

# « Le Passeport Papillon »

8 ateliers pour les parents, pour développer les compétences relationnelles de vos enfants en primaire



Sylvie Krstulovic - [https://1h30.com/  
krustul@gmail.com](https://1h30.com/krustul@gmail.com) - 06 30 04 26 86

Yann Coirault

# Agenda de la soirée

1. Le mot de l'APEL91
2. Nos règles pour cet atelier
3. Écouter : pourquoi et comment?
4. L'empathie
5. Quatre outils pour y arriver



# Quel est le programme des ateliers ?



21/09

Présentation  
du  
Passeport  
Papillon et  
des soft  
skills



19/10

Les  
émotions



16/11

L'écoute  
active et  
l'empathie



11/01

La  
Communica-  
tion Non  
Violente



08/02

Les  
habiletés  
sociales



08/03

Le lâcher  
prise



19/04

Les forces



31/05

Valoriser  
tout le  
chemin  
parcouru



# Votre amie tente de vous aider

A chacune de ses 8 réponses, soyez attentif à votre réaction qui monte spontanément et écrivez-la.

## 8. Réponse empathique

Eh bien, j'ai l'impression que c'était une expérience pénible. Se faire attaquer comme ça en présence d'autres personnes, surtout après avoir subi autant de pression, c'était sûrement très difficile!

## 7. Psychanalyse d'amateur

Se peut-il que la véritable raison pour laquelle tu es aussi bouleversée, c'est que ton employeur représente pour toi une figure paternelle? Enfant, tu avais probablement peur de déplaire à ton père? Pas vrai?

## 6. Pitié

Ah! Pauvre de toi! C'est terrible! Je me sens si triste pour toi que ça me donne envie de pleurer.

## 5. Défense de l'autre personne

Je comprends la réaction de ton patron. Il subit probablement beaucoup de pression. Tu as de la chance qu'il ne perde pas patience plus souvent.

## 4. Question

Quelles sont les urgences qui t'ont fait oublier une demande spéciale de ton patron?  
Tu ne t'étais pas rendu compte que ça le fâcherait si tu ne te mettais pas immédiatement à la tâche?



## 1. Négation des sentiments

Il n'y a aucune raison de se sentir aussi bouleversée. C'est idiot de se sentir comme ça. Tu es probablement fatiguée et tu en fais toute une histoire, ça ne doit pas être si terrible que ça. Voyons souris, le sourire te va si bien

## 2. Réponse philosophique

Écoute, la vie c'est la vie. Tout ne se passe pas toujours comme on le voudrait. Tu dois apprendre à accepter les choses comme elles sont. Rien n'est parfait dans ce bas monde.

## 3. Conseil

Tu sais ce que tu devrais faire? Demain matin, rends-toi directement au bureau du patron et dis-lui : « écoutez, j'ai eu tort ». Puis, mets-toi aussitôt au boulot et termine ce travail le jour même. Et si tu es futée, arrange-toi pour que cela ne se reproduise plus.

Le processus n'est pas différent dans le cas de nos enfants. Ils peuvent eux aussi trouver leurs propres solutions si nous leur offrons une oreille attentive et une réaction empathique. Mais le langage de l'empathie ne nous vient pas naturellement. Il ne fait pas partie de notre *langue maternelle*. La plupart d'entre nous avons grandi dans un entourage où on niait trop souvent nos sentiments. Pour parler couramment ce nouveau langage d'accueil, nous devons en apprendre les particularités et l'utiliser régulièrement. Voici quelques façons de rendre service aux enfants quand ils doivent faire face à leurs propres sentiments.



# Le problème?

Mathias a eu une mauvaise note à l'école alors qu'il pensait avoir réussi !

Ce n'est pas si grave ! Tu auras de meilleures notes dans d'autres matières.



Tu n'as probablement pas assez travaillé pour réussir!

On est tous crevés, va te coucher ça ira mieux demain après une bonne nuit de sommeil !

Son émotion est niée. Mathias comprend qu'il n'est pas en mesure de reconnaître ses propres émotions, qu'il ne doit pas faire confiance à ce qu'il ressent. Mathias apprend à les enfouir.

# Les besoins psychologiques des enfants?

Souvenez-vous...

Il existe 3 besoins psychologiques fondamentaux auxquels on peut être attentifs au quotidien pour favoriser des relations plus sereines et un bon développement de l'enfant.

Ces besoins sont innés, universels et essentiels à tout être humain.



