

« 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

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



Les besoins psychologiques des enfants?

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.

Rappel atelier 1 : les soft skills

➤ Vous savez quelles sont les compétences les plus utiles dans notre monde actuel pour vous et vos enfants

5 grandes catégories de Soft Skills

- capacité à prendre conscience de ses émotions, de ses intérêts, de ses valeurs et de ses forces

Conscience de soi



- capacité à contrôler ses émotions pour gérer le stress ;
- à contrôler son impulsivité et à persévérer pour surmonter les obstacles ;
- à savoir se fixer et atteindre des objectifs positifs

Maîtrise de soi



- capacité à comprendre différents points de vue ;
- à avoir de l'empathie pour les autres et à utiliser les ressources familiales, scolaires et communautaires à bon escient

Conscience sociale



- capacité à établir et à maintenir des relations ;
- capacité à coopérer, à résoudre les conflits et à demander de l'aide si besoin

Gestion des relations



- capacité à prendre des décisions et à faire des choix fondés sur des normes éthiques et sociales

Prise de décisions responsables



Rappel atelier 2 : les émotions

➤ Vous avez compris à quoi sert une émotion et comment l'accueillir

1. Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que tu (mon enfant) ressens ?
2. C'est où dans ton corps ?
3. Quel est mon / ton besoin derrière cette émotion ?



Rappel atelier 3 : l'écoute active et l'empathie

➤ Vous savez pourquoi écouter vos enfants et comment le faire avec 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

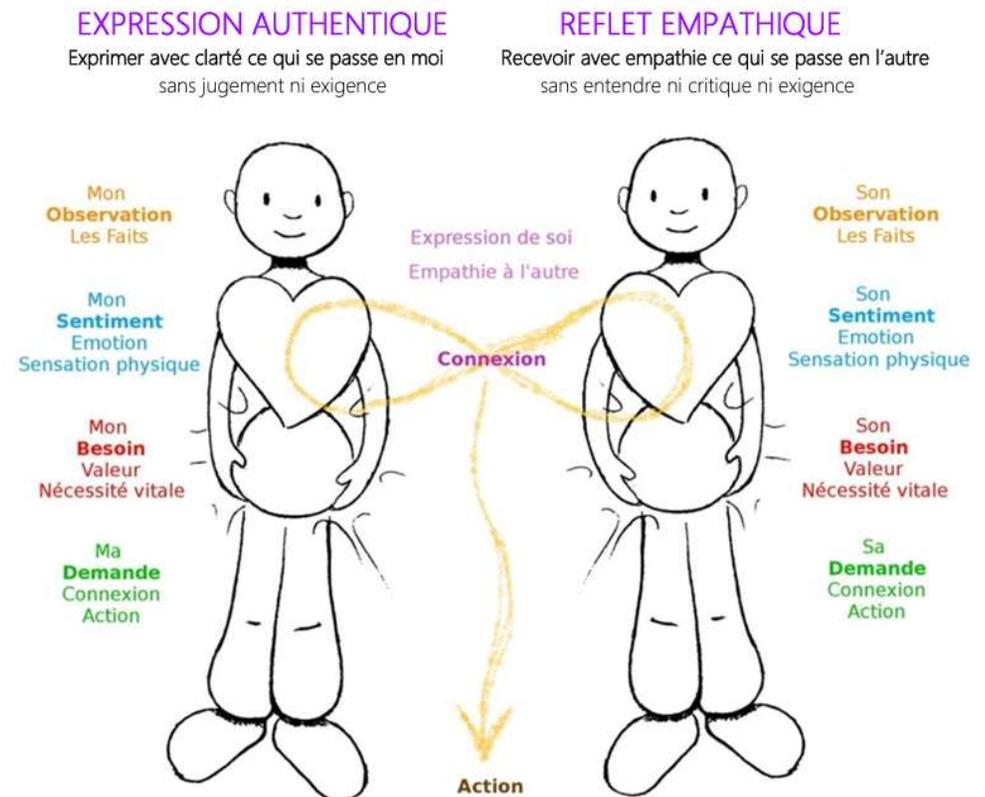
- J'aimerais pouvoir faire mûrir la banane tout de suis pour toi
- J'adorerais nous téléporter à Disney aujourd'hui au lieu d'aller toi à l'école et moi au travail



