

« 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

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 passeport papillon

Nous vous invitons à chaque fin d'atelier à prendre un temps de réflexion pour noter :

- Qu'avez-vous appris de bon pour vous ce soir ?
- Qu'allez-vous tester prochainement ?



Vous arrive-t-il...

- De vous chamailler / disputer avec vos enfants
- De ne pas savoir comment exprimer votre colère
- De crier pour vous faire entendre
- Ou de voir d'autres enfants ou des adultes qui le font?

Comment on se sent dans ces cas là?



Selon vous...

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



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.

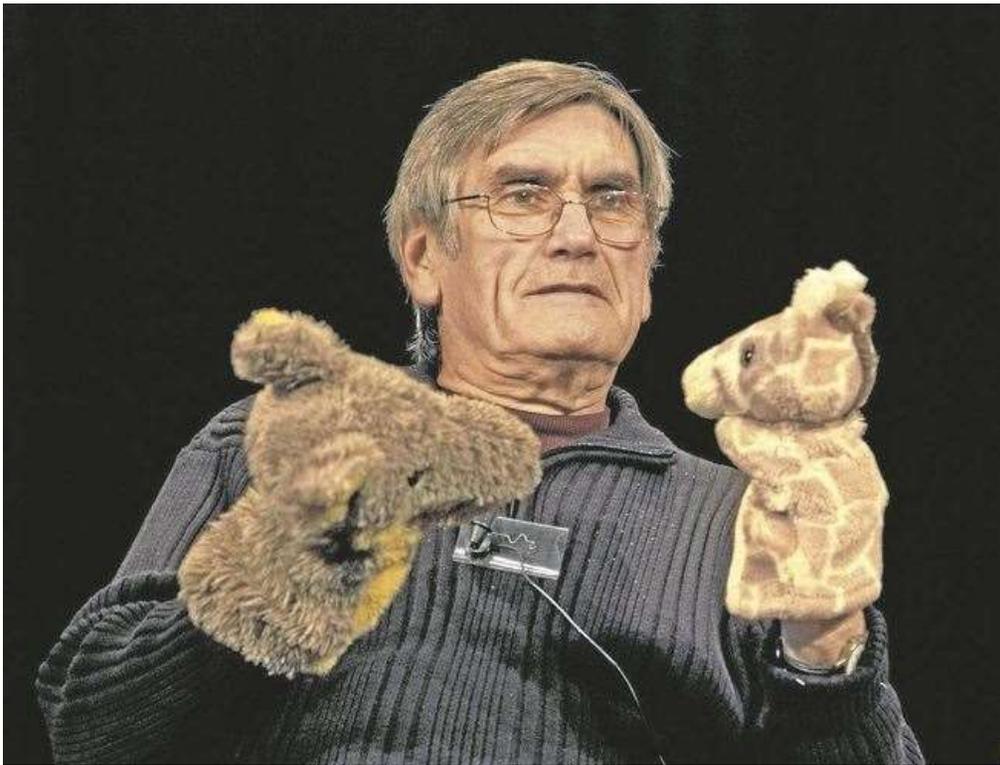


Le sentiment de compétence : besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.



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

La Communication Non Violente



Voici monsieur Marshall Rosenberg

- C'est un monsieur américain qui a vécu 81 ans
- Il a inventé une méthode simple pour apprendre à communiquer sans violence (et non pas sans colère)
- Cela s'appelle la CNV : Communication Non Violente
- Pour cela, il utilise deux animaux : la girafe et le chacal

Voici Mme Girafe et Mr Chacal



Madame Girafe

- Elle a un long cou pour voir les problèmes à distance
- Elle a le plus gros cœur de tous les animaux du monde (15kg)
- Elle vit avec ses amis girafes et elles se protègent ensemble
- Elle sait aussi frapper les lions qui attaquent ses petits girafons



8 Elles vivent dans la paix



Monsieur Chacal

- Il vit au ras des herbes et voit le monde d'en bas
- Il vit dans la souffrance et il a tout le temps peur
- Les chacals se battent entre eux pour manger et survivre
- Et ils tuent le chef s'il est trop vieux



Ils vivent dans le conflit

Que faire pour être plus Girafe que Chacal?