**Le sentiment d'autonomie :**  
besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.



**Le sentiment de compétence :** besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.



**Le sentiment de proximité relationnelle :**  
besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

# L'empathie c'est...

Se mettre à la place de l'autre SANS  
s'identifier à ce qu'il ressent

=

**La bonne DISTANCE**

Entrer dans la logique de l'autre SANS le  
juger

=

**la juste OUVERTURE**





# L'empathie ce n'est pas...

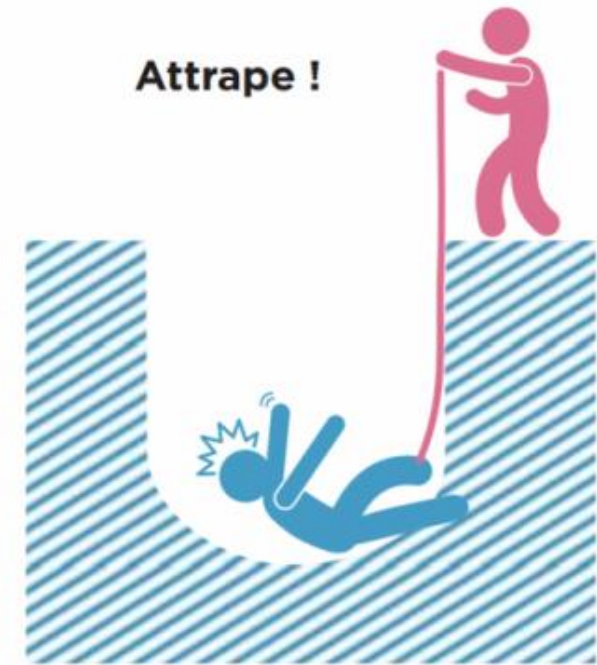
Sympathie, compassion, empathie : quelle différence ?



La sympathie



La compassion



L'empathie

# 4 outils pour aider les enfants avec leurs sentiments

1. écoutez avec toute votre attention

2. accueillez les sentiments à l'aide d'un mot :

- Oh!
- Hmmmm!
- Je vois

3. nommez les sentiments

- Tu me parais fâché
- Tu dois être déçu

4. utilisez l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils désirent

- J'aimerais pouvoir faire mûrir la banane tout de suis pour toi
- J'adorerais nous téléporter à Disney aujourd'hui au lieu d'aller toi à l'école et moi au travail

