

« Le Passeport Papillon »

8 ateliers pour les parents, pour développer les compétences relationnelles de vos enfants en primaire



Sylvie Krstulovic - <https://1h30.com/krustul@gmail.com> - 06 30 04 26 86

Yann Coirault

Quel est le programme des ateliers ?



21/09

Présentation
du
Passeport
Papillon et
des soft
skills



19/10

Les
émotions



16/11

L'écoute
active et
l'empathie



11/01

La
Communica-
tion Non
Violente



08/02

Les
habiletés
sociales



08/03

Le lâcher
prise



19/04

Les forces



31/05

Valoriser
tout le
chemin
parcouru



Les besoins psychologiques des enfants?

Il existe 3 besoins psychologiques fondamentaux auxquels on peut être attentifs au quotidien pour favoriser des relations plus sereines et un bon développement de l'enfant.

Ces besoins sont innés, universels et essentiels à tout être humain.



Le sentiment d'autonomie :
besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.



Le sentiment de compétence : besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.



Le sentiment de proximité relationnelle :
besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

Rappel atelier 2 : les émotions

➤ Vous avez compris à quoi sert une émotion et comment l'accueillir

1. Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que tu (mon enfant) ressens ?
2. C'est où dans ton corps ?
3. Quel est mon / ton besoin derrière cette émotion ?



Rappel atelier 3 : l'écoute active et l'empathie

➤ Vous savez pourquoi écouter vos enfants et comment le faire avec empathie

4 outils pour aider les enfants avec leurs sentiments

1. écoutez avec toute votre attention

2. accueillez les sentiments à l'aide d'un mot :

- Oh!
- Hmmmm!
- Je vois

3. nommez les sentiments

- Tu me parais fâché
- Tu dois être déçu

4. utilisez l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils désirent

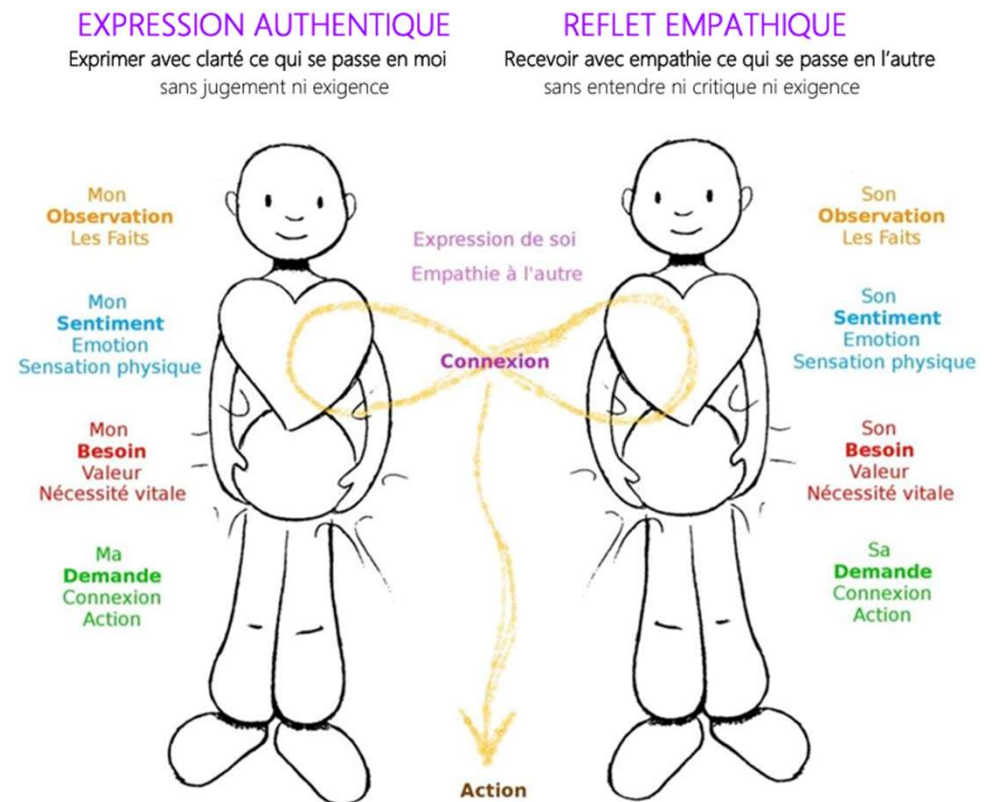
- J'aimerais pouvoir faire mûrir la banane tout de suis pour toi
- J'adorerais nous téléporter à Disney aujourd'hui au lieu d'aller toi à l'école et moi au travail



Rappel atelier 4 : la CNV

➤ Vous savez comment exprimer la colère avec la Communication Non Violente pour recréer du lien