Quelles sont les différences entre ces deux situations?



Que faire pour être plus Girafe que Chacal?

Quelles sont les différences entre ces deux situations?



Que faire pour être plus Girafe que Chacal?

Voici d'autres exemples girafe...



Que faire pour être plus Girafe que Chacal?

On peut même se parler à soi même en mode girafe...



C'est quoi la Communication Non Violente?

Quelles sont les 4 étapes dans la phrase qu'on dit à l'autre quand on est **girafe**?



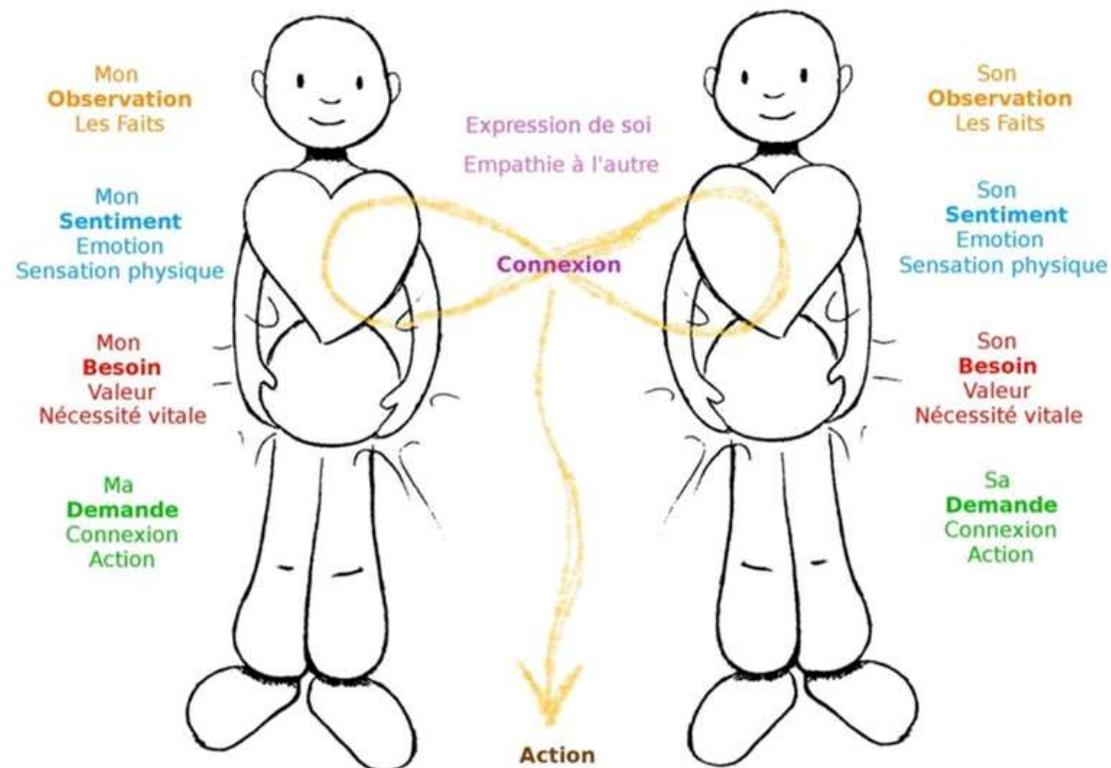
En quatre étapes

EXPRESSION AUTHENTIQUE

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi
sans jugement ni exigence

REFLET EMPATHIQUE

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre
sans entendre ni critique ni exigence



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

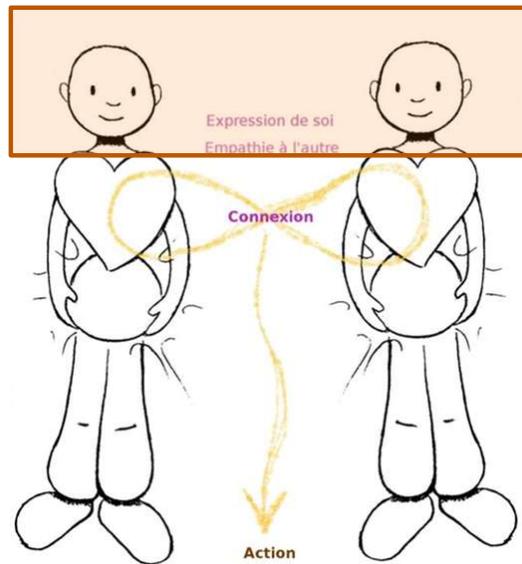
1. L'observation

Elle est FACTUELLE, DESCRIPTIVE, LIÉE AUX 5 SENS

- Pour savoir de quoi on parle exactement
- Pour augmenter ses chances d'être entendu
- Pour faire un pas vers plus de responsabilité