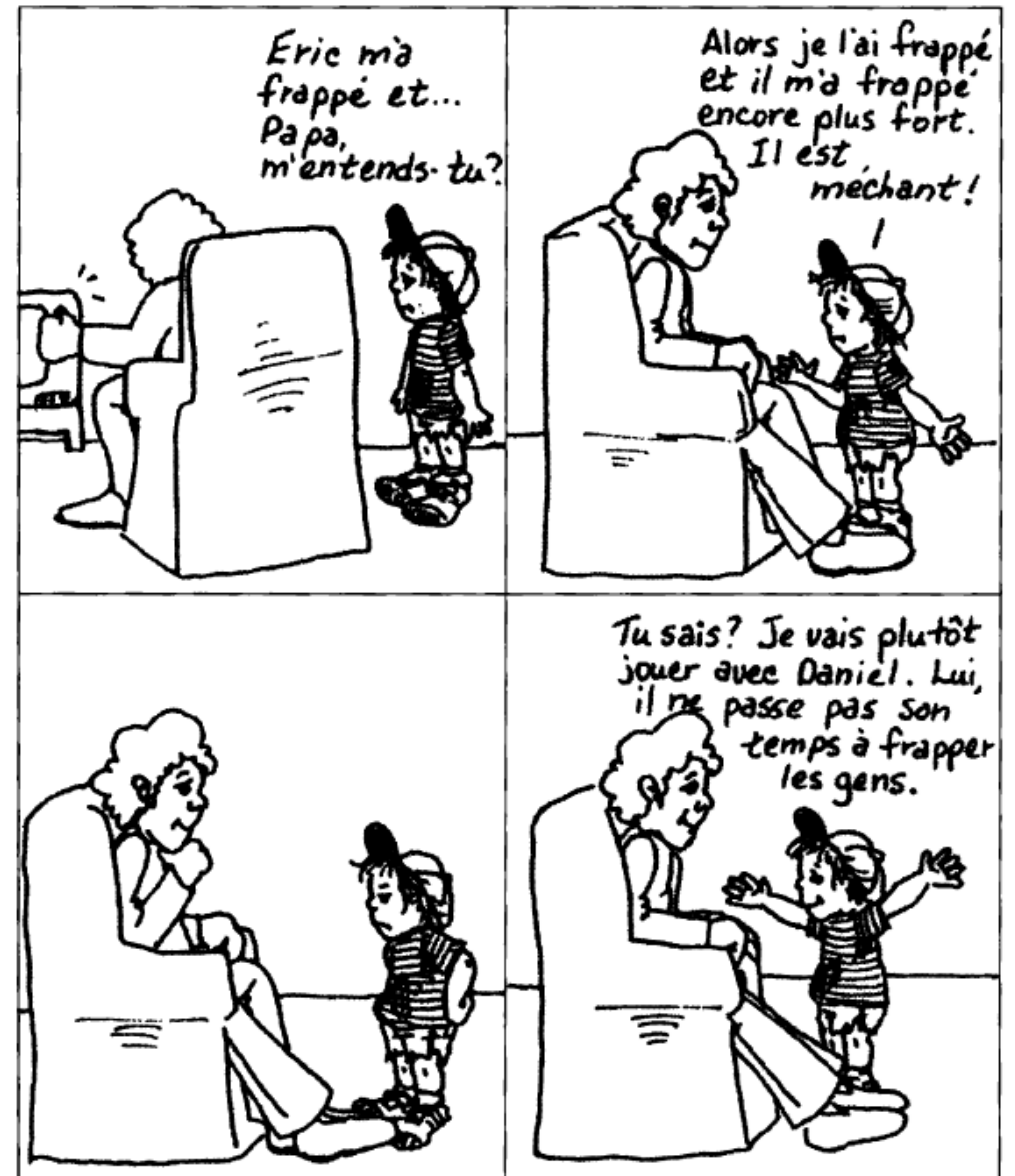


# Proposition

Au lieu d'écouter à moitié...