1. Lorsque...
2. Je me sens...
3. Parce ce que j'ai besoin...
4. Serais tu d'accord...?

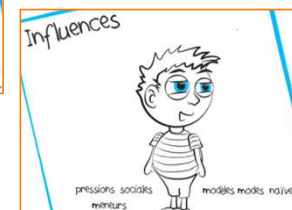
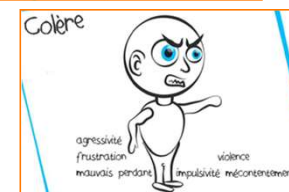
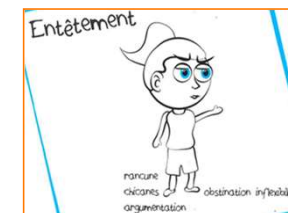
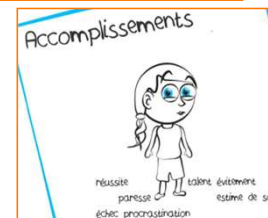
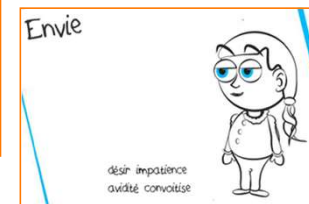
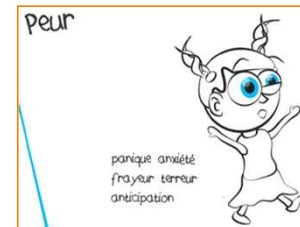
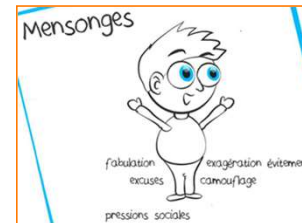


Motivée par l'élan de contribuer au bien-être de toutes les parties concernées

Rappel atelier 5 : les habiletés sociales

➤ Votre enfant sait « faire avec les autres » => c'est la gestion des relations

1. Pour toi, dans quels cas es-tu dans cette situation? (donne au moins trois exemples)
2. Que ressens tu ?
3. Est-ce que c'est correct de ressentir cela ?
4. Qu'est-ce que ça peut avoir comme conséquences?
5. Quelles solutions existent ? (donne au moins 5 solutions)



Rappel atelier 1 : les soft skills

➤ Vous savez quelles sont les compétences les plus utiles dans notre monde actuel pour vous et vos enfants

5 grandes catégories de Soft Skills

- capacité à prendre conscience de ses émotions, de ses intérêts, de ses valeurs et de ses forces

Conscience de soi



- capacité à contrôler ses émotions pour gérer le stress ;
- à contrôler son impulsivité et à persévérer pour surmonter les obstacles ;
- à savoir se fixer et atteindre des objectifs positifs

Maîtrise de soi



- capacité à comprendre différents points de vue ;
- à avoir de l'empathie pour les autres et à utiliser les ressources familiales, scolaires et communautaires à bon escient

Conscience sociale



- capacité à établir et à maintenir des relations ;
- capacité à coopérer, à résoudre les conflits et à demander de l'aide si besoin

Gestion des relations



- capacité à prendre des décisions et à faire des choix fondés sur des normes éthiques et sociales

Prise de décisions responsables



6^{ème} atelier => le lâcher prise

Dans le fil de conversation de Teams :

- A votre avis, de quoi parle-t-on?
- On lâche quoi quand on lâche prise?



Expliquer le lâcher-prise à ses enfants en primaire

« Lâcher prise » ?

C'est quelque chose qui peut être difficile à comprendre, même pour les adultes ;-)

Le lâcher prise, c'est une attitude mentale qui consiste à accepter les choses telles qu'elles sont et à ne pas essayer de les contrôler.

Cela peut signifier différentes choses pour différentes personnes.

Cela implique généralement de ne pas se soucier autant des choses qui ne sont pas sous notre contrôle et de ne pas s'inquiéter pour des choses que nous ne pouvons pas changer.



Non-attachement : entre détachement et attachement

Détachement = Indifférence



Attachement = Dépendance



Non- attachement = Liberté



Expliquer le lâcher-prise à ses enfants

Par exemple, imagine que tu aies travaillé très dur pour un devoir à l'école, mais que tu n'aies pas obtenu la note que tu espérais. Cela peut être très décevant et frustrant.

Mais lâcher prise signifie que tu ne vas pas t'en faire autant pour cette note. Tu vas accepter que tu as fait de ton mieux et que tu ne peux pas changer la note maintenant. Tu vas continuer à travailler dur, mais tu ne vas pas laisser cette note te faire sentir mal.

Lâcher prise peut également signifier laisser aller des émotions négatives.

Si tu es en colère ou triste, tu peux apprendre à lâcher prise de ces émotions en les acceptant plutôt qu'en les combattant.