Rappel atelier 4 : la CNV

➤ Vous savez comment exprimer la colère avec la Communication Non Violente pour recréer du lien

1. Lorsque...
2. Je me sens...
3. Parce ce que j'ai besoin...
4. Serais tu d'accord...?



Motivée par l'élan de contribuer au bien-être de toutes les parties concernées

5^{ème} atelier => les habiletés sociales

Dans le fil de conversation de Teams :

- A votre avis, de quoi parle-t-on?
- C'est quoi les habiletés sociales?



Les habiletés sociales ?

Quels sont les comportements que les enfants ont du mal à gérer et qui peuvent entraîner des situations pas très agréables?



Pouvez-vous donner des exemples dans le fil de chat' ?

Habilitété = on sait faire + Sociale = avec les autres

C'est la gestion des relations

Voici 10 comportements du quotidien

Égoïsme



attention vantardise
individualisme avarice
snobisme

Mensonges



fabulation excuses
exagération évitement
camouflage
pressions sociales

Accomplissements



réussite paresse
échec procrastination
talent évitement
estime de soi

Intimidation



provocation
manipulation
taxage arrogance
rabaissement bullying

Peur



panique anxiété
frayeur terreur
anticipation

Colère



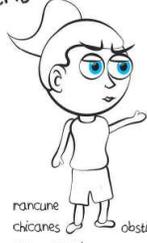
agressivité frustration
mauvais perdant violence
impulsivité mécontentement

Jalousie



amoureuse protection attention
compétition comparaison

Entêtement



rancune chicanes
argumentation obstination inflexibilité

Envie



désir impatience
avidité convoitise

Influences



pressions sociales
mœurs modèles modes naïveté

Selon vous...

- Peut-on contrôler ses émotions?
- Peut-on contrôler ses comportements?
- Peut-on contrôler la façon dont on communique ?

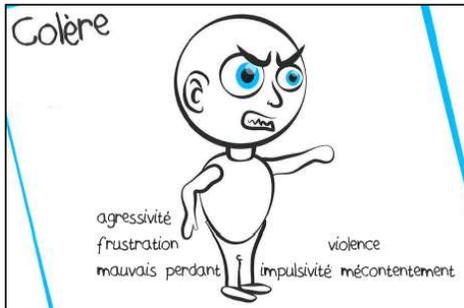


Comment gérer les situations ?

Voici un sondage qui va vous permettre de choisir quelles habiletés sociales nous allons travailler ce soir ensemble

1. Choisissez 3 thématiques parmi les 10
2. Nous allons choisir celles qui ont le plus de votes
3. Et vous allez répondre aux questions en tant que parents (pour vous entraîner à faire la même chose avec vos enfants par la suite) dans le chat'



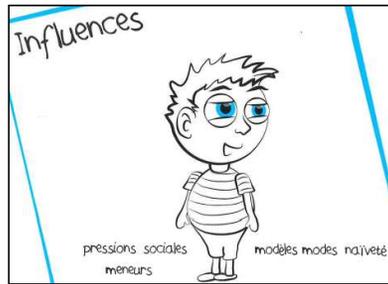


Fiche « colère »