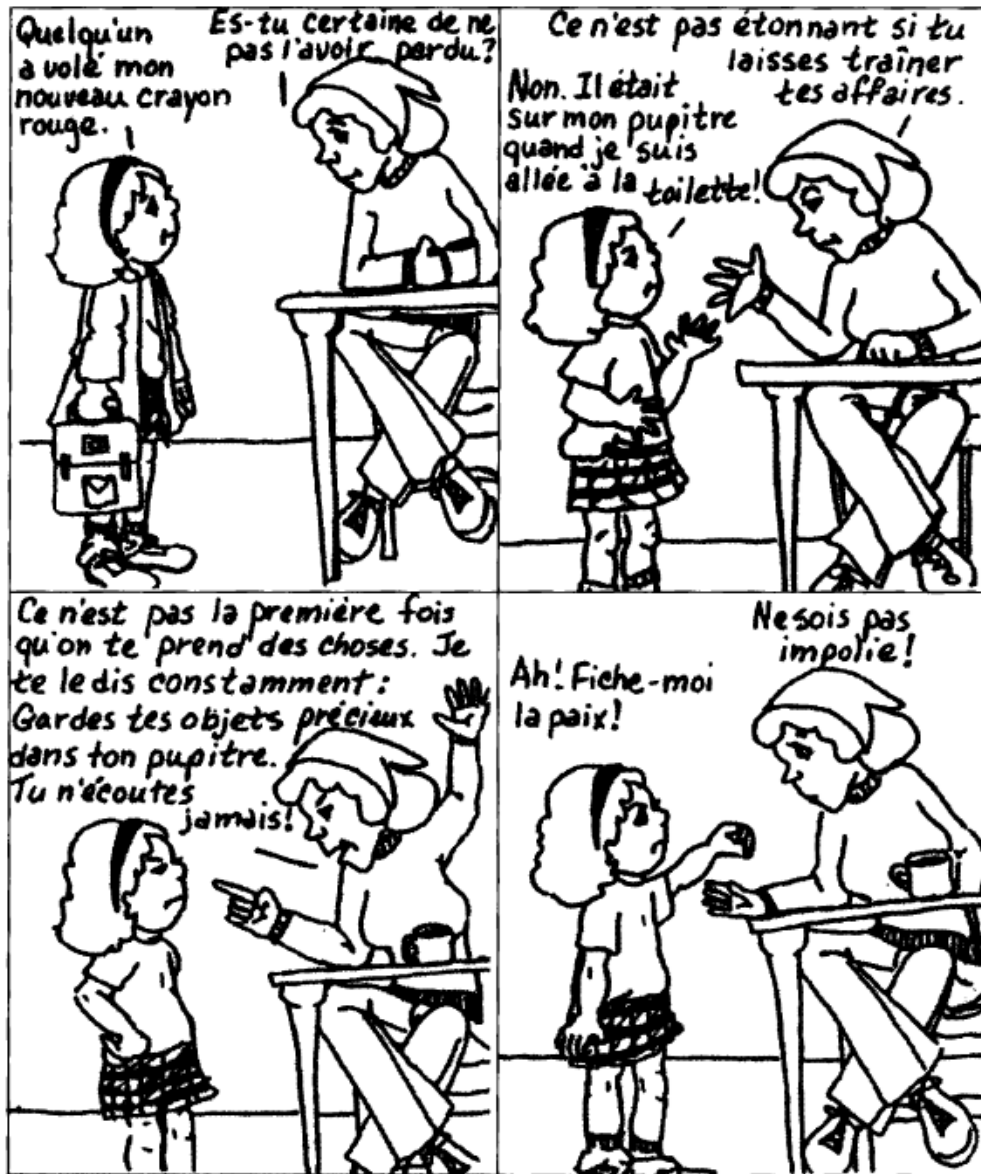
Écoutez attentivement



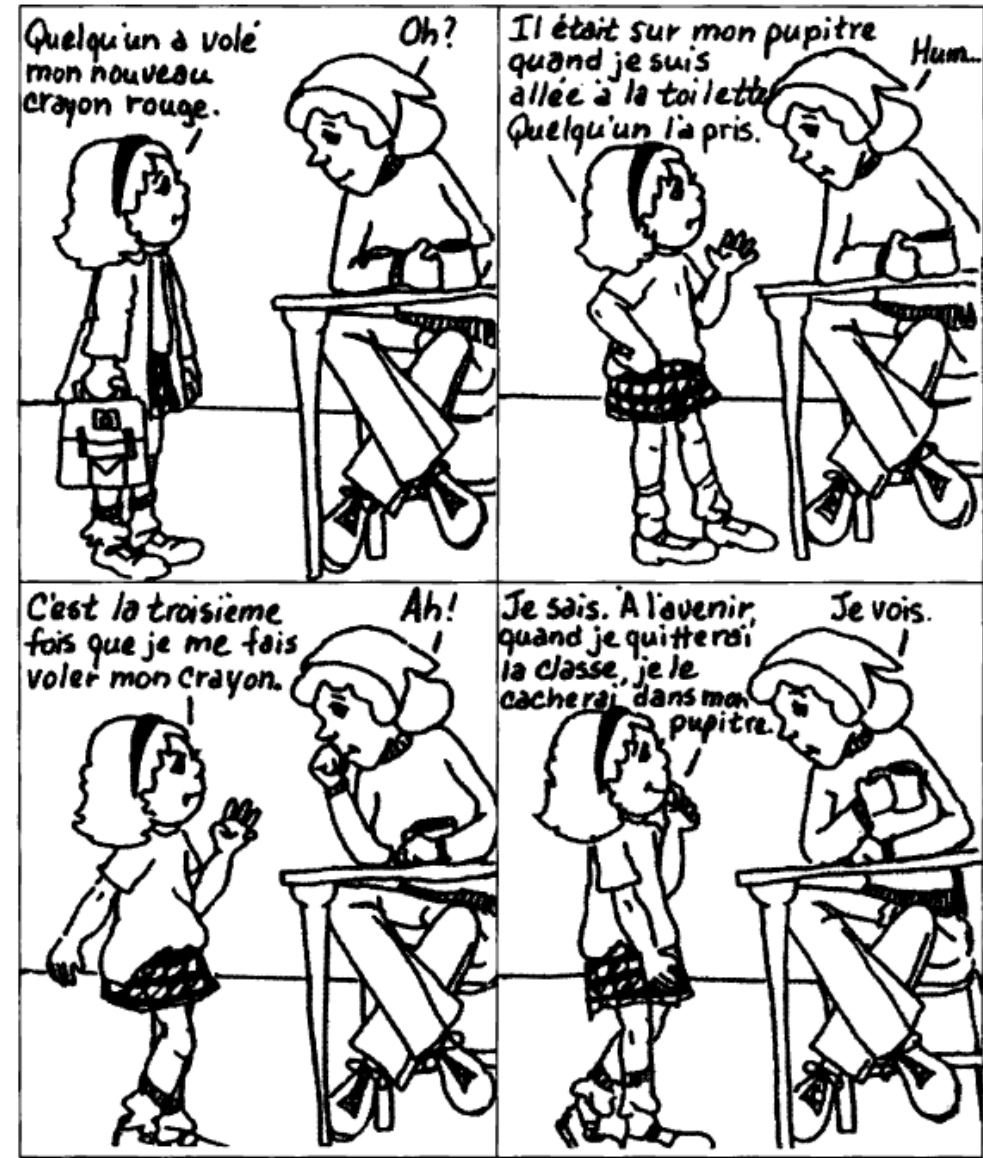


# Proposition

Au lieu de questions ou de conseils...