Cela ne veut pas dire que tu vas les ignorer, mais plutôt que tu vas les laisser passer et les laisser s'en aller au fil du temps.

En fin de compte, lâcher prise est une attitude positive qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété. Cela peut être difficile à faire, mais en pratiquant régulièrement, cela deviendra plus facile.



Les Stoïciens et le lâcher-prise



Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre.

(Marc Aurèle)

qq citations

Il y a ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous.



Epictète

www.citation-celebre.com

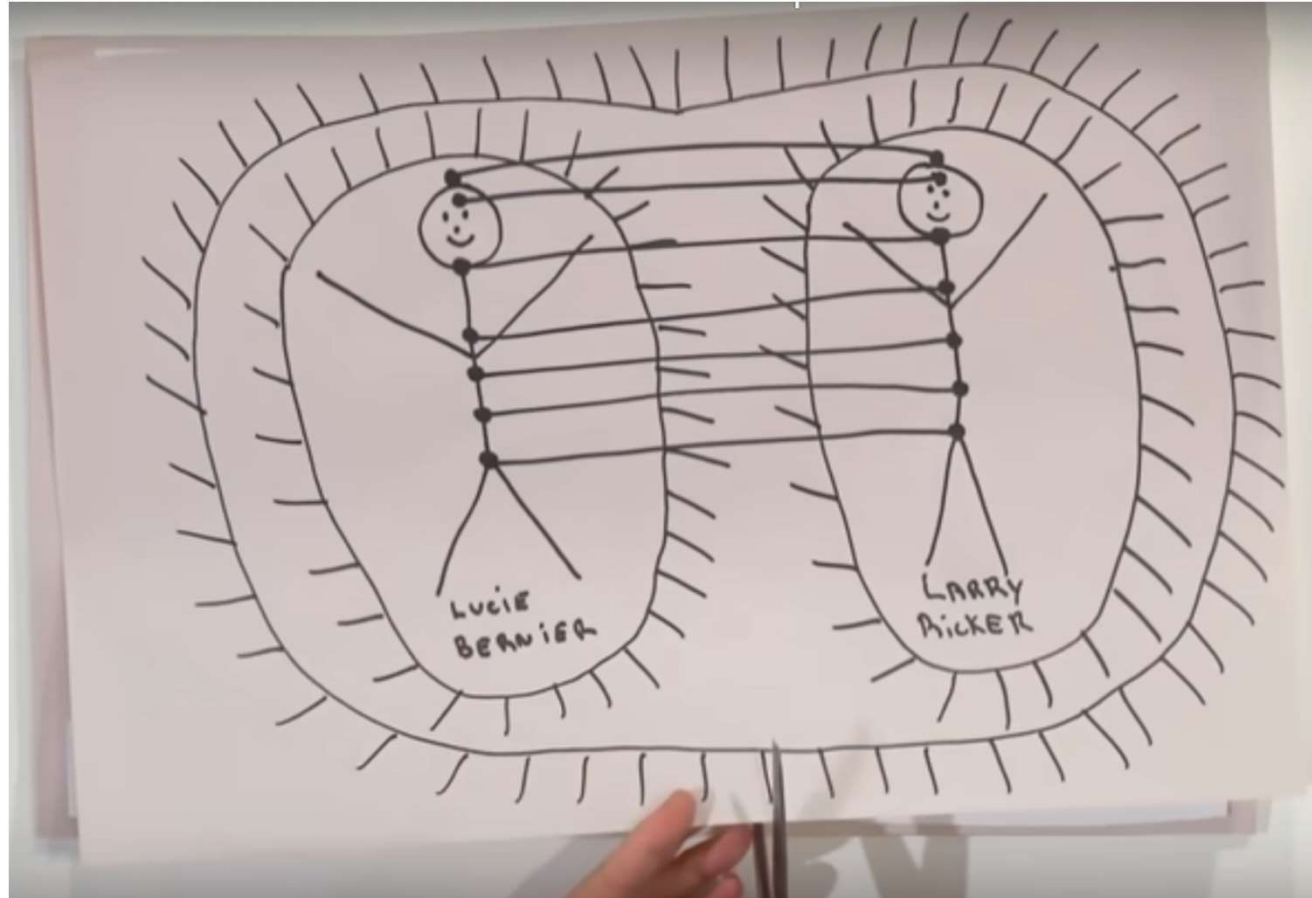
Le bonheur ne consiste pas à acquérir et à jouir, mais à ne rien désirer, car il consiste à être libre.



Epictète

www.citation-celebre.com

La technique des Bonhommes Allumettes



Pourquoi l'utiliser ?

La méthode des bonhommes allumettes a été mise au point par le thérapeute canadien Jacques Martel en 1993.

Elle permet de se libérer des dépendances et des liens d'attachements conscients ou inconscients que nous avons établis avec des personnes ou des situations.