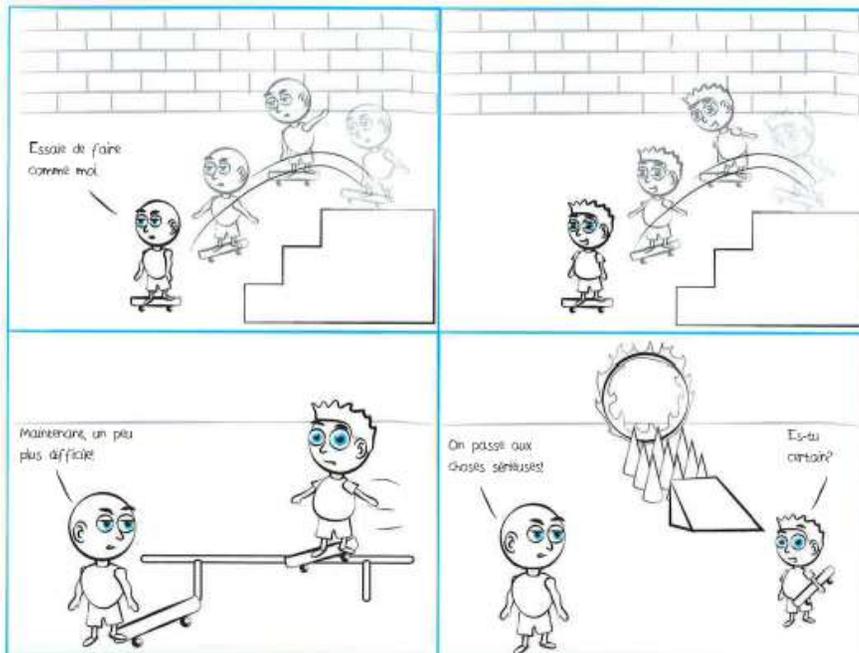


Echangez sur les questions suivantes :

- Pour toi, dans quels cas es-tu en colère? (donne au moins trois exemples)
- Que ressens tu quand tu es en colère ?
- Est-ce que c'est correct de ressentir de la colère?
- Qu'est-ce que ça peut avoir comme conséquences?
- Comment réagir quand on n'est pas satisfait? (donne au moins 5 solutions)

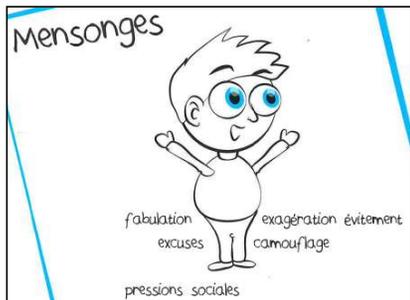


Fiche « influences »

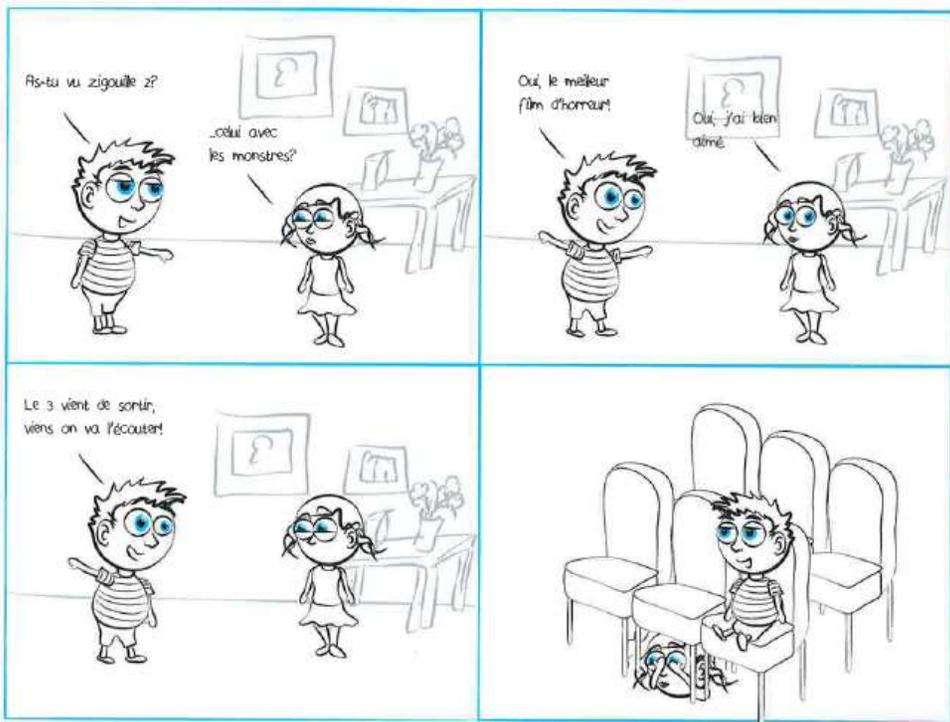


Echangez sur les questions suivantes :

