



GPE Cardio-Puces

Bulletin pédagogique

L'approche bienveillante et les douces violences

Février 2024

Par Karoline Thériault

L'approche bienveillante

« Être bienveillant, c'est porter sur autrui un regard aimant, compréhensif, sans jugement, en souhaitant qu'il se sente bien et en y veillant. »

. Catherine Gueguen

L'approche bienveillante se veut une approche qui favorise l'écoute et le respect des besoins des enfants. Basée sur le respect de ces derniers, de tout ce qu'ils sont dans leur intégrité, ainsi que sur l'empathie, cette approche permet aux enfants d'apprendre à avoir confiance en eux, à parler de leurs émotions, à communiquer dans le respect et à reconnaître les sentiments des autres. Dans une telle approche, on note beaucoup de douceur, d'écoute, de compréhension et d'acceptation.



Dans ce numéro :

Reliance	2
Pistes d'actions bienveillantes	2
Le retrait	3
Pour mieux comprendre	3
Références	4
Suggestions de lecture	4

Les douces violences

Les douces violences sont des gestes, des paroles, des regards, des expressions qui, souvent posés de façon inconsciente ou involontaire, amènent l'enfant en insécurité affective. Les douces violences sont des moments où la relation n'est pas privilégiée, où les besoins ne sont pas entendus, reconnus. Les menaces, le chantage, le ton brusque, les soupirs, les regards d'impatience, les reproches nuisent au développement de la sécurité interne de l'enfant. Les douces violences sont source de stress, d'anxiété générant une production de cortisol.

Reliance

Les enfants ont besoin de reliance.

C'est-à-dire qu'ils ont besoin:

- * **D'être vu** - par un regard aimant, par une réassurance (en le rassurant, en lui redonnant confiance en lui)
- * **D'être entendu** - par le soutien affectif
- * **D'être reconnu** - pour qui il est



*Au-delà du
comportement, il
faut identifier le
besoin.*



Pistes d'actions bienveillantes

- * Savoir s'excuser ;
- * Savoir apaiser (accueillir les pleurs, verbaliser ses émotions, reconnaître ses « fins du monde » ;
- * Voir, entendre et reconnaître chaque enfant dans son unicité ;
- * Avoir confiance, porter un regard aimant ;
- * Prendre du **Recul**, **Respirer**, **Réfléchir** à ce qui sert le mieux l'enfant (**3R**) ;
- * Se rappeler que le cerveau de l'enfant est sensible et immature ;
- * Modifier ses attentes pour qu'elles soient plus réalistes pour l'enfant ;
- * S'intéresser à l'enfant, nourrir la relation.

Pourquoi le retrait n'est pas une intervention bienveillante

Le retrait ne favorise pas l'autodiscipline;

L'enfant n'a pas la maturité cognitive pour réfléchir à ce qui vient de se passer.

C'est comme demander à un adulte en train de s'initier à une langue étrangère de réfléchir dans cette langue. Il n'en a pas le vocabulaire et la compréhension suffisants ;

Le retrait ne permet pas à l'enfant de s'exercer dans un comportement différent et socialement acceptable ;

Le retrait à répétition finit par générer de l'incompréhension, de la frustration, un sentiment d'injustice, de l'hostilité, du découragement et l'enfant n'a plus le goût de changer.

Pour mieux comprendre

Tempête émotionnelle : débordement d'émotions, incapacité à gérer les émotions qui submergent l'enfant. Il exprime son désarroi par le biais de cris, de pleurs et/ou de gestes plus ou moins contrôlés.

Cortisol : considéré comme l'hormone du stress. Il bloque 66% des capacités cognitives.

Ocytocine : hormone de bienveillance et d'empathie. Puissant anxiolytique, c'est un carburant pour réguler l'anxiété et diminuer le stress. Elle bloque le cortisol. Elle renforce aptitude à faire face au stress.

Accueillir, rassurer, prendre soin, sécuriser, sont des gestes qui permettent au cerveau de produire de l'ocytocine. Aussi faire un câlin d'un minimum de 7 secondes produit de l'ocytocine. Ce n'est pas pour rien qu'elle est surnommée l'hormone du bonheur !

Réservoir affectif : chaque humain a un besoin affectif qui peut être imagé comme un réservoir. Celui-ci peut être de format différent, être rempli à différents niveaux selon les moments de la journée, se vider à des vitesses différentes et se remplir selon des besoins et des façons différentes.



CPE Cardio-Puces

Installations :
Repère des mousses
Marmaille du Parc
P'tits Cœurs

RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB

[HTTPS://CPECARDIO-PUCES.COM/](https://cpecardio-puces.com/)

Références

Formation reçue au CPE Cardio-Puces :

Neurosciences et besoins affectifs de l'enfant (phase 1 : de la douce violence à la neuro bienveillance et phase 2 : une approche neuro bienveillante)

Suggestions de lecture