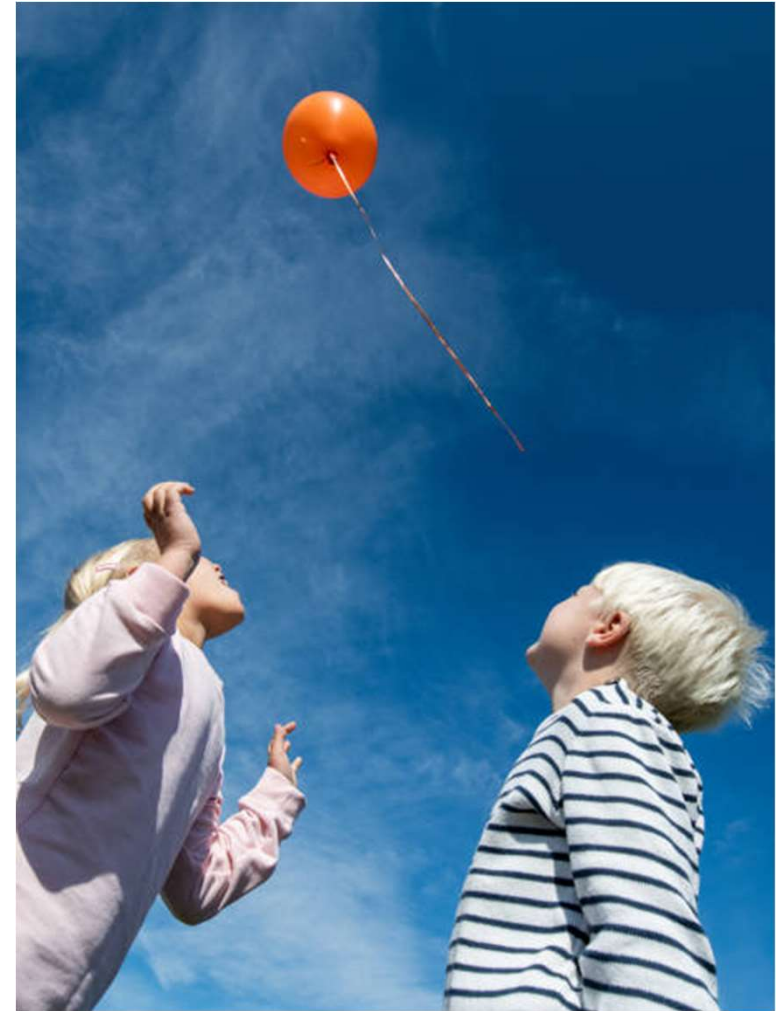


La méthode permet d'avoir plus de détachement et de lâcher prise

A votre avis, dans quels cas l'utiliser?

Cette technique peut être utilisée :

- Dans des situations perçues comme négatives
- Pour me détacher des peurs
- Moi et une autre personne
- Moi et une personne décédée
- Moi dans mon état émotionnel actuel et Moi dans un autre état émotionnel
- Moi et une situation
- Moi et un souci "matériel"

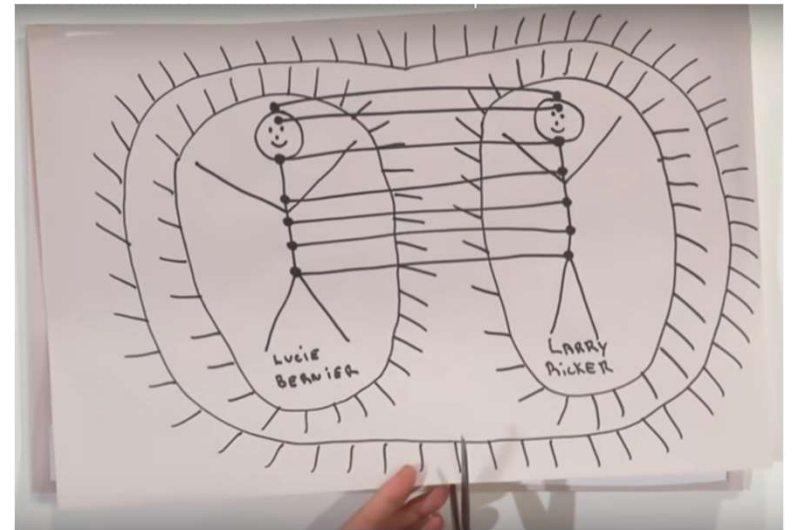


De quoi avez-vous besoin ?

Il vous suffit de prendre une feuille blanche, un crayon ou un stylo (si vous le souhaitez, des couleurs) et une paire de ciseaux.

Rien de plus ! C'est ça qui fait la puissance de l'exercice.