- Est-ce qu'il t'arrive de te laisser influencer par les autres? (si oui donne au moins 3 exemples)
- Est-ce que celui qui parle le plus fort a toujours raison?
- Comment fais tu pour écouter ou ressentir ta petite voix intérieure et savoir ce qui est juste de faire pour toi ?
- Dans quels cas est-il préférable de se faire confiance pour décider ?
- Comment peux tu refuser de faire quelque chose qui ne te convient pas? (donne au moins 5 solutions)



Fiche « mensonges »



Echangez sur les questions suivantes :

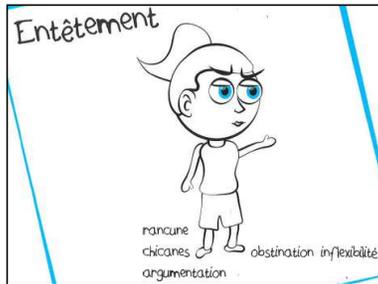
- Dans quels cas est-ce que l'on ment?
- Est-ce que les gens se rendent compte quand on ment?
- Est-ce qu'on a besoin d'exagérer pour être intéressant?
- Quelles sont les conséquences des mensonges?
- Comment faire pour éviter de mentir ? (donne au moins 5 solutions)

Fiche « peurs »

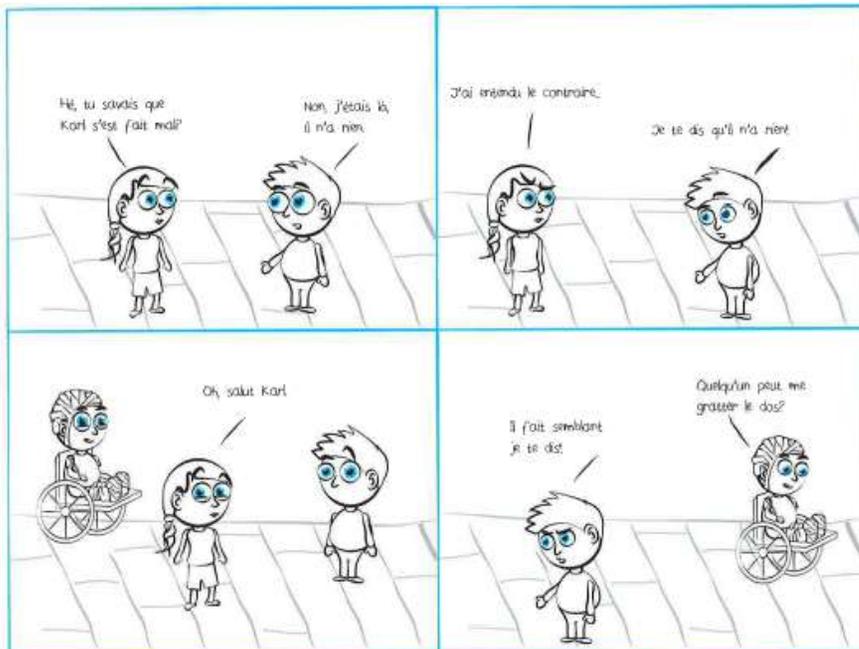


Echangez sur les questions suivantes :

- Est-ce qu'il t'arrive d'avoir peur de quelque chose ?
- Est-ce qu'il y a des gens qui n'ont peur de rien ?
- Quand est-ce qu'on a raison d'avoir peur ?
- Dans quelles situations la peur peut nous gêner la vie ?
- Quelles solutions existent pour accueillir la peur et réagir calmement ? (donne au moins 5 solutions)