Accueillez à l'aide d'un mot

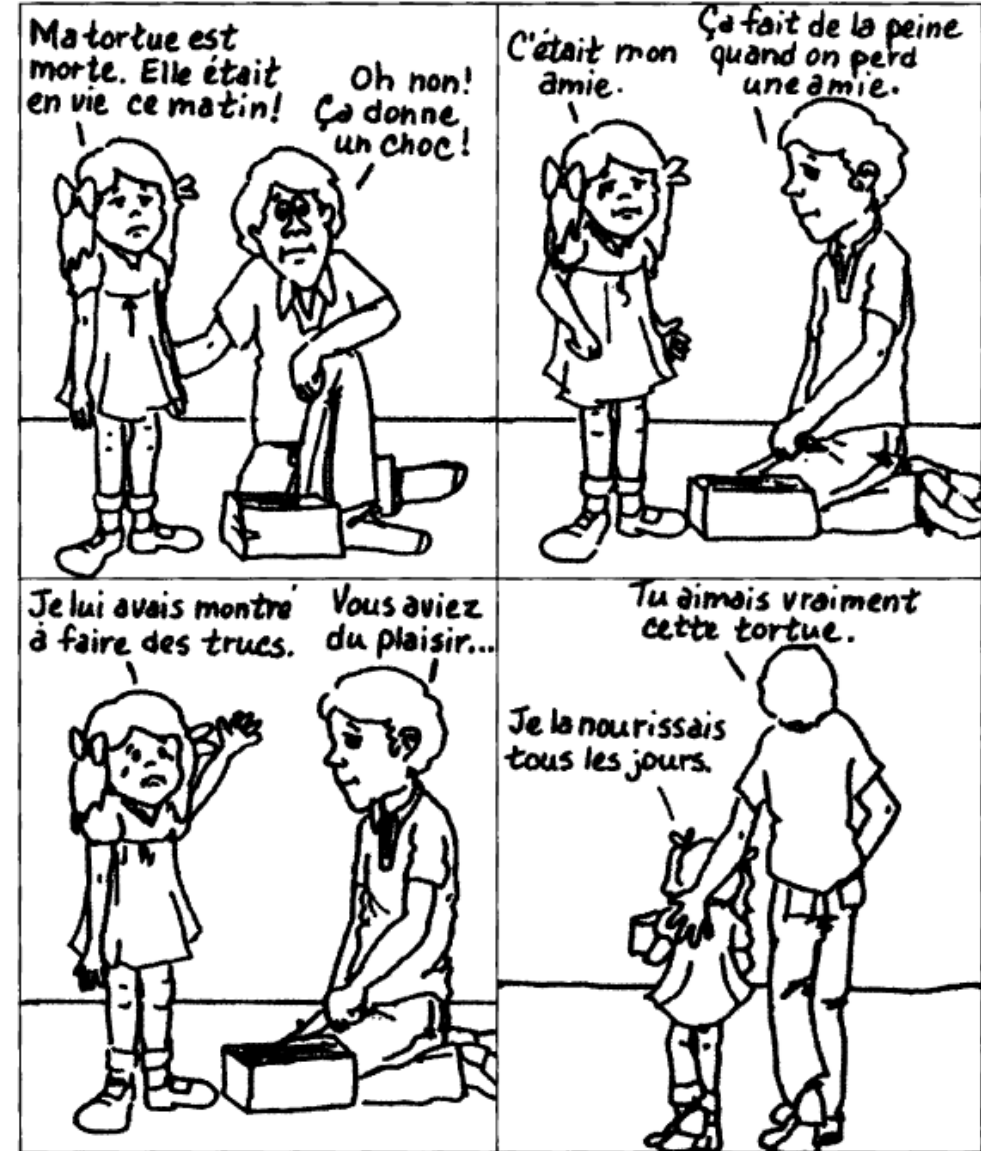


# Proposition

Au lieu de nier le sentiment...



Nommez son sentiment





# Nommer les sentiments

Parmi ces quatre façons possibles de faire :

1. écoutez avec toute votre attention
2. accueillez les sentiments à l'aide d'un mot :
3. nommez les sentiments => c'est le plus difficile
4. utilisez l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils désirent

Faisons un jeu : Si votre enfant vous dit... quel est le sentiment associé?

# Vocabulaire

## Quand nos besoins sont satisfaits

d'après Paul Eckman & Marshall Rosenberg

### Calme

- ouvert
- relaxe
- centré
- confiant
- paisible
- à l'aise
- décontracté
- détendu
- tranquille
- soulagé
- optimiste
- serein

### Joie

- joyeux
- content
- enchanté
- heureux
- gai
- ravi
- satisfait
- béat
- exalté
- épanoui
- émerveillé
- enjoué
- enthousiaste
- énergique
- excité
- rayonnant
- fier

### Amusement

- amusé
- revigoré
- enchanté
- vivifié
- espiègle
- créatif

### Curiosité

- curieux
- animé
- inspiré
- emballé
- passionné

### Chaleur humaine

- amical
- accueillant
- admiratif
- affectueux
- chaleureux
- réceptif
- sensible
- sociable
- tendre
- amoureux