Le gros du travail est fait par votre inconscient car il est symbolique, vous n'avez rien d'autre à faire si ce n'est laisser travailler votre cerveau et vos émotions...



Pour que ça marche ?

1. Je veux CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR MOI ET L'AUTRE PERSONNE (attitude et intention)
2. Faire la technique par ÉCRIT
3. Faire les 7 ÉTAPES TOUJOURS DANS LE MÊME ORDRE
4. Je ME dessine TOUJOURS EN PREMIER et ensuite une autre personne ou une autre situation.
Ne jamais faire la technique « seulement pour deux autres personnes » sans que j'y sois inclus
5. M'assurer, lorsque je trace les lignes d'attachement , QU'IL Y EN A BIEN 7

Gaston et ses émotions

Gaston a plein d'émotions



Parfois Gaston...

A peur

- de se faire embêter par une autre licorne
- que sa mamie ne soit pas en bonne santé
- d'aller chez le dentiste
- de se faire gronder par sa maman...



Est en colère

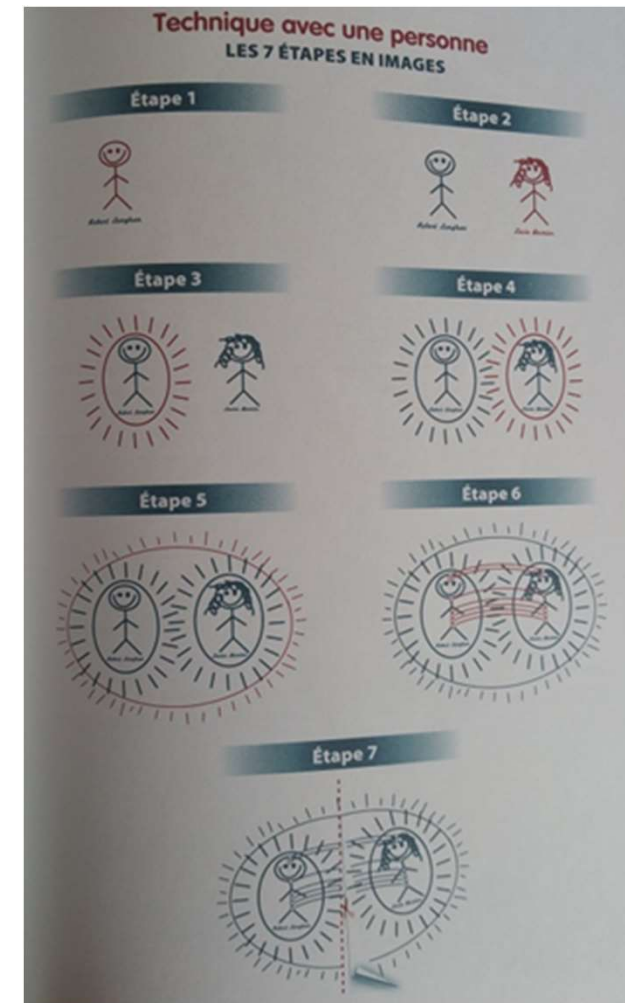
- Il a utilisé la CNV mais l'autre personne ne l'écoute pas
- Il veut avoir raison
- Il se sent jaloux et crie