Les Faits \neq Ce que « cela » me fait
Je vois \neq Je pense

1. Lorsque.... (*mettre une observation précise*)



1. L'observation

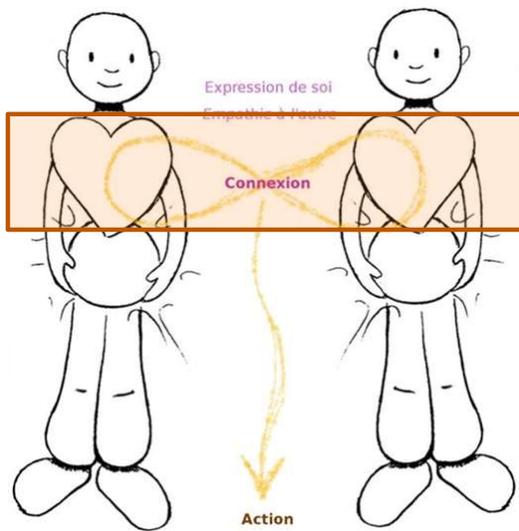


Observer consiste à dénouer les fils de ce que je vois et de ce que je pense.

2. L'émotion

Personnel = JE

Je suis Responsable de ce que je Ressens
≠ « Tu... » car l'autre n'est pas responsable



2. Je me suis senti(e)....

2. L'émotion



Serein.e



Content.e



Enthousiaste



Plein.e d'énergie



Plein.e d'amour



Ebloui.e



Hilare



Intrigué.e



Soulagé.e



Surpris.e



Triste



Morose



Ennuyé.e



Fatigué.e



Endolori.e



Dégouté.e



Démuni.e



Déçu.e



Intimidé.e



Confus.e



Choqué.e



Agacé.e



Enervé.e



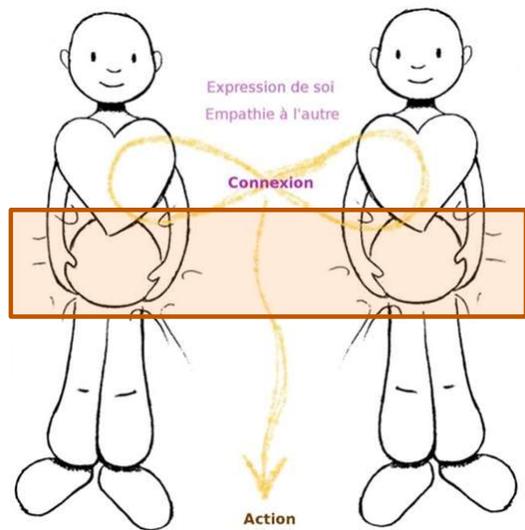
Inquiêt.e



Apeuré.e

3. Les besoins

Energie fondamentale et universelle
qui procure notre Bien être, Épanouissement, Bonheur...



3. Parce ce que j'ai besoin... *(mettre un ou plusieurs besoins)*

LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX



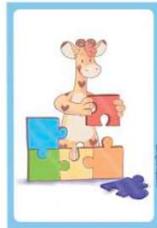
SURVIE

Abri
Air
Alimentation
Chaleur
Espace
Évacuation
Expression sexuelle
Hydratation
Lumière
Mouvement
Repos
Sécurité
Stimulation sensorielle



INTÉGRITÉ

Authenticité
Autonomie
Choix
Clarté
Cohérence
Confiance
Connexion à soi
Discernement
Estime de soi
Dignité
Intégrité
Liberté
Préserver son temps
et son énergie
Rythme (*aller à son*)
Spontanéité
Souveraineté
Structure/Ordre



