements éducatifs et familiaux d'envergure internationale.

Formation et titres

- Éducatrice spécialisée diplômée.
- Maîtresse praticienne en programmation neuro-linguistique.

Nancy Doyon incarne ainsi une figure centrale et innovante dans l'accompagnement familial et l'éducation des enfants au Québec et dans la francophonie, offrant des ressources, des outils et un leadership reconnu pour aider les parents, intervenants et professionnels à favoriser le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement des jeunes.

Mardi, 17 avril 2018

Notes prises par Charles Olivier au cours de la conférence "Le syndrome de Spirit", par Nancy Doyon, et portant plus spécifiquement sur le trouble de l'opposition

Tout d'abord, c'est quoi, le « syndrome de Spirit »? Il s'agit en fait d'une expression inventée par Mme Doyon elle-même, suite au visionnement du film Spirit (de Dreamworks), et où l'on peut donc voir un général qui, face à ce cheval indomptable nommé Spirit, se dit : "Moi j'vais le casser!", et se montre prêt à tout pour se faire...

Or une jeune fille opposante, qui avait justement l'habitude d'écouter en boucle le film en question, avait un jour conclu : "En tout cas, moi y a personne qui va me dompter »!...

C'est que l'un des principaux pièges, lorsqu'il s'agit de composer avec des enfants opposants, qui par définition refusent d'être dominés, c'est justement de chercher à les dompter... car plus on fait cela, et plus ils risqueront alors de se braquer et se sentir rejetés... Comment donc ne pas rentrer dans une lutte de pouvoir?...

Première des choses : c'est pas parce qu'un enfant s'oppose, ou est opposant, qu'il est un trouble de l'opposition!...

- Ce peut donc simplement être une phase de développement...
- Ce peut également n'être du qu'à des circonstances spécifiques....
- Ce peut être aussi une question de tempérament, celui-ci se voyant d'ailleurs en bonne partie héréditaire (de telle sorte qu'il est plus que vrai, que, souvent, la pomme ne tombe loin de l'arbre!) comme quand on parle d'avoir de la "graine de tête de nœud" (!), ou lorsqu'on dit que « le gène de la docilité, il ne doit pas y en avoir bien bien, par chez vous, hein? »...

Comme on peut le voir dans les deux premiers cas, l'opposition peut en fait s'avérer temporaire et circonstancielle, voire même normal en fonction de l'âge... Je dis d'ailleurs souvent à la blague que « *après 12 ans, ce n'est pas un trouble d'opposition... c'est un trouble d'adolescence!* »...

Dans certains cas, ce qui aurait donc pu n'être qu'une phase peut ensuite non seulement perdurer mais devenir plus intense, et on commence à parler de problème d'opposition... Sauf que même dans ce temps-là, et donc même si l'on peut alors dire que « *l'opposition commence à faire du trouble (!) ça ne veut pas nécessairement dire qu'il y ait un trouble d'opposition!!!* »... L'opposition, ça n'est ainsi pas « *tout ou rien* » !

Pour que l'on puisse réellement parler de trouble d'opposition, ça prend ainsi un diagnostic de professionnel, généralement un pédopsychiatre.

Il faut ainsi faire attention de ne pas cataloguer trop vite les enfants. Quand on dit très tôt à un enfant

qu'il est défectueux, il se met à le croire, et à se comporter en conséquence.

De plus, par définition et de façon plus globale et fondamentale, « on n'est pas ce dont on est atteint » ! Or l'enfant opposant, comme tout enfant (ou même adulte!) se voyant attribué tel ou tel diagnostic, lui aura toutes les chances de finir par croire qu'il n'est justement que ça!..

« Un « vrai de vrai cas » de trouble de l'opposition, c'est comme mon petit Nicolas, avec lequel j'ai dû travailler 4 ans avant de voir assez de changements significatifs pour fermer le dossier. Les parents avaient des bleus, les murs avaient des trous. Quand il sautait un plomb à l'école, c'était les insultes et les chaises, et c'était toute la classe qu'il fallait sortir. En mai, il a décidé que son année scolaire était terminée. Il avait 10 ans. Dans son cas, l'opposition était donc à peu près totale ».

Ça peut paraître paradoxal, mais en arrière d'un trouble de l'opposition, il y a souvent une anxiété de conformisme : l'enfant veut tellement être parfait qu'il reste toujours «sur le frein », et quand il revient le soir, il est tellement chargé, comme un baril de poudre; il suffit alors de lui demander par exemple de mettre son sac dans un coin, et tout explose.

Une autre chose qu'il est disons assez fréquent de retrouver à la base d'un trouble de l'opposition, c'est un trouble de l'attachement...

Certains définissent que l'opposition doit être envers tout le monde, mais le plus souvent, c'est un bouc émissaire, soigneusement choisi, qui le plus typiquement se trouve à devoir « *manger la gratte* »!...

D'habitude, un diagnostic se voit rapidement suivi d'un plan d'intervention prévoyant notamment des « mesures amenuisantes », puis généralement ça rentre dans l'ordre, sauf que le jeune devra rester sous surveillance.

Sauf qu'encore là, pour que l'on puisse parler d'un véritable trouble de l'opposition, il faut par définition que ce soit réellement handicapant, et donc... que ça puisse justement résister à un traitement standard!...

Mais de quelle sorte d'enfants s'agit-il donc?

Ce sont souvent des enfants qui semblent malheureux. Quand les avez-vous vu rire ou sourire pour la dernière fois? Et non pas seulement pour ricaner, après avoir fait un mauvais coup!

Ce sont des enfants qui n'acceptent plus le beau et le bon dans leur vie. S'il a une bonne note, c'est que l'examen était trop facile. Ils vont trouver le moyen d'aller à Disney et dire que c'était « *dull* » pendant une semaine. Ils vont déchirer leur dessin, et dire « *non, il est pas beau!* ».

Ils vont s'opposer par plaisir.

« Je les appelle mes petits Iron Men : ils se sont fait une petite carapace... et je leur dit : tu as réussi à te protéger du mauvais, mais tu te protèges aussi du bon! »...

Ils vont tendre à se tenir avec des plus petits qu'ils peuvent dominer, ou des plus grands avec lesquels ils peuvent négocier, mais vont avoir du trouble à se tenir avec des jeunes de leur âge, car ils tendront alors trop à vouloir dominer.

Ce qui me fait faire de l'urticaire, c'est quand j'entends : « *Ah, mais ça, c'est la faute aux parents!* » Parce que je peux vous garantir que de devoir « *dealer* » au quotidien avec un tel jeune, c'est vraiment pas un cadeau!... Pensez-y une seconde : quand il faut, pour ne citer vraiment qu'un exemple parmi une infinité (!), que tu te tapes un 20 minutes de discussion juste pour que l'enfant aille prendre une douche!...

Alors oui, les interventions de ces parents ne sont sans doute pas parfaites, mais il faut comprendre qu'avec des enfants comme ceux-là, on parle vraiment d'autre chose que ce qu'on peut voir ou connaître en terme d'enfants... En ce sens, ces parents méritent donc surtout de la compréhension, du respect... et des félicitations pour leur endurance!...

Souvent, les opposants sont plus intelligents que la moyenne... Or plus le jeune est brillant, plus il risque de repérer les « failles dans le système », et donc au sein des adultes eux-mêmes !

De plus, un jeune qui est « ferré avec les mots », il est d'autant mieux équipé pour négocier! Parce que lui, des mots, il en a pas mal plus qu'un autre!... Et il peut d'ailleurs s'amuser à jouer avec ceux-ci : « *On va voir ce qu'il va se passer! Je vais me coucher à 8hrs... mais à 8h05 je vais me relever!* »...

Ça peut aussi être des enfants qui sont très visuels, et conséquemment, qui observent, et voient ce qui se passe...

Souvent, ce sont aussi des jeunes qui sont kinesthétiques... Et au même titre qu'ils apprennent donc en manipulant les choses, ils peuvent tout aussi bien avoir tôt fait de se dire qu'il n'est pas nécessairement beaucoup plus compliqué de manipuler les personnes... surtout que ça tend à être tout autrement plus utile!...

Ce sont aussi typiquement des enfants qui sont plus curieux... et qui vont ainsi naturellement tendre à essayer « *56 affaires* » (!), et pas nécessairement des plus recommandables!...

Trouble hyperactif, trouble de Gilles de la Tourette, trouble de l'autisme : ce sont également des conditions qui sont toutes étroitement liées à celle-ci...

Souvent, ils n'auront pas assez de caractéristiques pour cadrer dans telle ou telle de ces conditions, mais les traits sont là quand même! ...

Quand on parle ainsi de traits qui se rapprochent de l'autisme, même si c'en est pas officiellement, il y a notamment celui de la rigidité cognitive : « *avec eux, y en a pas, de nuance!* »... En voici donc quelques exemples!...

- Un parent qui dit : « *J'ai mis le sapin dans un autre coin, il a passé les Fêtes à chialer! Il est même allé déballer les cadeaux dans l'ancien spot!* »...

- Un enfant qui dit : « *J'ai pas sauté su'l divan* », puis, lorsqu'on lui demande : « *Alors t'a fait quoi?* », répond : « *J'ai pas sauté, je me suis garoché! Parce qu'après tout, on ne peut pas sauter de côté, non?* »...

Comme on peut le constater, l'un des aspects majeurs de la problématiques, avec ces enfants, c'est que

dans leur « kit génétique de base » (!), il peut donc souvent y avoir des traits qui font qu'ils ne voient pas les choses de la même façon que la moyenne des gens, et qui peuvent ainsi faire en sorte qu'ils soient incompris...

Et quel genre de parents de tels enfants peuvent-ils donc avoir?...

Il faut avouer qu'il s'agit assez typiquement de parents renvoyant constamment l'impression qu'ils sont déçus de leur enfant, en se basant alors notamment sur des raisonnements du genre de : « *Mon père avait juste à me faire des gros yeux et ça marchait, or, ça marche pas avec lui!* »...

Événements et éléments de l'environnement

D'être premier ou dernier de famille, ce sont déjà-là le genre de choses qui peuvent avoir une influence, de même que pour d'autres désordres...

Dans un même esprit : « *Si t'es une fille et que t'as trois grands frères, ça se peut que t'apprenne à mordre pour te défendre!* »...

Si par ailleurs il a pu y avoir un événement traumatique, par définition, on tendra alors à ne pas nécessairement s'en souvenir, sauf que ça n'en demeure pas moins dans la mémoire émotionnelle...

« Les enfants, ça a comme une antenne de NASA sur la tête! »...

Si par exemple maman se sent coupable d'être partie avec le boss de papa, et que papa est souvent triste, ça se peut que le petit se mette en tête de faire payer à maman ce qu'elle a pu faire à papa... Et la perception que le petit peut alors avoir de sa mère peut se voir ensuite généralisée à toutes les personnes du même sexe, de sorte que dès qu'il a une enseignante, ça ne passe pas!...

De même, « supposons que ton chum te lâche, puis tu le vois toujours avec une autre, pis chaque fois que tu pleures en le voyant, il te dit : Non non, maintenant, tu n'es plus avec moi, tu es avec Jean-Paul! Pis...

Interactions potentielles

Ces « trois tiers » que sont donc la génétique, le style d'éducation parental et les événements environnementaux spécifiques vont ensuite se mettre à s'influencer l'un l'autre : si par exemple l'enfant est au départ anxieux, c'est sûr qu'un traumatisme va venir l'affecter encore davantage...

À tout cela, on peut ajouter le libre-arbitre, car certains enfants choisissent bel et bien, de façon consciente, de rester dans les luttes de pouvoir... Alors rendu là, il y a un bout où on ne peut rien faire...

Les facteurs de risque

Ça revient donc aux conditions propices pour l'émergence d'un trouble d'opposition :

- Troubles neurologiques
- Stress post-traumatique
- Blessure ou trouble de l'attachement
- Anxiété ou trouble anxieux
- Environnement hostile (violence ou instabilité) : grandir dans quartier violent, être témoin de violence conjugale, ce sont tous des éléments qui peuvent venir affecter l'enfant.
- Multiples figures d'autorité ou d'attachement : plus il y a de figures d'autorité, plus il y a de risque d'opposition!

Un enfant qui fréquente une grande garderie aura eu pas moins de 35 figures d'autorité avant d'entrer au primaire!

La grande majorité des enfants qui passent d'un groupe à l'autre s'en sortent très bien... mais ça se peut que, pour certains, ça crée des troubles d'attachement...

Supposons que Carolanne « fait prout » dans son assiette : pour le même comportement, elle pourra avoir droit à quatre réactions différentes, dépendamment de l'intervenante, et qui vont donc aller de « *on est mort de rire!* » à « *j'vas te couper la langue!* »...

On peut dire que jusque là, c'est effectivement juste drôle, mais si par exemple elle se met à mordre, ça le devient soudainement un peu moins!...

Le principe du garde-fou

Admettons qu'on te demande de t'asseoir sur une clôture : si tu es moindrement logique, tu vas la brasser un peu pour voir si elle est réellement solide, n'est-ce pas?... Tandis que si tu es moindrement anxieux, tu vas la brasser encore plus!...

Alors l'enfant lui, avant confier sa propre sécurité à quelqu'un, ça se peut qu'il ait besoin de le tester pour voir s'il est réellement solide, en se disant alors : « *est-il assez fort pour survivre à qui je suis* »?

Et si en plus il a souvent senti ou perçu les adultes comme n'étant pas assez solide, notamment pour ce qui est de le protéger ou de lui fournir un cadre approprié, et si en plus il a ainsi souffert de rejet, ça se peut qu'il teste donc encore plus, en se disant par exemple : « *Elle m'a dit que telle chose était interdite... Mais est-ce vrai? Est-ce fiable?* »

Il va ainsi t'observer pour trouver ta faille, et une fois qu'il l'a vue, il met son doigt dedans pour voir ce qu'il va se passer!... Alors si, par exemple, votre crainte, c'est de perdre le contrôle de votre groupe, regardez-les bien tenter de foutre le bordel dedans !

Un de ces jeunes me surnommait Cruella... et dans le fond, il avait un peu raison!... Je lui avait d'ailleurs dit : le jour où tu vas être content de me voir, ça va vouloir dire que tu n'as plus besoin de moi!...

Ils veulent sentir que vous êtes solide, et ce d'ailleurs tout d'abord physiquement, et donc au niveau de votre posture, de votre ton de voix... Alors peut-être bien que oui, avec un enfant opposant, tu vas devoir travailler ta posture et ton ton de voix!... Surtout qu'autrement, tu auras toutes les chances de te retrouver dans une situation qui te fera dire : « *même si je suis agressive, il sent que je suis en déséquilibre!* »...

Avec eux, il faut donc plutôt dire calmement : « ok, là, tu arrêtes ». Puis dégager mentalement cela de la notion qu'il puisse fort bien vous désobéir par la suite, et vous rassurer en vous appuyant plutôt sur la certitude que même s'il désobéit, vous ne laisserez pas cela vous abattre.

Inversement, si vous courez comme une poule pas de tête, et que vous lui donnez une dernière chance à la dernière minute parce que vous avez finalement baissé les bras sans trop y penser, c'est sûr que ça

par exemple, lui il va en prendre note! Et qu'il aura alors d'ailleurs toutes les raisons de se dire : « *Ça manque de leadership! Y a du loose dans la clôture!* »...

Ainsi, une grande partie, voire même l'essentiel de ce que vous aurez à faire, si vous devez travailler avec eux, c'est de déterminer comment vous pourrez faire en sorte de rester en contrôle de vous-mêmes, et notamment de ne pas vous laisser atteindre...

De dire des phrases comme « *Chui déçu, chui triste, tu m'as fait de la peine!* », avec un enfant standard, ça peut fonctionner... mais avec un opposant, ça aura plutôt toutes les chances de se retourner contre vous et de lui donner des munitions, car il pourra alors se dire : « *ok, j'ai du contrôle sur elle!* »...

Quelques principes de base à respecter (et pièges de base à éviter!)...

- 1) Êtes-vous prévisible? Parce que c'est extrêmement rassurant pour un enfant!... Si on demande on jeune quelles sont les règles chez vous, il faudrait bien qu'il soit capable d'en nommer au moins une ou deux, non?...
- 2) « Si tu laisses l'enfant aller jusqu'au bout de ta limite, et qu'à la fin, tu pètes une coque, est-ce qu'on est plus avancé? »
- 3) Si un parent présente la règle, et que l'autre permet les exceptions, le jeune va surtout se dire : lequel a raison, et pour lequel est-ce que je prends? Ce qui donne ainsi lieu à un conflit de loyauté extrêmement déchirant...
- 4) Quant au principe des « enfants-rois et parents serviteurs », il faut d'abord comprendre que ça n'est pas nécessairement le cas, ou à tout le moins peut-être pas plus que dans 2 cas sur 5... mais que oui, cela fait effectivement partie des dynamiques qui peuvent en bonne partie l'entraîner trouble d'opposition!...

Contrairement aux troubles neurologiques, l'opposition est un trouble affectif, et c'est quelque chose qui est essentiellement construit.

Voici ce à quoi ressemble typiquement l'environnement dans lequel auront pu grandir les enfants dotés d'un trouble d'opposition, et qui aura donc justement pu contribuer à son développement : des maisons où tout est rangé. Où l'on n'a pas de fun. Où l'on fait toujours ce qu'il faut, mais on ne sait pas lâcher prise. Des parents froids, avec un ton d'éducateur. Le ton qui sonne faux... Où les parents sont toujours ou du moins beaucoup dans leur tête, et peu dans leur affectif. Alors que les enfants, eux, sont d'abord dans leur corps...

Dans un tel contexte, l'enfant va alors tendre à devenir ou bien un ange, ou bien un démon. L'ange sera atteint d'une anxiété de conformisme... Tandis que le diable, ce sera souvent un jeune qui, à la base, est tout simplement plus émotif : il commencera ainsi par essayer de se « blinder », parce que tout ça l'affecte trop, jusqu'à ce que le fait de refouler ainsi ses émotions ne puisse pourtant plus empêcher le vase de déborder..

Les enfants opposants vont ainsi souvent dire : « *moi, je suis pas né dans la bonne famille* ». Et pour eux, face au fait qu'il faille « que tout soit rangé, que tout soit parfait », c'est donc, un peu naturellement (!), si l'on peut dire, de se braquer, de s'opposer...

Certains enfants vont par ailleurs tendre à provoquer leur parent, parce que c'est le seul moment où ils le sentent « *groundés* », où ils peuvent faire l'expérience d'un réel rapport de personne à personne.

Le « syndrome du policier bien intentionné »...

Supposons que votre chum est policier, et que pour votre protection, il installe un CB dans votre voiture puis, à chaque fois que vous prenez le volant, il vous suit pour commenter chacun de vos moindres faits et gestes...

Levez la main ceux à qui ça donnerait le goût d'une manifestation agressive, ou d'arrêter de conduire, ou encore de déjouer le policier, d'entrer en mode provocation, de le prendre en défaut dès que ça serait lui qui conduit?...

D'ailleurs, peut-on vraiment prétendre qu'une telle attitude d'un tel policier aurait pour effet de réellement améliorer notre conduite? Ou plutôt de nous rendre tellement stressés qu'on conduirait encore plus mal?...

En plus que souvent, les policiers, ils sont deux, et que ça fait donc l'écho?...

Dans un même esprit, qui n'a pas déjà vu de ces parents ou éducateurs « un peu trop bien intentionnés » (!), et qui veulent ainsi qu'on apprenne tout, toute de suite, et donc trop vite?...

Et qu'est-ce que ça veut dire, ça? Eh bien, en gros, de...

- Diminuer le nombre d'interventions.
- Reporter à plus tard certains apprentissages.

Je suis certaine que si vous vous en faites l'exercice, vous pourrez retrancher au moins la moitié de vos interventions!...

Observez vous-mêmes le nombre et la qualité des interactions que vous avez avec votre jeune. Chaque fois que c'est une interaction qui goûte bon, mettez-vous une étoile!...

Quand c'est un vrai moment où vous avez vraiment eu du fun, mettez-vous 3 étoiles!...

Chaque fois que c'est un moment désagréable, mettez-vous un crochet... Et quand vous sacrez, ça vaut 3 crochets!... Tandis que quand vous levez le ton et criez, ça vaut 5 crochets!

Et à la fin de chaque journée, observez le ration étoiles/crochets!...

S'il y a plus de crochets que d'étoiles, alors ce qu'on se trouve à faire, c'est « d'alimenter le mauvais », notamment de par le fait que c'est là-dessus qu'on met l'attention, ce qui revient donc à nourrir non pas les fleurs mais les mauvaises herbes!...

Et si vous voulez vraiment renverser la vapeur, il vous faudra trois fois plus d'étoiles que de crochets! Car c'est ça qu'il falloir faire pour lui donner le goût de collaborer, et donc pour lui faire trouver que c'est ça qui goûte bon!...

Si, pour le jeune, la seule façon qu'il peut réellement entrer en relation, c'est dans la confrontation, c'est

ça qu'il va faire!..

Alors comment ajouter des étoiles?...

Est-ce que le truc principal, ce serait de veiller à ajouter un peu d'humour? Ou encore d'être plus affectueux? Quoi qu'il en soit, si le changement du comportement parental ne peut s'observer que l'espace d'une demi-heure au soir, ça se peut que ce ne soit pas assez, et qu'il faille plutôt que ce soit quelque chose qu'on puisse constater, au moins un peu, tout au long de la journée...

Alors comment peut-on s'organiser pour ajouter de l'amour, de la chaleur, de l'humour, tout au long de la journée?

L'autre chose importante, c'est de tenter de réduire les crochets... Alors pour cela, qu'est-ce qu'on peut laisser faire, ou remettre à plus tard? Qu'est-ce qui ne presse pas tant?...

« Si t'es trop sévère, ils vont te détester, et vont vouloir te niaiser. Si tu ne l'es pas assez, ils vont te mépriser, et vont aussi vouloir te niaiser »... Il faut donc évidemment savoir trouver un certain juste milieu, sauf qu'en réalité, le jeune opposant, il va mieux fonctionner avec un adulte qu'on pourrait qualifier comme étant *« juste un peu trop sévère »*...

« Tu m'aimes pas? Fine, j'ai pas besoin que tu m'aimes, moi. Moi je t'aime, et c'est tout ce qui compte. Collabore ou collabore pas, ma limite c'est ça pareil. » Si on veut trop qu'ils nous aiment, ça peut jouer contre nous.

Alors en gros, c'est quoi, le truc?...

Tout d'abord, il faut vraiment garder en tête que plus on veut avoir le contrôle, plus ils vont se braquer. Ce type d'enfant là, plus on veut qu'ils fassent quelque chose, moins ils le font. L'erreur du général dans Spirit, c'est ainsi d'avoir justement essayé de le dompter.

Ce qu'il faut plutôt faire, c'est de dire : *« Voici la règle, la limite et la conséquence : à partir de là, choisis, décide et assume »*, ce qui revient donc à dire : *« Tu fais ce que tu veux; moi ça me dérange pas! »*...

