

COMPTE RENDU REUNION PARENTALITE

Jeudi 16 juin 2022

Au Centre Social et Culturel Toulon Ouest

THEME : Autorité bienveillante et gestion des émotions en famille

PRESENTATION :

Présents :

- | | |
|---------------------------|--|
| - Emmanuelle TERUEL | Association AXIS |
| - Marine ZANGANI | Association AXIS |
| - Jean PLANTAN | Patronage St Joseph Pont du Las |
| - Faudel BOUJINA | Patronage St Joseph Pont du Las |
| - Mireille GAUTHIER | Centre social Toulon Ouest |
| - Corinne MARTENON | Centre social Toulon Ouest |
| - Sihem BENCHAAABANE | Centre social Toulon Ouest |
| - Margot CHAFER | Centre social Toulon Ouest (stagiaire BTS ESF) |
| - Fabienne MALFECTO | Centre social Toulon Est |
| - Céline ALBERT | Ligue de l'enseignement du Var |
| - Farah MEBARKI | Ligue de l'enseignement du Var |
| - Nathalie POU | LVP secteur Pont du las / Rodeilhac |
| - Céline LUKACS | Pause, je respire j'ai Sophro |
| - Émilie LE BARS | Psychologue libérale intervenante |
| - Corinne COPPOLA | Direction Petite Enfance – Mairie de Toulon |
| - Magali DIEUX | Association Naître enchantés |
| - Françoise PLANQUE ROYER | Parent ambassadeur |
| - Zouhour AMARA | Parent ambassadeur |

Excusés :

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| - Nadège DEGUILHEM | AFL Transition |
| - Julie CANOVAS | Foyer Argence |
| - Sylvie LEBERRE | AVEF |
| - Comes Véronique | SOFA |
| - Sylvie Bourdelles | CEDIS A.V.I.P Pôle Petite Enfance |
| - Valérie COMOR | Service Social en Faveur des Elèves |

L'objectif du jour est de faire connaissance avec les acteurs qui accompagnent les familles mais aussi d'avoir un éclairage, de discuter avec les partenaires et les familles sur cette question de l'autorité bienveillante et la gestion des émotions en famille.

Le tour de table est fait avec une présentation de chaque participant, nom, prénom et descriptif des actions menées sur le thème du jour pour chaque organisme, puis l'état émotionnel actuel de chacun est mis en avant par le « pourcentage de batterie » ou encore « la roue des émotions ». Nous remarquons une diversité de profils, qui permettra cet éclairage.

Ce type de présentation met en avant ces deux outils :

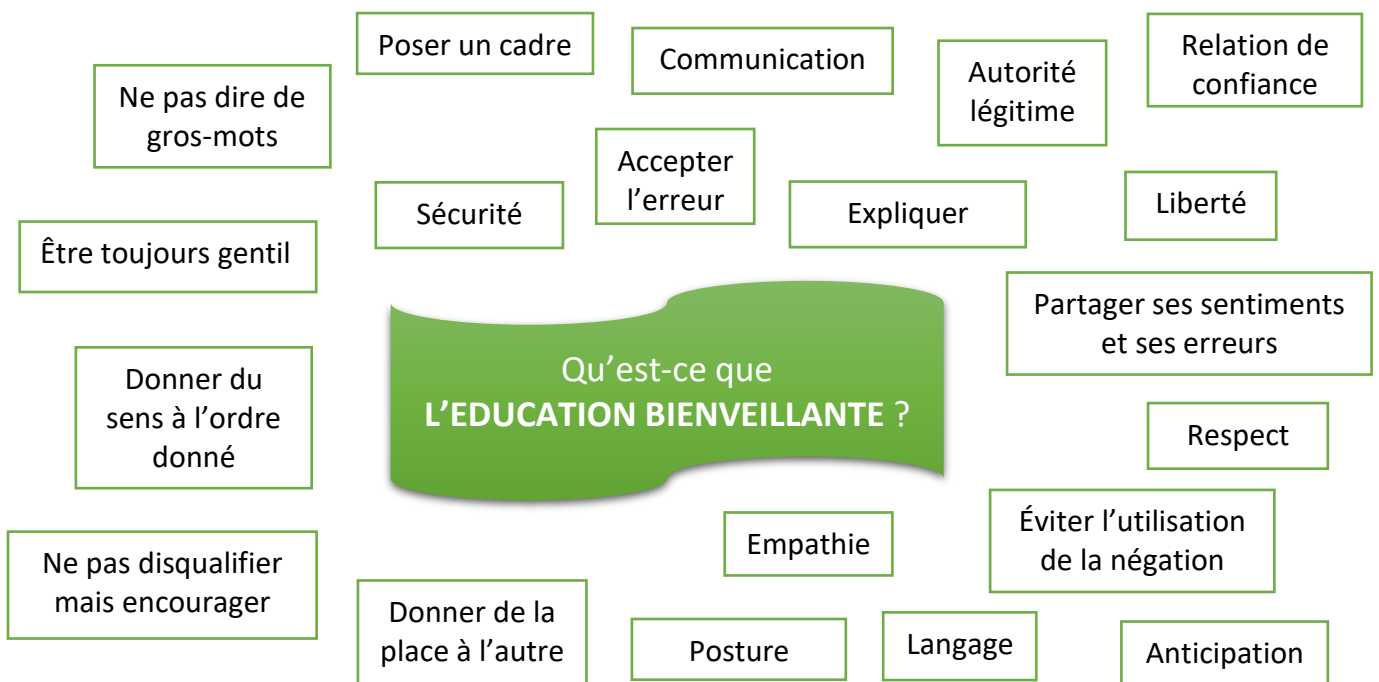
- **La roue des émotions** a été développée par un psychologue Américain en 1980 et est utilisée dans de nombreux domaines. Elle permet de révéler une véritable cartographie des sentiments, telle une boussole. Pour ce thème, elle servira à la communication et plus particulièrement avec les enfants.
- **La batterie et l'entonnoir des émotions** : permettent de mesurer l'état émotionnel en donnant un niveau ou un pourcentage exact de sa forme tant physique que psychologique. Ils permettent tous deux d'amorcer des discussions puis de donner des pistes de réflexion et de travail.