RÉALISATION

Accomplissement
Actualisation des
potentialités
Apprentissage
Créativité
Exploration
Épanouissement
Évolution
Exploration
Inspiration
Réalisation
Sens
Unicité



HARMONIE

Beauté
Calme
Détente
Fluidité
Harmonie
Jeu / Rire
Légèreté
Récréation
Ressourcement
Paix
Simplicité



RELATION

Accueil
Amour
Apprivoisement
Bienveillance
Chaleur humaine
Connexion
Délicatesse
Douceur
Écoute
Empathie
Expression
Intimité
Partage
Proximité
Réconfort
Réciprocité
Tendresse



COOPÉRATION CÉLÈBRATION

Appartenance
Appréciation
Attention
Coopération
Considération
Contribution
Équité/Équivalence
Préserver la vie
Partage
Reconnaissance
Respect
Soutien



Célébration
Communion
Faire le deuil
Honorer
Intensité
Se sentir vivant
Spiritualité



Tout jugement est l'expression tragique
d'un besoin non satisfait.

Marshall Rosenberg



Retrouvez d'autres ressources sur
APPRENTIE-GIRAFE.COM

Vocabulaire

Quand nos besoins sont satisfaits

d'après Paul Eckman & Marshall Rosenberg

Calme	Joie	Amusement	Curiosité	Chaleur humaine	Reconnaissance
<ul style="list-style-type: none">• ouvert• relaxe• centré• confiant• paisible• à l'aise• décontracté• détendu• tranquille• soulagé• optimiste• serein	<ul style="list-style-type: none">• joyeux• content• enchanté• heureux• gai• ravi• satisfait• béat• exalté• épanoui• émerveillé• enjoué• enthousiaste• énergique• excité• rayonnant• fier	<ul style="list-style-type: none">• amusé• revigoré• enchanté• vivifié• espiègle• créatif	<ul style="list-style-type: none">• curieux• animé• inspiré• emballé• passionné	<ul style="list-style-type: none">• amical• accueillant• admiratif• affectueux• chaleureux• réceptif• sensible• sociable• tendre• amoureux	<ul style="list-style-type: none">• 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
- dégouté
- révulsé
- plein de mépris

Confusion

- confus
- submergé
- saturé
- débordé
- tirillé
- 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

3. Les besoins

**Attention, gros piège!
Un besoin n'est pas une réclamation déguisée!!**



A l'école des girafe, les gens ne font pas des réclamations, ils font des demandes



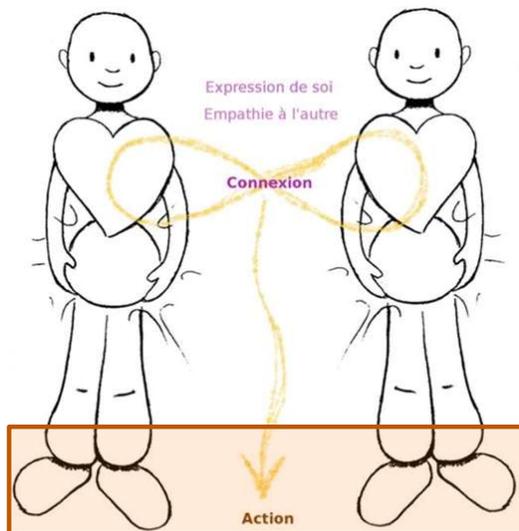
Dès que les gens entendent une réclamation au lieu d'une demande



Ils n'ont que deux choix : la soumission ou la rébellion

4. La demande

Demander clairement à l'autre ce qui me rendrait la vie plus belle c'est augmenter mes chances d'obtenir ce que je veux et offrir à l'autre une occasion de contribuer à embellir ma vie.



4. La demande

La demande est tournée sous forme d'une question

Demande de connexion (80% des cas)

- Est-ce que tu serais disponible ?
- Est-ce que tu as envie de dire quelque chose ?
- Qu'en penses-tu ?
- Que pouvons-nous faire ensemble ?