Et s'il choisit de faire le mauvais choix (ce qui a de très fortes chances d'arriver, ne serait-ce que les premières fois!), *« tu mets ta face gentille, et tu dis : « Tu as fait ton choix! C'est comme ça! Et rendu là, je ne peux plus rien faire! »* », ce qui a donc surtout l'avantage, aussi majeur que fondamental, d'éviter ainsi d'entrer dans une guerre de pouvoir!...

Considérons donc l'exemple de la fille de Nancy qui ne voulait pas s'habiller : *« ok, le temps est écoulé, je t'emmène à la garderie pas habillée... même en mi-novembre! »* Et lorsqu'elle finit par s'habiller, il importe alors de s'abstenir de lui faire subir quelque humiliation que ce soit, ou encore de retourner sur la situation par la suite...

Le jeune William s'était ainsi fait interdire d'aller faire du vélo avec ses amis, puisque de toute façon il le faisait d'une façon dangereuse et illégale. Or ses parents étaient du genre à crier beaucoup mais ne pas nécessairement appliquer de réelle conséquence... Mme Doyon a donc commencé par dire : *"Ce soir, on va inverser ça : on va arrêter de crier, et on va appliquer les conséquences!"* Dans un premier temps, le père et la mère ont tenté de bloquer la sortie au jeune qui refusait d'obtempérer et annonçait

qu'il allait aller retrouver ses amis d'une façon ou d'une autre. Mme Doyon est enfin intervenue elle-même en lui disant qu'il pouvait y aller s'il le voulait, sauf qu'à son retour, la conséquence qu'il aurait à subir serait tout autrement plus grave. Il a d'abord fait mine de s'en aller, puis alors qu'il avait la main sur la porte :

- Juste pour le fun, c'est quoi, la conséquence ?
- Ah ça, je n'en ai pas la moindre idée ! Mes tes parents et moi pourront simplement prendre le temps de s'en parler et de prendre une décision à ce niveau pendant que tu seras avec tes amis.

William a alors choisi tout de même d'aller rejoindre ses amis, et on pouvait le voir leur faire toute sortes de mimiques et de gesticulations de par lesquelles il avait l'air de parler qu'il y avait une espèce de folle qui était débarquée chez eux... Puis, après pas plus de 5 minutes, il est finalement revenu chez lui, en disant à Mme Doyon :

- Bon, tu es contente, j'ai décidé de ne pas y aller, finalement !
- Moi ? Je suis en effet contente, mais pour toi, parce que tu as pris la bonne décision ! De mon côté, cependant, ça ne change absolument rien à mon état ou à l'amour que je peux avoir pour toi, puisque quoi quel que soit ce que tu vas pouvoir faire, je vais t'aimer de toute façon !

Remarquons que le message qu'on se trouve alors à leur donner s'avère en fait le suivant : « *Tu veux prendre tes décisions d'adulte? Fine, mais ça va aussi venir avec les responsabilités d'adulte* ». D'ailleurs, « *si veux vraiment devenir un adulte dès maintenant (!), alors tu n'auras qu'à payer toutes tes choses par toi-même!* »...

Un autre façon de résumer la chose : « *Si tu fais ça, y arrive ça, si tu fais ça, y arrive ça, à partir de là, c'est toi qui décide! Après tout, c'est ta vie!* »..

Il importe donc d'avoir, ou à tout le moins de projeter (!) une certaine indifférence, un certain détachement... et plus globalement d'incarner une « **fermeté bienveillante** », en appliquant donc ce bon vieux principe de la « *main de fer dans un gants de velours* »!...

Et inversement, « *si on arrive en général d'armée, c'est sûr que tous les voyants lui allument!* »...

Il ne faut pas oublier que « *eux autres, c'est des spécialistes de l'argumentation!* », et qu'à ce niveau, ce sont donc « *comme des petits boxers* »! Typiquement, « *c'est comme s'ils traînaient avec eux un baluchon d'arguments, puis qu'ils pigeaient dedans* »... Et que souvent, leur argument n'est d'ailleurs même pas approprié, mais c'est pas grave (!), parce que l'argumentation continue, alors ils ont ce qu'ils voulaient!..

Si tu le provoques, tu lui donnes le goût de s'opposer... Si tu veux lui donner le goût de collaborer, ça n'est donc pas exactement la meilleure stratégie!...

Ce qu'il faut, c'est plutôt de faire ne en sorte qu'il finisse par réaliser que lorsqu'il viole la règle, ça ne goûte pas bon!...

Ce qu'on veut, c'est que collaborer, ça goûte bon, et que « *de nous niaiser en tant que tel, ça goûte juste rien!* »

Rappelons-nous qu'il ne sert à rien, et ne servira d'ailleurs jamais à rien de négocier avec des terroristes!...

Savoir jouer avec le chaud et le froid...

S'il collabore et fait donc ce qu'il est sensé faire, alors « *soyez chummy* » (!), en projetant ainsi le message que « *c'est beau, c'est le fun* »...

Mais s'il commence à « *faire le con* » (!), alors vous n'avez qu'à plutôt devenir froids et distants... Puis regardez le bien réagir! Attendez donc juste un peu pour voir la différence! De toute façon, il ne fait cela que pour vous faire réagir, alors vous n'avez qu'à vous dire : « *Ah bon, tu veux niaiser, alors niaise tout seul* »! Juste de savoir ainsi utiliser le chaud comme le froid, et alterner entre les deux, cela va donc venir faire une différence majeure.

Ces jeunes ont souvent acheté la croyance selon laquelle ils seraient eux-mêmes dans l'équipe des méchants, qu'ils ne sont pas bons, qu'ils sont violents, que les adultes ne peuvent pas l'aimer...

En ce sens, vous devez faire très attention à ce que vous leur dites, afin de ne pas nourrir cette croyance voulant qu'ils ne soient pas de bonnes personnes, ou que personne ne voudra jouer avec eux, ou que tout le monde va les rejeter... Ce qu'il s'agit plutôt de leur dire au final, c'est tout simplement : « *voici ce que tu devrais faire à la place* »...

Alors comment réagir à leurs bons comportements? Comment les gérer?

Non seulement il importe donc de les souligner et autrement dit d'en parler, mais il s'agit de le faire en veillant alors à « le mettre dans la relation, l'affectif »...

Ainsi, plutôt qu'un « bravo » impersonnel, ou plutôt que de par exemple juste dire « *Bon, merci Mathieu* », d'une façon qui se trouve à sonner faux, et donner l'impression d'être insensible, voici des exemples de ce qu'on peut dire...

- Merci, ça me fait vraiment plaisir.
- Merci sincèrement, j'apprécie vraiment.
- Ça me touche vraiment.
- J'apprécie vraiment telle qualité chez toi.
- J'ai vraiment apprécié cette journée qu'on a passée ensemble.

Ça se peut que, sur le coup, le jeune fasse mine de ne se dire que « bof » (!), mais c'est pas grave! On lui a dit pareil, il le sait, et c'est tout ce qui compte.

Souvent, en milieu de garde, du moment où un enfant joue tranquillement avec ses amis, on en profite pour aller faire cinquante-six mille affaires pendant ce temps, et en prenant bien soin de ne surtout pas le déranger... Alors pourquoi ne pas plutôt faire précisément l'inverse, soit de sauter sur ces moments, ou toute autre occasion des plus simples pouvant se présenter dans le quotidien, afin d'au contraire inonder l'enfant de félicitations et d'encouragement !...

Quant aux mauvais comportements...

Il importe tout d'abord de ne surtout pas commencer à chialer ou à dire que ça nous fait de la peine!...

Le truc, c'est plutôt et au contraire de dépersonnaliser la chose, en veillant notamment à intérieurement se mettre soi-même « hors relation ». Et voici des exemples de phrases qu'on peut alors leur dire :

- Ici, il n'est pas permis de frapper.
- Ici, quand on fait des coups, voici la conséquence. D'ailleurs, partout où tu iras, frapper ne sera pas permis, et il y aura une conséquence.
- Hé ho, on ne parle pas comme ça à sa mère. Ce n'est pas permis. C'est de l'arrogance. On se parle comme il faut ou on ne le fait pas. Dans la vraie vie, si tu parles comme ça, ça ne marchera pas non plus.

Aimez les enfants opposants. C'est surtout de ça qu'ils ont besoin. Plus ils se comportent de façon à se faire rejeter, plus ils ont besoin d'être aimés inconditionnellement.

Nancy Doyon
SOS Nancy coaching familial
www.sosnancy.com
(418) 988-3336

Parents gros bon sens

CHAMPION POUR MAÎTRISER SA COLÈRE

Dawn Huebner, psychologue clinicienne

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre du même nom (disponible à la bibliothèque municipale de Chictoutimi), Mercredi, 23 avril 2019

Quelques principes de base...

1) Perdre contrôle de son véhicule, ça peut causer des accidents. Même si tu n'est qu'un enfant, tu es déjà au volant de ta propre vie! Et même si c'est difficile, il est donc essentiel de garder le contrôle!...

2) Il existe un secret très bien gardé : ce n'est pas ce qui t'arrive qui te met en colère. La seule chose qui te met en colère, c'est... toi-même !. Et plus précisément, tes propres **pensées**. Il y a des pensées qui mettent en colère, d'autres qui l'éteignent. Deux enfants pourront vivre la même chose, mais ne pas avoir les mêmes pensées.

Autrement dit, voici la mauvaise nouvelle : Tu ne peux pas contrôler ce qui t'arrive.

La bonne nouvelle, c'est toutefois que tu peux **contrôler tes pensées**... et que tu peux donc contrôler tes humeurs, et même rester heureux, quoi qu'il arrive!...

3) La colère, est-ce que ça t'a déjà attiré des amis? Ou facilité la vie à la maison? Ou est-ce que ça ne te cause pas plutôt beaucoup d'ennuis? C'est donc une bonne idée que d'apprendre à maîtriser ta colère!

4) La colère est comme un feu. S'il n'a pas de combustible, il mourra. Pour faire cesser le feu, on peut bien sûr jeter de l'eau dessus, ce qui empêche les bûches de brûler.

Parfois, il ne faut presque rien pour attiser la colère... et il ne faut ainsi presque rien non plus pour l'éteindre! La colère qui s'enflamme peut donc soit s'éteindre très vite, soit se développer et tout détruire sur son passage!

Et que faut-il pour attiser la colère? Des pensées négatives, ou encore des gestes colériques. Et pour l'éteindre? D'appliquer au moins l'une des quatre techniques d'arrosage suivantes!

1) Prendre une pause

La colère ressemble à un aspirateur géant. Une fois qu'elle t'aspire, elle ne te lâche plus. À partir de là, deux solutions :

1) Trouver l'interrupteur et éteindre l'appareil (apprendre comment éteindre la colère).

2) S'éloigner de là : prendre la décision de s'en éloigner. Tu peux ainsi aller dans sa chambre, faire quelques lancers de basket, lire un livre, prendre un jeu de cartes... Fais un nœud ou donne toi une autre marque de félicitation à chaque fois que tu réussis à échapper à la force d'attraction de la colère!

2) Garder la tête froide

Il y a, dans notre tête, comme une petite voix qui commente tout ce que nous voyons, ce qui arrive et qui va arriver. Cette voix correspond à nos pensées : elle fait partie de nous.

Certains en sont conscients et y sont attentifs, d'autre moins; une chose est sûre, le cerveau produit des pensées sans arrêt, sans qu'on s'en rende compte.

Quand on est en colère, c'est que notre cerveau produit des pensées **EXPLOSIVES**.

Pour y remédier, il s'agit donc de savoir **verser une pensée froide sur le feu**, et donc se dire quelque chose, dans sa tête, pour se sentir mieux. Ça ne te dira pas quoi faire, mais ça t'aidera à garder la tête froide. Quand tu les verses, ça diminue la chaleur des pensées explosives.

On essaie souvent d'ignorer les pensées explosives, mais ça ne marche pas très bien. Verser une pensée froide cependant, ça oui, ça marche! Plutôt que de se mettre la tête dans le sable, on réagit, et on éteint!

Voici donc quelques exemples de « pensées froides »...

- *Bon, d'accord!*
- *Peu importe!*
- *Je m'y ferai!*
- *Je vais m'en sortir!*
- *Je suis déçu mais.. Je vais survivre!*
- *Ça ne vaut pas la peine de se fâcher.*
- *Ça ne me servira à rien de me mettre en colère.*
- *Respire profondément!*
- *Garde la tête froide!*

Il importe de savoir, puis de garder en tête qu'une pensée froide, ça marche même si on n'y croit pas vraiment! Et plus on la répète, plus elle fait effet!

Tu ne peux rien faire contre les pensées explosives qui te montent à la tête soudainement. Mais tu peux décider de les faire cesser. Si tu t'en éloignes, mais surtout si tu verses une pensée froide dessus, tu commenceras à te sentir mieux.

3) Évacuer la colère.

Quand on se met en colère, c'est qu'une alarme retentit à l'intérieur de soi. La colère peut rapidement passer d'une simple pensée à une émotion forte. Avoir de la colère emprisonnée à l'intérieur de soi est une sensation terrible. Verser une pensée froide peut aider, mais parfois, ça ne suffit pas. Quand la colère s'est installée dans ton corps, il faut la faire sortir pour réellement pouvoir se sentir mieux.

Donner des coups de poings, même dans un oreiller, ou crier, même dans sa tête, ça ne fonctionne pas très bien. Ce sont des gestes de colère, alors quand tu les fais, ton cerveau continue de gronder, et ton corps de produire de la colère en quantité industrielle. Exprimer sa colère ne suffit donc pas. Il faut réellement l'évacuer de son corps.

A) S'activer

Comme la colère agit comme un carburant, pour s'en débarrasser, il faut la brûler. Une des meilleures façons de le faire est par l'activité physique intense. Rouler à vélo à toute vitesse, courir, faire des sauts à la corde, danser! Cette technique fonctionne bien si on se concentre uniquement sur l'activité, ou quelque chose qui n'a aucun lien avec la colère : partir à l'aventure avec superhéros (!), compter,

chanter, se parler!

Prendre une pause ne te sera pas d'un grand secours si la colère a déjà envahi tout ton corps. Pour te libérer de la colère, tu dois accélérer les battements de ton cœur, faire travailler tes muscles, et suer un bon coup. Pour au moins 10 min. L'activité physique, surtout si elle est amusante, te débarrassera de l'énergie de la colère.

B) Se calmer

Il s'agit ici de faire quelque chose de tranquille pour ralentir et éteindre la colère.

Respirer !...

- Inspire 1,2,3,4, puis expire 1,2,3,4.
- Pendant qu'on respire, on peut donc compter d'une part, ou d'autre part s'imaginer quelque chose (ex. d'hummer ton odeur préférée...).
- Poser les mains sur les épaules en gardant les coudes vers l'extérieur. Inspirer en tournant d'un côté, (1,2,3,4) expirer en tournant de l'autre (1,2,3,4).

S'étirer

- Essayer de toucher le plafond avec le bout des doigts, 1,2,3,4.
- Joindre les mains derrière le dos. Se pencher vers l'avant et monter les bras, derrière toi, en les étirant doucement vers le plafond. Dans cette position, inspire 1,2,3,4, puis expire 1,2,3,4, deux fois de suite.

Serrer quelque chose

Prends un oreiller, inspire 1,2,3,4, puis en expirant sert l'oreiller contre toi aussi fort que tu le peux, 1,2,3,4. Le faire 5, 6 fois de suite...

Taping

Croiser ses bras sur sa poitrine, puis taper chaque épaule avec la main inverse. Respirer lentement et profondément, mais sans compter les respirs : se concentrer plutôt sur les tapes, et les compter jusqu'à 100. Puis inspirer 1,2,3,4, expirer 1,2,3,4, pause. Le refaire, puis recommencer !

4) Choisir quoi faire par rapport au problème en tant que tel..

Quand on est en colère, la porte de la pensée se ferme, même si de l'émotion, l'action et la parole sont encore grande ouvertes... En évacuant la colère, le corps retrouve son bon état, et on peut retrouver accès à la porte des pensées... Dès qu'elle s'ouvre donc à nouveau, on peut alors décider de :

A) Résoudre le problème

Il s'agit le plus souvent de s'affirmer, en disant ce qu'on a à dire calmement et clairement.

D'une façon ou d'une autre, la première étape consiste à se demander : "*C'est quoi, le problème ?*" Habituellement, ce n'est pas trop difficile !...

L'étape suivante consiste à se demander ce qu'on veut. C'est là que ça se complique, car il y a souvent une bonne différence entre ce qu'on veut et ce qu'il est réellement possible d'obtenir !!!...

Et c'est ici qu'entre donc en ligne l'importance de la **flexibilité**, et ainsi de savoir accepter quelque chose d'un peu différent de ce qu'on voulait au départ. C'est une façon de penser qui demande de la

créativité, plutôt que de l'entêtement. On peut s'y entraîner !

Parfois les autres aiment bien les solutions qu'on apporte, et dans ce cas ça va bien. Mais parfois, les autres ne veulent pas les mêmes chose que toi. C'est le moment de faire un compromis : on obtient une partie de ce qu'on veut, ou quelque chose s'en approchant. Chacun donne un peu et reçoit un peu, dans le but d'en arriver à une solution satisfaisante pour tout le monde. Même si ce n'est pas idéal, c'est souvent le mieux qu'on puisse obtenir.

Quant ta pensée est flexible et que tu réfléchis à des compromis, les problèmes se règlent sans créer de catastrophe. C'est agréable de régler un problème de cette façon. Tes proches seront de meilleure humeur avec toi, et tu seras de meilleure humeur aussi.

5) Passer à autre chose

Parfois, le mieux à faire c'est de simplement accepter ce qui vient d'arriver, et de passer à autre chose !...

C'est donc de décider de ne plus penser à un problème. De renoncer à s'y attaquer, même s'il n'est pas réglé. De hausser les épaules et penser à autre chose, sans se plaindre, sans ronchonner, sans rancune. Abandonner complètement un problème, sans ruminer dans son coin, sans discuter. Sans être ni pour, ni contre. C'est ainsi de se dire par exemple :

- *Bon, bon...*
- *Peu importe...*
- *C'est pas si important...*
- *Ça n'en vaut pas la peine...*
- *C'est la vie !*

Dans certaines situations, c'est ce qu'il y a de plus intelligent et de plus efficace à faire : tu ne perds ainsi ni ton temps ni ton énergie pour quelque chose qui n'en vaut pas la peine. Ceci dit, c'est à toi de décider si tu préfères régler un problème ou passer à autre chose. La plupart du temps, les deux fonctionnent.

...

Note prise à l'époque de la prise de ces notes, par Charles Olivier : "*Je suis rendu au chapitre 9, p.78, mais je n'ai plus le temps de le lire ni d'écrire, et je dois reporter le livre à la bibliothèque ! Ceci dit, "rien qu'avec ça" (!), je crois qu'on va pouvoir faire un bon boutte !!!*"...

AU COEUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

Isabelle Filliozat

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre du même nom,
Mercredi, 17 février 2016

Le petit enfant est prisonnier de l'immédiateté de sa réponse émotionnelle, sans médiation de la pensée pour relativiser les choses, ou hiérarchiser les enjeux. (p.35)

Toujours le laisser exprimer son émotion, accompagner la décharge de pleurs, de cris, de tremblements, sans tenter de le calmer. Pleurer, crier, trembler, sont ses façons de dire sa souffrance, de libérer ses tensions, de se récupérer. (p. 38)

Ne lui demandez pas pourquoi il a peur. Il chercherait à vous fournir une explication rationnelle, parfois éloignée de sa difficulté. Accompagnez-le plutôt dans son ressenti en lui demandant : « Qu'est-ce qui se passe ? » ou « Qu'est-ce qui te rend triste ? », voire « De quoi as-tu peur ? » (p. 39)

Se demander : « Quel est son vécu ? » (p. 40)

Derrière ce que les parents nomment « caprice », derrière un comportement bizarre, excessif ou simplement non ordinaire, cherchons l'émotion, cherchons le besoin. L'enfant dit quelque chose. (p. 41)

L'enfant n'a pas les mots pour dire les choses. Son premier langage est le cri. Plus tard, il va apprendre à parler, mais ce qu'il ne saura pas dire par des mots, il continuera à le dire par des cris, de la rage, des pleurs, et par toutes sortes de « comportements criants », et autres refus de coopérer. Il n'est pas si simple de formuler ce qui se passe en soi. L'enfant ne comprend pas nécessairement ce qui lui arrive. (p. 42)

Les parents nomment facilement « caprices » ou « comédies » ces cris qu'ils ne savent pas interpréter. (p. 43)

Les caprices sont des inventions des parents. Ils surgissent lorsque les parents se prennent les pieds dans les jeux de pouvoir. (p. 53)

Se demander : « Pourquoi je dis cela ? »...

Honnêtement, ne serions-nous pas un peu mal-à-l'aise devant eux s'ils se comportaient tout le temps comme des adultes en miniature, bien rangés, bien policés ?

Mais il faut le dire clairement, les besoins des enfants et des adultes sont clairement opposés.

Reconnaissons-le, la situation est forcément conflictuelle et complique la relation. (p. 57)

Ils ne veulent pas se coucher ? Signifiez-leur que de toute façon c'est maintenant l'heure des parents et

que vous ne vous occupez plus d'eux. Inutile de menacer, gronder ou punir, protégez simplement vos besoins. (p. 59)

Se demander : « Qu'est-ce qui est le plus précieux pour moi ? »

À travers ses choix, il se cherche. Il a des préférences et les exprime. Il prend conscience de ce qui le différencie d'autrui. Il construit son sentiment d'identité. (p. 82)

Non, l'écoute respectueuse des besoins de l'enfant n'implique pas systématiquement la satisfaction des demandes. (p. 83)

Les enfants n'ont pas besoin de la voiture rouge ou de la poupée blonde, ils en ont envie. En revanche, ils ont absolument besoin que leur colère, expression de leur frustration, soit respectée et entendue.

Il se roule par terre de fureur ? Il n'a pas vraiment besoin du bonbon, même s'il en a très envie. Il a besoin d'exprimer sa frustration. Il cherche à ce que sa fureur soit entendue. (p. 87)

Ne le privez donc pas du contact au moment où il en a le plus besoin.

Nous avons passé un bon moment à parler ensemble, à rêver... plus besoin d'acheter le ballon. Le désir exprimé, avoir un ballon, a disparu devant le besoin satisfait, celui de se sentir relié, de partager quelque chose. (p. 88)

Refuser tout achat sous prétexte qu'ils n'en ont pas besoin serait injuste. Les enfants risqueraient d'en déduire que leur plaisir leur est interdit, avec toutes les conséquences que cela pourrait avoir pour leur futur.