### Reconnaissance

- nourri
- comblé
- reconnaissant
- touché
- plein de gratitude

# Vocabulaire

## Quand nos besoins ne sont pas satisfaits

d'après Paul Eckman & Marshall Rosenberg

### Tristesse

- triste
- apathique
- prostré
- vide
- fragile
- vulnérable
- impuissant
- démuni
- esseulé
- peiné
- chagriné
- désolé
- navré
- déçu
- misérable
- dépassé
- fatigué
- débordé
- épuisé
- découragé
- déprimé
- démoralisé
- abattu
- accablé
- malheureux
- désespéré

### Dégoût

- écœuré
- révolté
- dégoûté
- révulsé
- plein de mépris

### Confusion

- confus
- submergé
- saturé
- débordé
- tiraillé
- partagé
- hésitant
- déchiré
- embarrassé
- embêté
- gêné
- embrouillé
- indifférent
- distrait
- troublé
- bloqué

### Peur

- prudent
- pessimiste
- suspicieux
- méfiant
- anxieux
- effrayé
- affolé
- horrifié
- épouvanté
- paniqué
- terrifié
- terrorisé
- secoué
- nerveux
- craintif
- bloqué
- choqué
- agité
- alarmé
- inquiet
- apeuré
- angoissé

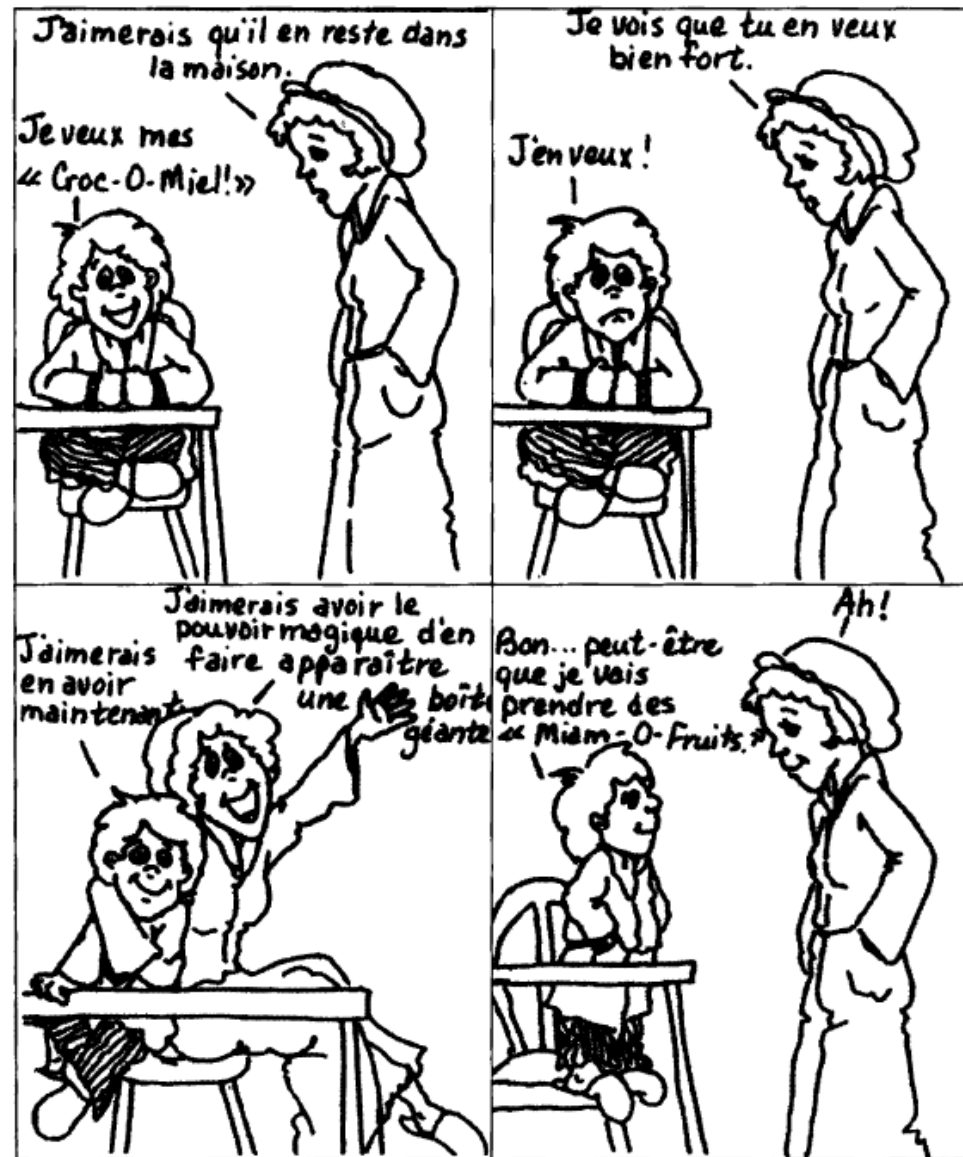
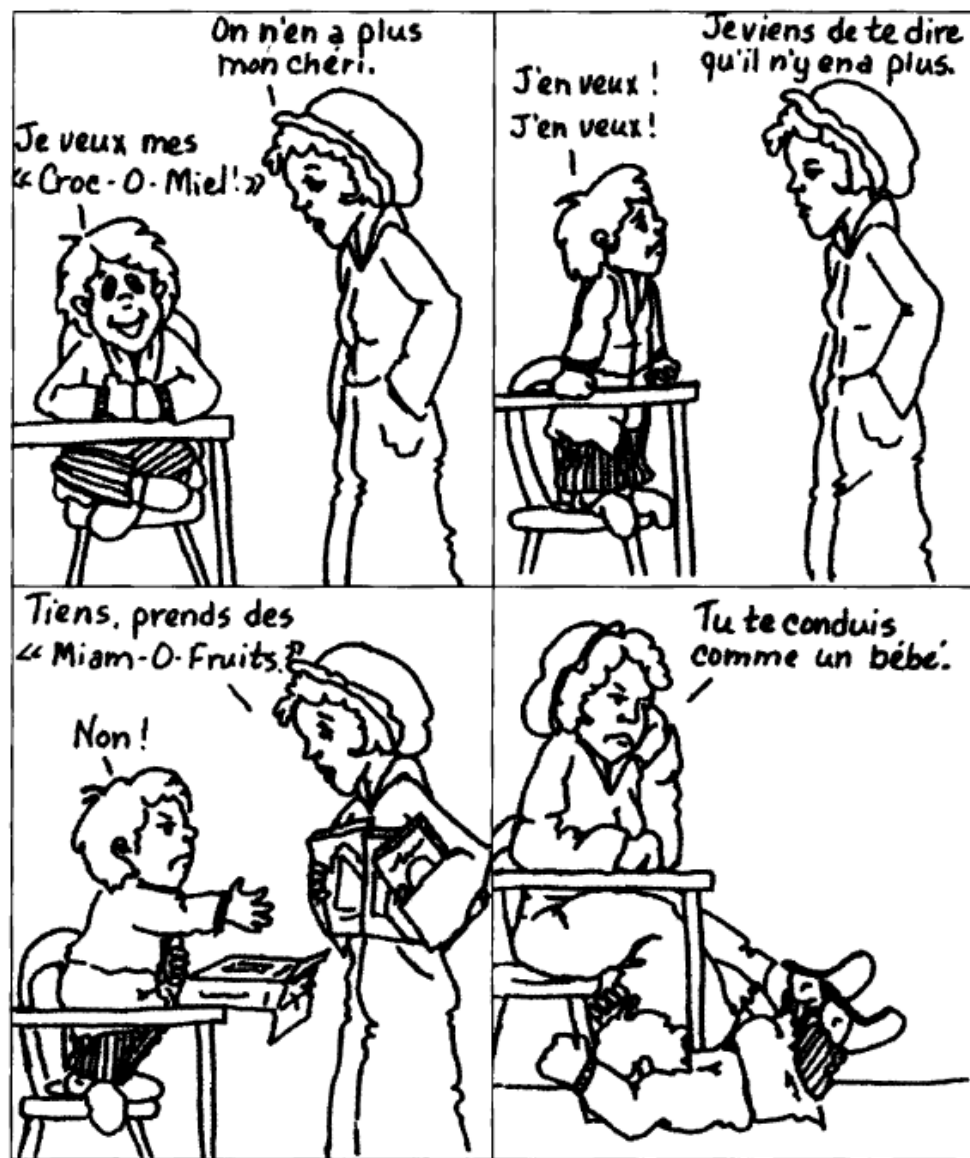
### Colère

- contrarié
- exaspéré
- enragé
- hors de soi
- fou de rage
- furieux
- impatient
- en colère
- irrité
- blasé
- amer
- las
- agacé
- mécontent
- froissé
- frustré
- plein de ressentiment
- jaloux
- consterné

# Proposition

Au lieu d'utiliser la logique et les explications...

