

Accompagner la colère des enfants grâce à La Communication NonViolente

Réguler son propre stress et sa propre colère pour retrouver de l'espace pour celle de son enfant

Public concerné et prérequis

Prérequis : 4 jours de base, M1 et M2

Parent, futur parent, grand-parent, ou toute autre situation de parentalité

Objectifs

Objectifs généraux

Accompagner sa propre colère, son stress face aux colères des enfants, grâce à la découverte du processus de la Communication NonViolente :

- Identifier les causes de sa colère
- Réguler ses émotions
- Accompagner la colère de son enfant
- Prévenir les « crises »

Objectifs spécifiques

A l'issue de la formation, le.la participant.e sera capable de :

- Comprendre ce que la colère vient nous dire
- Prendre conscience de nos habitudes de fonctionnement lorsque quelque chose ne nous convient pas
- Connaître quelques bases de la théorie polyvagale pour avoir des repères sur le fonctionnement du système nerveux et comment le réguler
- Approfondir l'auto-empathie dans le cadre de la colère pour qu'elle devienne une ressource pour traduire ses jugements en besoins
- Distinguer le stimulus de la colère, sa cause et sa racine pour démêler les enjeux et la part de responsabilité de chacun
- S'exercer à exprimer sa colère d'une manière respectueuse de soi, des autres et du contexte.
- Accompagner et prévenir la transformation de la colère d'un enfant

Contenu

En pratiquant à partir de situations concrètes apportées par les participants

- Etat des lieux, représentations et croyances liés à notre éducation
- Se rappeler comment notre colère a été accueillie enfant et identifier les conséquences de nos "implosions" ou "explosions"
- Développer des manières de se réguler dans ce moment de stress
- Développer sa capacité à écouter vraiment ce qui se passe en soi et à l'exprimer
- Nous accueillir avec bienveillance lorsque nous avons "explosé", transformer la culpabilité, et repérer les besoins en jeu
- Exprimer ce qui ne nous convient pas en conjuguant fermeté et bienveillance afin de nous préserver, et par conséquence préserver la relation
- Développer sa présence empathique face à la colère

- Repérer les besoins de l'enfant derrière sa propre colère
- Être en empathie le plus rapidement possible avec soi-même ou avec l'autre

Ce programme peut être adapté sur le moment pour prendre en compte la réalité des participants et répondre aux besoins qui se présentent.

Méthodes pédagogiques

La formation est animée de manière interactive et suppose une implication personnelle des participants.

La formation propose une alternance de temps :

- d'expérimentation à partir des situations des participants
- d'apports théoriques
- de mises en lien avec l'application concrète au quotidien
- de partage des expériences

Notre pédagogie est inspirée de la pédagogie active et de la méthode inductive : nous faisons vivre des expériences aux participants et en extrayons ensemble les apprentissages. Nous leur proposons aussi de réfléchir seul ou en petits groupes sur des thèmes, afin de coconstruire ensemble la théorie ensuite. Lorsque l'apprentissage est plus classique nous créons de l'interaction pour soutenir la dynamique d'apprentissage.

Le/la formateur/riche propose des expérimentations permettant de vivre les apports de la CNV, ces expériences étant le plus possible liées à des situations concrètes des participants dans leur pratique professionnelle.

Pendant ces expérimentations, il accompagne les participants en petits groupes afin de les accompagner au plus près et d'étayer les apprentissages. Si le groupe dépasse 15 personnes il/elle est accompagné/e d'assistant/e/s.

À la suite de chacune de ces expérimentations, le/la formateur/riche accompagne le groupe dans un partage des ressentis, des prises de conscience des apprentissages transposables dans le cadre de l'activité professionnelle. Le/la formateur/riche apporte des éléments théoriques, et vérifie la compréhension du groupe. Il/elle répond aux questionnements des participants et apporte des clarifications si besoin.

Nous appliquons également une pédagogie inspirée de la pédagogie en spirale. Lorsque la formation est courte nous abordons la vision globale, de manière simple. Plus la formation est longue plus nous approfondissons les thèmes par couches successives.

Nous proposons des expériences simples, puis nous faisons une reprise constante de ce qui est déjà acquis avec une complexification progressive. Lorsque l'expérience est complexe, le/la formateur/riche modélise avec son assistant/e ou un/e participant/e ce qui est attendu ensuite pour chacun des membres du groupe. Le groupe observe, avant d'aller expérimenter par lui-même.

Déroulement, suivi et sanction de l'action

Chaque stagiaire reçoit :

- Différents documents reprenant les grands thèmes abordés

- Un questionnaire d'évaluation en fin de formation afin de faire un retour sur son vécu de la formation
- Un questionnaire d'auto-évaluation lui permettant de repérer ses acquis en lien avec les compétences citées en début de ce programme
- Un certificat de réalisation

La formation pourra avoir lieu en présentiel et éventuellement une partie en distanciel.

Dans le cas de la seconde option, des adaptations sont proposées pour maintenir le caractère participatif de cette formation.

Tout au long du stage les participant·e·s sont invité·e·s à utiliser le processus appris dans la formation pour repérer et exprimer leurs besoins satisfaits ou non et les exprimer.

Le·la formateur·rice fait chaque jour un point avec les participant·e·s, pour adapter au mieux le contenu du stage à leurs besoins.