La frustration est inévitable dans la vie, il est inutile d'en rajouter inutilement. (p. 89)

Attention, n'interprétez pas son dessin. Ne tentez pas de le « psychologiser », c'est une histoire entre lui et lui. (p. 97)

L'émotion est saine. Sa répression est dangereuse pour la personne. (p. 107)

Il boude ? Alors vous pouvez...

- Tenter de découvrir l'émotion qu'il dissimule derrière sa bouderie. Formulez la : « Je vois que tu t'es senti blessé quand j'ai dit à Julie que... »
- L'aider à s'exprimer : « Tu as le droit de dire que tu n'es pas content, tu sais ! »
- Montrer une certaine indifférence, non pas bien sûr à l'enfant, mais à son comportement de fermeture : vous continuez comme si de rien n'était. (p. 109)

Un enfant est un enfant, il ne sait pas encore bien dire les choses. Le rôle du parent est justement de l'aider à mettre les mots adéquats et non d'entrer dans une compétition émotionnelle. (p. 113)

Laissez-lui de l'espace pour s'exprimer. Nous avons tendance à « consoler », moi la première. Je me retiens. Quand un de mes enfants pleure, je tente de l'écouter **avant** de consoler : « Je vois que tu as mal ! » S'il s'est fait très mal, je vais même l'encourager à pleurer : « Pleure, mon amour, pleure fort, serre-moi et pleure, tu as mal ! » (p. 116)

La question « Pourquoi » est à éviter absolument. « Pourquoi tu pleures ? » peut-être vécu comme culpabilisant ou dévalorisant, cela peut sous-entendre qu'il n'y a pas de raison. Et puis, la question invite à réfléchir. Or, l'enfant n'en est pas là. Il a besoin de pouvoir exprimer son émotion avant de pouvoir en parler. De plus, sachant pourquoi il pleure nous serions tentés de résoudre son problème, de lui proposer des solutions ! Il n'a pas besoin de cela. Il est probablement capable de faire face seul à son problème, il a juste besoin que son émotion soit entendue.

Centrez-vous sur le mouvement intérieur de l'enfant plutôt que sur les faits. Accompagnez votre enfant et non les événements extérieurs. (p. 117)

« Tu as le droit de ne pas avoir envie, c'est vrai, tu préférerais continuer à jouer, je peux comprendre ça ». (Tout en continuant de le coucher...) (p. 118)

En reformulant, vous ne jugez pas, vous ne commentez pas, vous n'intervenez pas, vous accueillez simplement le sentiment de l'enfant. Il se sent alors reconnu, validé. Il acquiert le sentiment qu'il a le droit de sentir par lui-même, d'exprimer, et qu'il peut faire confiance à son ressenti.

Vous ne pouvez imaginer le bien que cette attitude apportera à vous, à lui, à votre relation. (p. 119)

Les étapes de l'accompagnement émotionnel

- Accueillir non-verbalement par le regard. Être présent dans votre respiration, dans votre attitude intérieure. Éventuellement, selon l'âge de l'enfant, le prendre dans les bras.
- Mettre des mots sur le ressenti :

« Je vois que tu es en colère ! Oh, tu es triste ! Tu as peur ! »

- Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution.
- Quand la respiration de l'enfant est redevenue calme, place à la parole. (p. 120)

Ils ne sont pas insupportables, mais vos limites sont atteintes. (p. 123)

Forcer à affronter est inutile, et renforce en général la peur. (p. 131)

Les enfants dont on méprise systématiquement la peur ne deviennent pas des adultes ouverts et courageux. 135)

Une peur a une raison d'être, même si cette raison est obscure pour l'adulte.

Il y a des peurs saines, il y a des peurs démesurées, déplacées. Il y a des peurs à traverser, d'autres à dépasser, toutes sont à respecter, à accompagner. (p. 136)

« Tu as peur du bruit. » Évoquer le souvenir du bruit et de la peur, en reparler autant que de besoin, permet de se reconstruire, de se rassurer. (p. 139)

Devant l'impossibilité de lui faire admettre que les dragons, c'est pour de faux, j'essayai une autre option, l'exploration de sa force : « Qu'est-ce que tu ferais, si tu voyais un dragon ? »

- Je le tuerais, je lui couperais le ventre, je lui donnerais un cadeau, je vais l'apprivoiser. (p. 127)

Les enfants n'ont pas naturellement peur des insectes. Ils peuvent les prendre dans la main, observer que cela chatouille. Tout dépend de l'attitude de l'entourage envers ces mêmes insectes, car la peur est extrêmement contagieuse. Si l'autre a peur, c'est que ça doit être dangereux, il vaut mieux que j'aie

peur. (p. 148)

La meilleure façon d'éviter les peurs est d'y aller volontiers soi-même. (p. 149)

Dans le mental, dans le fantasme, on peut découper l'autre en morceaux, lui jeter un seau d'eau sur la tête, peindre son nez en rouge et ses cheveux en bleu, le voir tout nu ou habillé d'un costume vert à pois roses... tout est permis, et tellement libérateur. (p. 154)

Astuces pour aider l'enfant à traverser la peur

- D'abord, tout accueillir.
- Lui rappeler ses succès précédents, à condition que ce soit sur un ton d'admiration, et non de culpabilisation.
- Parler de ses propres peurs.
- Encourager, motiver à dépasser : « Quelquefois on a peur, mais on y va quand même. On peut y aller avec la peur, la dépasser ».
- Ne jamais insister !
- La fierté enracine le succès et la confiance en soi. (p. 155)

Les peurs utiles sont à respecter et à écouter, inutile de prendre des risques. Les autres, on peut les dépasser... quand on l'a décidé soi-même, et être très fier de soi après. (p. 165)

Les bleus de l'âme peuvent être plus graves que les bobos du corps. (p. 167)

La surprotection parentale mène à l'inhibition... ou au risque. Trop d'interdits peuvent mener paradoxalement l'enfant à avoir besoin d'explorer ses limites. (p. 168)

Comment aider un enfant peureux ?

- Proposer des activités à la mesure de ses possibilités.
- Autoriser des voies d'expression de la colère. (p. 170)

N'obligez pas l'enfant à faire face à ses peurs trop directement. Donnez-lui les moyens de les affronter à son rythme et de ne les dépasser que si c'est son propre choix. (p. 171)

Trop souvent la colère est interprétée comme une mise à distance de l'autre. C'est le cas de la violence, mais la colère, c'est tout le contraire. C'est l'expression d'un besoin, une demande à l'autre en vue de rétablir un équilibre. (p. 177)

Une certaine dose de frustration est donc inévitable, elle est aussi utile à condition que les émotions et notamment la colère de l'enfant soient entendues.

Une frustration injuste, arbitraire ou trop importante peut se montrer destructrice. (p. 178)

Laisser pleurer seul un petit enfant, c'est le plonger dans des émotions terrifiantes.

Il arrive que des demandes ne puissent être satisfaites, il est fondamental que sa colère soit toujours entendue. (p. 179)

La colère, outil de la gestion de la frustration, est non pas à gommer, mais à vivre, à sentir en soi, à traverser.

Il y a donc les colères saines, non-violentes, structurantes, et les colères déplacées, excessives, violentes, destructrices. Les premières sont à écouter, les secondes sont à décoder. Toutes sont à respecter, car toutes signalent un besoin. (p. 182)

Lorsque la fureur l'envahit et le dépasse, invitez-le à *aller dans une autre pièce pour la crier, la vivre, ou simplement pour se calmer*, ce qui n'a rien à voir avec le « va te calmer dans ta chambre », dit sur un ton autoritaire ou exacerbé. (p. 190)

« Je n'ai pas le droit de te dire des mots-cailloux »... *L'expression est de Catherine Dolto-Tollich* : les mots doux sont doux et câlins, les mots cailloux sont durs et font mal. (p. 192)

Il est très agréable et surtout libérateur de crier, de s'exprimer à pleine voix, à condition de le faire consciemment, et non d'être dépassé par le surgissement incontrôlé d'une impulsion. 195

Formulation de la CNV + de façon à ce que (motivation pour l'autre). 196)

Trucs pour éviter la violence

- Respirer profondément pour revenir à vous-mêmes et ne pas être « hors de vous ».
- Visualiser : vous savez que vous avez le droit d'avoir envie de frapper mais pas de passer à l'acte.
- Écouter votre besoin. Donnez-vous les moyens de le satisfaire, ou projetez cette satisfaction dans le futur.
- Centrez-vous sur l'enfant, et prenez conscience de ce qui se passe en lui, de ses besoins, éventuellement de ce qui a causé son comportement.
- Rappelez-vous l'amour que vous lui portez en évoquant des images de bonheur avec lui.
- Passez le relais à votre conjoint ! (p. 200)

Pourquoi devrait-il accepter sans regimber de rester assis pendant des heures à écouter des cours qui ne sont pas de son niveau ? (p. 202)

Tous les affects refoulés, les nœuds émotionnels et les blessures non guéries empêchent l'accès à la joie. Libérez les émotions, laissez parler les détresses, pleurez les larmes, criez les colères... et la joie renaîtra, tant elle est la nature profonde de l'humain. Il y a de la joie à simplement se sentir vivre.

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais la joie ne surgit pas non plus de la tranquillité. S'il est vrai qu'elle nous pénètre volontiers alors que nous contemplons calmement un coucher de soleil, elle naît aussi de l'effort couronné du succès, de la rencontre après la séparation. (p. 211)

Il a réussi à monter tout seul en haut de l'armoire ? Bravo ! C'était interdit ? Bien sûr ! Mais parce que c'était dangereux et que vous ne saviez pas qu'il en était capable sans se blesser. S'il montre qu'il a su le faire sans se faire mal, félicitez-le donc !

N'ayez pas peur qu'il s'endorme sur ses lauriers. Je n'ai jamais vu quelqu'un s'endormir sur des lauriers ! Le succès donne en général envie d'aller plus loin. Les lauriers sont des encouragements à continuer. C'est l'échec qui nous freine. La peur de l'échec qui endort nos performances.

Aidez-le à se sentir fier de lui, même dans les petites choses. Le futur champion est celui qui se réjouit de ses minuscules réussites. (p. 212)

Les épreuves viendront en leur temps. Ce qui arme réellement face à l'épreuve n'est pas la capacité à se soumettre et se contraindre comme voudraient le faire croire certains mais l'aptitude à voir les choses du bon côté, à rire, à rester en contact avec ses ressources intérieures, à inventer des solutions. (p. 213)

Rire n'est pas juste un plaisir, c'est un réflexe de santé physique et psychique.

L'enfant existe d'abord dans sa relation à l'autre, et sa joie sera d'abord celle du partage, c'est une joie d'être avec. (p. 219)

N'ayez pas peur de faire du bruit. Manifestez vos propres joies bruyamment, en criant, en sautant, en serrant vos enfants contre vous, en les faisant sauter en l'air. La joie, c'est un échange physique. (p. 221)

L'amour et la joie sont le terreau de la croissance de l'individu.

Un parent rempli de joie intérieure la transmet à ses enfants, et c'est le plus bel héritage qu'ils puissent recevoir. (p. 222)

La tristesse est l'émotion qui accompagne une perte.

Pleurer permet d'expulser les toxines libérées par la peine. (p. 225)

Oui, ça fait du bien de pleurer, et surtout de pleurer dans les bras de quelqu'un qui sait écouter les larmes sans les stopper, de pleurer devant un témoin qui sait accueillir sans juger, sans conseiller, sans baisser les yeux. (p. 228)

Les larmes enfermées bloquent le passage vers l'amour. (p. 229)

Les psychologues le savent maintenant de façon certaine, la vérité fait toujours moins mal. (p. 231)

Toute perte est une perte d'un bout de soi. J'ai perdu une personne, elle ne sera plus jamais là dans ma vie, je reconsidère les moments passés avec elle pour m'approprier ce qu'elle m'a offert par sa présence dans ma vie. (p. 237)

L'hyperactivité est une lutte contre la dépression.

Si personne ne se préoccupe d'écouter les besoins de l'enfant, l'agitation peut devenir violence. (p. 244)

Donnez-lui la permission de s'exprimer en étant prêt à tout entendre sans vous formaliser, sans vous culpabiliser, sans vous effondrer.

Écoutez ! Et posez des questions en forme de qu'est-ce que, comment, de quoi... jusqu'à ce que le problème soit élucidé sinon résolu. Il est important que toutes les émotions soient exprimées, pas forcément que toutes les difficultés soient résolues. (p. 251)

Dé-pression ? C'est le contraire de l'expression. L'énergie vitale est enfermée. La colère, ex-pression de la frustration, du manque, de la blessure, est réprimée. Plus la colère s'exprime, plus la dé-pression s'al-
lège. (p. 252)

Nous déplorons l'insensibilité de ce monde et nous voudrions y conformer nos enfants ? (p. 258)

Les émotions justes nous rendent notre puissance. Les émotions déplacées, disproportionnées, excessives, substitutives, élastiques... nous vulnérabilisent. (p. 259)

La séparation peut se montrer douloureuse, elle est loin d'être systématiquement toxique. (p. 285)

Si vous recevez ses larmes, restez attentif à sa plainte, votre enfant se sentira entendu, compris, accompagné. Et quand on se sent ainsi soutenu, il est plus facile de supporter la douleur. (p. 291)

Sachons que tous les problèmes auxquels nous refusons de faire face seront à la charge de nos enfants ou petits-enfants.

Les secrets sont toujours toxiques. (p. 298)

Il a besoin pour se livrer d'avoir la certitude d'être entendu et accepté sans jugement dans ses sentiments. (p. 300)

Écoutez les émotions et non les faits !

Écoutez avec votre cœur... et avec votre corps !

Tout le monde porte son vécu dans sa posture physique. En vous plaçant dans une posture similaire à l'enfant, vous vous mettez à sa portée, vous écoutez nettement mieux. (p. 301)

J'AI TOUT ESSAYÉ !

Isabelle Filliozat

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre du même nom,
Jeudi, 18 mai 2017

Lorsqu'il y a crise, l'enfant montre surtout qu'il est submergé, et a donc besoin d'être calmé. (p. 40)

Dans un environnement hyperstimulant comme l'épicerie, si l'on ne veut pas être pris pour tout acheter, occuper son attention avec autre chose : lui donner une tâche, et/ou commenter l'action. (p. 42)

Le but d'un enfant de 3 ans : éprouver ses capacités... C'est donc d'abord cela qui explique qu'il ait le goût d'aller chercher le bonbon sur la tablette... (p. 48)

Si l'enfant est sur le point de causer un problème (ex. briser une plante), le mieux est encore d'intervenir physiquement : l'attraper et le rediriger (plutôt que de commander). (p. 56)

Comment éviter de donner des ordres : (p. 78)

- Installer de associations : mouillé/bottes, nuit/pyjama, etc.
- Installer des routines, et donc des suites de gestes.
- Donner des informations.
- Poser des questions, faire réfléchir.
- Mettre l'enfant en position de décider ne serait-ce qu'une petite chose.
- Donner des choix permet à l'enfant de lui aussi se sentir décideur et de dire JE.

Offrir de l'empathie plutôt que du réconfort, ou du moins commencer par l'empathie. (p. 82)

Lorsqu'il y a crise ou problème, commencer par décrire ce qu'on voit ou qu'on a vu. (p. 86)

Dans un nouvel environnement ou une situation trop complexe pour son petit cerveau, attirer attention sur quelque chose susceptible de l'intéresser. (p. 103)

Reconnaître son envie ainsi que son droit à désirer. (p. 118)

Refuser tout en accueillant son émotion. (p. 151)

Donner un consigne/règle plutôt qu'une interdiction. (p. 152)

Mettre l'accent sur le danger, risque ou dommage possible plutôt que sur l'interdiction, que l'on devrait plutôt chercher à ne même pas avoir à formuler en tant que telle. (p. 156)

Énoncer la règle, puis un seul mot pour la rappeler. (p. 156)

Afin de prévenir un problème que l'on anticipe ou qui est en train de se produire, poser des questions et

donner de l'information (ex. Tes amis arrivent dans 10 minutes). (p. 158)

Décrire plutôt que juger. (p. 159)

Le stress et la honte empêchent la réflexion. (p. 166)

Plutôt que le temps mort : cesser de jouer, ce qui a le mérite d'être une conséquence naturelle. (p. 173)

Quand il ne semble pas y avoir de conséquence naturelle, imposer une conséquence logique. (p. 182)

Lorsqu'il y a un problème, et notamment une dispute, décrire la situation, et demander à l'enfant de trouver une solution ; s'il n'en semble pas capable, lui proposer un choix. (p. 185)

Plutôt que de dire : "Ce n'est pas à toi" : "Oui, tu as un camion dans ta main"...

En profiter pour enseigner ou rappeler les notions de propriété et de droit : "Tu as le droit de garder : c'est à toi". (p. 191)

Pour inculquer la notion de "Chacun son tour", trop complexe ou difficile à saisir pour eux : "Tu as vraiment envie de jouer comme Jules, n'est-ce pas ?", puis démarrer le minuteur à oeufs.

En attendant, on peut lui dire :

- Que peux-tu faire en attendant ? (L'aider ensuite à produire une liste en ce sens).
- Par quoi voudrais-tu commencer ?
- Imagique que tu le fais... Comment te sentirais-tu ? (p. 193)

Pour aider à prévenir les conflits de territoire, veiller justement à bien délimiter les territoires, au départ. 191

Lorsqu'il y a une crise ou un problème (ex. l'enfant ne veut pas jouer avec l'ami(e) qu'il a invité(e)) : décrire les faits, puis inviter à l'empathie : "comment te sentirais-tu, à sa place ?" (p. 198)

Ranger : y aller par étapes, notamment selon l'âge : montrer comment faire, offrir choix ("Tu veux commencer par ceci ou cela ?"), proposer son aide, ne donner qu'une consigne à la fois. (p. 205)

Si je l'ai frustré, je lui enseigne les mots pour le dire...

Tenter de retrouver le déclencheur ; si ce n'est pas évident, se mettre à son écoute. (p. 213)

L'AUTORITÉ AU QUOTIDIEN

Brigitte Racine

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre du même nom,
Mai 2017

Créer un « coin calme ».

Favoriser la réflexion en offrant des choix plutôt que de donner des ordres, et en posant des questions plutôt que de faire un sermon.

Reconnaître la demande de l'autre (p. 112)

Souligner et valoriser le positif.

Passer par des contes et allégories.

Le faire à leur place.

Cibler les comportement plutôt que personne.

Expliquer que « je n'aime pas telle ou telle chose », en se référant alors à ses émotions et besoins.

Établir un « **code de vie familial** », puis rappeler périodiquement qu'il y a des conséquences à ce que ce dernier se voit enfreint.

Un maximum de préparation, par rapport à quoi que ce soit (!), peut en soi prévenir bien des problèmes...

Savoir faire diversion.

Afin de pouvoir proposer à l'enfant un « **comportement de rechange** », commencer par lui demander : « quel est ton besoin » ? Puis : « cette action te paraît-elle acceptable » ? Et enfin : « serais-tu capable d'envisager une meilleure façon de répondre à ton besoin ? »

Notion de réparation

La première des choses serait toujours sensé être de poser telle ou telle question à l'enfant, afin d'ainsi l'inviter à réfléchir à ce qu'il a pu faire... En un deuxième temps, on peut donc faire intervenir la notion de « **conséquence logique** », qui en soi vaut bien sûr beaucoup mieux qu'une punition arbitraire...

Enfin, il y a bien sûr la fameuse « **méthode 1,2,3** »...

L'AUTORITÉ, UN JEU D'ENFANTS

Brigitte Racine

Notes prises par Charles Olivier au cours de la lecture du livre du même nom,
Mai 2017

Aider le jeune à trouver une stratégie. (p. 58)

Toujours préserver la dignité.

Se retirer quand il y a colère. (p. 60)

La meilleure façon d'enseigner est de questionner. (p. 70)

Le faire à sa place.

Clairement préciser ses attentes. (p. 76)

Interroger l'enfant sur les conséquences de ses actes. (p. 80)

Préciser d'avance la conséquence : « si les jouets ne sont pas rangés, ils seront retirés »...

Notes supplémentaires

Prises par Charles Olivier au cours de la lecture des livres L'Autorité, un jeu d'enfants et L'Autorité au quotidien de Brigitte Racine

Toujours souligner et valoriser le positif.

Lorsqu'on fait une demande, bien préciser ses attentes.

Préparer l'enfant d'avance à toute transition.

Lorsqu'il y a une crise ou un problème, on peut d'abord commencer par recourir à la diversion.

Lorsque l'on fait une demande à un moins de 5 ans, et qu'il n'obtempère pas, simplement le faire à sa place.

Complètement arrêter le jeu dès qu'il y a violence.

Se retirer aussitôt que l'on soi-même en colère.

Si l'enfant est en train de causer du tort et refuse d'arrêter, et surtout si l'on est soi-même sur le point d'exploser, recourir à la méthode 1,2,3 : annoncer à l'enfant qu'il sera mis en temps mort (ou que sera appliquée une autre conséquence) après que l'on aura fini de compter à 3.

Plutôt que le temps mort ("time out"), offrir à l'enfant d'aller dans un coin calme.

Rappeler qu'il y a des conséquences, car cela fait partie du code de vie familial.

Reconnaître les émotions, le besoin et la demande de l'enfant.

Aider le jeune à trouver une stratégie, ou plus précisément un **comportement de rechange**, en lui demandant : "

1) Quel est ton **besoin** ?

2) Cette action est-elle **acceptable** ? Interroger l'enfant sur les conséquences de ses actes.

3) Quelle pourrait être une **meilleure façon** d'arriver à tes fins ?

Offrir des choix.

Réparation

1) Encore là, commencer par demander à l'enfant de déterminer lui-même comment il pourrait réparer le tort qu'il a commis.

2) Si cela ne fonctionne pas, imposer une conséquence logique (plutôt qu'une punition arbitraire).

Exemple notable : si les jouets ne sont pas rangés, ils seront retirés pour une période donnée.

Faire un contrat avec l'enfant, et en profiter pour expliquer ce qu'est justement un contrat : on s'entend d'avance sur la résolution, aussi ne pas se surprendre lorsque celle-ci se fera !

Préciser ce que sera la résolution : "Je vais fermer les lumières"...

L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

Notes prises par Charles Olivier, au cours de sa lecture des livres mentionnés ici-bas

Les angoisses chez l'enfant – Stéphane Valentin

Cette réaction psychique et physiologique interne n'est pas pathologique en soi tant qu'elle reste dans des limites tolérables et qu'elle n'invalide pas la vie du sujet.

Faire parler l'enfant sur ce qui le préoccupe

"Ce divorce et cette souffrance ne sont pas inutiles, puisque tu es né et que tu es une réussite du couple"
- Françoise Dolto

Pourquoi j'ai mal au ventre – Susie Gibson Desrochers

"Il importe de souligner que 40 % des enfants anxieux ont des parents anxieux. Il peut donc s'agir d'une histoire de famille !"...

Votre enfant est-il trop sensible – Janet Poland et Judi Craig

Enfants à réchauffement lent...