Demande d'action

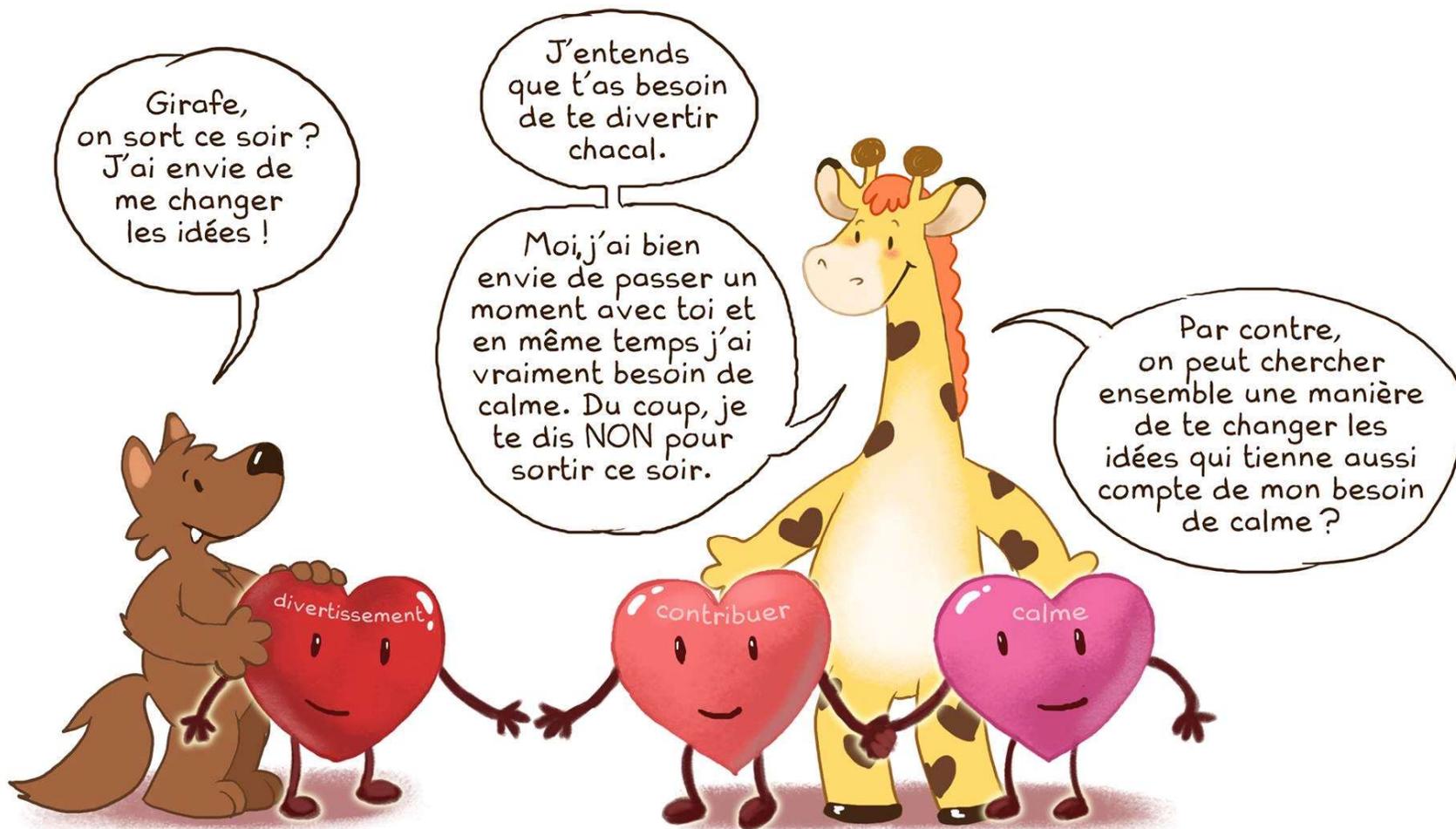
- Ce que Je/L'autre peux/t faire pour répondre à mes Besoins ?
- Est-ce que tu serais d'accord de...

Attention, gros piège!

La demande est négociable (j'accepte que l'autre puis me dire « non »)
Sinon c'est encore.... Une réclamation déguisée

"Quand l'autre répond NON à ma demande il dit OUI à son besoin !"