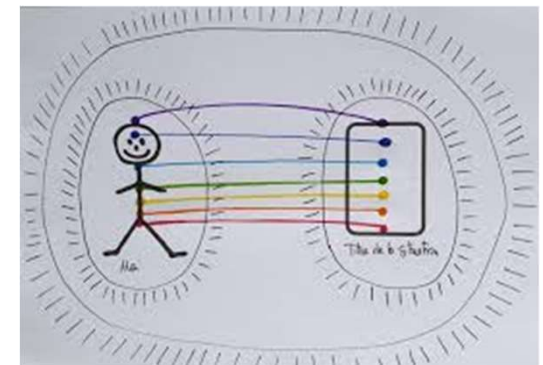
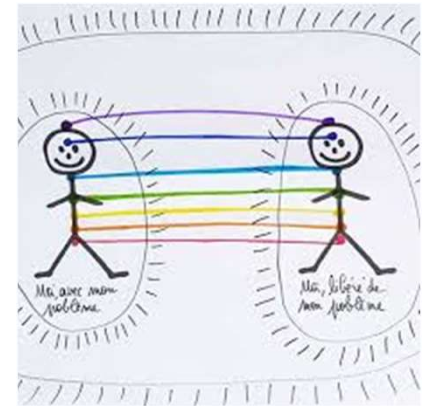
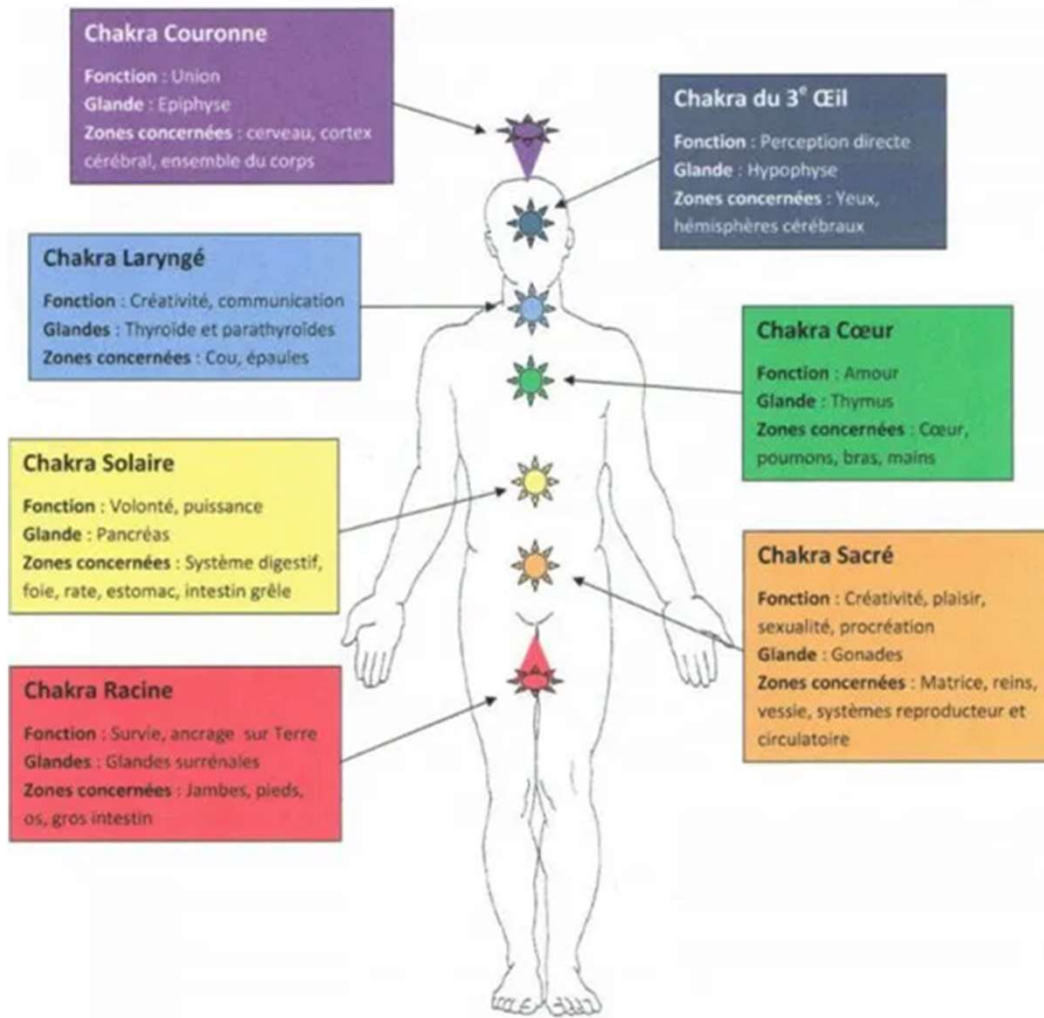
Et toi? Prends ton passeport papillon et note tout ce qui te fait **peur** ou qui t'embête et te met en **colère** (des personnes ou des situations)

Prenez un exemple... avec une personne

1. Je commence par me dessiner moi-même sous forme de « bonhomme allumette ». Sous ce dessin, j'écris mon prénom et mon nom de famille.
2. A coté de ce bonhomme, je dessine un autre bonhomme, en écrivant en dessous son prénom et son nom de famille.
3. Je fais un cercle de lumière tout autour de moi en dessinant les rayons de lumière. Cette boule de lumière signifie que je veux ce qu'il y a de mieux pour moi-même, même si je ne sais pas quoi.
4. Je fais un cercle de lumière autour de l'autre personne. Cette boule de lumière signifie que je veux ce qu'il y a de mieux pour l'autre personne, même si je ne sais pas quoi.
5. Je trace ensuite un grand cercle de lumière qui va entourer les deux personnes, pour symboliser qu'on veut ce qu'il y a de mieux pour nous deux, même si je ne sais pas quoi.
6. Je dessine les 7 lignes d'attachement conscient ou inconscient, reliant les 7 centres d'énergies des 2 personnes : chakra racine, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil et enfin, chakra couronne.
7. Enfin, la dernière étape : avec une paire de ciseaux, je coupe les lignes d'attachement conscient ou inconscient entre les deux personnes. Et je dis : « Merci, c'est fait ! »