Le tempérament peut nous amener à choisir certains milieux ; nous irons instinctivement vers des lieux et des situations où nous nous sentons bien. Les enfants timides se tiennent parfois loin des activités mêmes qui leur permettraient d'acquérir de meilleures compétences sociales ; les adultes qui n'aiment pas le changement ou la nouveauté s'orientent souvent vers des carrières où les tâches à accomplir sont structurées et prévisibles.

Lorsque parent et enfant partagent le même type de sensibilité, il peut arriver que le parent ne pense pas à aider l'enfant à développer ses compétences sociales. Il ne suffit pas que l'enfant soit heureux et se sente bien, encore faut-il l'amener doucement à élargir son champ d'action.

Le parent d'un enfant sensible doit "habiter" la sensibilité de son enfant, aller au-delà des apparences et en arriver à comprendre comment l'enfant ressent sa sensibilité de l'intérieur.

Les enfants doivent connaître leurs propres plaisirs et leurs propres déceptions, pas les nôtres.

Les enfants sensibles sont souvent plus obéissants et apprennent plus facilement les bonnes manières que les enfants ordinaires, desorte que les parents sont moins préoccupés par des questions de discipline. Mais les enfants sensibles ne sont pas tous dociles. Ils peuvent parfois devenir

incontrôlables, faire des crises et devenir manipulateurs.

Il en sera ainsi surtout si l'enfant sensible a appris à utiliser son tempérament comme moyen de pression. Parce qu'il se met dans tous ses états, un enfant sensible peut facilement obtenir de ses parents qu'ils s'adaptent à son tempérament plutôt que de l'aider à évoluer.

Vous remarquerez que toutes les phrases négatives mettent fin à la discussion. Elles ne font qu'apposer une étiquette et exprimer la désapprobation.

Votre enfant a le droit de ressentir ce qu'il ressent, mais il est responsable de la façon dont il exprime ses émotions. Il peut se sentir triste, contrarié ou anxieux, mais il n'a pas besoin de fondre en larmes ou de faire une crise.

Trouver la frontière entre encourager et pousser : voilà tout un art. La ligne de démarcation est différente dans le cas de tous les couples parent-enfant. Pour bien jouer votre rôle de parent, il faut encourager votre enfant sensible à faire un effort, mais toujours dans les limites de ce qui lui semble possible.

"La dernière fois, les moustiques t'ont dérangé. Qu'est-ce qu'on pourrait faire, cette fois, pour que tu te sentes mieux ?"

Ayez du respect pour la peur de votre enfant. Ne dites pas à un enfant qui a peur : "n'aie pas peur !". S'il a peur, il a peur.

Il s'agit essentiellement de respecter les sentiments de votre enfant tout en évitant de trop consoler.

La clé, avec ce genre d'enfant sensible, c'est de continuer d'offrir des expériences nouvelles, mais de le faire à petite dose.

On remet beaucoup en question, aujourd'hui, l'idée qu'un événement vécu dans l'enfance, à un âge tendre, laisse aux enfants des dommages permanents et irréparables. Bien sûr, les événements malheureux peuvent avoir des répercussions sur le bonheur et la sécurité des enfants. Mais dans un foyer stable et aimant, un incident isolé laissera rarement des traces indélébiles.

Pour plus d'information, soit plus précisément de par des scans de pages d'autres livres portant sur la même question, qu'il suffise donc de simplement cliquer ici :

<https://www.facebook.com/groups/139786499021559> .

COURS DE PARENTALITÉ POSITIVE

(mais ÉCLECTIQUE!...)

Notes prises par Charles Olivier

au cours des formations par Teams de la psychothérapeute Cynthia Girard

Pendant l'année 2023

(et où je me serai donc permis de colorer de bleu les passages se rapportant plus spécifiquement à la gestion de l'anxiété, et en ceux se rapportant à ce que je définirais comme un sain usage de la notion d'autorité..)

Présentation officielle de Cynthia Girard par l'IA Perplexity

Cynthia Girard est une psychoéducatrice, médiatrice familiale et psychothérapeute basée au Saguenay–Lac-Saint-Jean, reconnue pour son expertise dans l'accompagnement des familles, des enfants, des adolescents et des personnes en situation de vulnérabilité.

Formation et titres professionnels

- Baccalauréat en psychologie à l'UQAC (Université du Québec à Chicoutimi) et à l'UQAM (Université du Québec à Montréal).
- Maîtrise en psychoéducation à l'Université de Montréal (UdeM).
- Permis de pratique délivré par l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (OPPQ).
- Attestation officielle de médiatrice familiale, membre de l'Association des médiateurs familiaux du Québec.
- Permis de psychothérapeute délivré par l'Ordre des psychologues du Québec obtenu en décembre 2022.

Parcours

- Cynthia Girard œuvre dans la relation d'aide depuis 2008, accompagnant enfants, adolescents et adultes dans divers contextes : protection de l'enfance, centres jeunesse, foyers d'attachement, centres de réadaptation, CLSC, familles d'accueil et pratique autonome.
- Elle s'est spécialisée en guidance parentale, gestion des comportements, conflits familiaux, problématiques de santé mentale, trouble du spectre de l'autisme, troubles d'attachement, négligence et trouble grave du comportement.
- Depuis 2016, elle exerce comme psychoéducatrice autonome et depuis octobre 2020, elle pratique à temps plein en cabinet privé dans la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean.
- Elle accompagne particulièrement les familles séparées, dont celles vivant des conflits sévères (incluant l'aliénation parentale).

Méthodes et approches

- Son approche est éclectique, intégrant la systémique, la parentalité positive, la fermeté bienveillante,

les interventions cognitivo-comportementales et humanistes, ainsi que les neurosciences et les théories de l'attachement et du développement.

- Elle privilégie la guidance parentale, les ateliers de stimulation pour enfants, les groupes de développement d'habiletés sociales et la médiation familiale pour accompagner les transitions et les conflits familiaux.
- Elle adapte ses pratiques aux besoins individuels, toujours fondées sur les données probantes et les meilleures pratiques du milieu.

Services offerts

- Psychoéducation individuelle, familiale ou en groupe (crises, comportements difficiles, anxiété, discipline, coaching parental).
- Médiation familiale accréditée et interventions lors de séparation conflictuelle et d'aliénation parentale.
- Psychothérapie pour enfants, adolescents et adultes.
- Supervision d'équipes, conférences, formations sur la parentalité et la médiation familiale auprès d'organismes et services de garde.

Philosophie

- Cynthia Girard est reconnue pour son accompagnement chaleureux, sa présence authentique et empathique, son engagement à rendre les outils concrets et adaptés à la réalité de chacun.
- Elle met de l'avant la responsabilité, le potentiel de changement individuel et le développement de l'équipe parentale démocratique pour le bien-être de l'enfant.

Cynthia Girard incarne ainsi une professionnelle passionnée et polyvalente, engagée dans le développement de pratiques innovantes et humaines au service des familles et des personnes traversant des défis complexes.

21 février 2023

Le renforcement

Plutôt que de simplement féliciter le jeune, lui demander lui, comment il se sent, et dans quelle mesure il est fier de lui...

Plus l'enfant a l'impression que le parent est là pour lui, plus il va devenir autonome rapidement.

Pour prévenir et contrer l'anxiété, il importe par contre de tout d'abord ne pas tomber dans le piège du survêtement...

Un compliment, c'est habituellement relatif au résultat, tandis que lorsqu'on encourage, c'est plutôt le processus qu'on se trouve justement à encourager...

Et lorsque c'est en fait un mauvais résultat qui est atteint, on peut alors demander : "Comment tu te sens ?" et "Ça aurait été quoi, pour toi, être bonne ?"

Il faut que ce soit elle qui pense pour elle !...

Faire de la micro-réparation (et ce continuellement, si nécessaire !) : "*ça n'est pas à cause de toi, si maman est stressée !*"...

Modeling, modeling et encore du modeling (!) : c'est encore la meilleure manière d'apprendre, et donc d'enseigner !...

La notion du "disque rayé" : juste de répéter, en soi, ça montre qu'il y a pas de place à la négociation...

" *Un délai, c'est un minimum de 5 minutes*" : il importe d'imposer des délais réalistes, et ainsi de donner d'autant plus de chances à l'enfant d'obtenir une réussite, et à la base de simplement s'adapter, de "processer" l'instruction, bref, de vivre les choses en douceur...

"*Plus chui anxieux, plus j'ai besoin de savoir ce qui va se passer*", et ce d'ailleurs quelle que soit la longueur du délai...

"*Ton dessin, y est ben beau ! Veux-tu m'en parler ?*"... On peut donc parler ici d'un compliment de meilleure qualité envers l'enfant, et où l'on se trouve donc à passer par des choses qui lui appartiennent en propre, ou qui sont plus spécifiquement centrées et basées sur la tâche ou l'accomplissement en tant que tel...

"Oui, **tu pourras quand** (...)" ou "tu tu pourras y aller **dès que** tu auras fait tes devoirs" : *je ne dis ainsi ni oui ni non ; à la place, je "cadre le oui"*... ce qui revient également à "mettre un écran", ou une sorte de "tampon" entre l'enfant et soi-même, de telle sorte qu'on peut ensuite sous-entendre : "*Ça ne relève pas de moi, mais de l'écran*" (et donc bien sûr de la convention, de la règle en tant que telle)...

L'estime de soi

Je dois sentir que j'en vaud la peine ; je dois être vu et aimé par mon parent avant de savoir et pouvoir m'aimer moi-même...

Si l'enfant renverse son verre de lait, plutôt que de l'alors lui lancer un "Je te l'avais dit !", on peut plutôt lui dire : "*Prends ton temps, tu vas l'avoir !*", surtout que, dans le second cas, remarquons que cela revient essentiellement à dire : "Je crois en toi !"...

Et ce notamment compte tenu que, dans ce genre de situation, des études démontrent que la perception de l'enfant quant à la perception de l'adulte peut carrément venir **créer** le dégât en question !!!... Et il faut avouer que si, lorsque l'enfant arrive pour se verser son verre de lait, on lui assène un gros : "HÉÉ, FAIS ATTENTION !", ce que cela revient à envoyer, comme message, c'est : "*Je crois pas en tes capacités !*"...

En fait, il faut qu'ils les vivent, leurs blessures, leur échecs et leurs accidents !...

Deux questions de base, en ce qui a trait à l'estime, ce sont :

- Est-ce que je me compare à la baisse ou à la hausse ?...
- Est-ce que je me compare à moi-même ou aux autres ?...

Le niveau d'estime est habituellement atteint vers la fin de l'adolescence, puis tend à rester pas mal le même... et donc toute la vie durant !...

Alors à partir de là, de modifier le niveau d'estime sur le long terme, oui ça se fait, mais ça n'en est pas moins long et ardu...

C'est pourquoi, quand on vient me demander de travailler là-dessus, en tant que psychothérapeute, je répond plutôt : "passez votre chemin !"...

La zone d'apprentissage

Je dois emmener mon enfants à TOLÉRER les émotions désagréables, et conséquemment d'en arriver à lui demander par exemple : "de quoi as-tu besoin pour faire un pas de plus (pour aller au soccer), parce qu'on VA ALLER au soccer !!!"...

Ce qu'on appelle le "potentiel adaptatif" (ou PAD), c'est ce que l'enfant est capable de faire, tandis que le "potentiel externe" (ou PEX), représente quant à lui ce qu'on peut lui offrir comme support, dans son entourage...

Or "si je lui mets toujours une bulle de verre, ok oui, je me trouve ainsi à le protéger... sauf que si, par après, j'enlève la bulle de verre, il aura alors tôt fait de pogner un mur" !...

C'est rendu que l'enfant, c'est perçu comme le bulletin (vivant et ambulant!) des parents !

Alors oui, on se fait mettre ou se met soi-même sur les épaules une pression aussi énorme qu'en bonne partie indue, en rapport à l'éducation de nos enfants...

Mais le fait est que, *"si je suis plus confiant et tolérant envers moi, je vais l'être plus envers les échecs de mon enfant" ...*

Renforcement associé aux tâches

Cela revient par exemple à lui dire qu'en guise de "récompense", l'enfant ne sera pas obligé de faire telle chose, en lui disant par exemple que *"aujourd'hui, c'est moi qui vais faire ton lit" ...*

Renforcement associé aux éléments de la routine

En voici donc un exemple permettant d'assez clairement résumer le concept : "on a fait tout ce qu'on avait à faire, alors on peut veiller plus tard !"...

Le principe du "3 pour 1"

Ce qui est certain, c'est qu'on serait sensés mettre beaucoup plus d'emphase sur le renforcement positif que sur le renforcement négatif...

... et en profiter pour notamment axer sur le principe de dire à son enfant pourquoi on est content de lui, tout en veillant, plus globalement, de simplement parler du positif, et donc de ce que je veux, en tant qu'adulte...

Commencer par se concerter sur c'est quoi l'élément de comportement qu'on veut mettre de l'avant, puis focaliser là-dessus (ex. l'habillage). Essayer d'ainsi identifier puis renforcer un élément spécifique, pour ensuite le monitorer.

Il est sensé y avoir un début comme une fin à tout "programme de renforcement", autrement il peut se créer une dépendance, et surtout, ça aura alors toutes les chances de perdre son sens, surtout qu'au bout du compte, on veut plutôt laisser à la motivation intrinsèque la possibilité d'entrer en oeuvre.

Pour qu'un renforcement soit réellement efficace, il faut qu'il ait un aspect systématique : "à chaque fois qu'il dit merci, on le félicite" : et oui, c'est demandant, sauf que les résultats peuvent assez rapidement se voir constatés !...

En même temps, il faut savoir "gadger" quand ça vaut la peine de renforcer, de même que le niveau du renforcement mérité...

Le renforcement ne pourrait par ailleurs jamais se voir aussi puissant que lorsqu'il est rendu intermittent, parce qu'à ce moment-là, *"tu ne sais jamais quand ça peut arriver !"*... Par exemple : *"ça a très bien été ce soir alors on va prendre une crème molle !"*...

Si l'enfant te dit qu'il est triste, tu fais juste accueillir ce qui est là, plutôt que de lui dire que ça va passer...

7 mars 2023

Conséquence vs punition

Si une chose est claire par rapport à la punition, c'est qu'elle n'est pas sensée s'avérer la stratégie préférée, ne serait-ce que parce que cela reviendrait à « *la brûler!* »...

Un autre problème fondamental de la punition, c'est que l'enfant ne fera même pas nécessairement d'apprentissage, et s'il risque fort de s'en souvenir, c'est qu'il va surtout se souvenir en fait de la colère, de la peur et de l'humiliation typiquement associées à cette expérience, plutôt qu'au message que l'on souhaitait passer en tant que tel!!!... Le conditionnement qu'on se trouve ainsi à créer n'est pas nécessairement celui qu'on pourrait penser qu'il se fasse, et encore moins qu'on pourrait vouloir!...

Si en plus il y a moindrement perte de contrôle de la part de l'adulte, cela tendra également à venir renforcer la génération d'un « **enfant alpha** », dans la mesure où celui-ci sera porté par exemple à se dire : « *Si mon parent n'est pas capable de se contrôler, je suis en danger (ex. s'il y a un tigre qui arrive)... Si lui n'est pas réellement en contrôle de la situation, il faut donc que je le sois moi-même!!!* »...

Un avantage éphémère...

Quand l'enfant a peur, il est plus que possible qu'il se voit motivé à ne plus refaire l'expérience, mais seulement à court terme!... et ce d'autant plus que, parmi les choses qu'on se trouve alors à réellement lui apprendre, c'est que « *quand on est le plus fort, on gagne!!!* »...

Une vraie bonne conséquence : ça enseigne et surtout, ça responsabilise.

Une des clés pour aider l'enfant à devenir autonome, c'est de l'habituer à assumer la conséquence de ses choix.

Une conséquence naturelle, ça arrive de soi-même « *Il saute, il saute, il saute... Il tombe à terre!* »...

Une conséquence logique, ce pourrai être, pour reprendre le même exemple, de dire : « *Tu vas maintenant devoir cesser de sauter pour le reste de la soirée!* »...

La conséquence logique se doit donc d'être en lien avec ce qui s'est passé :

- « *Si tu garoches l'ustensile, tu vas devoir finir ton assiette sans ton ustensile!* »...
- « *Tu surpasses ton temps de vidéo? Alors tu en auras moins le prochain coup!* »...

On n'a pas toujours besoin d'ajouter une conséquence logique : souvent, la conséquence naturelle a fait « *toute sa job* », de sorte qu'il serait inutile d'aller plus loin! Et il y a certaines affaires que oui, tu as juste besoin d'expérimenter, en tant qu'enfant, ce qui bien sûr inclut notamment des principes aussi simples que « *si tu tombes, ça fait mal!!* »... Dans ce genre de situation, ce qu'il faut donc faire en tant que parent, c'est simplement de se gérer, et de les laisser expérimenter!!!...

Si par exemple notre ado revient à la maison tout « magané », et qu'on se met à tenter de le moraliser, une telle intervention se situe essentiellement au niveau de la punition, en fait!...

« Ils ont déjà assez de conséquences naturelles, dans la vraie vie, qu'à un moment donné » :

1) Ça vaut la peine de s'abstenir de leur rendre la vie encore plus pénible, que ce soit avec une punition en général ou une moralisation en particulier!...

2) Ça peut aussi bien valoir la peine, inversement, de leur en sauver un peu, de ces conséquences fâcheuses, et ainsi de les « arrêter », et donc de leur imposer un « **arrêt d'agir** »...

D'où la notion de conséquence logique, dont un bon exemple serait donc : « *Tu cours partout en te brossant les dents? Alors je te l'enlève, plutôt que de le laisser se défoncer le palais avec!!* »...

Quand tu fais des menaces, tu perds de la crédibilité, et conséquemment tu perds de la confiance de ton enfant, de telle sorte qu'au final, tu augmentes son insécurité!!!...

« *Tu n'auras plus ton vélo de la semaine!* » : on est alors sur un mode impulsif, punitif et... très insécurisant!...

Quand tu le sais même pas réellement (!), quoi dire ou quoi appliquer comme punition, c'est que ta limite est atteinte et que tes propres besoins ne sont pas comblés, de telle sorte que tu n'es pas en mesure de répondre à ceux des autres...

Si tu peux pas « t'auto-éjecter » de la situation, parce que tu es tout seul, tu peux alors dire par exemple : « *tout le monde dans sa chambre : mon vase est plein, ma limite est atteinte, alors on va tous aller se calmer, puis on pourra reprendre la discussion!* »...

Et « *une fois que je me serai ainsi moi-même apaisé, je serai d'autant plus à même de pouvoir me reconnecter à mon enfant* »...

Or cela, ça s'appelle tout simplement « **mettre des/ses limites** », et non seulement c'est correct et sain, mais c'est nécessaire, notamment en tant qu'apprentissage pour l'enfant, parce quand quelqu'un d'autre va arriver pour outrepasser sa limite, il va avoir appris qu'on a le droit de mettre des limites, qu'on a le droit de dire non, puis que si la limite est outrepassée, il va en mettre d'autres, des limites (!), soit plus précisément à l'autre, justement!...

Souvent, ça aide à faire accepter ça, la notion de mettre des limites, notamment par un parent, puisque celui-ci peut alors se dire : « *Ok, parce que je veux pas que plus tard, il vive des abus!* »...

« *Je peux vous dire que j'ai sorti souvent, de l'épicerie, du moins au début! Et en plus, tu te fais alors dire que t'es sévère!!* »... Sauf qu'en réalité, ça s'appelle surtout être clair et cohérent !!

Une conséquence, ça n'est en fait pas réellement sensé « faire mal » : c'est sensé être inconfortable à subir, oui, mais pas souffrant, et ce pas plus physiquement que psychologiquement...

Et il importe de comprendre et respecter le fait que l'enfant a alors le droit de dire qu'il n'est pas d'accord, ainsi que d'éprouver telle ou telle émotion, en toute logique négative...

S'il rouspète, l'idée n'est alors pas de répondre au contenu de ce qu'il peut dire en tant que tel, et à plus forte raison à tout argumentaire que cela pourrait impliquer, mais plutôt à l'émotion elle-même, ce qui revient alors à lui dire : « Ta crise que tu vis, elle ne m'insécurise pas! Je l'accueille de par l'amour que je peux lui témoigner à elle, ainsi qu'à toi ! »... Or cette attitude empathique et bienveillante-là, elle a notamment pour effet de venir sécuriser, et ultimement calmer l'enfant!...

Un excellent exemple de conséquence logique : « Quand tu seras prêt, tu viendras nous rejoindre, et reprendre l'activité ! »...

Voilà qui constitue donc un « *vrai bon time-out* », et qui se voit donc réellement effectué pour les bonnes raisons : « **tu reviens dès que tu es calme!** »... Et ça veut dire quoi, être calme? Que « *mon cœur bat tranquillement, mes muscles sont détendus, mon visage est (...)* »... Et quand sera venu le temps d'exiger le calme avant de reparler, le disque rayé risque en fait de s'avérer très utile!!...

Le vrai bon retrait n'est ainsi pas une conséquence en tant que telle, mais plutôt une simple stratégie de retour au calme. Auprès des enfants, on n'utilise d'ailleurs pas ce mot, qui d'ailleurs ne veut rien dire pour eux, pour le remplacer plutôt par un terme plus attrayant, qui donne justement le goût de le faire, comme par exemple : « *Calin, doudou, respire et coin calme!* » Jusqu'à 5 ans (au moins!), vous pouvez ainsi ne fonctionner qu'avec ça!!...

Notons que, un peu (voire même assez exactement!) comme cela pourrait être le cas dans une PME par exemple (!), cela revient alors à dire à l'enfant : « *Tu avais besoin de temps pour toi, pour te ressourcer, et c'est bien correct! Sauf que nous, pendant ce temps, on continuait (ex. à jouer)!* »... Et remarquons que cela a alors l'avantage de n'impliquer aucune perte ou coupure de lien, ce qu'on appelle donc le **rejet affectif**, surtout que « **ça, c'est aliénant!** »... Et à plus forte raison lorsque cela revient à dire, comme ça peut même être typiquement le cas avec une personne rancunière : « *J'te parle plus pis tu sais pas pourquoi... d'ailleurs il se peut que je ne m'en souviens plus réellement moi-même!* »...

« *Couper, c'est quelque chose qu'on adore faire, nous les humains!...* » Surtout que, quand ça n'est pas de quelqu'un, qu'on se trouve à se couper, émotionnellement et relationnellement, c'est de nos propres émotions!... La hic, c'est qu'en ce faisant, on se trouve surtout à nous-mêmes faire de l'évitement!...

Si l'enfant se confie à toi, accueille et dis merci. Même et notamment si c quelque chose de potentiellement répréhensible. Parce que s'il voit que ça se retourne contre lui, et qu'il se fait encore réprimander, il va se dire qu'il va être mieux de dorénavant garder ses confidences pour lui.

