

SE FAIRE ÉCOUTER SANS CRIER

Avec la méthode ACCeS






Rosine Des Chênes

Les 5  MAGIQUES

Pour se faire écouter sans crier, sans répéter, sans perdre son calme



TABLE DES MATIÈRES

Se faire écouter sans crier, c'est possible!	Page 3
Les défis du parent et de l'enfant devant une consigne à suivre	Pages 4-5
1 ^{ère}  Garder son calme / COMMENT?	Page 6
2 ^{ème}  Être enseignant de vie sociale/ COMMENT?	Pages 7-8
3 ^{ème}  Accueillir la difficulté de l'enfant / COMMENT?	Pages 9-10
4 ^{ème}  Énoncer clairement la consigne / COMMENT?	Pages 11-12
5 ^{ème}  Soutenir l'effort de l'enfant / COMMENT?	Pages 13-14
La réussite	Page 15
Qui suis-je?	Page 16



ÊTRE BIENVEILLANT,
C'EST GAGNANT.

PARENTS!

Se faire écouter sans crier, c'est possible!

Chers parents,
Vous êtes **fatigués** de crier alors que vous aimeriez parler en douceur?
Vous êtes **lassés** de répéter les consignes, et pas toujours avec succès?
Vous êtes **impatiens** parfois, alors que vous désirez être calmes?

Vous n'êtes pas seuls!

Éduquer des enfants, et particulièrement enseigner aux petits les consignes et les règles sociales, c'est tout un défi.

Entre nos **obligations multiples**, nos propres **souvenirs d'enfance**, les **valeurs** auxquelles nous tenons et les **contraintes** de la réalité quotidienne, la responsabilité si grande de former nos enfants à la vie peut nous paraître parfois insurmontable!

Quant à l'énergie des petits, toujours prêts à suivre leur instinct, leur imagination et leur sens inné du plaisir immédiat, elle est à même de venir à bout de la patience de n'importe quel parent aimant!



Bonne nouvelle!

Vous trouverez dans ce livret **5 clés magiques** pour vous aider en tant que parent-éducateur à obtenir que vos enfants

- **vous écoutent**
- **acceptent de suivre la consigne** que vous donnez
- **construisent avec vous une relation** pleine de bienveillance, de plaisir et de tendresse.



C'est possible, ça? OUI! Et à votre portée.

Avec les 5 magiques de la méthode ACCeS

Regardons d'abord...

LES DÉFIS DE L'ENFANT ET DU PARENT

devant une consigne à suivre

LES DÉFIS, pour l'enfant :

Se contraindre à l'exigence de l'adulte, alors que sa nature profonde le porte au plaisir et que son mode de fonctionnement comprend le jeu, les explorations, la découverte et le plaisir immédiat. C'est grâce à ces caractéristiques propres à l'enfance que l'enfant se développe, globalement, en tout temps.

Lorsque l'enfant est plongé dans son jeu, il est totalement concentré. Son cerveau à la fois explore, emmagasine de nouveaux apprentissages et construit à grande vitesse sa structure neuronale (liens entre les neurones contribuant aux acquisitions nouvelles). Le déranger sans ménagement équivaut à sortir un adulte de ses pensées profondes, d'une émotion intense ou d'une tâche dans laquelle il est complètement absorbé.

Lorsque l'enfant ne comprend pas l'intérêt de l'exigence, c'est comme lui parler une autre langue. Si l'on veut qu'il l'apprenne, les outils gagnants sont : se mettre à sa place, ajuster ses mots et ses façons de faire et se remplir de compassion.

Lorsque l'enfant n'a pas intégré l'habitude, l'exiger sans patience équivaut à de la brusquerie pour son cerveau immature; confrontation assurée!

Lorsque l'exigence va à l'encontre du rythme naturel des tout petits, cela provoque chez lui des émotions qu'il ne sait pas contrôler, ni décrire, ni gérer. Suivre son rythme et tenir compte des caractéristiques de cet âge limitent nettement le risque de confrontation.