Utilisez l'imaginaire pour offrir à l'enfant ce qu'il souhaite



# Jeu : vrai ou faux?

1. C'est important de toujours être empathique avec mon enfant
2. Il n'y a aucun mal à poser une question directe à l'enfant : « pourquoi te sens-tu comme cela? »
3. Les enfants ont besoin qu'on soit d'accord avec leur sentiment? \$
4. Si votre enfant vous dit : « tu es méchante » ou encore « je te déteste », vous pouvez lui faire savoir que ses mots vous contrarient





## 1. Est-il important de toujours être empathique avec mon enfant ?

Non. Plusieurs de nos conversations avec nos enfants se résument à des échanges ordinaires. Si un enfant vous dit : « Maman, j'ai décidé d'aller chez mon ami David après l'école aujourd'hui », il n'est pas nécessaire de lui répondre : « Ainsi, tu as pris la décision de rendre visite à un ami cet après-midi. » Un simple « Merci de me prévenir » suffit à montrer qu'elle a entendu. Il convient d'être empathique quand un enfant veut faire savoir comment il se sent.

Reconnaître ses sentiments positifs ne présente aucune difficulté. Il est facile de réagir à l'exubérance d'une jeune personne qui proclame : « J'ai obtenu 97 % en maths aujourd'hui ! » avec un tout aussi enthousiaste « 97 % ! Ça doit te faire drôlement plaisir ! »

Ce sont les émotions *negatives* qui requièrent nos habiletés. C'est précisément dans ces cas-là qu'il faut résister à la tentation typique d'éviter d'en tenir compte, de les nier, de moraliser, etc.

Un père nous a raconté ce qui lui a permis de devenir plus sensible aux besoins émotionnels de son fils : il s'est mis à voir les sentiments pénibles ou douloureux de l'enfant comme autant de meurtrissures physiques. D'une certaine façon, l'image mentale d'une coupure ou d'une laceration l'aidait à réaliser qu'on a besoin d'une attention aussi sérieuse et rapide pour soigner un sentiment négatif que pour soigner un genou écorché.

## 2. Quel mal y a-t-il à poser une question directe à l'enfant : « Pourquoi te sens-tu comme ça ? »

Certains enfants peuvent dire pourquoi ils sont effrayés, fâchés ou tristes. Toutefois, pour un grand nombre d'entre eux, la question *Pourquoi ?* ne fait qu'ajouter à leur problème. En plus de leur détresse initiale, ils doivent maintenant en analyser la cause et fournir une explication raisonnable. Très souvent, les enfants ne savent pas pourquoi ils se sentent de telle ou telle façon. À d'autres moments, ils sont réticents à en parler parce qu'ils craignent que leur raison ne soit pas assez bonne aux yeux de l'adulte : « Tu pleures pour ça ? »

En entendant : « Je vois que quelque chose t'attriste », un enfant malheureux reçoit beaucoup plus de soutien que s'il entend : « Que s'est-il passé ? » ou encore « Pourquoi te sens-tu comme ça ? » Il est plus facile de parler à un adulte qui accueille ce que nous ressentons qu'à celui qui nous presse de fournir des explications.

### 3. Voulez-vous dire qu'on devrait essayer de faire comprendre aux enfants qu'on est d'accord avec leurs sentiments ?

Les enfants n'ont pas besoin qu'on soit d'accord avec leurs sentiments; ils ont besoin de les savoir reconnus. La phrase: «Tu as tout à fait raison» peut satisfaire sur le moment, mais

43

---

elle peut aussi empêcher l'enfant de pousser sa réflexion jusqu'au bout. Exemple:

- ENFANT: L'enseignante a dit qu'elle annulait notre pièce de théâtre. Elle est méchante !
- MÈRE: Après toutes ces répétitions ? Je suis d'accord avec toi. Il faut qu'elle soit méchante pour faire une chose pareille !

### 6. Je sais qu'on devrait accueillir les sentiments, mais je ne sais pas comment réagir quand j'entends dans la bouche de mon propre enfant: «Tu es méchante» ou encore «Je te déteste».

45

---

Si *Je te déteste* vous contrarie, vous pouvez le faire savoir à l'enfant: «Je n'aime pas ce que je viens juste d'entendre. Si une chose te fâche, dis-le-moi d'une autre façon. Alors, je pourrai peut-être t'aider.»

# Devoir 😊

Au moins une fois pendant la semaine, ayez une conversation au cours de laquelle vous accueillez les sentiments d'un de vos enfants.

Prenez un support et écrivez ce qui s'est dit pendant que c'est encore frais dans votre esprit.

Enfant : .....

Vous : .....

Enfant : .....

Vous : .....

Enfant : .....

Vous : .....

Enfant : .....

Vous : .....



# Pour aller plus loin

<https://fabermazlish-aep.com/>





# Merci et à bientôt pour la suite

21/09

Présentation  
du  
Passeport  
Papillon et  
des soft  
skills



19/10

Les  
émotions



16/11

L'écoute  
active et  
l'empathie



11/01

La  
Communica-  
tion Non  
Violente



08/02

Les  
habiletés  
sociales



08/03

Le lâcher  
prise



19/04

Les forces



31/05

Valoriser  
tout le  
chemin  
parcouru