« *Si tu ne sais pas quoi dire, parle de ses émotions! Ou plus précieusement, fais-le parler lui, de ses émotions!* »...

Et surtout, « *gère-toi!* »... Tu auras sûrement le goût de lui dire : « *le p'tit maudit!* », mais de toute façon, garde surtout en tête qu'il a toutes les chances d'être déjà il est en train de se rendre là par lui-même!... Et quand même que tu le lui dises tout, il est pas encore rendu là, ni dans son raisonnement spécifique par rapport à la situation en tant que telle, ni dans son niveau de maturation global, en tant que personne...

Chaque action associée à un réel sens va être « *raisonnante* »... Mais si ce que tu fais n'a juste pas réellement de sens, et que ça n'est fait que dans le seul et unique but de stopper un comportement quelconque, dis-toi que ça risque surtout, et justement (!), d'être très éphémère!!!...

On va attendre d'être redescendus avant d'avoir une discussion cognitive...

Et il s'agit alors, en tout premier lieu, d'effectuer un BREF retour : sinon, cela risque surtout de juste venir mettre de l'huile sur le feu!!...

Ce qui a réellement de l'impact, c'est plutôt la répétition du message à lui transmettre, et qui en confirme ainsi la cohérence, en lieu et place d'une quelconque « grande discussion philosophique! »... Parce qu'alors, « *ça passe et rentre mieux* »! Et que le jeune n'a alors pas l'impression d'être pris en défaut!...

Et oui, ça se peut qu'il y ait alors une conséquence naturelle, notamment de l'ordre de : « *Tu as manqué la partie? Normal, tu avais besoin de calme! Et d'ailleurs c'était « bien correct »! Et non, ça n'était pas « injuste » : c'était... équitable!* »...

21 mars 2023

Quels sont les types de conséquences?...

Ignorance intentionnelle

Elle est sensée s'avérer spécifique et conditionnelle; par exemple : « *Si tu me parles encore du fait que tu veux une patte d'ours comme collation plutôt qu'une crudité, je te rappelle que je t'ai déjà dit que je n'en discuterai pas; mais si tu me parles d'autre chose, par exemple, ça pas de problème, je peux te reparler aussitôt!* »...

Intervention physique

Commençons par noter que de contraindre un enfant à sortir de la pièce, c'est également et notamment une intervention physique, surtout que cela revient en fait au principe de l'isolement, l'effet suscité, chez la personne à laquelle cela se voit appliqué, étant que celle-ci se dise alors : « *J'ai le goût de sortir mais je peux pas sortir* »... Or voici les désavantages d'une telle approche :

- Enseigne à l'enfant que l'exercice de l'autorité, c'est d'abord et avant tout un rapport de force;
- Conditionne l'enfant à avoir peur;
- Tend à se retourner contre le parent! En effet, considérant notamment que l'enfant apprend en tout premier lieu par *modeling*, comment cela pourrait-il faire autrement que de se retourner contre le parent?...

Plutôt que de juste dire ce qu'on veut pas, dire ce qu'on veut!...

Formuler sa phrase de façon positive plutôt que négative : ainsi, au lieu de juste dire que « *tu veux pas qu'il coure autour de la piscine* », dis-lui simplement que tu veux qu'il marche!...

Est-ce qu'on a toujours besoin de mettre une conséquence logique? Non, surtout s'il y a déjà eu une conséquence naturelle!

Il se sont chamaillés et pratiquement battus pour le i-pad : la conséquence est donc déjà effectuée (!), sauf qu'il va surtout falloir faire de la gestion de conflit, de telle sorte que ce sera d'ailleurs ça qui sera la vraie conséquence !!...

L'enfant (au même titre d'ailleurs que n'importe quel adulte! n'a pas besoin d'éprouver une énorme culpabilité pour changer son comportement ; en fait, c'est même assez précisément le contraire! Et ce parce qu'on n'est alors pas dans un « *mode focus et recentré!!* »...

Lorsque la conséquence se voit « réaliste, plus à court terme, et pas trop intense », cela donne ainsi place au changement et à l'amélioration chez le jeune... Alors qu'on peut justement s'attendre à l'inverse si par exemple on se trouve à dire : « *Tu n'as pas mis ton casque? Alors plus de vélo pour le mois!* »...

Les véritables réponses, les véritables conclusions et apprentissages, ça n'est pas nous qui les détenons, mais bien eux! On a trop tendance à vouloir trouver leurs solutions à leur place, et ce parce qu'on est pour ainsi dire « bien intentionnés »!...

Si par exemple on ne voudrait pas qu'ils partent en vélo dans un chemin de gravelle, mais qu'ils le font tout de même, on fait quoi? On les accompagne!...

4 avril 2023

Problèmes d'adaptation et résolution de conflits

Ce qui devient mature en premier, c'est le cerveau émotionnel.

Avant de savoir "mentaliser une émotion", et d'ainsi pouvoir se dire par exemple : "Ah, c'est donc de la colère, que je ressens!", il faut d'abord savoir :

- 1) Ressentir l'émotion dans son corps, puis, à partir de là :
- 2) L'identifier et la différencier de toute autre émotion.

Le problème, c'est que trop souvent ou même typiquement (!), la réaction devient trop rapidement trop forte, et ce dont notamment avant que tout cela puisse se faire, à moins que ce processus ne se voit inhibé : l'enfant peut ainsi ne littéralement pas savoir ou comprendre ce qu'il vit ; le signal ou les sensations peuvent, pour lui, ne pas s'avérer assez forts ou clairs, de telle sorte qu'au final, il peut être difficile (voire impossible) pour lui d'identifier la cause ou la teneur du sentiment en particulier.

Notre "job" est donc justement d'alors aider l'enfant à prendre conscience que ce qu'il se passe dans son corps, ça s'appelle ceci et cela, et que d'ailleurs, c'est **normal** !...

D'où l'idée que ça vaille la peine de ne pas être trop "beige" (!), en montrant au contraire qu'on a un spectre émotionnel, et qu'on montre aussi de quelle façon on le gère... et aussi comment on gère ses crises à lui !!...

Une émotion, ça n'est évidemment pas dangereux... Sauf que ton cerveau, ou celui de toute autre personne impliquée, ça, il le sait pas ! D'où l'idée qu'il a besoin qu'on lui dise, et qu'on l'accompagne, ne serait-ce qu'en mettant des mots sur ça, et en reconnaissant ainsi l'émotion en question, ainsi que sa légitimité..

Il s'agit ainsi notamment et essentiellement de tout simplement dire : "**Je comprends**"... et ce sans rajouter ensuite de "**mais**", puisque cela revient alors à disqualifier le reste !...

Dès que vous ne savez pas quoi dire ou quoi faire, en tant que parent, par rapport à ce que votre enfant peut lui-même dire ou faire, alors plongez dans l'émotion (la sienne, bien sûr !...), et c'est là que vous trouverez la clé !...

Plus je prends soin de moi, et plus je suis en mesure de départager ce qui m'appartient à moi et ce qui lui appartient à lui, surtout qu'il est plus que possible que ce que lui ressent, par rapport à la situation en question, ne soit pas (voire même pas du tout!) la même chose que ce que je peux moi-même ressentir par rapport à ça... On peut dire c'est essentiellement là le principe de la **neutralité bienveillante**...

Ce qui revient le plus souvent, et ce façon globale, et à plus forte raison en contexte thérapeutique, c'est le besoin d'être **entendu et écouté**... Ce qui ne revient pas à dire qu'il faille pour autant accepter l'inacceptable... L'idée, c'est plutôt et surtout que ça n'est que de cette façon qu'on pourra éventuellement aller vers une réparation !...

C'est confrontant, les émotions... De savoir tolérer l'inconfortable, ainsi que l'incertitude, devient ainsi d'autant plus important, et en fait essentiel...

Tel qu'expliqué au début de cette section, juste de savoir reconnaître l'émotion, c'est la première étape, tandis que la deuxième, c'est de tenter de mettre un nom dessus... D'ailleurs rendu là, tant mieux si l'enfant recadre et précise nos propres suppositions !...

Autant c'est insécurisant de ne pas savoir "c'est quoi qui nous arrive", autant c'est réconfortant d'en avoir déjà une idée un peu plus claire, et de savoir ainsi que :

- 1) C'est une émotion !...
- 2) En quoi elle consiste plus exactement, et même :
- 3) Ce qui pourrait bien s'avérer sa cause première !...

Au final, on peut dire qu'il n'y a pas réellement d'émotions positives ou négatives : c'est juste qu'il y en a qui sont agréables et d'autres désagréables... mais oui, toutes ont leur place !...

On gagne ainsi à ne notamment pas aller trop dans le "*Calme-toi*", et d'opter plutôt, tant qu'à cela, pour le : "*Commence par la vivre, ton émotion, après on verra !*"...

Surtout que pour réellement être en mesure d'éventuellement passer à autre chose, encore faut-il d'abord être redescendu à un niveau d'intensité émotionnelle d'approximativement 4/10 !...

Et si notamment il s'agit de la colère, alors que le message transmis à l'enfant consiste essentiellement à lui dire : "*Vas-y, décharge-là, ta colère !*"... Surtout que du moment où l'enfant capte le fait que l'adulte n'est pas effrayé de ses émotions en général, et même de la colère en particulier, disons en gros que cela, en soi, vient changer beaucoup de choses...

Quand on laisse place à un état émotionnel pur, pendant moins une dizaine de minutes, après, quand c'est le temps pour tout cela se placer, ça se place... alors qu'inversement, si je ne fais pas cela, je me trouve en fait à réprimer/refouler l'émotion en question, et à partir de là, c'est sûr que ça va moins bien !...

Le plus tôt on commence tôt à les outiller à ce niveau, le mieux ce sera... et tant mieux d'ailleurs s'ils finissent ainsi par être tout autrement plus et mieux outillés que nous, et ce plus tôt dans leur vie !...

Et si l'émotion ne veut juste pas redescendre, et qu'en d'autres termes, ça ne finit juste plus ?...

Alors on peut essentiellement passer au "**1,2 stop**"... Surtout que, "*rendu à 20 avertissements*" (!), de un, on n'est plus cohérent, et de deux, en étirant ainsi la sauce à n'en plus finir, il ne faut comme pas se surprendre si, à la fin, on n'est "*plus nécessairement si patients que ça non plus!*"...

Savoir faire la différence entre un besoin et un désir, et en d'autres termes un besoin non prioritaire !...

Et ce toute en gardant en tête qu'à force de ne pas répondre à un besoin non-prioritaire, il va finir par devenir prioritaire !...

En outre, selon la théorie de Maslow, si l'on ne répond pas aux besoins de base, on ne pourra pas davantage répondre aux plus élevés : là s'arrête alors l'évolution...

En plus, toujours selon la même théorie (et pour ne citer d'ailleurs que celle-ci), il s'avère que le besoin d'amour, de reconnaissance, d'être sécurisé, il s'avère qu'il n'est "pas ben ben haut dans la pyramide, là !"... Et qu'il est ainsi d'autant plus fondamental ! C'est donc quelque chose qui a réellement besoin qu'on y réponde, et dont c'est en fait essentiel qu'on prenne soin !...

Mais de dire que "*c'est un caprice, il fait exprès, il cherche de l'attention*"... Ça, c'est une pensée adulto-morphiste !...

Quand on développe une nouvelle habileté, il faut s'attendre à ce que ce produise la "régression normale"...

Apprendre à marcher par exemple, c'est super énergivore... et c'est donc tout à fait normal d'alors régresser en ce qui a trait aux autres "départements" de l'activité mentale (ou physique), cela se voyant tout simplement attribué au fait que l'énergie est investie non seulement à un endroit du cerveau en particulier, mais pour une tâche qui s'avère donc en plus très demandante en elle-même...

Et « *une fois que c'est acquis, on peut alors reprendre une autre erre d'aller* »...

Le langage et la mentalisation, c'est tellement adulte, ces habiletés-là!... Et comme de fait, ça arrive en dernier!!!...

C'est pourquoi il est tellement plus facile, pour expliquer quelque chose à des enfants, de passer plutôt par des dessins, des jeux... surtout en considérant à quel ils peuvent « *être moteurs* »!...

Juste de nommer quelque chose comme une émotion, pour eux c'est déjà très difficile... alors imaginez de le gérer!!...

On a des attentes tellement (trop) élevées, en tant que parent!...

On a jamais eu autant de faux diagnostics! Et il suffit d'une simple recherche sur Google pour le confirmer!...

C'est pourtant lourd de sens, un diagnostic! D'abord, c'est tout un processus qu'il faut savoir traverser avant d'aller chercher ainsi un « *simple mot* »... et une fois qu'on l'a, le « problème » ne fait d'ailleurs que commencer!... Parce qu'à partir de là, on fait quoi?

D'où l'idée, et en fait la magie, d'en faire vraiment au maximum en amont!...

Car vraiment, ça va vous donner quoi, d'avoir un diagnostic? De comprendre l'enfant pour savoir quoi faire avec? « *Ok, sauf que t'as justement pas besoin d'un diagnostic pour arriver à ça!* »...

Un diagnostic, ça ne te définit pas du tout!...

« *Si tu penses que tu interagis avec un TDAH, en partant, tu te tires dans le pied! C'est pas un TDAH, c'est Gabriel!* »...

Difficulté vs trouble

Quand ça ne perturbe qu'une sphère d'activité, on parle plus d'une difficulté que d'un trouble, qui lui est plus envahissant, et tend également à être plus chronique que passager, et ainsi perdurer dans le temps, malgré qu'on ait pu faire des interventions.

Or quand on y bel et bien un trouble mais qu'on ne fait rien, on est alors en train d'entraver le développement, surtout qu'il ne peut alors pratiquement plus se faire de réels apprentissages, du moins sur une base sérieuse et fondamentale : le jeune est donc pour ainsi dire « *stoppe dans son développement* »...

Qu'est-ce qui génère l'émotion? La pensée!...

Certaines pensées se voient teintées, et donc partiellement causées par des interprétations, et d'autres par des « *patterns* », et donc des façons de vivre sa vie et de construire son image du monde, ainsi que de moi-même...

Très typiquement, les pensées peuvent ainsi se voir générées sur la base d'un pur et simple réflexe : « *Pense pas à un éléphant rose! Oublie ça, tu peux pas empêcher ça!* »...

Quant à l'émotion, on n'a pas vraiment plus de contrôle là-dessus : « *Ca vient, that's it!* »!...

Quant aux comportements, « *ça par exemple, j'ai du contrôle là-dessus!* »...

Petites questions à se poser à soi-même, lorsque l'enfant semble en début de crise...

- Est-ce que je suis vraiment en danger?...
- Est-ce que je me sens respecté? Sûrement que non! Mais qu'il suffise alors de se demander plutôt ceci :
- Est-ce que c'est délibéré de la part de l'enfant, ce comportement ?...

Il s'agit alors, au final, de décoder son besoin du mieux qu'on peut, puis d'y répondre de la façon pouvant alors nous paraître la plus appropriée... Et peut-être qu'il n'est alors juste pas possible de le laisser faire ceci ou cela, mais... mais c'est sûr que si l'on n'y répond juste pas, à son besoin, il va alors devoir basculer en « *full-blown crisis* », de telle sorte que l'énergie jusque là contenue en lui va soudainement se décharger... et sur nous, bien sûr!...

« *Maman, je fais des efforts!* »... Or par définition, on le sait, cela qu'ils en font pratiquement toujours,

des efforts, en fait... Alors de notre côté, « *on peut-tu au moins réduire la pression* » qu'on se trouve à leur imposer?...

L'excuse, c'est un des moyens de réparation, mais pas le seul...

Il importe en tout cas de surtout veiller à ne pas imposer des excuses à un enfant, et notamment à ainsi l'habituer à dire quelque chose qu'il ne pense même pas nécessairement...

« Quand tu vois qu'il fait exprès pour le faire (le mauvais comportement), alors laisse faire le « non », et opte plutôt pour le tu pourras quand, et quand est-ce que c'est oui... parce que non, c'est pas clair, en fait ! D'abord, c'est non à quoi, plus spécifiquement? Non, mais encore? Qu'est-ce que je peux faire? Ça, je peux tu faire ci, je peux tu faire ça? »...

Les choix dirigés : la meilleure façon de lui (et nous!) donner du contrôle...

D'abord du contrôle, il semble assez clairement en vouloir (!), alors il faut bien qu'il en aille!... Et après tout, « c'est toujours bien sa vie » (!), alors « *il faut toujours bien qu'il y ait des choses qu'il puisse décider!* »...

On gagne alors à toutefois tenter d'évoluer à l'intérieur des paramètres suivants...

- Ne pas prévoir plus de trois choix...
- Veiller à bien clarifier les termes (et les négoier au besoin) : « il va se passer quoi si tu fais ça? », de façon à ce qu'on puisse ensuite dire : « c'est ça, le deal qu'on avait fait! »...
- En profiter surtout pour initier l'enfant à la **responsabilisation** qui vient par définition avec la notion de choix en tant que telle...
- Faire sortir l'enfant de son rôle de victime, et le mobiliser : « *Avez-vous des solutions? / Toi, qu'est-ce que t'as à proposer?* »

Quelques bonnes questions à se poser, et ce d'ailleurs aussi souvent que possible!...

- Est-ce que je suis clair dans mes instructions?
- Est-ce que c'est réaliste dans mes attentes?
- Est-ce que c'est bien là la relation que je veux avoir?

Éviter en tant que possible à la catégorisation des comportements, en terme positif ou négatif, et en d'autres termes le jugement

« Tu as fait ce choix là, qui n'était pas nécessairement le bon, mais de un, ça ne fait pas de toi une mauvaise personne, et de deux, qu'est-ce que tu aurais pu faire ou pourrais faire à la place? »...

Visons à enseigner à l'enfant le bon comportement à adopter, plutôt que se borner à lui dire essentiellement : « *tu es dans le rouge!* »...

Quelques derniers petits trucs...

Emmener l'enfant à s'observer lui-même : « *Tu vois ce que ça fait si tu fais trop d'écran?* »...

- Dire par exemple « *on va prendre le bain!* », puis répondre à toute protestation par de l'ignorance intentionnelle, en communiquant alors plus ou moins subtilement, et notamment par le non-verbal, le message que : « *on est quand même rendus là!* »...

25 avril 2023

Gestion de crise : quelques principes de base...

Pour être capable de gérer une émotion, il faut être capable de la tolérer... or pour cela, il faut qu'elle soit juste au bon niveau : si elle est trop ténue, on n'en prendra pas conscience, et si elle est trop intense, on en perd le contrôle...

Nommer les émotions de l'enfant à sa place, cela offre notamment l'avantage de « bypasser » le fait qu'il risque de n'être pas à l'aise d'en parler...

Il ne sert à rien de prendre au sérieux sa crise, ou en tout cas de se sentir menacé par celle-ci, notamment compte tenu qu'en ce faisant, il ne se trouve lui-même qu'à tout particulièrement exprimer son propre besoin de protection!!!...

Pour se sortir de l'escalade, il faut justement éviter d'entrer dans l'argumentation, et plutôt s'adresser à l'émotionnel.

Si l'enfant est en crise et qu'on essaie alors de le raisonner, on risque surtout de générer chez lui encore plus d'anxiété, et ce alors même qu'il est déjà submergé et en perte de contrôle...

Et bien entendu, si vous êtes vous-mêmes en perte de contrôle, l'enfant risque d'alors vouloir le prendre, le contrôle!...

Après tout, il faut bien finir par trouver une façon ou une autre de les exprimer, ces émotions!!...

Il s'agit donc essentiellement de transmettre à l'enfant le message suivant : *« C'est correct, on est dans un contexte sécur, alors vis-les, tes émotions! Je suis avec toi, d'abord (et ce dont tant physiquement qu'émotionnellement)! Ce sont tes émotions : elles t'appartiennent, ce ne sont pas les miennes, et tu y as droit! »...*

Les enfants, tout comme les adultes d'ailleurs, n'ont souvent besoin que d'un peu d'espace (notamment sur le plan relationnel, émotionnel et donc empathique), afin de pouvoir le vider, leur sac, d'où l'intérêt, voire la nécessité de savoir ainsi bien leur faire ressentir qu'on ne cherche en fait qu'à leur dire : *« C'est ok, c'est correct! Tu peux t'exprimer! Il y a personne qui est en danger, d'abord ! »...*

Et comme il ne s'agit donc que de faire sortir le trop plein, le moins qu'on puisse dire, c'est que ça ne sert alors à rien de l'inhiber!... Surtout que, bien que ça puisse alors effectivement stopper sa crise sur le coup, cela ne se trouvera en fait qu'à la reporter à plus tard, de telle sorte qu'elle ressortira dès que pourra s'en présenter l'occasion!..

« Je le sais que c'est dur, mais c'est ça! » : il faut bel et bien les lui laisser le vivre, ses émotions !...

Et si vraiment c'est trop difficile...

Ce serait d'abord à l'adulte lui-même, si besoin est, d'idéalement passer le relais à un autre pour mieux aller se calmer, en se disant alors à lui-même : *« Va te gérer, tu reviendras! »*!... Oui, *« toi va te gérer, l'adulte, puisque toi au moins, tu en es capable, justement ! »*...

Si nécessaire, on peut alors tout aussi bien dire : « *Time out! Stop le parler, stop le reproche! À soir, c'est tout le monde dans sa chambre!* »... Cela a notamment l'avantage de vouloir dire que : « *C'est ok, de prendre un temps pour soi, pour se calmer... on y a droit!* »... Mais ce à condition bien sûr que ce soit bel et bien fait sur une base bienveillante, et qu'on n'y puisse ainsi déceler nulle trace d'orgueil ou de rancœur...

L'accueil émotionnel

« *Au sommet de la crise, on arrête de parler (ou plus exactement de vouloir transmettre tel ou tel message) et on accompagne l'enfant, point!* »...

Et ce quitte à alors devoir faire, au besoin, un peu d'écolalie, de disque rayé, en répétant telle ou telle instruction de base...

Vouloir le raisonner, c'est pas notre job, ou en tout cas certainement pas tant qu'il est en crise!...

Du reste, même lorsqu'on parle entre adultes, le moins qu'on puisse dire, c'est qu'on n'a pas nécessairement toujours besoin de solutions!!... Surtout qu'en raison notamment des neurones miroirs, juste se se sentir écouté par l'autre, ça fait du bien...

Le but, c'est donc d'essayer de se connecter au besoin en arrière (en commençant notamment par s'interroger en ce sens, et ainsi tenter de l'identifier!), plutôt que de simplement focaliser sur le comportement, et d'ainsi le connecter lui-même à sa propre émotion, afin qu'il puisse éventuellement redevenir en mesure de se raisonner lui-même.

L'essentiel est d'ultimement les emmener à tolérer, puis d'aller vers la **désensibilisation progressive** plutôt que de chercher à trop les « **englober** »...