Dire NON en CNV



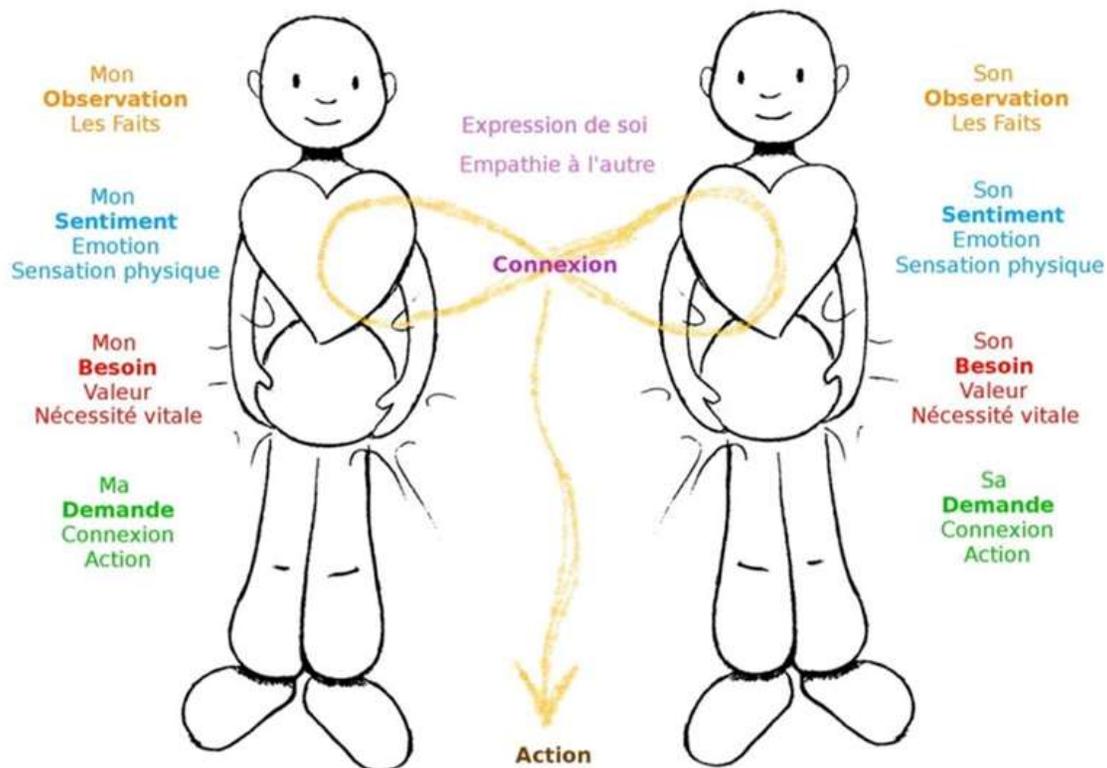
En quatre étapes

EXPRESSION AUTHENTIQUE

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi
sans jugement ni exigence

REFLET EMPATHIQUE

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre
sans entendre ni critique ni exigence



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

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

Jeu : vrai ou faux?

1. La CNV à chaud ça marche très bien!
2. On ne peut pas toujours faire de la CNV avec son enfant
3. Les enfants doivent obéir, cela ne sert à rien de discuter
4. Si je fais de la CNV avec mon enfant, il va lui aussi se mettre à en faire



Pour aller plus loin

Marshall Rosenberg en français :

<https://youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8&si=EnSlkaIECMiOmarE>

Marshall Rosenberg en anglais :

<https://youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc&si=EnSlkaIECMiOmarE>



Thomas d'Ansembourg :

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2kkC3Bc9Qg&list=PLHIsFQ2xIM8DBymDre7yxLfg2FZpM6nUO>

Une playlist génial de 15 vidéos courtes et ludiques pour mieux comprendre et savoir utiliser la CNV

Le blog de l'apprentie girafe avec plein de dessins : <https://apprentie-girafe.com/>