LES DÉFIS DE L'ENFANT ET DU PARENT

devant une consigne à suivre



LES DÉFIS, pour le parent :

Le principal défi en est un de temps

L'Éducation d'un petit, qui demande patience, répétitions, observation de son enfant, accompagnement au jour le jour, est très bousculé par nos habitudes actuelles de vie familiale, basées sur le monde du travail et la pression que son rythme exige. La garde des enfants à l'extérieur de la maison, les valeurs des deux parents, notre tempérament et celui de notre enfant ainsi que nos souvenirs d'enfance sont d'autres défis que rencontrent les parents.

Lorsque le parent se sent bousculé par le temps, il a le désir que tout se passe bien, vite et sans contraintes. Ce besoin vient contrecarrer le calme et la tendresse avec lesquels il voudrait accompagner son enfant dans ses apprentissages.

Lorsque le parent n'a pas la patience qu'il voudrait avoir en tout temps, il se sent mal et a tendance à en rejeter la faute sur l'enfant.

Lorsque le parent voit l'éducation aux consignes de son tout petit comme « une autre obligation » alors qu'il manque de temps pour lui-même, cela le place dans un conflit d'intérêt assez néfaste pour la construction d'une relation harmonieuse avec son petit.

Lorsque la consigne à enseigner se bouscule entre les valeurs importantes pour l'adulte et l'importance du plaisir immédiat pour l'enfant, l'incompréhension entre les deux points de vue diamétralement opposés provoque une frustration mutuelle.

Pour pallier ce double défi, la **méthode ACCeS** propose

5  **: 2 attitudes et 3 actions**

GARDER SON CALME / COMMENT?

La première attitude

Se préparer à être patient et affectueux. Comment arriver près de l'enfant souriant, calme et disponible?

En gardant en tête, et dans le cœur, l'immaturité de l'enfant, surtout jusqu'à 6-7 ans, son sens du plaisir, et l'affection que vous avez l'un pour l'autre. Vous allez rentrer dans un moment de relation et non pas un moment de confrontation.

Tenir compte de l'enfant pour annoncer notre exigence; exemples :

- parler doucement
- s'intéresser à ce que l'enfant fait
- prévenir quelques minutes avant que le geste à faire devienne concret

Avoir du plaisir à regarder notre petit grandir face aux réponses de l'enfant contrecarrant notre exigence. Rentrer alors en relation avec lui, et non en opposition. Il ne s'oppose pas pour vous faire du tort, mais seulement parce qu'il veut continuer de jouer, ou s'affirmer. De sa part, ce n'est pas une bataille, c'est une suite d'essais-erreurs dans la communication et un apprentissage de la relation.

Respirer, c'est-à-dire EXPIRER trois fois (et non inspirer, qui se fait naturellement à la fin de chaque expiration). Et justement... « parler doucement pour exprimer l'Accueil » (voir page 7), nous permet à la fois d'expirer (on ne peut parler sans expirer) et d'exprimer des mots qui accueillent l'enfant et sa difficulté du moment.

Garder son sens de l'humour, quelque soit l'action ou la réaction du petit. En réponse à l'opposition du petit à la consigne, on peut poser une question rigolote, dire simplement « Ah oui? », embrasser le petit, le toucher avec tendresse...

S'émerveiller de la concentration des petits dans leur jeu, de leur curiosité, de leur capacité d'apprendre et de leur créativité sans borne.

Avoir du respect pour ce qui se passe sous nos yeux, chaque fois que les enfants se plongent avec délice dans une nouvelle expérience.
Attention! Petits au travail!



ÊTRE ENSEIGNANT DE VIE SOCIALE/ COMMENT?

La deuxième attitude

Nous devons **enseigner les bons modes d'emploi à nos enfants**, plutôt que « corriger » l'enfant de mauvais comportements. Pourquoi corriger quelque chose qui n'est pas encore appris? Pourquoi vouloir punir ce qui est un manque de maturité et de connaissance plutôt qu'un soi-disant désir de mal faire? (Jusqu'à 5 ans certainement, et même souvent 7, l'enfant ne peut avoir « l'intention de mal faire »; son esprit n'ayant pas la nécessaire maturité pour élaborer cela.)

Pensons à un adulte qui enseigne une langue à un autre adulte. Lorsque l'étudiant fait une erreur, l'enseignant le reprend et, avec courtoisie et amabilité, lui fait connaître le bon mot, ou la bonne expression. L'élève apprend en répétant par imitation.