« Je veux que ce soit confortable pour toi, oui, mais que ce soit aussi suffisamment inconfortable pour que tu croies en tes propres capacités !!!... »

Il faut alors savoir en parler, de la peur, et s'adresser à celle-ci, afin notamment de voir ce qui peut bien se cacher derrière, et tenter de mettre le doigt dessus :

« *Ok... ça se peut tu que tu sois inquiet de quelque chose ?* »

« *Qu'est-ce qu'il y a donc en arrière qui te fasse sentir comme ça?* »

Déjà, en faisant ainsi baisser le niveau d'émotion, on gagne accès à plus de réflexion potentielle...

Dans chacun des types de crises, il n'y a en fait jamais personne qui est en danger... et il n'y a donc aucune raison pour qu'il la vive seule!...

Lui convier ainsi surtout le message que : « *Si t'as besoin, chui là! Ta colère me fait pas peur! Ça ne me dérange pas!* »...

Nul besoin, notamment (et d'ailleurs bien au contraire, justement!) de lui faire sentir ou interpréter que son émotion ne soit supposément « pas correcte » ou « qu'il n'a pas le droit de la vivre », et que cela ait notamment pour effet qu'il doive la vivre seul...

Si l'on recourt constamment (ou même moindrement!) à la moralisation, cela a pour effet de « *couper le dialogue* »...

Inversement, si l'on opte plutôt pour la compréhension et l'empathie, on recrée le lien...

Il s'agit ainsi d'empathiquement demander à l'enfant quelque chose comme : « *Qu'est-ce qui s'est passé? Raconte-moi ta perception de « la patente » !* », le but n'étant alors pas de leur arriver tout de suite avec la solution, mais plutôt de leur dire, de par notre façon d'être : « *Ça s'appelle un conflit, et devine quoi? C'est normal! On va bien finir par en trouver une, solution! La vie, c'est que des solutions!* »...

Autres bonnes phrases à alors employer...

- Je comprends que tu vive ça, je te juges pas!
- Au fait, comment ça se fait, dans le fond, tu as telle ou telle perception, ou vive telle ou telle émotion?
- ...
- Je comprends... quand j'étais jeune, moi aussi, j'aimais pas ci pis ça... (ce à quoi il risque alors de répondre, tout surpris : « Ah ouais? »!...)

C'est important d'aller prendre soin de tout ça, sans jugement!...

L'ultime message à transmettre : « T'es pas tout seul avec tes problèmes! »...

Mais l'adulte est pas pour autant là pour tout régler! On veut au contraire qu'il développe sa propre capacité, et ce justement parce que l'adulte ne sera pas toujours là!...

Pour ce qui est de la culpabilité : allons-y donc pour un juste milieu!...

« *Si je me sens coupable dans le tapis, ça m'emmène à avoir moins confiance en moi et ma valeur, et ainsi à être moins à l'écoute de ma propre intuition, de mes propres feelings* »...

Mais en même temps, de n'éprouver jamais la moindre culpabilité, c'est de forcément passer à côté de quelques améliorations potentiellement bénéfiques ou même nécessaires!...

Travailler le lâcher-prise, c'est d'apprendre à accepter le chaos!...

Tant que l'enfant est en bas âge, on vit entre 2 crises, et souvent, les crises sont aux 20 min.!...

Alors non, la vie de famille ne sera pas nécessairement un long fleuve tranquille... et ça n'a pas nécessairement à l'être non plus!...

C'est seulement vers 24-25 ans que toutes les connections cérébrales sont vraiment établies, et encore là, il y a évidemment place à (bien) des changements!!!...

Autres petits trucs...

L'ultime moyen de gestion de crise, du moins avec un enfant (!), c'est souvent... le câlin!..

Une fois qu'on est revenus de l'émotion, c'est là qu'on peut rappeler le cadre...

Se rattacher à la routine : « *Tu le sais, mon cœur : on est rendus à telle étape!* »...

« Tu bouges-tu »? Parce que quand tu bouges, tu secrètes de l'endorphine, des hormones du bonheur!...

Pour être un « top parent » (!), il faut que tu prennes d'abord soin de ta propre enveloppe!...

Alors de un... « T'as-tu du fun? »... J'aimerais donc que tu schedules 2 moment par semaine où tu te fais plaisir!...

La pensée positive, c'est bien, mais en partant, il faut être réaliste (!), alors que vas-tu faire ou prévoir pour que ça se passe bien, pour t'adapter à ce changement souhaité, quel qu'il soit ? Surtout que ça, c'est réellement sécurisant, et donc apaisant!...

De même, de mettre des limites... ça aussi, ça apaise!...

Et si l'on a besoin d'aide, qu'on en demande, notamment autour de soi, et si les gens ne sont pas bien ou à l'aise avec leur « oui », quand on leur demande de l'aide, ça leur appartient!... Après tout, ce sont des adultes, eux !... Méfions-nous toutefois de ceux qui ne donnent qu'en s'attendant à recevoir...

Deux dernières petites pensées...

Faire en sorte de convier à l'enfant le message suivant, notamment lorsqu'on « va à la pêche » afin de tenter d'identifier l'émotion qu'il se trouve à vivre : « *Le but, c'est pas de te juger : c'est correct que tu sois comme ça, mais il faut qu'on le sache, afin qu'on puisse ensuite d'autant mieux s'y adapter!* »...

Il faut bouger, s'amuser et « *faire des affaires* » (!), mais il faut aussi... s'ennuyer (!), parce que c'est bon pour l'imagination!..

30 mai 2023

La résignation acquise

Lorsque des rats se voient soumis à des chocs électriques aléatoires, ils apprennent à endurer...

Lorsqu'ils sont soumis à des chocs non aléatoires, ils apprennent plutôt à trouver des stratégies pour mieux éviter ces derniers !...

Valoriser le processus (et donc l'effort) plutôt que le résultat (et donc la note sur le bulletin)

De trop mettre l'accent sur la valorisation externe, ça risque en fait de diminuer l'estime de l'enfant envers lui-même, envers sa propre valeur.

Il importe au contraire d'apprendre à l'enfant à apprendre de ses erreurs ; on gagne ainsi à leur demander : "*Qu'est-ce que tu en comprends ?*" et "*Que peux-tu faire (ou comment pourrais-tu faire mieux) la prochaine fois ?*" plutôt que de le laisser se dire : "*Je suis poche*"...

Échecs à causalité contrôlable

Dans ces cas-là, il est donc possible et envisageable de "**modifier la causalité**", en se demandant par exemple : "*Comment se fait-il que j'aie échoué mon examen ? Est-ce que j'avais bien dormi, ou mangé ?*"... Et notons que cela alors à également se dire : "*Comment puis-je donc faire en sorte que cet échec ait pu servir à quelque chose ? Comment puis-je faire en sorte de lui donner du sens ?*"..

Causalité interne et externe

"À tout échec, il correspond une partie interne à moi-même, que je peux donc contrôler, et une partie externe, relevant de l'environnement lui-même, et que je peux fort probablement pas contrôler !"...

Quand on marche le chemin, qu'on pratique, qu'on répète plusieurs fois, on améliore son sort, ce qui en soi donne envie de continuer à persévérer, tandis que tout cela met en valeur le principe que son cerveau est en évolution et qu'il travaille, qu'on est dans une perspective de croissance, et que l'enfant a un contrôle sur sa situation...

Plutôt que de se dire "lui il est bon, lui il est pas bon", il s'agit ainsi de se dire "lui il est rendu ici, lui il est rendu là", tout en voyant plus globalement la chose comme un "work in progress", et en n'hésitant pas à encourager l'enfant avec des phrases comme : "On va y arriver : ça n'est juste pas encore acquis ! T'es juste pas encore là ! Bientôt, tu vas y arriver !"...

Et bien entendu, les résultats tendent eux-mêmes à avoir tôt fait d'être tout autrement plus au rendez-vous...

27 juin 2023

L'anxiété

Avant 4 ans, on ne parle normalement que d'**angoisse de séparation**, et ça n'est donc qu'à partir de 4 ans qu'on peut commencer à parler d'**anxiété** de séparation... En d'autres termes, avant 4 ans, "c'est juste normal!"...

Ça va très rarement être une bonne solution que de ne pas exposer l'enfant à la peur...

La crise d'anxiété

L'enfant se voit alors envahi par la peur; la cause peut être (ou ne pas être!) identifiable, quoique irrationnelle... De toute façon, la pire chose à faire, c'est alors de justement tomber dans le piège de la rationalisation, qui ne sert donc pas à grand-chose, et ce notamment pour les raisons suivantes :

- 1) Cela revient en soi à tenter **d'invalider** l'émotion...
- 2) Du moment où l'enfant est en état d'alerte, la véritable priorité, c'est évidemment d'essayer de l'apaiser ; ça ne sert alors à rien de travailler sur le cognition...

Une première clé : la respiration...

La respiration (du moins si elle se voit faite de façon efficace, et notamment ciblée en ce sens) permet d'activer le système nerveux parasympathique, qui lui permet à son tour de tempérer le système nerveux sympathique...

3 grandes respirations, ou 5 moyennes, devraient ainsi suffire pour activer le parasympathique...

La respiration carrée

Elle consiste donc tout bonnement en quatre étapes, d'où son nom : inspirer, retenir, expirer, retenir... Et bien entendu, cette technique, au même titre d'ailleurs que toute autre technique de respiration

méditative, présente l'avantage de focaliser l'attention sur la respiration plutôt que les pensées...

La clé de la méditation...

C'est d'apprendre à ne pas traiter les pensées, mais plutôt à les laisser venir et passer, et à ainsi ne pratiquement pas leur accorder d'importance !...

L'idée, à ce niveau, de focaliser sur la respiration, c'est que ça permet (en plus bien sûr des bénéfices cités plus haut) d'enlever de par le fait même le focus de sur les pensées, et en d'autres termes de leur accorder ainsi moins d'attention...

Il est important de garder en tête que l'anxiété est d'abord rattachée à l'émotion de la peur, et que ça n'a donc, au départ et par définition, rien de rationnel en tant que tel...

L'ultime piège : l'évitement...

Et ça n'est pas nécessairement mieux de "surrassurer" non plus, surtout si ça tend à faire éviter l'expérience...

La pensée crée un malaise, qui lui va tendre à induire un comportement, qui lui va tendre à vouloir apaiser cette sensation de malaise, et ce typiquement par évitement...

Est-ce que ça génère du calme ou du stress ? Si c'est le second, alors c'est une pensée ANXIOGÈNE, et c'est ce qu'on veut dire par un BIAIS COGNITIF en rapport avec l'anxiété

Sensations physiques : en faire prendre conscience à l'enfant : le faire les nommer, identifier, comprendre... le faire s'y habituer...

L'évitement est très renforçateur, surtout à court terme, d'où la nécessité d'apprendre à s'habituer et à tolérer, et ainsi à composer avec la peur, plutôt notamment que de chercher à l'éviter ou encore à la combattre...

Pour se rassurer, l'enfant peut recourir à toutes sortes de stratégies, comme de poser des questions : il n'est cependant pas toujours ou nécessairement utiles d'y répondre !...

Le principe n'est pas d'ignorer l'enfant, mais bien le comportement lui-même.

Avant que l'enfant puisse en venir à s'autoréguler, il faut commencer par l'accompagner, par l'apaiser.

Lors de cette première étape, il ne sert pratiquement à rien de parler, l'objectif étant plutôt d'écouter l'enfant, ou plus exactement encore, d'**entendre l'émotion**..., de façon notamment à pouvoir ainsi calmer le cerveau de l'enfant, et réactiver son parasymphatique... Et c'est seulement après la crise que l'on va pouvoir revenir sur l'expérience.

Son émotion, juste parce que tu l'as **nommée**, ça lui dit que **ça existe**, et ça, **ça fait du bien**!!!...

*"Pendant que tu es en train de te calmer, je suis là, je m'en vais nulle part ; je reste avec toi pendant que tu **continues** à te calmer"...*

Il faut que moi je sois calme, notamment parce que cela, en soi, permet de sécréter de l'oxytocine !...

En ce moment, est-ce que c'est la **peur** qui gagne, ou est-ce que c'est **toi** qui gagne ?

Donc qu'est-ce qu'on fait ? On va prendre la peur par la main !...

Autres façon de remplir leur coffre à outils.. surtout qu'il est évidemment vide à la naissance !...

L'anxiété, c'est par définition basé sur de l'anticipation, de l'imagination... Il ne devient ainsi que d'autant plus utile, voire nécessaire, de faire retourner l'enfant « dans son corps » (!), en passant donc par les sensation...

Comme on peut donc le constater, chacune de ces techniques (plusieurs se voyant issues de la méditation pleine conscience) consiste essentiellement à ramener l'attention sur l'un ou l'autre des cinq sens, et conséquemment dans "l'ici et maintenant", bref dans l'insant présent, plutôt que le la laisser dériver vers les pensées..

- Compte mes doigts (!) ;
- Donne moi un élément que tu peux sentir, un que tu peux toucher, un que tu peux voir...
- Trouve 5 choseS que tu peux voir, 4 choses que tu peux toucher...
- Trouve 5 choses bleues dans ton environnement, maintenant !!!...
- Inspire comme si tu sentais un chocolat chaud ; respire comme si tu soufflais sur les pétales d'une fleur...
- Décris-moi ce que serait ta "place préférée", soit plus précisément un lieu calme dont tu rêverais (le tout devant se voir basé sur les sens)... Si tu ne te sens pas bien, tu pourras alors aller te réfugier dans ta place préférée...
- Visualison "l'arbre à soucis", aux branches duquel tu pourras donc accrocher tes soucis un par un...

Une fois qu'il montre des signes clairs comme de quoi il commence à être réellement calmé, là on va enfin pouvoir entamer une discussion digne de ce nom !...

Et on va ainsi pouvoir en fait venir subtilement critiquer, remettre en question ses fausses croyances : *"C'est tu vrai, ce que tu penses, ou est-ce que c'est faux ?"*..

*Et cela tout en veillant bien sûr à continuer à le rassurer, et lui donner ainsi des raisons de continuer à se calmer, notamment en **parlant à la peur** : "Je comprends que t'es déjà tombé en cheval, mais on va bien t'attacher (etc.)"...*

Je veux qu'il parle de sa peur, je veux qu'il nomme des choses, afin que je puisse reconstruire sa pensée en y mettant la bonne information, et en y réinstallant les conditions ou raisons pour lesquelles telle ou telle chose pourrait s'avérer dangereuse pour de vrai... et pendant tout ce temps, il est en train de se calmer, puisqu'en train de **composer** avec sa peur !!..

Il faut ainsi bel et bien « déconstruire son édifice mental », mais sans pour autant « y aller en opposition », l'optique devant plutôt en être une de désensibilisation : « *Est-ce que c'est un vrai, ou un faux stress?* »...

Et il s'agit alors notamment de viser un juste milieu, en cherchant donc à « ne pas l'insécuriser en

l'emmenant trop loin » (dans la déconstruction de ses raisonnements), sans pour autant « se cantonner à la zone de confort », ce qui en soi représenterait une forme d'évitement...

"Peux-tu me dire quels auront été les moments "roses" et les moments "épines" du week-end ?"...

Je veux pas entrer dans l'argumentation : je veux que ça parte de lui, qu'il me nomme ce qui est là, et à partir de là, on va avoir une discussion libre, où je vais pouvoir subtilement, doucement, progressivement recadrer son discours...

"Ça m'intéresse, ce que tu me dis : pourrais-tu m'en dire plus ?"...

S'il sent que c'est libre, qu'il peut en parler, là il va s'ouvrir, et pourra alors enfin me livrer les véritables raisons pour lesquelles il peut se montrer anxieux en ce moment !!...

Notons toutefois que ça n'est pas pour autant un moment pour commencer à le juger ou le moraliser !!!...

"Le hibou (la partie sage de son cerveau) doit dire au chien (le protecteur dans son cerveau, et donc son anxiété...) qu'on n'est pas en danger !"...

Est-ce un vrai danger ? Si l'on représente le danger, dans la situation, par un lion, alors le lion est-il dans sa cage (et donc bien contrôlé, de telle sorte qu'on en est à l'abri), ou sorti de la cage ?

Ce que l'on veut, ça n'est ni une paire de lunettes roses, ni une paire de lunettes noires : c'est une perte de lunettes bleues, qui elle est **réaliste** !!!....

Une image, ça parle directement aux émotions !...

Je sais que tu veux pas y aller, à la danse, mais **je crois en toi**. Ça, c'est très rassurant.

La crise d'anxiété, peut être passive, ou encore avoir plutôt l'air d'une crise d'opposition : ça n'a donc pas nécessairement l'air de ce que c'est...

Les enfants anxieux peuvent en effet, lorsqu'ils sont en crise, devenir extrêmement opposants, mais c'est simplement « parce qu'ils sont figés à l'intérieur »... Et pour gérer leur condition, mieux vaut, vraiment, se baser alors sur :

- 1) Le renforcement, et la revalorisation de sa capacité : « Vas-y, t'es capable! »...
- 2) Un plan d'action misant sur les « micro-réussites », plutôt notamment que de « mettre des conséquences à n'en plus finir »...

22 août 2023

Savoir se dire que "Je ne suis pas responsable du déroulement de l'expérience émotionnelle de mon jeune... je ne fais que l'accompagner entre deux vagues"... et que cela n'a pas nécessairement à changer la réponse que je lui donnerai au final, que ce soit à lui ou à son comportement, et qu'il s'agisse alors de ce que pourront être mes paroles ou mes actions (ou plus exactement réactions)...

3 octobre 2023

Ce qui est important, ça n'est pas un incident en particulier, mais l'ensemble de la situation et des comportements parentaux : « *comme parent, 70% du temps environ, on va être dedans... mais y a un 30% environ qu'on se plante ben raide!!!* »...

Globalement, la façon dont je fais les choses est plus importante que tel ou tel comportement en tant que tel...

Et le non-verbal sera notamment toujours plus porteur : bien des baby boomers ont grandi sans se faire dire « je t'aime », mais ça ne veut pas dire qu'ils ne se sentaient pas aimés pour autant!...

La sensibilité parentale est clé, tant pour ce qui est de se mettre à la place de l'autre que de la « **réparation parentale** »...

En d'autres termes, c'est une chose de « pogner les nerfs », mais c'en est une autre de réparer ou non, par la suite, et bien sûr, de le faire de façon efficace ou non!...

La notion de présence (notamment émotionnelle)

Ce qu'il s'agit de faire, ça n'est pas de surprotéger l'enfant ou de trop tenter de le contrôler, mais plutôt d'offrir une présence et une proximité, tout en démontrant une capacité à le laisser explorer... ce qui en soi implique donc un certain niveau de confiance et de tempérance intérieurs... à distinguer notamment du cas de la mère qui, dès la grossesse, « *allaite stressée sur son cellulaire* »!..

Enfin...

On ne peut pas les protéger à 100% ou à 100% du temps; on ne peut que leur fournir une valise pour faire face à la vie...

À partir de ce qu'on a soi-même pu recevoir de ses parents, soit on reproduit tout, soit on fait tout à l'inverse, ce qui n'est pas nécessairement mieux (!), soit on intègre, et donc qu'on fait du sens afin d'en garder le bon et jeter le moins bon!...

HUMILITÉ, RÉSILIENCE ET CONFIANCE :

Les bases de la capacité à débattre

(Extraits de l'article suivant de Joseph Facal : [Pourquoi est-ce si difficile de débattre intelligemment?](#))

Débattre sérieusement de sujets importants demande au moins trois qualités: de l'humilité, de la résilience et de la confiance.

De l'humilité, car l'autre pourrait réussir à prouver que vous avez tort.

De la résilience, car vous serez contredit, critiqué, confronté, et il ne faudra ni s'effondrer ni sortir une arme à feu.

De la confiance, car il faut accepter de s'exposer, de courir un risque, ce qui est plus difficile que de se taire ou de parler pour ne rien dire.

Ce n'est pas un dosage évident que d'être simultanément humble et confiant.

Nos sociétés, malheureusement, n'encouragent pas l'humilité, la résilience et la confiance.

Comment développer l'humilité quand on nous martèle à longueur d'année que, pour renforcer l'estime de soi d'un jeune, il faut toujours lui dire qu'il est unique et extraordinaire?

S'il est pourri dans les sports, on lui donnera le trophée du joueur ayant travaillé le plus fort.

Comment développer la résilience si des parents protègent l'enfant de l'échec en aplanissant la route devant lui, faisant les devoirs à sa place, le défendant toujours devant les professeurs, lui donnant des pilules à la moindre anxiété?

Comment développer la confiance si, à l'école, on n'apprend pas aux enfants à construire une argumentation structurée, à l'exposer debout devant la classe, à répondre posément aux objections?

LE MODÈLE SCANDINAVE

Résultat d'une recherche au moyen de l'IA Perplexity

Ma question :

Je me suis laissé dire que, dans les pays scandinaves (d'ailleurs prière de clairement m'indiquer le(s)quel(s)!), les mesures suivantes se voyaient appliquées, au niveau du système d'éducation :

- pas de devoirs, pour éviter de tuer la motivation
- réduction des heures de cours, par rapport à ce qu'on peut voir en Amérique du Nord, afin de « laisser les enfants être des enfants »...
- cours ne commençant qu'à 11h le matin, mais pouvant s'étirer jusqu'à 18h le soir, afin de respecter les rythmes naturels, et en d'autres termes la biologie des élèves.

Au fait, ne te gênes surtout pas pour décrire autant que faire se peut la pédagogie exemplaire de ces pays, et notamment celle de la Suède, dont le système d'éducation se voit souvent décrit comme le meilleur au monde (d'ailleurs, prière de m'indiquer en fonction de quels indicateurs, et à quels facteurs ou plus précisément quelles mesures et politiques on peut attribuer cela.

Réponse de Perplexity :

Des mesures éducatives novatrices sont effectivement appliquées dans les pays scandinaves, surtout au Danemark, en Suède, en Norvège et en Finlande, mais il existe des nuances selon le pays. Les horaires du type « les cours ne commençant qu'à 11h le matin » ne font cependant pas partie des pratiques scandinaves, selon les sources consultées.

Pays concernés par ces mesures

- **Danemark** : Pas de devoirs durant les premières années ; journées courtes (souvent de 8h à 12h).
- **Suède** : Journées scolaires allégées (8h30–14h en primaire) ; devoirs très limités selon les écoles ; ambiance bienveillante et accent sur l'apprentissage actif.
- **Norvège** : Semblable à la Suède, avec journées de classe courtes et peu ou pas de devoirs en début de scolarité.
- **Finlande** : Absence de devoirs dans les premières années, système très équitable et journées de classe courtes ; la Finlande reste cependant distincte du modèle strictement scandinave.

Pas de devoirs et réduction des heures

La réduction des devoirs ou leur absence concerne principalement les premières années du primaire, tout particulièrement au Danemark et en Finlande, et dans une certaine mesure en Suède et Norvège. Les journées de classe sont plus courtes que dans la plupart des systèmes nord-américains : en Suède, par exemple, l'école débute typiquement vers 8h30 et se termine vers 13h30–14h30.