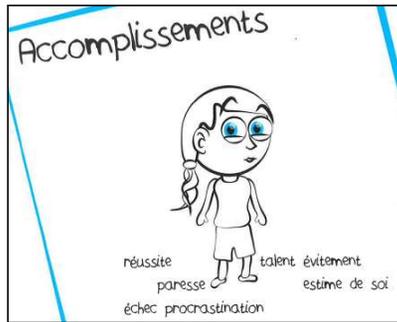
Fiche « entêtement »



Echangez sur les questions suivantes :

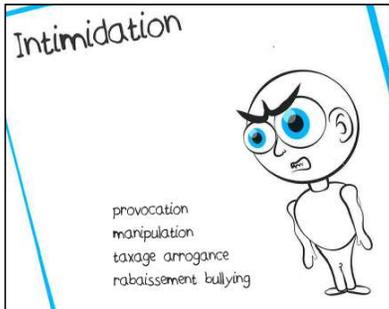
- Est-ce qu'il t'arrive d'insister sur un sujet car tu veux avoir raison à tout prix ? (donne des exemples)
- Comment savoir si on a tort ou raison ?
- Comment réagis-tu si on te dit que tu as tort ?
- Dans quels cas est-il utile de ne pas être d'accord avec ce que le groupe pense ?
- Quelles solutions existent pour admettre qu'on a tort ? (donne au moins 5 solutions)

Fiche « accomplissements »

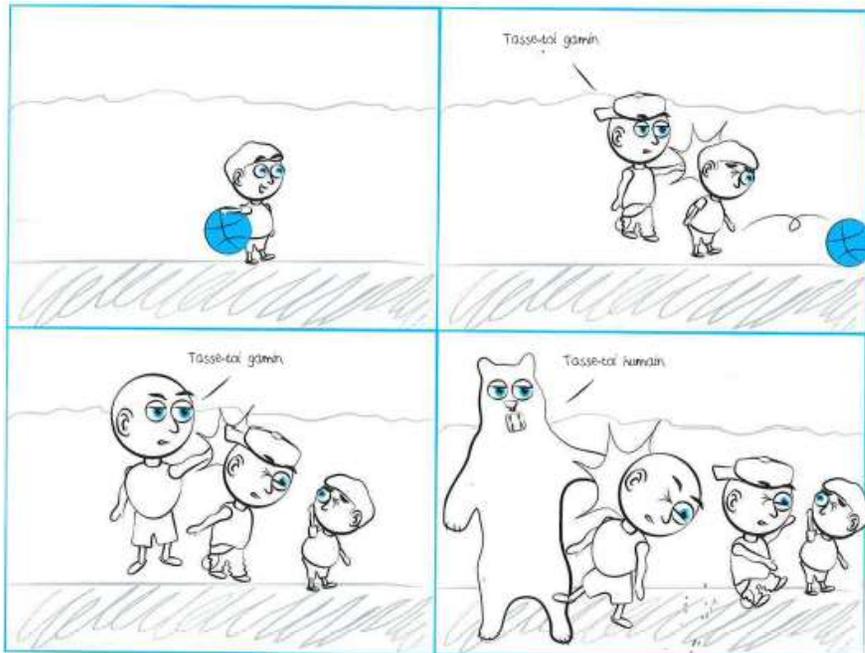


Echangez sur les questions suivantes :

- T'est-il déjà arrivé de ne pas faire des choses car tu crois que tu vas rater ? (donne des exemples)
- Comment savoir si on va réussir ou rater quelque chose ?
- Connais-tu une personnes qui réussit tout du premier coup ? Si oui comment fait-elle ?
- T'arrive-t-il de te faire complimenter pour des choses que tu croyait mal réussies?
- As-tu une boîte à trésor où tu peux mettre toutes tes réussites? (Sinon que pourrais-tu imaginer ?)