Pensons aussi à tous les professeurs de piano qui ont terrorisé leurs élèves par des remontrances et même des coups sur les doigts pour une fausse note. La plupart de ces élèves ont abandonné la musique.

Dans les cultures africaines que je connais, lorsqu'un tout petit se comporte d'une façon inadéquate et qu'il s'ensuit des pleurs ou un début de crise émotionnelle, la maman ou un autre adulte « met le petit au dos »; c'est-à-dire que l'enfant est installé en sécurité physique et affective, bien collé par le pagne au dos de l'adulte. Ainsi, il est réconforté après la mauvaise expérience vécue. Parfois il s'endort. Quand le petit a retrouvé son calme, l'adulte le replace à terre dans la situation de jeu, ou d'action quotidienne, et lui dit avec des mots simples comment se comporter dans la situation. C'est simple, et terriblement efficace. « Maman-papa m'a consolé et m'a dit quoi faire. O.K.! »

Pas de stress, ni pour l'enfant qui a été accueilli et réconforté alors qu'il ne savait pas comment revenir au calme seul, ni pour l'adulte qui n'a eu aucune raison de s'énerver; « mon petit ne va pas bien. Je commence par l'aider à retrouver son calme et son confort; puis je lui enseigne les bons gestes à faire. » et les parents africains que je connais expriment que les enfants sont des enfants, que l'éducation sociale est un long processus et que, bien accompagnés, entre la maturité qui avance et les bons conseils de leurs parents et de la communauté, ils finiront par apprendre les bons comportements.

En agissant avec nos propres gestes réconfortants et une façon simple d'exprimer les modes d'emploi, nous éviterons les réactions en chaîne qui mènent à des confrontations bien inutiles entre les petits enfants et les adultes. En effet, les enfants, même les tout petits, apprennent vite comment recevoir l'attention dont ils ont besoin. Une grande partie des comportements erronés et des bêtises répétées sont dues à ce phénomène. « Lorsque je fais telle chose, mon parent me parle, me gronde... il s'occupe de moi. O.K. Je sais quoi faire pour recevoir de l'attention. » Et plus le parent réagit négativement au comportement de l'enfant, plus celui-ci, totalement inconsciemment, répète ce qui lui apporte de l'attention, si ce n'est de l'affection.

Enseigner par l'exemple est la meilleure méthode d'éducation sociale que, nous, les adultes, avons à notre disposition. En ajoutant, sans émotion, des consignes simples, claires et constantes, nous évitons les confrontations néfastes pour l'harmonie familiale et nous favorisons chez nous le plaisir d'enseigner, et chez l'enfant, le plaisir d'apprendre.

Réflexions personnelles

Comment je me sens face à ces deux attitudes?

Qu'est-ce que je mets en œuvre pour m'améliorer dans ces deux attitudes?

ACCUEILLIR LA DIFFICULTÉ DE L'ENFANT / COMMENT?

1^{er} outil

La méthode **ACCeS** est une démarche de communication bienveillante dont le but est d'enseigner les consignes de vie sociale et les bons modes d'emploi dans une situation donnée.

Elle se compose de trois éléments complémentaires :
L'Accueil, la Consigne Claire et le Soutien.

Qu'un tout petit soit en crise émotionnelle après une frustration ou qu'il fasse un geste inapproprié, dans les deux cas, il est bon de considérer que :

- Le petit ne l'a pas fait exprès
- L'adulte est là pour lui enseigner les bons gestes, les bons mots et les consignes.

Pourquoi la première proposition de la méthode **ACCeS** est **l'ACCUEIL avec compassion**?