1. L'AUTORITE BIENVEILLANTE

- Qu'est-ce que l'autorité bienveillante ?

Nous avons répondu à cette question ensemble et par le biais d'un Brainstorming dans le but de rassembler les idées, pensées et intuitions du groupe. Il est important de se poser la question pour mieux appréhender les difficultés constatées professionnellement et au niveau familial.

Voici ce qui découle de ces échanges :



- **Quels en sont les enjeux et limites ?**

Le constat des participants montre que l'éducation bienveillante est axée sur l'attitude du parent vis-à-vis de l'enfant mais il est important de noter qu'elle n'a pas forcément pour but d'obtenir l'obéissance de l'enfant.

De plus, l'éducation doit être en adéquation avec les valeurs humaines du parent, le passé du couple.

Aussi, l'éducation bienveillante n'empêche pas de poser des règles et un cadre à l'enfant, qui est d'ailleurs sécurisant. L'accompagnement bienveillant s'appuie principalement sur les compétences de l'enfant, afin de le mettre en valeur et ainsi développer une estime de soi et des autres.

Si la bienveillance est basée sur la communication non violente, nous pouvons nous demander **comment gérer les conflits quotidiens dans le cadre de la famille ?**

Afin d'aboutir à une solution et selon l'âge de l'enfant il y a différentes solutions :

- Verbaliser ce qui vient de se passer et se mettre en position basse. Autrement dit, enlever le cadre de l'autorité et communiquer avec l'enfant comme un enfant ou lui demander de l'aide sur le problème rencontré,
- Organiser une réunion de famille : toutes les parties sont au même niveau et s'expriment pour trouver une solution commune,
- Expliquer une nouvelle fois les règles de vie,
- Créer des outils pour éviter la frustration de l'enfant : routine du matin et du soir.

Il est soulevé qu'il arrive que ce mode éducatif fasse front aux règles de la société, au monde scolaire. Cette dernière problématique peut instaurer des tensions et faire vivre à l'enfant les conséquences de celle-ci (éloignement des autres enfants etc.). Les parents doivent accepter les règles s'ils ont décidé d'inscrire l'enfant en milieu scolaire. Mais les professionnels peuvent aussi les informer sur les options qui peuvent s'offrir à eux et leur cadre éducatif.

Il peut aussi arriver que le parent se renferme sur une méthode ou un conseil sans tenir compte de la situation, du cadre. Par exemple, on conseille après la naissance de faire un bain au nourrisson pour qu'il retrouve la sensation de l'apesanteur mais faut-il le faire quand l'enfant dort même si c'est l'heure ? Autrement dit, il ne faut pas non plus être dans l'excès du perfectionnement et faire d'une méthode une référence ultime.

L'éclairage des psychologues et autres professionnels rappelle que la notion d'adaptation est bien différente de celle de la soumission.

Dans le cadre professionnel il nous arrive d'être témoin de fait de violence physique, comme un enfant qui gifle/tape le parent. **Comment réagir si l'on est témoin ?**

Dans un premier temps il est important de prendre du recul sur la situation et de faire le tri entre ses émotions personnelles et professionnelles. Prendre le temps de respirer. Il faut verbaliser ce qui s'est passé en se mettant par exemple dans une situation basse, ce qui permet de faire redescendre la tension : « Je suis mal à l'aise de ce qui vient de se passer ». Parler d'humain à humain.