Fiche « intimidation »



Echangez sur les questions suivantes :

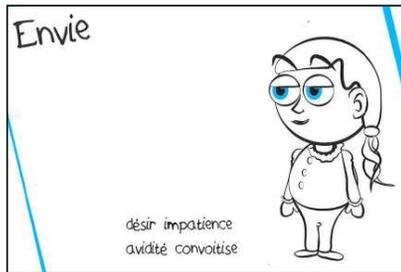
- T'est-il déjà arrivé de te faire intimider par quelqu'un qui semble plus fort que toi ?
- Comment as-tu réagi ?
- Quand les autres intimident, que cherchent-ils à obtenir ?
- Que se passerait-il si tu ne te laisses pas intimider ?
- Comment pourrais-tu te défendre contre l'intimidation ? (trouve au moins 5 solutions)

Fiche « jalousie »

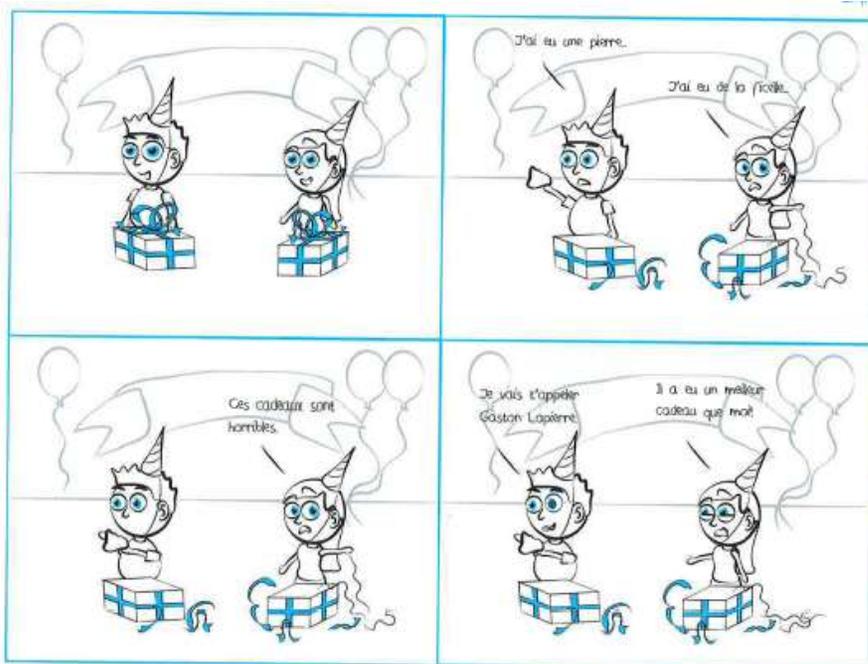


Echangez sur les questions suivantes :

- Dans quels situations t'es tu déjà senti jaloux ?
- Comment as-tu réagi ?
- Est-ce que cela a eu des conséquences?
- Est-ce normal de parfois ressentir de la jalousie ?
- Que devrait-on faire quand cela arrive? (trouve au moins 5 solutions)



Fiche « envie »



Echangez sur les questions suivantes :

- T'arrive-t-il de te comparer aux autres ?
- Qu'est-ce que les autres ont, que tu n'as pas, et que tu voudrais ?
- A quel point c'est important pour toi ? (de 1 à 10)
- Est-ce possible de l'obtenir en étant plus patient ?
- Apprécies-tu ce que tu as déjà ? (si oui donne au moins 5 exemples)



Fiche « égoïsme »



Echangez sur les questions suivantes :

- Dans quelles situations as-tu envie d'avoir toute l'attention ?
- Quand on veut toute l'attention est-ce que ça peut avoir l'effet contraire ?
- Que se passe-t-il quand on ne laisse pas assez de place aux autres ?
- Est-on plus fort seul ou à plusieurs ?
- Comment peux-tu obtenir de l'attention de façon plus équilibrée pour toi et les autres ? (trouve au moins 5 solutions)

Les besoins psychologiques des enfants?

Vos enfants ont la capacité de générer des solutions, qui sont valident pour eux, afin de se sentir bien avec les autres



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.