- Le petit a un cerveau immature, il n'y a aucune intention de mal faire dans ses gestes, ses mots, son opposition aux consignes. C'est ce que l'on nomme « la non-intentionnalité de l'enfant de moins de 5 ans » en psychologie.
- Le petit est dans le mode « essai-erreur » propre à son âge, il agit spontanément, sans la connaissance de la « bonne façon de faire » exigée par les règles sociales.
- L'enfant ne peut apprendre les consignes et les modes d'emploi, ceux de la famille et ceux de la société, de façon naturelle comme il le fait pour la marche et la préhension. Comme pour le langage qui se fait par répétition du langage entendu, il a absolument besoin des adultes pour apprendre les consignes et les modes d'emploi, qui sont le langage de la vie en société.
- Quand l'enfant vit une frustration importante, il ne sait aucunement la gérer seul. Or la réaction émotionnelle provient d'une situation qui, si elle paraît banale à nos yeux, est pour le petit pleine d'une grande intensité émotionnelle. Pour lui, à ce moment-là, avec son mode de pensée particulier, c'est la fin du monde!
- Quand nous traitons l'enfant avec compassion lorsqu'il se trompe, nous lui donnons un modèle de compassion et d'empathie.
- Grâce à l'Accueil le petit et l'adulte engagent un échange sans confrontation.

Comment exprimer l'ACCUEIL avec compassion?

Avec la méthode ACCeS, l'Accueil peut s'exprimer de différentes façons. Par exemple :

- **Mettre des mots sur la difficulté de l'enfant** « en message je ». Ex : Je vois que tu as un problème / Je sens que c'est difficile pour toi / Je crois que tu ne te sens pas bien / etc.
- **Mettre des mots sur la situation.** Ex : Oui, c'est embêtant de s'habiller avec ces vêtements d'hiver / On n'a pas toujours le goût de ranger / c'est tannant d'être dérangé / etc.
- **Mettre des mots sur la réussite de l'enfant.** Ex : Toi, tu sais ce que tu veux! / tu as beaucoup joué pour avoir les mains si sales / Tu voulais essayer? / etc.
- **Mette des mots sur notre propre état.** Ex : Je ne me sens pas bien avec cela / Je ne me comprends pas quand il y a tant de bruit / Je préfère une autre façon / etc.
- **Un geste de compréhension pour l'enfant.** Ex : Un regard, un sourire, une caresse sur l'épaule / etc.

Quoi ajouter immédiatement après la phrase ou au geste d'Accueil avec compassion?
La Consigne Claire.

Ma réflexion au sujet de l'ACCUEIL

Questions à se poser

- *Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue ma capacité à ressentir de la compassion, face aux comportements immatures des enfants?*
- *Quel type de formulation (ci-haut mentionnées) convient le mieux à mes capacités d'accueil et à la situation que vit l'enfant?*

Notes sur mes essais

ÉNONCER CLAIREMENT LA CONSIGNE / COMMENT?

2^{ème} outil

La méthode **ACCeS** est une démarche de communication bienveillante dont le but est d'enseigner les consignes de vie sociale et les bons modes d'emploi dans une situation donnée.

Elle se compose de trois éléments complémentaires :

L'Accueil, la Consigne Claire et le Soutien.

La « **consigne claire et constante** » est le centre de la **méthode ACCeS**. En effet, si cette démarche de communication éducative est bienveillante, cela ne veut pas dire que nous consolons l'enfant de sa difficulté sans lui demander, aussi, de bien se comporter.

Pourquoi la deuxième proposition de la méthode **ACCeS** est la **Consigne Claire et constante**?

- Un enfant ne peut apprendre par lui-même les règles sociales, il a absolument besoin des adultes pour lui enseigner les consignes et les modes d'emploi du « vivre ensemble »; il ne peut les deviner et se former seul sous cet aspect de son développement.
- Il n'est pas bienveillant de laisser un enfant sans direction éducative, et sans lui enseigner les modes d'emploi de la société dans laquelle il vit.
- L'exigence parentale est aussi indispensable que l'empathie, les deux attitudes exprimant la bienveillance pour l'enfant de la part de ses parents qui l'aiment et qu'il aime.
- Le cerveau immature de l'enfant a besoin d'apprendre comment se comporter dans la famille et dans la société par l'exemple, par des conseils et par l'exigence de ses parents.
- Des consignes claires, énoncées simplement et constantes dans la vie familiale sont le complément naturel de l'exemple et des conseils donnés à l'enfant.
- La « CC » (Consigne Claire) est indispensable pour que l'ouverture mutuelle engagée par l'Accueil porte ses fruits dans l'apprentissage des consignes et des modes d'emploi familiaux.

