

LES ESSENTIELS À RETENIR – Conférence du 26082026

Gestion de soi et communication bienveillante entre adultes et avec les enfants de 3 ans à 12 ans

1. Comprendre le stress et les comportements associés :

Un comportement est souvent un message. Un enfant qui s'agite, s'oppose, ou provoque peut exprimer :

- Une émotion difficile à réguler, un besoin non entendu (sécurité, attention, reconnaissance, appartenance...)
- Une frustration ou une limite difficile à accepter
- Une surcharge liée au contexte (fatigue, bruit, attente, changement).

Chez l'adulte aussi, le stress diminue ses capacités à :

- Prendre du recul - Ecouter - Choisir une réponse adaptée.

2. Les conflits par tranche d'âge :

➔ **3-6 ans** : l'enfant a surtout besoin que l'adulte **régule avec lui** (il vit des conflits de possession, opposition frontale, frustration. Ses besoins relèvent de la sécurité affective, des routines stables, limites claires et rassurantes).

➔ **6-9 ans** : il commence à **réfléchir avec l'adulte** (il vit des conflits de règles et de justice, rivalités. Ses besoins sont la reconnaissance, l'équité, besoin d'être entendu et pris au sérieux - Importance du regard de l'adulte).

➔ **9-12 ans** : il devient progressivement capable de **résoudre avec l'adulte** (il vit des conflits d'identité, opposition à l'autorité, exclusions. Ses besoins sont l'autonomie, clarté et cohérence, respect mutuel).

3. Adopter une posture éducative : autorité, cadre et bienveillance

La bienveillance n'est pas l'absence de limites, elle consiste à :

- Accueillir l'enfant dans son émotion : « J'entends/je vois/je comprends ce que tu ressens et à quel point c'est difficile pour toi. »
- Maintenir le cadre : « J'entends ta colère, mais je ne peux pas accepter ce comportement. »
- Accompagner vers l'autonomie : « Cherchons ensemble une solution.

Les 3 repères de l'adulte pour concilier l'autorité le cadre et la bienveillance.

- **Un cadre clair et cohérent**
 - Peu de règles, mais énoncées régulièrement et pratiquées par l'ensemble de la structure.
A l'affirmatif elles sont plus faciles à comprendre, à mémoriser et à appliquer, car elles indiquent clairement le comportement attendu.
 - Des attentes explicites.
- **Un repère stable**
 - L'adulte garde une voix calme et stable.
 - Il est en cohérence éducative avec ses collègues.
 - Il distingue l'enfant de son comportement.

LES ESSENTIELS À RETENIR – Conférence du 26082026

Gestion de soi et communication bienveillante entre adultes et avec les enfants de 3 ans à 12 ans

- **Le guide et le médiateur**
 - Il aide l'enfant à comprendre
 - Il favorise la réparation
 - Il valorise les progrès

4. Réguler ses émotions pour rester disponible :

Une émotion est un signal, elle nous informe qu'une valeur est touchée ou qu'un besoin n'est pas nourri.

Exemples :

- Colère → besoin de respect, de sécurité, de coopération
- Peur/inquiétude → besoin de sécurité, de soutien, réconfort
- Tristesse/découragement → besoin de reconnaissance, de ressources.

Quand l'émotion devient envahissante, faire un « STOP intérieur »

1. Je reconnais et identifie mon émotion : « Je sens que je monte en tension. »
2. J'identifie ce qui est touché : « De quoi ai-je besoin pour retrouver mon calme ? »
3. Je me régule : respiration régulée Insp.4 Exp.8) - bâillements – soupirs - étirements
4. Je choisis ma réponse : Je passe de la réaction automatique à une réponse éducative

5. Les principes d'une communication apaisante :

- **Écouter avant de répondre** : Observer les faits - Accueillir l'émotion - Chercher à comprendre
- **Distinguer émotion et comportement** : « Toutes les émotions peuvent être entendues, mais tous les comportements ne sont pas acceptables. »

La méthode A-DESC adaptée à l'enfant ou au groupe :

A – Accueillir : Reconnaître l'émotion - « Je vois combien vous êtes en colère. »

D – Décrire : Nommer les faits sans juger - « Vous vouliez tous les deux le même jeu. »

E – Exprimer la limite : Rappeler la règle - « Il est interdit de prendre un objet des mains de quelqu'un. »

S – Chercher une solution : Faire participer l'enfant - « Comment peut-on régler ce problème ? Dis-moi ce que tu en penses. »

C – Construire la suite : Réparer et apprendre - « Que ou comment pourrais-tu faire autrement la prochaine fois ? »

LES ESSENTIELS À RETENIR – Conférence du 26082026

Gestion de soi et communication bienveillante entre adultes et avec les enfants de 3 ans à 12 ans

5. Gérer un groupe d'enfants de manière sécurisante :

Un groupe apaisé se construit avant le conflit. Il faut donc :

- **Anticiper** : Préparer les transitions - Annoncer les changements - Repérer les moments sensibles (attente, fatigue, déplacements).
- **Structurer** : installer des règles simples - Créer des rituels - Utiliser des signaux communs.
- **Réguler** : quand le groupe déborde :
 1. S'auto réguler.
 2. Capter l'attention.
 3. Décrire ce que l'on observe.
 4. Rappeler le cadre.
 5. Remobiliser le groupe.

Exemple : « Ooh... je vois que le groupe s'agite et que les voix montent. Allez, faisons une courte pause pour retrouver notre calme et notre attention, afin que chacun puisse participer dans de bonnes conditions. »

L'adulte est le premier outil de régulation du groupe - Un climat sécurisant repose sur :

- ✓ Comprendre les besoins derrière les comportements
- ✓ Garder une posture calme, ferme et bienveillante
- ✓ Réguler ses propres émotions
- ✓ Communiquer pour chercher des solutions
- ✓ Créer un cadre collectif prévisible et sécurisant

LECTURES RECOMMANDÉES

Isabelle Filliozat – Au cœur des émotions de l'enfant / J'ai tout essayé / Il n'y a pas de parents parfaits

Daniel Siegel & Tina Payne Bryson – Le cerveau de votre enfant

Jane Nelsen – La discipline positive

Marshall Rosenberg – Les mots sont des fenêtres

Adele Faber & Elaine Mazlish – Parler pour que les enfants écoutent

Thomas Gordon – Parents efficaces (nouvelle édition 2024)

Bonnes pratiques et lectures à vous,

Bien chaleureusement

Sandrine Caussieu