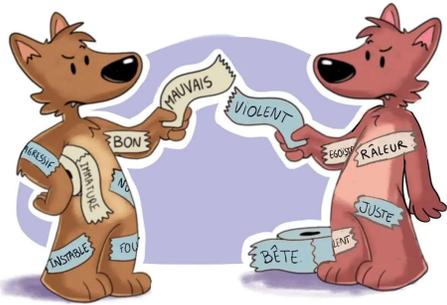
Le sentiment de proximité relationnelle :
besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

Il existe 4 bloqueurs de communication

- Pouvez-vous les deviner?

LES JUGEMENTS MORALISATEURS

Poser des **étiquettes** qui catégorisent les gens et leurs actes et portent mon attention sur **les torts** des autres (ou les miens).



APPRENTIE-GIRAFE.COM

LES COMPARAISONS

M'**évaluer** moi ou les autres par rapport à une **norme**.



APPRENTIE-GIRAFE.COM

LES EXIGENCES

Tenter **d'obliger** une personne à faire ce que je veux en faisant planer **la menace** d'un reproche, d'une punition si il n'obéit pas.



APPRENTIE-GIRAFE.COM

LE DÉNI DE RESPONSABILITÉ

Attribuer la cause de mes pensées, mes sentiments, mes actes à une **autorité extérieure**.



APPRENTIE-GIRAFE.COM

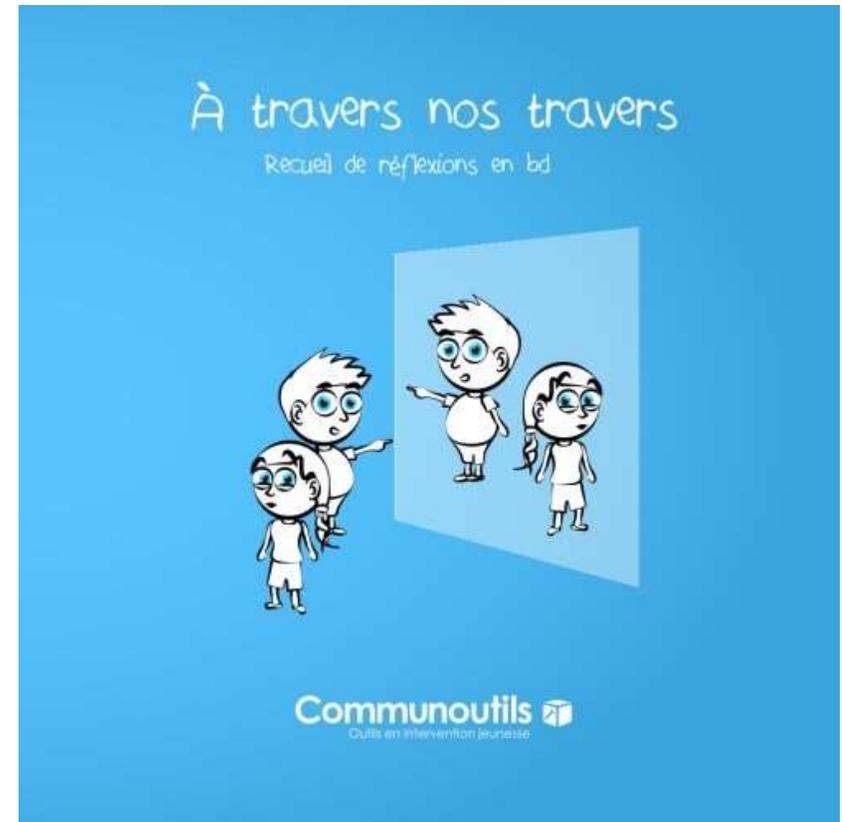
Jeu : vrai ou faux?

1. Il existe une seule bonne solution à chaque habileté sociale
2. Les enfants aiment le conflit
3. Les enfants savent générer des solutions valides
4. C'est important d'expliquer aux enfants ce qui est normal



Pour aller plus loin

Le livre qui a inspiré cet atelier est « À travers nos travers: Recueil de réflexions en bd » mais de nombreuses questions ne nous convenaient pas et nous les avons réécrites pour les assouplir, les orienter en mode solutions, éviter une posture normative et laisser libre cours à la capacité des enfants de générer des solutions.



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

