

INTERVENIR AVEC BIENVEILLANCE (1/2)

Saupoudrer volontairement son quotidien de gestes bienveillants exerce un pouvoir positif extraordinaire pour soi et contagieux pour nos enfants, nos proches, notre réseau et même ceux qui croisent notre route!

La bienveillance est une attitude active et volontaire qui s'approprie tout au long de notre vie. Cette démarche s'intègre au cœur de nos intentions et de nos gestes.

Agir avec bienveillance, c'est, entre autres:

- ❑ S'accorder des opportunités pour être pleinement ATTENTIF, cognitivement et émotionnellement à soi et à l'autre;
 - ❑ Faire un choix volontaire de ses paroles et de ses gestes pour prendre soin avec respect, empathie et compassion de ses besoins et de ceux qui nous sont chers;
 - ❑ Adopter un regard sans jugement;
 - ❑ Favoriser l'**attachement sécurisé**;
 - * Assurer la sécurité physique et émotionnelle:
 - S'engager à ne pas faire peur par nos propres comportements;
 - Reconnaître nos torts et réparer en s'excusant et renouant le lien quand nous faisons des erreurs;
 - Faire de notre maison, de notre milieu, un port d'attache garantissant la sécurité et le bien-être autant que possible.
 - * Faire sentir à l'autre (enfant, adolescent ou adulte) que « nous le voyons vraiment »:
 - S'accorder à son vécu intérieur en cherchant à le comprendre et répondre à ses besoins en conséquence;
 - Se laisser guider par une attitude de curiosité sincère en l'observant sans jugement préconçu;
 - Créer des opportunités (moments, lieux) pour partager le monde de l'autre avec pleine attention (ex. : soins et jeux pour les enfants, conversations pour les plus grands).
 - * Être présent pour consoler et reconforter notre enfant, notre proche, dans ses moments de détresse (co-régulation) et promouvoir une base de sécurité que notre jeune pourra garder avec lui-même en notre absence et plus tard dans sa vie.
 - Offrir ces 5 cadeaux: présence, engagement, affection, calme, empathie (tous gratuits!);
 - Pour les plus jeunes, possibilité de prévoir une boîte à réconfort, pour que, quand les moments difficiles arrivent, l'enfant ait déjà des moyens pour s'aider.
 - ❑ S'aider et aider l'enfant à développer sa propre capacité à se comprendre et se consoler, à apprendre à « mentaliser », pouvoir percevoir et de comprendre son propre esprit et celui des autres:
 - Diriger l'attention et éduquer sur ce qui se passe dans le corps et sur le langage non verbal;
 - Développer le **vocabulaire émotionnel**.
 - ❑ Soutenir l'estime de soi, la motivation et la collaboration :
 - Reconnaître les forces de chacun, pas juste les difficultés;
 - Souligner les « bons coups »;
 - Donner plus d'encouragements que d'avertissements;
 - Sélectionner des défis qui font sens et qui « nous allument »;
 - Partager et bien s'entourer;
 - Accepter demander de l'aide;
 - Se faire confiance et établir un lien de confiance avec l'autre;
 - Éviter de se comparer ou de comparer les autres ;
 - Oser perdre l'équilibre pour avancer;
 - Reconnaître les efforts, pas juste les résultats;
 - Comprendre l'erreur comme une occasion d'apprentissage;
 - Respecter ses limites et celles des autres.
- **Idée d'activité à intégrer dans notre quotidien avec notre enfant:** Lors du souper, à tour de table, chacun partage deux bons coups et un moins bon coup de sa journée.



Astuces pour développer le **vocabulaire émotionnel** chez les plus jeunes :

- Personnifier un personnage inventé incarnant une émotion difficile, le dessiner et inviter à dialoguer avec lui;
- Utiliser des images pour l'aider à comprendre les émotions (ex. volcan pour la colère);
- Recadrer l'expérience douloureuse en plaçant l'enfant comme spectateur de la situation (donne de la perspective).

INTERVENIR AVEC BIENVEILLANCE (2/2)

- ❑ **Adopter une communication positive :**
 - Choisir ses messages;
 - Attendre d'avoir l'attention de la personne pour établir et énoncer la consigne;
 - S'assurer d'être en contrôle de ses émotions pour intervenir;
 - Demeurer neutre dans le choix des mots utilisés et le ton de la voix;
 - Rester calme, tant au moment de rappeler la consigne que lors de l'application des conséquences.
- ❑ **Cultiver sa résilience** (voir outil du même titre);
- ❑ **Alimenter la curiosité et préserver l'émerveillement :**

Quel que soit l'âge!

 - Se centrer sur le contact humain et avec la nature.
 - Réduire la surstimulation;
 - Permettre la solitude et l'ennui, ce sont les moteurs de la créativité et la seule façon de se connecter à soi.



Astuces pour les jeunes :

- ➔ Concilier liberté et découvertes spontanées de l'enfant avec la pose de limites sécuritaires!
- ➔ Se contenter de suivre et accompagner l'enfant: il sait mieux que quiconque ce qui est d'intérêt pour lui, son esprit ludique le guide;
- ➔ Ne pas projeter nos envies et modes de vie adultes sur les enfants; leurs besoins et envies ne sont pas les mêmes;
- ➔ Veiller à combler leurs besoins... non leurs désirs!
- ➔ Jouer dehors!
- ➔ Ralentir! Réduire le nombre d'activités organisées au minimum (les enfants d'âge préscolaire n'en ont pas besoin pour se développer sainement);
- ➔ Préserver les routines;
- ➔ Aménager des espaces et environnements calmes, silencieux.



ALLER PLUS LOIN

- ➔ Dossier « La parentalité positive expliquée » sur le site Web de « Naitre et grandir »
- ➔ Outils et articles sur l'éducation bienveillante disponibles sur le site Web de « Papa positive »

LIVRES:

- ➔ Rosenberg M.B.: Les mots sont des fenêtres (ou des murs), introduction à la communication NonViolente, 2016, Thonon-les-Bains (France), Édition Jouvence
- ➔ Siegel D.J. , Bryson, T.P. : Le cerveau de votre enfant, Manuel d'éducation positive pour parents d'aujourd'hui, 2018, Laval (Canada), Guy St-Jean Éditeur
- ➔ Siegel D.J. , Bryson, T.P. : The Yes Brain, How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child, 2019, New York (U.S.A.) Penguin Random House
- ➔ Siegel D.J. , Bryson, T.P. : The Power of Showing Up, How Parental Presence Shapes How Our Kids Become And How Their Brains Get Wired, 2021, New York (U.S.A.) Penguin Random House
- ➔ Vincent A., Desgagné S., Beaudoin L : Guide du parent capitaine, 2019, Montréal (Canada), Éditions de l'Homme

« **Bien avant les médicaments et les docteurs, l'humain restera toujours le meilleur remède pour son prochain.** »

Boucar Diouf, humoriste, biologiste et auteur

« **La bienveillance est un échange avec autrui motivé par un élan du coeur réciproque.** »

Marshall Rosenberg, psychologue, fondateur de la «Communication Non Violente» (CNV)

« **Le meilleur engrais pour le cerveau des tout-petits est de nature affective et relationnelle.** »

Isabelle Plante, médecin psychiatre pour enfants et adolescents