Horaires « naturels » (11h à 18h) : mythe ou réalité ?

Aucune source ne confirme des horaires généralisés aussi tardifs que début de cours à 11h dans les pays scandinaves. Les classes commencent en général vers 8h et se terminent en début d'après-midi. L'accent est certes mis sur le respect des rythmes naturels, mais cela se traduit par des journées courtes, non par un décalage massif de l'horaire scolaire.

Pédagogie exemplaire des pays scandinaves

Quelques principes-clés du modèle :

- **Bienveillance et respect mutuel** : Relations horizontales entre adultes et enfants, valorisation de l'autonomie, encouragement à la collaboration plus qu'à la compétition.
- **Accent sur le développement global** : Valorisation du jeu, des projets, de l'apprentissage expérientiel, et soutien individualisé.
- **Pas de notation précoce** : Les notes sont absentes ou limitées en début de parcours scolaire, pour éviter le stress.
- **Grande égalité** : Long tronc commun, refus du redoublement, soutien personnalisé, apprentissage à son propre rythme.

Indicateurs et classements

La réputation de la Suède et surtout de la Finlande s'est bâtie sur :

- Les résultats aux enquêtes internationales PISA (Programme for International Student Assessment), notamment au début des années 2000 où la Finlande était en tête pour la compréhension écrite, les maths et les sciences.
- Les indicateurs d'égalité des chances et de mobilité sociale (faibles écarts liés au milieu socioéconomique), l'accès universel à l'école gratuite, et la faible ségrégation scolaire (quoique la Suède ait récemment reculé sur ce point).
- Politiques attribuées au succès : formation poussée des enseignants, autonomie professionnelle, refus du bachotage, tronc commun, grande flexibilité locale.

Points faibles et critiques récentes

- En Suède, certaines évolutions comme la multiplication des écoles privées et la forte décentralisation ont fragilement accru les inégalités sociales et réduit la performance moyenne au fil des ans.
- Les critiques portent aussi sur le manque de discipline et la difficulté de recruter et garder des enseignants.

Table récapitulative des horaires et spécificités

Pays	Âge de début	Heures typiques	Devoirs au primaire ?	Caractéristiques
Suède	7 ans	8h30–13h30/14h	Très peu, varie	Bienveillance, autonomie encouragée
Danemark	6 ans	8h–12h	Aucuns premières années	Programmes ouverts, évaluation douce
Norvège	6 ans	8h–13h approx.	Peu ou pas premières années	Système inclusif, pas de redoublement
Finlande	7 ans	Variable, court	Pas de devoirs débuts	Système égalitaire, résultats PISA

Aucune de ces pratiques ne prévoit de démarrer les cours à 11h de manière généralisée.

Conclusion

Les systèmes nordiques se distinguent par leur approche centrée sur l'épanouissement, la réduction de la pression académique dans les premières années, la collaboration, et des horaires allégés. Ce sont ces éléments qui inspirent ailleurs, bien plus que des plages horaires aussi décalées que ce qui circule parfois dans certains discours.

1. <https://www.manipani.com/systeme-scolaire-comment-lecole-danoise-sest-adaptee-aux-besoins-des-enfants/>
2. <https://lelanblanc.com/lecole-en-suede-cote-pratique/>
3. <https://lanorvege.no/introduction-au-systeme-educatif-norvegien/>
4. <https://www.femmexpat.com/destination-2/europe/lecole-en-suede-les-et-les-du-systeme/>
5. <https://educationpositive.fr/education-suedoise/>
6. <https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMAAnalyse/2786>
7. <https://www.coursabac.fr/blog/apprentissage/faut-il-sinspirer-du-modele-deducation-scandinave/>
8. <https://www.lesadultesdedemain.com/interviews/education-hauteur-enfant-en-suede-marion-cuerg>
9. <https://www.gostudent.org/fr-fr/blog/systeme-educatif-scandinave-specificites>
10. <https://www.skolo.org/2019/03/29/suede-finlande-quand-les-modeles-educatifs-sembourbent-dans-le-marche-scolaire/>
11. <https://www.bbc.com/afrique/monde-50946951>
12. <https://www.ifrap.org/education-et-culture/le-systeme-scolaire-en-suede-la-reussite-dune-responsabilisation-locale>
13. <https://www.gmf.fr/education-nationale/ressources/pratiques-educatives-scandinaves>
14. <https://fecum.ca/index.php/159-et-pourtant-ca-marche-chez-les-vikings>
15. <https://quartierlibre.ca/le-systeme-universitaire-scandinave-un-modele-exportable-au-quebec/>
16. https://ecoloj.be/wp-content/uploads/2020/09/education-scandinave_compte_rendu.pdf
17. <https://books.openedition.org/enseditions/1947?lang=fr>
18. <https://www.lasuedeentkit.se/le-systeme-scolaire-suedois/>
19. <https://www.informationsverige.se/fr/om-sverige/att-bilda-familj-och-leva-med-barn-i-sverige/det-svenska-skolsystemet.html>
20. https://espace.inrs.ca/id/eprint/850/1/Paradis_Julie_MA_2008.pdf

GESTION DE L'AUTORITÉ

Le principe de base devrait naturellement s'avérer celui de la « main de fer dans un gant de velours », et en d'autres termes d'être tout aussi ferme, mais sans pour autant être dur...

Lorsqu'on fait face à une forme ou une autre d'opposition, l'idée devrait s'avérer d'ultimement trouver et donc lui indiquer une autre façon de répondre au besoin en question, soit plus exactement d'une façon qui s'avère plus efficace, ou qui en tout cas pourrait difficilement faire autrement que de s'avérer plus productive et satisfaisante que de simplement et stérilement continuer de s'opposer, justement !...

Quelques premiers petits trucs...

- Les faire courir et se dépenser avant de leur donner une consigne plus « demandante », comme par exemple et notamment de s'asseoir en devant alors demeurer tranquilles et en silence...
- D'ailleurs si ce qu'on fait ne fonctionne pas, ne pas hésiter à interrompre l'activité en question, pour plutôt « aller s'exercer », d'une façon ou d'une autre, et que ce soit à l'intérieur ou l'extérieur...
- Fermer les lumières, puis les rouvrir...
- Leur faire faire de la relaxation, et rendre ainsi rassurant le lieu dans son ensemble
- Leur faire réciter, au besoin, une forme ou une autre de « mantras »...
- Recourir au besoin à un « calm corner »
- Respecter leur bulle
- Contracter 3 secondes
- Garder son calme
- Le faire à sa place
- Faire réfléchir
- Offrir des choix
- Faire diversion
- Valoriser
- "*Dealer avec avec ce qui est, avec ce qui est là*"...
- Offrir un contact, un colleux
- Se ramener vers la connexion et la sensibilité
- Démontrer de l'indifférence face à la fermeture

Lorsqu'on doit faire une intervention plus spécifique, se tenir près de l'enfant, et se baisser de façon à pouvoir, comme on le dit du moins en anglais (!), "*talk at eye level*"... (

<http://www.mommyshorts.com/2012/02/10-ways-to-get-your-children-to-listen.html>)

Activités pour favoriser...l'obéissance !...

Les imitateurs

L'animateur se place face aux enfants, puis fait des mouvements et commente ses gestes, en disant par exemple : "Je place ma main sur ma tête, je frotte mes cheveux", et on demande aux enfants d'imiter les gestes de l'animateur.

Idées de mouvements :

Mettre la main sur la tête, frotter le dessus des cheveux.

Battre des bras comme un oiseau.

Sauter.

Se mettre sur la pointe des pieds.

Lever un genou, puis l'autre.

Toucher un pied, puis l'autre.

Taper des mains.

Toucher son coude, puis celui de l'autre côté.

S'étirer.

S'asseoir en indien.

Étendre les jambes devant soi.

Écarter les jambes, puis les refermer.

Toucher son dos avec les deux mains.

Se coucher sur le dos et pédaler avec ses jambes.

Faire un zigzag avec une main.

Tourner la tête à droite puis à gauche.

Etc.

L'animateur peut, lorsque les enfants ont bien compris le principe du jeu, échanger sa place avec l'un d'eux. L'enfant fera des mouvements en les commentant et les autres répèteront.

O peut ensuite utiliser des mouvements plus difficiles, ou intégrer des mouvements qui nécessitent des déplacements.

Les marionnettes

Les enfants se placent devant l'animateur, et celui-ci nomme des parties du corps (une à la fois), que les enfants doivent alors bouger au son de la musique. Lorsque la musique arrête, les enfants interrompent eux-mêmes tout mouvement ("faire la statue"), en attendant que l'animateur nomme une autre partie du corps.

Vous pouvez ainsi commencer par nommer la tête, les bras et les jambes, avant d'enchaîner avec des commandes quelque peu plus difficiles, comme de faire bouger ces autres parties du corps :

- Mains
- Pieds
- Doigts
- Ventre
- Coudes

- Genoux
- Fesses

L'animateur peut démontrer les mouvements ou laisser aller les enfants.

Augmenter le niveau de difficulté en nommant des parties du corps plus difficiles. Ex. : les chevilles, les cuisses, le dos, les orteils, les épaules.

Bander les yeux des enfants qui doivent bouger les parties du corps demandées. Cette façon de faire l'activité pourrait être sans musique pour aider les enfants à se concentrer.

Les positions

Demander aux enfants de reproduire les positions suivantes :

- La vache : à quatre pattes, tête relevée
- Assis en L : dos droit, jambes allongées devant soi
- Le pantin : debout, jambes écartées, bras écartés
- Bouddha : assis en indien, les mains sur les genoux
- Le dos rond et creux du chat : à quatre pattes, faire le dos rond puis creuser le dos et relever la tête.

Positions plus difficiles

- Le lézard : en appui sur les mains et les pieds, les bras sont tendus à la hauteur des épaules, le corps est allongé et droit, le bout des pieds touche le sol. Écartier les doigts et tirer la langue.
- Le pic de la montagne : en appui sur les mains et les pieds, les fesses dans les airs (V à l'envers)
- La bosse : agenouillé, jambes écartées à la largeur des hanches, les mains posées dans le bas du dos, les doigts vers le haut
- La grosse bosse : même position que la bosse mais les mains posées sur les talons, tête vers l'arrière.
- L'arbre : en équilibre sur une jambe, l'autre jambe pliée et en appui sur celle qui est en équilibre, les bras dans les airs (faire les deux jambes).
- L'avion : en équilibre sur une jambe, pencher le corps vers l'avant en écartant les bras et en allongeant l'autre jambe (faire les deux jambes).
- Le bateau : en équilibre sur les fesses, les jambes levées dans les airs et les bras allongés en direction des jambes.
- Le cygne : en appui sur les mains et les genoux, les bras sont tendus, les pieds pointent vers le ciel, le corps est incliné vers l'avant.
- Le cheval à bascule : couché sur le ventre, fléchir les genoux et tendre les mains vers l'arrière pour saisir les chevilles.

Notons qu'on peut même ensuite enchaîner avec des positions de yoga, ou encore mieux des positions de "yoga pour enfants" (faire une recherche en ce sens sur Youtube !)...

Jeux de déplacements

Demander aux enfants de se déplacer :

En sautant,
À reculons,

En rampant,
En courant,
En sautant sur une jambe,
À pas de souris,
À pas de géant,
Avec une main sur la tête et une main dans le dos,
En mettant les mains sur les genoux,
En frottant son ventre avec une main,
En tenant ses chevilles avec ses mains, etc.

10 Tips for First Time Obedience

- 1. Sit down and talk to them about the problem.** Take the blame, and let them know that God says that children should obey their parents, and that when they wait to do what they are told, it's not obedience. (Obedience is doing what you're told, right away, with a good attitude.)
- 2. Explain and give examples of right and wrong responses when they are told to do something.** Then PRACTICE right responses. This is especially important for younger kids. We would turn it into a game, and clap and praise when they responded right during our practice sessions.
- 4. Let them know that for the next few days you will remind them when their response is wrong (disobedient), and ask them to try again.** Bad habits take time to change, so we can't just expect them to instantly start responding right, if we have allowed them to wait till the 3rd or 4th time.
Consider a character chart, where you give stickers each time you catch them responding right. Positive reinforcement is always my first choice for encouraging changes in behavior. Have a reward when a certain number of stickers have been earned.
- 6. After a few days of reminding, and practicing the correct behavior, let them know that you now EXPECT them to continue this way without reminders.** Set them up for success by giving some easy or fun commands early in the day, then praising the obedience. This will make the other kids eager to try, and also serve as a reminder of what is now expected.

<http://thecharactercorner.com/10-tips-for-first-time-obedience/>

To practice just to... sit still !!...

"Then we started listening to stories on CD : we would sit on the floor and just listen. We sat in a chair at the table while we colored".

<http://thedomesticfringe.com/no-fuss-parenting-teach-kids-to-sit-still/>

Coopération plutôt que compétition

Coopération et compétition font partie de la nature, mais de nos jours la compétition est considérablement valorisée et stimulée au détriment de la coopération.

Pourtant il est possible d'introduire des jeux de solidarité où l'on ne peut gagner qu'ensemble, d'apprendre la communication non-violente et la résolution non violente des conflits, de stimuler le travail d'équipe, de s'entraîner à l'éthique du débat et à la "joute oratoire" dans le respect de l'autre.

Parmi les exemples de pédagogie d'échange pour résoudre les conflits, on peut citer la [pédagogie Freinet](#), mise au point par Célestin Freinet qui a créé en 1947 l'[Institut Coopératif de l'École Moderne](#) en 1947, rassemblant autour de lui un certain nombre de pionniers. Aujourd'hui association loi 1901, ce mouvement Freinet regroupe de nombreux enseignants, formateurs et éducateurs autour de principes pédagogiques communs et est maintenant bien présent dans les écoles publiques et privées.

Maria Montessori voyait également l'éducation comme une éducation à la vie. Selon cette approche, ainsi que l'explique sur son site l'[Institut Supérieur Maria Montessori](#), "La manière dont nous répondons aux besoins psychiques et intellectuels est déterminante pour le développement de l'enfant, pour la prise de conscience de soi et la construction de la personnalité ainsi que pour la manière d'appréhender les événements, de modeler ses attitudes futures face à la vie, pour la formation de l'intelligence et l'élaboration du sens social."

Quant aux écoles [Steiner-Waldorf](#), elles accueillent dans le monde 200.000 élèves dans 1000 écoles et plus de 1.600 jardins d'enfants; en France, ce sont quelque 2.300 élèves qui sont scolarisés dans 21 écoles et jardins d'enfants. Elles dispensent une pédagogie originale, humaniste, ouverte sur le monde et respectueuse de l'enfant dans toutes ses dimensions.

Il existe beaucoup d'initiatives déjà en place à rejoindre.

<http://www.colibris-lemouvement.org/comprendre/education-et-competition>

QUESTIONS PÉDAGOGIQUES INSPIRÉES DE LA CNV

Jeudi, 8 mai 2014

Notes prises au cours d'une formation sur la CNV offerte par Consciencia

Quelques bonnes « questions pédagogiques » à poser aux élèves... et ce quel que soit d'ailleurs le contexte et le sujet en question!!...

1) Comment vous expliqueriez ce que nous venons de dire ?

2) Que reteniriez-vous de cette journée ?

ARNO STERN

Arno Stern est né à [Kassel](#), en Allemagne. Il fuit le nazisme, avec ses parents, qui s'installent en France en 1933. Ayant survécu aux poursuites, à la clandestinité, et après l'internement dans un camp de travail, il prend dans la banlieue parisienne en 1946 la responsabilité d'un atelier de peinture dans une maison pour orphelins de guerre. Il constate alors que les créations des enfants sont d'autant plus riches et personnelles quand elles sont effectuées librement, sans proposition de thème.

Arno Stern met au point les conditions qu'il considérerait comme idéales pour un atelier libre :

- un lieu clos, sans fenêtre, protégé du monde extérieur ;
- une table-palette mettant à disposition les couleurs sans nécessité de préparation ;

À ces conditions matérielles s'ajoutent des règles du lieu :

- les peintures ne sortent jamais de l'atelier, et ne sont pas destinées à être vues ou commentées par d'autres personnes ;
- l'enfant ou l'adulte ne doit pas être influencé, il peint ce qu'il souhaite, et décide seul si son dessin est terminé.

Le dessin enfantin est généralement considéré comme le produit de l'imagination. Pour Arno Stern, il est dicté par une nécessité organique, et il s'accomplit selon des lois spécifiques qui, seules, permettent de le comprendre. Il se dit l'initiateur d'un nouveau domaine scientifique : la *sémiologie de l'expression*.

Arno Stern a fait, entre 1966 et 1972, de nombreux séjours, dans le désert, la brousse, la forêt vierge, où il a fait peindre des populations non influencées par les apports de notre culture. Selon lui, et d'après les constatations qu'il a faites lors de ces voyages, l'expression créative des enfants suit des normes internes, qui font que l'on retrouve des formes similaires dans des cultures totalement différentes. Arno Stern a répertorié soixante dix formes.

http://fr.m.wikipedia.org/wiki/Arno_Stern

NOTES PERSONNELLES

en rapport à la dysfonction du système d'éducation actuel

Mardi, 17 mars 2015

Notes prises au cours d'une discussion avec Dalia, conjointe de mon ami et ancien employeur ***

De plus en plus, on fait de l'éducation (ou en d'autres termes, on « éduque ») en tant que tel, et même explicitement, sur des choses comme le civisme

Il est disons aussi « intéressant » (!) que révélateur de constater le cas d'un jeune qui a fait son primaire en école à la maison, et qui était ainsi habitué de procéder par intérêts et qui, en arrivant au Séminaire pour son secondaire, a soudainement des 50 %, parce qu'il n'est donc pas habitué à trouver ça « plate » !!...

On va se dire les vraies affaires : il y a bien des jeunes auxquels je pourrais faire faire en une heure ce que je leur demande de faire, en math par exemple, dans les 5 heures qu'on peut avoir dans la semaine pour cette matière-là!...

Fin juillet 2016

Notes prises suite à une discussion avec Jean-Pierre de l'Écocentre de Chicoutimi-Nord

Le terme même « d'élève » permet de voir qu'il est sensé y avoir, à la base de toute démarche éducative, cette notion « d'élever » vers un niveau supérieur, que ce soit sur le plan moral ou sur celui des connaissances et compétence...

Or de nos jours, à cette notions semble plutôt s'être substitué, dans l'esprit des jeunes quand ce n'est pas de leurs parents, celle de « client », à en croire une certaine attitude manifestement sous-tendue par des raisonnements tels que « le client est roi », « Je veux en avoir pour mon argent » et « Je paie pour être ici, moi », même si cela ne correspond à peu près aucunement à la réalité...

Jeudi, 2 avril 2015

Prétextes donnés par mes élèves à l'Horizon (où j'enseignais alors moi-même, en tant que remplaçant), pour se comporter d'une manière des moins collaboratives :

- J'ai mal à la tête! ...
- C'est vendredi!...
- On veut jouer au PS4!...

Commentaire d'un prof

« J'ai passé 4 ans à me faire former comme prof ; ce n'est toujours bien pas un fonctionnaire qui va venir me dire quoi faire !... Et encore moins François Legault! »...

Dimanche, 5 avril 2015

Notes issues d'un témoignage de Moussaillon, alors animateur au Village-Vacances Petit-Saguenay, mais qui était alors également étudiant pour devenir enseignant, de je ne sais plus quelle matière!...

Une prof du Cégep (de Jonquière) ne faisait presque systématiquement étudier à ses élèves que des écrits relatifs au sexe et à la débauche, soit notamment des passages salaces des Fleurs du mal, ou d'un autre livre intitulé « Le Maître et le *** » (je n'ai pu bien noter la fin du livre)

Cette obsession se manifestait également par ce genre d'exercices :

- Analysons la phrase : « mon mari me trompe »... En passant, c'est mon cas à moi !
- Prenons un thème comme un autre, disons la débauche... Mon thème préféré ! ...

Une autre prof, en communiquant par courriel à ses élèves, les enjoignait de traîner leurs « nobles carcasses » (pour justement reprendre son expression) jusqu'à la salle de classe (!), tandis qu'il finissait toujours ses classes plus tôt, quand elle ne les annulait pas carrément, afin de corder du bois, ou simplement parce que ça ne lui tentait plus!...

Citons enfin le cas d'encore un autre prof qui expliquait à ses élèves que, lorsqu'il va jouer aux échecs dans un bar d'échec, il prenait constamment des notes de stratégie sur une petite feuille, en ayant alors toujours son sac de pot à côté de lui (!), puis s'en allait « prendre des marches » (!) pour ensuite revenir et continuer à jouer...

TECHNIQUES D'IMPACT

Notes prises par Charles Olivier

au cours d'une formation offerte par

Danie Beaulieu

Présentation officielle de Danie Beaulieu, par l'IA Perplexity

Danie Beaulieu, Ph.D., est une psychologue et formatrice québécoise de renommée internationale, reconnue principalement pour ses ****Techniques d'Impact**** et son approche multisensorielle en psychologie et intervention éducative.

Parcours et formations

- Titulaire d'un doctorat en psychologie obtenu à l'Université de Montréal en 1995, Danie Beaulieu exerce en pratique privée depuis 1990.
- Elle est co-créatrice de la Thérapie d'Impact (Impact Therapy) et de l'Intégration par les mouvements oculaires (IMO), deux méthodes utilisées mondialement dans l'accompagnement des personnes et des groupes.
- Fondatrice et présidente de l'Académie Impact, centre de formation et d'innovation psychoéducative basé au Québec, dédié à la diffusion des techniques d'impact et de l'IMO.

Réalisations et rayonnement

- Auteure de plus de vingt ouvrages diffusés à l'international, traduits en neuf langues, et de nombreux carnets de croissance et outils d'intervention.
- Son livre « Techniques d'impact en psychothérapie, relation d'aide et santé mentale » est devenu un ouvrage de référence dans plusieurs programmes universitaires et collégiaux.
- Elle a donné plus de 3000 séminaires et conférences devant plus de 300 000 personnes dans plus de 16 pays et sur quatre continents, auprès de professionnels de la santé mentale, éducateurs, cadres et grand public.

Philosophie et méthode

- Sa pédagogie s'appuie sur une approche multisensorielle, où la stimulation visuelle, kinesthésique et émotionnelle est centrale pour permettre aux individus de mieux intégrer les apprentissages et générer des changements rapides et durables.
- Les Techniques d'Impact combinent la psychologie traditionnelle, la communication visuelle et la neuropsychologie, facilitant le travail sur la gestion des émotions, la résolution de conflits, la confiance en soi et l'adaptation.
- Elle adapte ses outils éducatifs aussi bien au secteur de la santé mentale qu'aux entreprises, écoles et organismes publics.