Comment exprimer la **Consigne Claire et Constante**? (suite page 12)

Avec la méthode ACCeS, une Consigne Claire et constante se doit d'être :

- **Courte, précise** (on essaie de retirer les mots en trop)
- **Toujours dite de la même manière** (consensus entre maman et papa)
- **Dite « au neutre »** (on / il faut / c'est le temps de)
- **Émise au positif**, ce qui donne le mode d'emploi direct et au présent de « ce que je dois faire dans telle circonstance » Ex : « on se lave les mains avant de s'asseoir à table »
- **Émise parfois au négatif** lorsqu'elle exprime un interdit majeur comme d'empêcher les gestes d'agressivité. Ex : « on ne tape pas les autres »
- **On explique** les raisons de la consigne **une fois seulement** / mais **on répète la consigne aussi souvent que nécessaire**
- **On évite les remarques** et les argumentations
- **On applique la consigne de façon constante** (on évite d'appliquer la consigne aléatoirement, selon nos humeurs ou notre fatigue...)

Quoi ajouter immédiatement après la Consigne Claire et constante?

Le Soutien

Ma réflexion au sujet de la CONSIGNE CLAIRE

Questions à se poser

- *Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue ma capacité à exprimer aux enfants les consignes de façon claire et constante?*
- *Quel type de formulation je choisis pour exprimer une consigne claire et constante, qui reflète les valeurs que je désire véhiculer aux enfants?*

Notes sur mes essais

La méthode **ACCeS** est une démarche de communication bienveillante dont le but est d'enseigner les consignes de vie sociale et les bons modes d'emploi dans une situation donnée.

Elle se compose de trois éléments complémentaires :
L'Accueil, la Consigne Claire et le Soutien.

Une autre façon d'être bienveillant avec l'enfant, autant pour lui montrer notre compassion que pour l'engager dans les apprentissages sociaux, c'est de soutenir ses efforts pour réussir à se comporter selon les exigences de ses parents.

Pourquoi la troisième proposition de la méthode **ACCeS** est le **SOUTIEN personnalisé**?

- Le petit enfant a beaucoup de difficulté à se contraindre en dehors de son besoin naturel d'explorer et du plaisir qu'il en retire. Ceux-ci sont essentiels pour tous ses apprentissages, sauf pour les apprentissages sociaux; ceux-ci ont besoin du soutien et de l'exigence des parents pour s'intégrer.
- Sentir l'affection et le support de ses parents est le meilleur moteur de l'énorme effort que fait le petit enfant pour accepter les contraintes imposées.
- Le plaisir immédiat, moteur naturel des actions de l'enfant, sera remplacé, pour les apprentissages sociaux, par le plaisir de faire plaisir à ses parents.

Comment exprimer le **Soutien** personnalisé?

Voici quelques exemples de soutien à l'enfant qui vont l'aider à persévérer dans son effort pour se conformer aux exigences de ses parents. (Les exemples présentent A / CC / S, soit à la maison soit à la garderie.)

- **L'aide concrète** / « Je sais que ce n'est pas facile, mais on tient son verre comme il faut. Veux-tu m'aider à nettoyer le dégât? »
- **La présence** / « Je vois que tu étais très fâché, mais on demande quand on a besoin de quelque chose. Veux-tu que j'aide avec toi? »
- **Le choix des moyens** / « Je sais que tu aurais encore envie de jouer, mais c'est l'heure de prendre le bain. Veux-tu y aller sur mon dos ou en marchant comme un gros chat? »