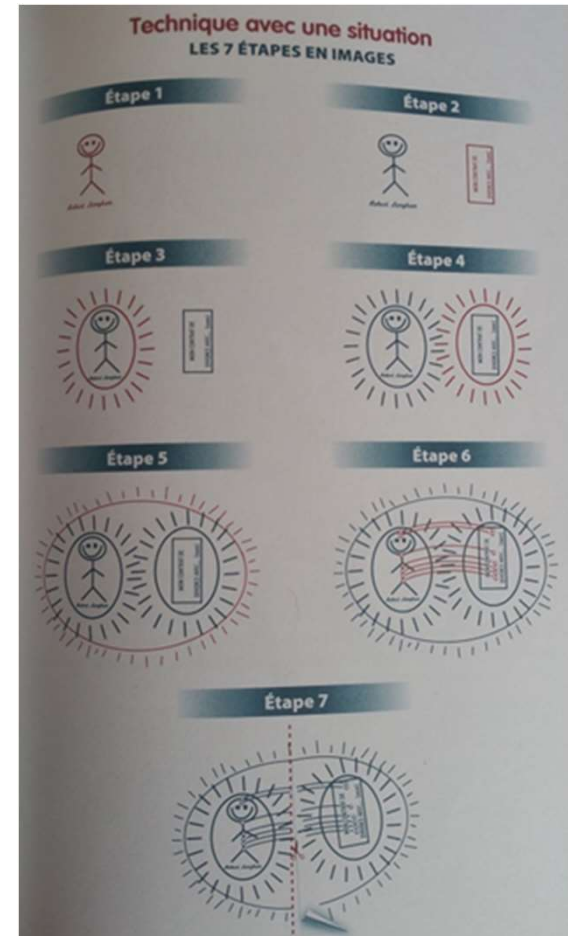


Les chakras



Prenez un exemple... avec une situation

1. Je commence par me dessiner moi-même sous forme de « bonhomme allumette ». Sous ce dessin, j'écris mon prénom et mon nom de famille.
2. A coté de ce bonhomme, je dessine un rectangle dans lequel on écrit la situation ou le souci matériel que l'on souhaite régler.
3. Je fais un cercle de lumière tout autour de moi en dessinant les rayons de lumière. Cette boule de lumière signifie que je veux ce qu'il y a de mieux pour moi-même, même si je ne sais pas quoi.
4. Je fais un cercle de lumière autour de la situation. Cette boule de lumière signifie que je veux ce qu'il y a de mieux pour la situation, même si je ne sais pas quoi.
5. Je trace ensuite un grand cercle de lumière qui va entourer nous deux, pour symboliser qu'on veut ce qu'il y a de mieux pour nous deux, même si je ne sais pas quoi.
6. Je dessine les 7 lignes d'attachement conscient ou inconscient, reliant les 7 centres d'énergies entre la personne et la situation : chakra racine, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil et enfin, chakra couronne.
7. Enfin, la dernière étape : avec une paire de ciseaux, je coupe les lignes d'attachement conscient ou inconscient. Et je dits : « Merci, c'est fait ! »



Pourquoi ça marche?

Nous avons toutes et tous des attachements conscients ou inconscients

Votre subconscient retient à 90% que vous écrivez et ce que vous visualisez.

Donc c'est important de faire la méthode par écrit pour que votre subconscient enregistre l'information.

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel, imaginaire, virtuel ou symbolique. Il prend alors l'information comme réelle et fait les modifications en conséquence.

Le seul pouvoir que j'ai est sur moi-même

L'énergie suit l'intention



Avec votre enfant ?

Les bonhommes allumettes peuvent être utilisés à partir du moment où l'enfant peut dessiner (autour de 3 ans)

Faire les bonhommes allumettes avec votre enfant vous permet de vous détacher de vos peurs pour fixer votre attention sur ce qui pourrait se passer de bien.

Vous allez être moins stressé et par voie de symbiose votre enfant va sentir plus de sécurité et de confiance dans la vie et les nouvelles expériences.



Les besoins psychologiques des enfants?

Vos enfants ont la capacité de générer des solutions, qui sont valides pour eux, afin de se sentir bien avec les autres



Le sentiment d'autonomie :
besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.



Le sentiment de compétence : besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.



