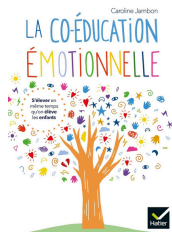


LA CO-ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, S'ÉLEVER EN MÊME TEMPS QU'ON ÉLÈVE LES ENFANTS



La co-éducation émotionnelle, c'est apprendre à raisonner en termes de :

VRAIE NATURE DES ÉMOTIONS

- Pas d'émotions négatives ou positives → seulement **des messages à accueillir et décoder**
 - La **colère** est constructive, elle précise les limites à ne pas dépasser et à défendre.
 - La violence est destructive, elle conduit à détruire, à accuser, à blesser l'autre.



ATTACHEMENT

- Les manifestations d'attachement des enfants ne sont pas des caprices ni des tentatives de manipulation, mais un besoin vital d'être écouté, entendu, compris et soutenu tout au long de la vie. Cela passe aussi par du contact physique respectueux.
- Le besoin d'attachement est comme un réservoir d'amour à remplir chaque fois qu'il se vide.
→ **Remplacer "il cherche de l'attention" par "il cherche de la relation"**.



HISTOIRE PERSONNELLE

- La mémoire traumatique est à l'origine de nos **pétages de plomb**. Nos enfants sont simplement des **réactivateurs**.
→ Exemple : *Secouer son propre bébé qui pleure est une manière malheureuse pour l'adulte de ne pas ressentir la peur de l'abandon réveillée par ces pleurs. Cette terreur de l'adulte est liée à la peur de mourir qu'il a ressentie bébé, puisque ses propres parents n'ont pas répondu à ses pleurs à l'époque.*



STADES DE DÉVELOPPEMENT (MOTEUR, ÉMOTIONNEL ET COGNITIF)

- Connaître les stades de développement des enfants permet d'adapter les attentes : **Qu'est-ce que l'enfant est réellement capable de comprendre ? et de faire ?**

Focus sur le développement moteur :

- Le besoin de bouger est irrépressible.
- La maladresse est liée à un manque de coordination.
- La phase d'opposition est une phase d'affirmation et de prise d'autonomie.

Focus sur le développement cognitif :

- Les enfants ont besoin de répéter un même geste, un même comportement avant de pouvoir l'intégrer.
- L'erreur a un rôle important dans les apprentissages.
- Les enfants expérimentent tout, y compris nos réactions.

Focus sur le développement émotionnel :

- Avant 5 ans, l'enfant ne peut pas contrôler ses émotions.
- Chaque fois que l'adulte fait preuve d'empathie avec des mots et des gestes calmes, il apaise l'enfant et renforce sa confiance en soi.



AMÉNAGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT

- Un enfant évoluant dans un environnement composé uniquement par et pour les adultes sera constamment soumis à des **interdictions** (« Ne touche pas ça ») ou à des **frustrations** (l'enfant est trop petit pour attraper une chose).
- Réfléchir à une **organisation qui nourrit le lien** pour que le fait de vivre ensemble ne se résume pas à être physiquement sous le même toit, à répéter « dépêche-toi ! » ou donner des ordres.

BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

- Chaque action, des enfants comme des adultes, est motivée par une **intention positive** : celle de nourrir des besoins fondamentaux.
- Questions clés :
 - **À quoi l'enfant dit-il oui quand il me dit non ?**
 - **À quoi je dis oui quand je dis non à mon enfant ?**

EMPATHIE

- Faire preuve d'empathie, c'est **entendre les émotions et les besoins cachés** derrière ce qui est donné à voir ou à entendre.



❌ « Arrête de pleurer. »	→	« Oui, c'est vrai que c'est difficile. Pleure, je suis là pour toi. »
❌ « Ne dis pas ça. Dans ton cœur, tu l'aimes vraiment, ta sœur/ ton frère. »	→	« Tu es en colère contre elle/lui parce qu'il a détruit ta tour de Kapla ? Parfois, tu aimerais ne pas avoir de sœur/ de frère. »

AUTO-EMPATHIE

- L'auto-empathie, c'est cultiver l'**amour de soi** quand on n'a plus les moyens d'écouter; c'est **combler les carences de calme et écouter le corps**.
- L'auto-empathie, c'est se dire **oui à soi-même** : oui à ma colère, à ma fatigue, à mon ras-le-bol et à mes erreurs.
- Transformer les pensées négatives en émotions et en besoins change l'énergie.



ENSEIGNEMENT DE COMPÉTENCES

- Punir, récompenser ou mettre au coin sont nocifs. L'objectif est que l'enfant mesure l'**impact** de ce qu'il a fait sans être humilié ou avoir peur, mais pour **apprendre** quelque chose sur la vie.
- Questions clés :
 - **Qu'est-ce qui motive le comportement de l'enfant ?**
 - **Comment agir à partir de ce constat pour enseigner des compétences ?**
 - Comment réparer ? Quelles solutions trouver ensemble ?
- Exemple : *Je voudrais qu'on réfléchisse à une manière différente d'exprimer tes émotions quand tu es fâchée. Qu'aurais-tu pu dire/ faire ?*



DROIT À L'ERREUR POUR LES ENFANTS COMME LES ADULTES

- « Ce dont on parle est d'une **direction, pas de la perfection.** »
- Haïm Ginott
- Notre propre **culpabilité** peut être considérée comme une sonnette d'alarme qui attire notre attention sur un changement à opérer.