Honneurs et reconnaissance

- Lauréate du prix de l'Ordre de l'Excellence en Éducation, remis en 2023 par le gouvernement du Québec.
- Son expertise est prisée comme consultante-experte par de nombreux établissements de santé, centres

scolaires et entreprises, ainsi qu'à l'occasion de congrès prestigieux où elle intervient comme conférencière principale.

Activités récentes

- Elle supervise continuellement des cohortes de professionnels par visioconférence et propose des cycles de formations et conférences en ligne (français, anglais, allemand).
- En 2024, elle a lancé les « midis rencontres inspirantes et impactantes », formule populaire axée sur le développement de soi et des compétences relationnelles.
- L'Académie Impact offre plus de quarante formations accessibles sur la croissance personnelle, l'autorégulation des émotions et l'application des techniques d'impact.

Danie Beaulieu demeure, par son dynamisme, son engagement et la force de ses techniques d'impact, l'une des figures les plus influentes et innovantes de la psychologie appliquée et de la formation professionnelle au Québec comme à l'étranger.

Notes prises au cours de la formation en question

Commençons donc par garder en tête que ça prend pas moins de 24 pour que le lobe préfrontal soit vraiment et pleinement développé...

Et en attendant, le parent, c'est un peu (ou en fait assez exactement!) comme s'il faisait donc office de « prothèse frontale externe temporaire »... voire même permanente (!), ne serait-ce que dans certains cas!...

Le visuel, c'est un langage universel...

Le but des techniques d'impact, c'est « d'accrocher! »...

Pour véhiculer quelque chose, il faut qu'il y ait un intérêt...

Avez-vous déjà essayé de semer des graines sur un tapis ?...

Or ce qui est difficile, normalement, c'est justement de créer l'ouverture...

95 % de nos réactions comportementales proviendraient de notre kit de base mental...

Or un kit de base, ça donne des résultats... de base !...

Et dans ce kit de base, il y en a une qui nous intéresse plus particulièrement : toute nouvelle info qui n'est pas complète, je dois la compléter... Alors c'est automatique : je veux savoir c'est quoi !!...

Tenir un dé 6 dans sa main et demander aux membres d'une foule ce qu'ils voient... On a tous raison, mais on voit la chose à partir d'un angle différent...

On peut tout aussi bien dire que les faces du dé représentent les facettes d'une personne...

Et il n'y a donc personne qui n'a pas de 1 (!), sur son dé 6!..

Choisissez pas votre partenaire de vie en fonction de son 6, mais en faisant plutôt en sorte d'en choisir un avec un 1 que vous allez être capable de réellement endurer pour les 30 prochaines années !...

Par ailleurs, le 6 que les autres voient de moi est-il le même que le 6 que je vois de moi-même ?...

En connais-tu, des gens qui n'ont qu'un côté ? Alors comment ça se fait que toi, et ne serait-ce qu'en ce moment précis, tout ce que tu peux voir, c'est le 1?.. Le vois-tu que ton cerveau est malade ?

J'ai déjà dit à un homme : « Je te donne une demi-heure pour trouver 2 bons points à ta blonde »... Il n'en était pas capable... Alors je lui ai carrément dit : « Tu le vois tu que ton cerveau est malade ? »

Nelson Mandela a dit : « Si vous n'avez pas en ce moment de projet qui vous donne des frissons, vous n'honorez pas la vie »...

Quel serait donc un rêve que vous ayez laissé de côté en devenant adulte ?

Or si je te donne un dé 6, et que je te demande de rouler 100 du premier coup, peux-tu y arriver ? Mais je te donne 100 chances et que tu les additionnes, as-tu des doutes que tu peux y arriver ?

Alors...

- C'est quoi, le « chiffre de votre projet », et donc celui qu'il faut atteindre pour le réussir ? 5, 10, 100, 5000 ?
- Brassez-vous des fois ?
- Habituellement, vous tombez plus sur des 1, ou sur des 6 ?
- Ou est-ce que c'est quelqu'un d'autre qui brasse ?
- Le prochain brassage est prévu pour quand?...
- C'est vrai qu'il y en a qui ont toujours 6 quand ils brassent... Mais toi, c'est ben de valeur, mais il faut que tu le brasses 100 fois pour y arriver !

Il ne vous reste donc plus qu'à vous dire : « *Ouais, c'était quoi, déjà, mon rêve, là ? Ok, je vais brasser là! »...*

Comme on peut le voir, une métaphore, il y déjà plein de choses de greffé à cela dans le cerveau... Alors en employant cette image, vous allez vous-mêmes vous greffer à tout cela!...

Le cerveau ne fonctionne pas sur une base réellement logique, mais plutôt sur une base d'associations neurologiques...

Est-ce que telle chose est nécessairement vraie ? Non ! Est-ce qu'on l'achète dans notre tête ? Oui !...

Fermez les yeux et tentez de vous souvenir de ce qu'il y a autour de vous... On peut ainsi constater que ce que vous retez, et ce qui est la réalité, ce sont deux choses différentes!...

Alors aimes-tu mieux te baser sur la réalité, ou sur ce qui est juste dans ta tête ?... Et ce à plus forte raison quand ce qu'il y a justement dans ta tête se trouve à être contaminé par la fatigue, le stress et les émotions fortes?...

Je vous donne 10 secondes pour remarquer tout ce qu'il peut y avoir de noir dans la pièce, sans avoir le droit de prendre de notes... Ensuite, fermez les yeux, puis... dites moi ce qu'il y a de jaune dans la pièce!... Vous n'y arrivez pas, parce que ces choses, vous ne les avez simplement pas vues, puisque le focus est ailleurs!...

Un autre mécanisme de base : si tu as de la colère envers quelqu'un, tu ne vois que les différences... Je demande alors : « *Peux-tu lui trouver à une telle autre personne points communs avec toi ? Non ? Alors cherche ! Je te donne une demi-heure ! »...*

Est-ce vrai que « *si on est en amour, c'est parce qu'on est pareils! »...* Non !...

Ce qui est plus typique par exemple, c'est qu'on se mette à accrocher sur la moindre similarité, puis à ne justement voir que celle-ci (!) : « *Je lui ai demandé aimes-tu lire, il a dit oui ! Je capotais tellement !* »...

Une technique d'impact, ça consiste tout d'abord à trouver une façon d'accrocher le client, d'aller chercher son intérêt...

En sortant un objet et en emmenant l'attention sur celui-ci, on change le focus, et on change donc l'état d'être...

Ramener du sable du sud, c'est offrir un passeport aux 5 sens pour retourner à cet endroit, à cet état là...

Ensuite, donne-lui, l'objet, que ça lui serve de rappel !...

En anglais, on appelle « *hot cognition* » le principe que l'on retient d'avantage ce qui s'est vu associé à une émotion, et à plus forte raison à une émotion très forte : « *Le 11 septembre 2001, te souviens-tu où tu étais, par exemple ?* »...

Steeve Jobs disait : « *Today, simplicity is the greatest sophistication* »...

Pour apprendre une langue étrangère, ça prend quoi ? Du suivi et de la répétition !...

Et à partir de quel âge on a plus besoin d'avoir du plaisir pour apprendre ?...

Qu'est-ce que vous mettez comme goutte dans le bol à punch? Et est-ce que ça vous donne vraiment le goût d'en boire ? Vous avez bien raison, votre petite goutte fait une différence... Et vous y penserez chaque fois que vous irez au toilette, ou prendrez un verre d'eau!...

M'avez-vous entendu parler aux jeunes d'entraide et de respect ? Non, ils sont pratiquement à allergiques à ces notions, ou à tout le moins à ces mots-là !... Alors j'ai structuré un langage qu'ils pouvaient connaître, afin de pouvoir d'autant mieux me mettre à le parler moi-même...

En mathématiques, 100, 10 000 ou un million fois zéro, ça fait combien ? Ouais bien devinez quoi, n'importe quoi fois zéro effort, ça ne fera rien!... Alors si, notamment, tu fais zéro effort, alors ça va évidemment te faire zéro résultat!... Mais si, plutôt que de faire fois zéro, tu fais fois un, ça fait déjà une moyenne différence !...

Le principe de congruence : on part de ce qui est déjà acquis et ancré en soi...

Prenez un cerveau quelconque, disons le vôtre (!), puis demandez-vous (ou demandez-lui!) :

- C'est quoi là-dedans qui vous procure le plus d'excitation ?
- C'est quoi le souvenir qui vous est le plus précieux ?
- S'il y a une personne que vous aimeriez en sortir ?

« *C'est quoi, cette cassette, qui roule encore, dans ta tête? Tu sors ça de où, toi ? Et d'abord, ça date de quand? De 63? Et non seulement t'as encore ça dans ta tête, mais en plus, t'écoutes encore ça?* »...

Une métaphore verbale, c'est bon, sauf que justement, ça reste du verbal ! Or, la force ultime, c'est plutôt de bypasser le verbal, et d'aller droit au visuel !...

En terme d'activation cérébrale, pensez-vous que c'est égal ? Il y a 55 % plus d'activation cérébrale, quand on passe par le visuel! Alors qui peut se priver de 55 % avec quelqu'un de dépressif ou non-volontaire ? Et en plus, vous avez alors tous plus de fun !...

Il faut quelque chose de déjà connu, et idéalement déjà chargé, que ce soit sur le plan émotionnel ou symbolique...

La corde qui est défectueuse, c'est elle qui faut faire vibrer...

Plusieurs thérapeutes ont peur parce que c'est trop direct...

On veut pas encourager des résistances : si le fait de le faire parler me fait faire des pas en arrière, alors je le fais pas...

C'est tu méchant, ou c'est juste de l'ordre de $2+2 = 4$? Et ceci dit, qu'est-ce que je peux ajouter, à partir de là ?

C'est important que ce soit quétaine ! Ça vient mettre de l'humour ! Ce que ça vient dire, c'est que c'est pas si tragique que ça!... Oui, c'est possible de guérir!... Je suis tu capable d'utiliser ça (qu'il s'agisse donc de telle ou telle technique ou thérapie) ? Ben oui, n'importe qui est capable!...

Se mettre en colère, c'est comme de... brasser un Pepsi!...

Si t'es en colère contre une personne, dis-toi que tu deviens comme un Pepsi qui a été brassé (!), et qui a donc ensuite toutes les chances d'éclabousser tout le monde !

Alors quand t'as brassé le Pepsi, ouvre le pas tout de suite !...

Et une fois qu'il a été ouvert et aura donc justement éclaboussé tout le monde, dis-toi que ça va ensuite rester collant tant que t'essuyeras pas !

Alors quand quelqu'un se met en colère, criez : Pepsi !...

Faire de petits contrats court terme...

Puis évaluer progrès après disons 3 rencontres, le principe de base étant que « *de mettre le corps en mouvement, ça va allumer des lumières!* »..

En guise de premier pas, peux-tu me dire ce qu'on a de fait? Et en tant que deuxième pas, peux-tu me dire ce que tu pourrais faire?...

Est-ce qu'on est primate, automate ou diplomate ?

La meilleure façon d'illustrer ce en quoi consiste le cerveau reptilien, c'est de par l'exemple de la tortue qui pond ses œufs et puis s'en va (!), les laissant ainsi à eux-mêmes, en ne pensant donc qu'à sa propre survie...

Un des attributs du cerveau limbique, quant à lui, c'est le népotisme : si le si le macaque, et notamment leur mâle alpha, trouve sur son chemin de jeunes macaques qui ne sont pas issus de lui-même, ça risque d'aller mal pour eux...

Quand on parle maintenant de « **l'automate** », on réfère pour ainsi dire à « *tous les logiciels qu'on a*

téléchargés à partir de la naissance »...

Il faut avouer que c'est tellement plus facile de simplement répéter les mêmes choses... et que c'est tellement tout sauf simple de changer des automatismes!...

Ainsi, de dire à un enfant « écoute quand je parle », c'est le plus souvent un automatisme... Mais peut-être aussi qu'en ce faisant, tu te trouves également à l'attaquer!... Or plus un enfant est puni, et plus il deviendra hypocrite et sournois....

Le « **diplomate** », quant à lui, soit le néocortex en général et son lobe préfrontal en particulier, ne peut se voir pleinement formé avant 24 ans !... En attendant, le **primate** a de son côté des milliers d'années d'avance!...

Ceci dit, « *tu peux pratiquer le muscle de n'importe quoi : de la criminalité, de la dépression, de la musique... mais plus tu le fais, et plus il se développe !* »...

D'ailleurs au même titre qu'on peut et qu'on gagne bien sûr à entraîner ainsi le diplomate, on peut en faire tout autant avec le primate, comme en disant : « *fais ça, ou il y aura telle punition!* », ou encore avec l'automate, en agissant essentiellement comme si on s'était dit à soi-même : « *Nous on fait ça comme ça, alors toi aussi, tu en feras autant!* »...

Partons de l'image que chacun a de « meilleures et des moins bonnes cartes « dans son jeu...

- Si ça fait 15 ans que tu cherches le roi dans le jeu de ton mari (!), mais que ça n'est jamais que de petites cartes qu'il sort et qu'il joue (!), et dont il semble donc disposer... Ce serait peut-être le temps d'aller piger dans un autre jeu !..

- Se mettre dans l'optique d'être ou devenir un « coo-thérapeute », cela revient alors à se dire : « *qu'est-ce qui pourrait lui faire sortir ce qu'il a à sortir ?* »

Notes supplémentaires

Dès que je vois que le client est en train d'empirer le problème, d'écouter la vieille cassette...

Vous avez même pas besoin d'être particulièrement brillant : vous retournez la question au client ?

Erikson définit l'inconscient comme toute information qui est autre que verbale...

Une plante que tu ne nourris pas, c'est écrit dans le ciel qu'elle ne survivra pas...

Une toupie que tu ne « crinqueras » pas, c'est écrit dans le ciel qu'elle restera interte...

La meilleure façon d'apprendre, c'est d'enseigner...

On a tendance à regarder la faute, plutôt que le message à transmettre : c'est vrai pour les rencontres et relations, mais aussi pour notre vie, notre travail : on est programmé pour surveiller ce qui ne va pas... Il faut d'ailleurs avouer que s'il y avait un serpent dans la salle, est-ce que vous m'écouteriez ?

Mobiliser l'ensemble de la géographie neuronale du cerveau en utilisant quelque chose de connu pour que ça reste davantage.

Il faut assumer que tes clients sont sourds et muets !...

Il faut que visuellement, ce soit cohérent avec le message que vous souhaitez véhiculer !...

Souvent, quand on arrive à une solution extrême, c'est là qu'on comprend...

En tant que primates, on est programmés pour mettre ensemble des choses qui se ressemblent... Or des fois, c'est nuisible, ça!... Car c'est à cause de ce « maudit logiciel là » qu'on est emmenés à voir les choses sur une base de « blanc ou noir, tout ou rien »!.. Par exemple : « Un homme m'a abusé, alors ils sont tous pareils!...

Les gens ne veulent typiquement pas en parler, de leurs problèmes, mais quand tu commences par une image, et qu'éventuellement on se rapproche de la réalité que celle-ci est sensée illustrer, la personne vient qu'elle a de plus en plus le goût d'en parler... Il s'agit ainsi de commencer par ne parler que de l'illustration, et seulement ensuite de faire le lien...

On a tous un coffre fort, à l'intérieur... Le tien, le connais-tu? Et qu'y a-t-il dedans?...

LIVRES PERTINENTS

(et que je gagnerais donc moi-même à me procurer, ou à tout le moins à consulter!!!...)

La lecture de la théorie à la pratique Jocely Giasson

http://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=532627&def=Lecture%3A+de+la+th%C3%A9orie+%C3%A0+la+pratique+2e%2CGIASSON%2C+JOCELYNE%2C289105850X

Résolution des problématiques scientifiques et techniques (technologiques ?) au préscolaire/primaire
Marcel Thouin

<http://multim.com/titre/?ID=69>

Éducation et intervention au préscolaire

Nicole Royer

<http://www.kijiji.ca/v-books/ville-de-quebec/education-et-intervention-au-prescolaire-nicole-royer/557446712?null>

Conscience phonologique

Marylin Jager Adams

http://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=370174&def=Conscience+phonologique%2CADAMS%2C+MARILYN+JAGER+%26+AL.%2C%2C9782894613726

Cultiver le goût de lire et d'écrire

Jocelyne Prénoveau

<http://www.cheneliere.ca/471-livre-cultiver-le-gout-de-lire-et-d-ecrire.html>

Techniques d'impact pour grandir

des illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez l'enfant

Danie Beaulieu

<http://www.archambault.ca/productBook:ACH002568133-techniques-dimpact-pour-grandir-des-illustrations-pour-developper-lintelligence-emotionnelle-chez-les-enfants-ACH002568133-fr-pr>

Partager le plaisir d'apprendre

Guide d'intervention éducative au préscolaire

Mary Hohmann

http://biblio.ville.blainville.qc.ca/in/faces/details.xhtml?id=p%3A%3Ausmarcdef_0000091364&highlight=Auteur%3A+%26quot%3BHohmann%2C+Mary%26quot%3B&posInPage=0&bookmark=fe03be64-b535-45a3-8b95-a6c27fc58ffc&queryid=90043a87-3bc1-439e-b0e4-e42bcad0b660

Livres d'Elsa Bescault

Roots of Empathy, Elizabeth Gordon

HYPERLIENS POTENTIELLEMENT UTILES

[Exercises](#)

[Improvisation Exercises](#)

[Improvisation Scenarios](#)

[Theater Improvisation Games](#)

[Improv Games & Show Ideas](#)

[Improv Encyclopedia](#)

[Improv Games and Exercises](#)

[Learn Improv](#)

[Drama Activities for the Classroom](#)

[Drama Games Chart](#)

[K12.com education](#)

www.gartnerstudios.com/certificates

[Eveil des enfants aux langues](#)

[Neuf Contes – Charles Perrault](#)

[Contes d'Andersen](#)

<http://chezlorry.ca/histoires/RoiReinePrince/RRP.htm>

<http://www.freediplomatemplates.com/highschooliplomatemplates.html>

[Les meilleurs cadeaux de Noël et de vie](#)

[Super parcours à obstacles](#)

[Les meilleurs cadeaux de Noël et de vie](#)

<https://www.facebook.com/LeveilleurQuantique/videos/vb.1293158877380214/1535719596457473/?type=2&theater>

<http://vivreenfamille.org/blog/l-ego-explique-aux-enfants-crocodile-petit-chef/>

<http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/activities/indoor/activities-for-two-year-olds/>

<http://teachmetotalk.com/2011/02/15/making-circle-time-successful/>

<http://www.journaldemontreal.com/2016/05/08/lacher-prise>

<http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/activities/indoor/activities-for-two-year-olds/>

https://www.facebook.com/activitieskid/photos/?tab=album&album_id=2195309814026972

<http://www.handinhandparenting.org/article/whats-the-cure-for-children-whining/>

<http://papapositive.fr/roue-choix-apprendre-aux-enfant-a-resoudre-conflits/>

<http://lybio.net/tag/cement-mixer-truck-kids-song/>

<https://www.ziraf.com/>

[Start With Why - Simon Sinek TED talk](#)

[Let's Make Your Project Video](#)

[Kickstarter - C'est parti.](#)

[Kickstarter - Comment raconter votre histoire](#)

[https://www.facebook.com/ruthmcmcastro/media_set?
set=a.1191461594198209.1073741890.100000031387912&type=3](https://www.facebook.com/ruthmcmcastro/media_set?set=a.1191461594198209.1073741890.100000031387912&type=3)

[https://www.facebook.com/photo.php?
fbid=1053680718028097&set=a.108597125869799.12233.100001585371421&type=3&theater](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1053680718028097&set=a.108597125869799.12233.100001585371421&type=3&theater)

[Les concepts clés de la parentalité positive, par Isabelle Filliozat](#)

[https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fetre-parent.com%2F6-douces-violences-infligees-
quotidiennement-aux-enfants
%2F&h=ATPzwVw57dFHqEFRwV6rPAiytdnheCImKhoslfl4M0vtCseRbf_AFCFkxrT4S0jjYEBYPZ
5hGy5wo6CCXA_rqw5PEgjjXQBRqk_dgICxtkIH5Pc8AjqxCwO45Z5WEA&s=1](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fetre-parent.com%2F6-douces-violences-infligees-quotidiennement-aux-enfants%2F&h=ATPzwVw57dFHqEFRwV6rPAiytdnheCImKhoslfl4M0vtCseRbf_AFCFkxrT4S0jjYEBYPZ5hGy5wo6CCXA_rqw5PEgjjXQBRqk_dgICxtkIH5Pc8AjqxCwO45Z5WEA&s=1)

[https://www.pandacraft.com/kit-enfant-3-12-ans/?
utm_source=facebook&utm_medium=ad&utm_campaign=acquisition-ca-fs-visiteurs](https://www.pandacraft.com/kit-enfant-3-12-ans/?utm_source=facebook&utm_medium=ad&utm_campaign=acquisition-ca-fs-visiteurs)

<https://liannebassin.bandcamp.com/album/breathe-in-childrens-songs-for-mindfulness-and-awareness>

<http://isha.sadhguru.org/yoga/yoga-for-beginners/yoga-for-kids/>

<http://papapositive.fr/des-cocottes-pour-reviser-cp-ce1-ce2-cm1/>

<http://papapositive.fr/pdf-gratuit-apprendre-a-jouer-jouer-apprendre-se-preparer-lecole/>

<https://papapositive.fr/jeu-de-cartes-gratuit-sinitier-a-communication-non-violente-enfants-adultes/>

<https://www.youtube.com/watch?v=kcID4kFKb0Q>

<http://www.lapresse.ca/le-quotidien/toit-et-moi/201704/21/01-5090569-au-millenaire-trace-la-voie.php>

<http://constellation.uqac.ca/2757/>

<http://papapositive.fr/ages-etapes-cerveau-de-enfant-de-0-a-6-ans/>

<http://papapositive.fr/education-bienveillante-petit-guide-a-lusage-des-parents/>

<https://www.facebook.com/536159229767572/videos/vb.536159229767572/1070946246288865/?type=2&theater>

https://www.google.ca/?gws_rd=ssl#q=parentalit%C3%A9+positive

https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ducation_nouvelle

<http://www.emilieboucharddesautels.sitew.ca/#Accueil.A>

Ressources dont chacune requerrait une petite recherche en soi, afin de pouvoir ainsi obtenir par exemple un hyperlien qui se verrait plus directement utilisable!...

Maison Anglaise, Qc.

ESLprintables.com

Valley Pacific (conflict resolution)

Stoneway Books [A full-colour storybook]

Lycée expérimental

<http://karibou.com/fr/>

How toddlers thrive

Aide Parents +

Friv : jeux gratuits

Les fêtes, la Saint-Martin et de la construction

Les Ressources de Rigoline

Rercherches à effectuer, afin d'ainsi dénicher un maximum des éléments en question, pour ensuite pouvoir d'autant mieux les utiliser!...

Fairy Tale Books

Exercices d'improvisation