Puis, il est important d'expliquer la loi « On ne frappe personne, c'est interdit », de faire le point sur le règlement intérieur de la structure. Ensuite vient l'étape de la réparation avec l'enfant « A ton avis comment tu aurais pu le dire autrement qu'avec une gifle ? » Avec le

parent se questionner ensemble pourquoi la gifle est partie. Pourquoi l'enfant a-t-il utilisé la violence pour réponse. Discuter avec le parent des limites importantes pour lui.

2. GESTION DES EMOTIONS :

Les émotions tendent à l'authenticité. Être hypersensible est un don et pas un défaut. L'enfant doit passer par ces grands moments de ressentis et d'expression pour apprendre à les reconnaître et en faire quelque chose. La frustration est constructive et apprend à s'adapter aux situations à chercher des solutions. Mais « On n'apprend pas à un enfant à nager quand il se noie, on n'apprend pas la gestion des émotions quand l'enfant est en colère ».

Le parent peut accompagner son enfant à verbaliser ses émotions avec des petits dessins, des mots, la roue des émotions ; en parlant de ses propres émotions. En demandant à l'enfant : « de quoi as-tu besoin ? », de partager ce besoin avec lui en imaginant et explorant ce besoin (comme des montagnes de chocolat..). Cela ne vient pas directement répondre au désir mais ça permet à l'enfant de se décaler et de faire baisser la tension, de passer à autre chose.

Le parent peut également permettre à l'enfant de créer son propre cadre dans sa chambre tout en tenant à ce qu'il respecte le cadre de la famille et de la maison.

Et quand ce n'est plus possible ?

Le parent peut passer le relais à un autre parent, demander de l'aide, expliquer à l'enfant que l'adulte a des limites. Il est important d'avoir des espaces temps pour décompresser.

La gestion des émotions est complexe car elle comprend beaucoup d'ingrédients : notre place dans la fratrie et notre histoire, l'histoire du couple, la place de l'enfant, son histoire... L'ingrédient essentiel étant l'amour.

3. OUTILS :

A LIRE :

- Le montre des émotions – Anna Llenas
- Gaston la licorne - Aurélie Chien Chow Chine
- Gigi la girafe au pays des animaux – Hélène Chetaud
- Gigi la girafe et l'orchestre en colère – Hélène Chetaud
- Gigi au royaume je dois – Hélène Chetaud
- Gigi la girafe et l'arbre Corentin – Hélène Chetaud
- Gigi la girafe et le pays du non – Hélène Chetaud
- Bastien et les blipoux – Elaine Mazlish, Adele Faber
- Émotions : enquêtes et mode d'emploi tome 1 à 3 (BD) – Art-mella
- Friandise philosophique – Art-mella
- Allo moi-même – Lulumineuse, Art-mella
- Mon amour – Astrid Desbordes
- Le conte chaud et doux des chaudoudoux (8ans) - Claude Steiner
- Maître de tes émotions (foot) – 4 PEACE
- Apprenti girafe (page facebook) : illustrations de situations
- Aller et retour vers les nouveaux horizons - C'Claire
- Libre enfant de Summerhill - Alexander Sutherland
- La liberté pas l'anarchie - Alexander Sutherland

A ECOUTER :

- Calme et attentif comme une grenouille (pour les petits) - Eline Snel
- Les contes de l'arc en ciel - Lise Bartoli
- La sophrologie par les contes - Isabelle Lefèvre-Vallée
- You tube : 360° - Emmanuelle Piquet

POUR JOUER :

- Météo des émotions : jeu de carte à partir de la crèche (*astuce : rajouter mimes pour faire deviner l'émotions*)
- Guide d'activité : Gestion des émotions (3-10 ans) - Gilles DIEDERICHS
- Activités concentration (3-10 ans) - Gilles DIEDERICHS
- Jeu TOTEM : jeux de carte (+ de 8 ans)
- Jeu Feelings : permet de se positionner sur les émotions proposées et identifier ce qu'on pense et ce que l'autre à ressenti (+ de 8 ans et ADOS)
- Livre d'activités : La communication non violente (6-9 ans) - Fanny Rondelet et Isabelle Capy
- Photolangage
- Coussin émotions et jeu > s'asseoir dessus (acheter sur catalogue crèche/école)
- Dessin : associer les émotions à une solution (ex : je suis triste alors je peux aller me blottir contre mon doudou ; je suis en colère alors je peux taper des pieds)