Le sentiment de proximité relationnelle :
besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

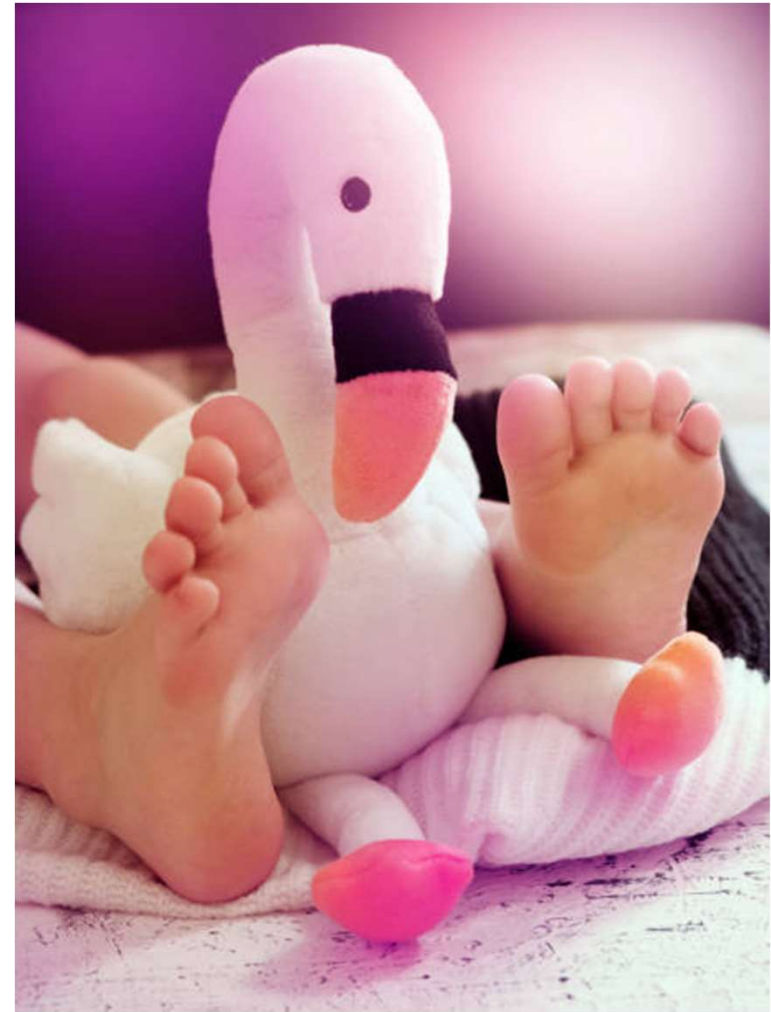
Vrai ou faux ?

L'attachement provient de mes peurs, c'est un mécanisme de défense / protection

Si je ne contrôle pas mon environnement, ça va être la foire!

Si j'apprends à mon enfant à lâcher prise, il va devenir mou et paresseux

Si j'apprends à lâcher prise, je vais vivre une vie plus zen avec moins d'anxiété



Pour aller plus loin

Le livre qui a inspiré cet atelier est

Les petits bonshommes allumettes - Partie 1 de 2

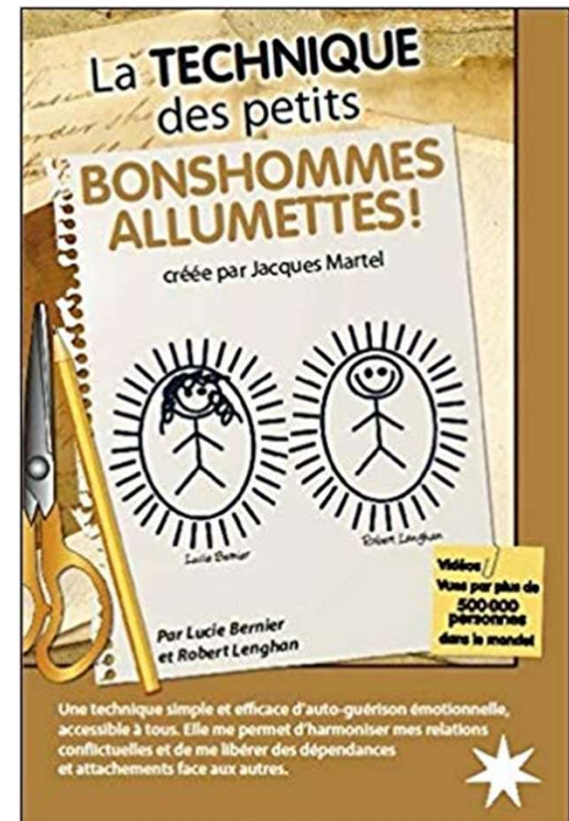
<https://youtube.com/watch?v=Slg8jZY2Hd4&si=EnSlkaIE>

CMiOmarE

Les petits bonshommes allumettes - Partie 2 de 2

<https://youtube.com/watch?v=aEgNZKZ76Kw&si=EnSlkal>

ECMiOmarE



Merci et à bientôt pour la suite



21/09

Présentation
du
Passeport
Papillon et
des soft
skills



19/10

Les
émotions



16/11

L'écoute
active et
l'empathie



11/01

La
Communica-
tion Non
Violente



08/02

Les
habiletés
sociales



08/03

Le lâcher
prise



19/04

Les forces



31/05

Valoriser
tout le
chemin
parcouru