- **L'accueil des besoins émotionnels** (par la formule « as-tu besoin de quelque chose? ») / « Je vois que c'est difficile pour toi de faire ce que je te demande. Mais c'est le temps de s'habiller. As-tu besoin de quelque chose? »
- **La porte de sortie** / « Ça semble difficile pour toi de te tenir tranquille en compagnie de Thomas, mais en rang, on avance tranquillement. Veux-tu changer de place dans le rang? »
- **La simplification de la tâche** / « Je sais que c'est difficile pour toi, mais chacun écrit son nom lui-même sur son dessin. Est-ce que ça t'aidera si je te fais un modèle? »
- **L'outil** / « Je vois que tu as du mal à y penser, mais en se déshabillant, on range son linge. Nous pouvons installer une chaise à côté de ta garde-robe et en dessous, un panier pour le linge sale. »
- **La méthode** / « Ça semble difficile pour toi, mais c'est le temps des mathématiques. Tu peux souligner les mots importants de ton problème, et nous regarderons ensemble les étapes pour le résoudre. »
- **La référence** (une autre personne en référence) « Je sais que tu trouves cela frustrant, mais c'est le temps de s'habiller pour sortir. Tu peux t'installer à côté de Jérémie que tu aimes bien, il t'aidera au besoin. »
- **La réparation** (accompagnée de l'adulte jusque vers 7 ans) « Je sais que tu avais très envie de ce petit cheval, mais on demande quand on veut quelque chose. Nous allons rencontrer ton éducatrice et nous lui redonnerons le jouet. »
- **Le retrait accompagné** / « Je vois que tu es fâché, mais on ne frappe pas les autres. Viens jouer près de moi et nous retournerons dans un coin de jeu quand tu seras prêt. »
- **La contrainte physique** (avant 3 ans) / « Je vois que tu aimes marcher tout seul, mais on donne la main pour traverser. Je te prends la main et la lâcherai sur l'autre trottoir. »
- **Le silence** / L'adulte regarde l'enfant, ne le laisse pas seul, mais ne fait aucun cas du comportement erroné. SANS LE DIRE, notre attitude dit à l'enfant « toi tu m'intéresses, mais pas ce que tu viens de faire. »
- **Le dialogue** / Période de conversation avec l'enfant, en dehors des bêtises ou comportements dérangeants

LA RÉUSSITE

Quoi ajouter lorsque l'enfant a collaboré et que vous avez réussi ensemble?

Un geste de connivence, une caresse, un sourire

Ceux-ci expriment à l'enfant que l'on est avec lui et qu'on lui confirme qu'il a réussi, dès que l'enfant s'est plié à notre exigence. C'est un renforcement positif « affectif », le seul qui devrait être utilisé. Car bien se comporter, pour un petit enfant, doit représenter le plaisir de faire plaisir à ses parents et le plaisir de faire partie du groupe familial ou social, en connaissant ses codes de fonctionnement : les consignes à suivre et les modes d'emploi du « savoir vivre ensemble ».



Note : On retrouve les éléments de base de l'accueil, de la consigne claire et du soutien, ainsi que des explications plus complètes sur la méthode ACCeS dans le livre : « Guider les enfants vers l'autodiscipline », de Rosine Des Chênes, édité chez Chenelière Éducation, 2011



**ÊTRE BIENVEILLANT,
C'EST GAGNANT.**

Qui suis-je?

Rosine Des Chênes, auteure, conférencière, formatrice et coach de pédagogie bienveillante pour la petite enfance, créatrice de la méthode ACCeS.



Après 50 ans à explorer ma passion pour les enfants et pour la pédagogie, j'ai toujours à cœur de diffuser les principes, les attitudes et les techniques de ma pédagogie bienveillante. Mes recherches auprès des enfants, des parents, des éducatrices de garderie et des enseignantes de la maternelle à la deuxième année m'ont amenée à m'intéresser au développement global de l'enfant de la naissance à 8 ans en général et plus particulièrement au jeu libre, à l'éveil musical, à la construction du langage, à l'attachement et à la socialisation de l'enfant.

Parmi les livres écrits et édités, deux parlent du développement affectif et social au cours de la petite enfance en abordant ce sujet délicat sous l'angle double de la bienveillance et d'une éducation efficace, qui guide l'enfant vers un épanouissement à la fois heureux pour lui-même et bien adapté à son environnement familial et social. Car je pense profondément que la socialisation de l'enfant est de première importance dans l'éducation du jeune enfant.



Livre de base de la méthode ACCeS.



Antidote à une génération blessée, guide de retour à la bienveillance pour la petite enfance

Ces livres sont offerts en bibliothèque et en librairie, ainsi que deux autres ouvrages de pédagogie bienveillante **Moi j'apprends en jouant** et **Moi j'apprends en parlant**.

Le site internet **educateursbienveillants.com** offre également des courtes vidéos, des articles et des podcasts.

On peut suivre mes activités et publications sur **ma page Facebook Rosine Des Chênes** et l'on peut me rejoindre pour de plus amples informations ou pour des demandes de consultation à l'adresse courriel **info@educateursbienveillants.com**