Association CNV France : <http://cnvfrance.fr/>

CNV Europe : www.nvc-europe.org

Formations en CNV : www.cnvformations.fr

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

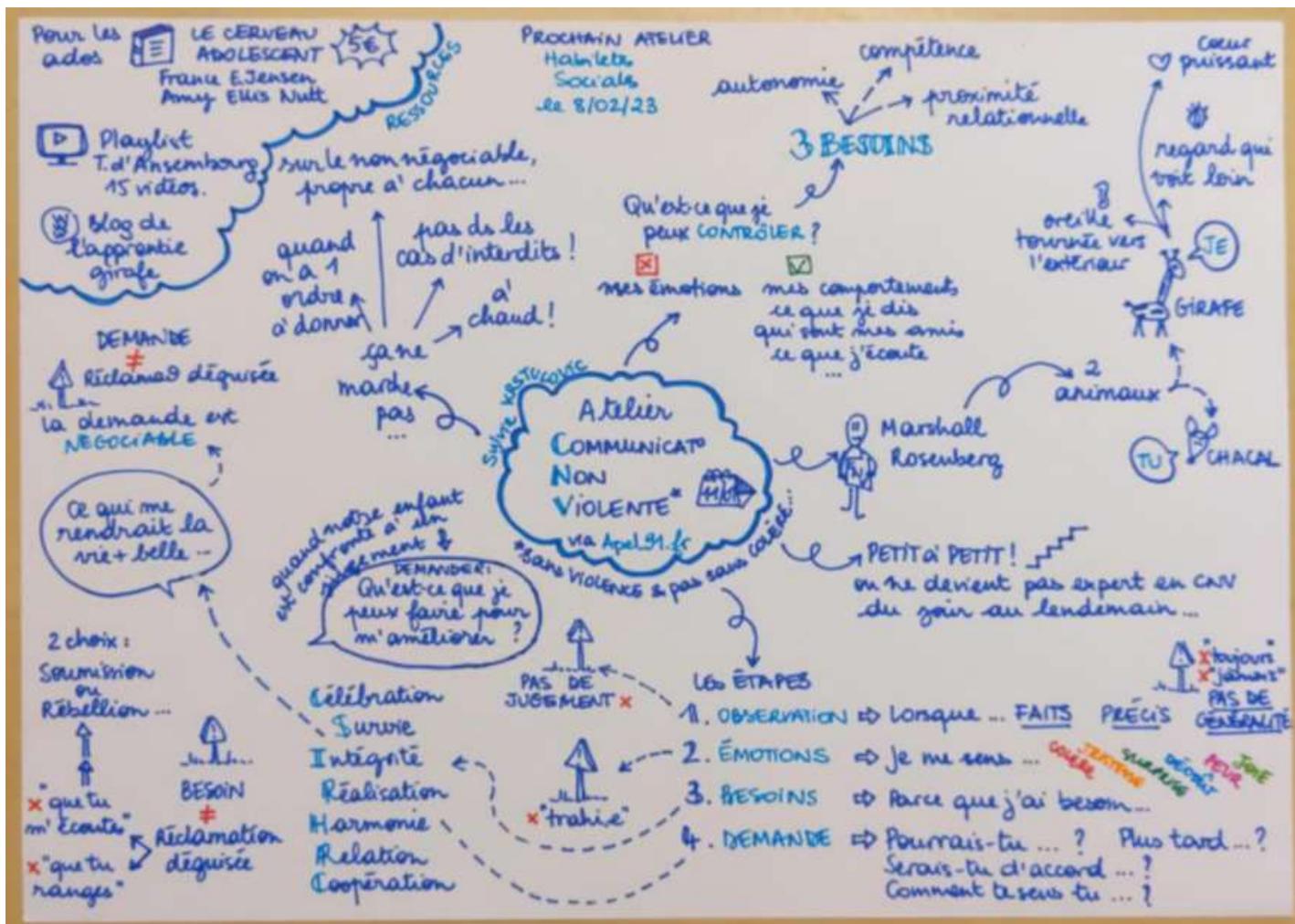


31/05

Valoriser
tout le
chemin
parcouru



Prise de note de Marie, une des mamans, c'est Kdo !! ;-)



Bonus

Faire un
COMPLIMENT

= t'exprimer les jugements
«positifs» que j'ai sur toi



Faire une
APPRECIATION

= célébrer la façon dont tu as
enrichi ma vie



