

# FICHE CPS

## Educateur Mindful<sup>®</sup>

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE COMMUNIQUE  
DE FAÇON POSITIVE**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. prendre conscience des « phrases négatives » et les éviter
2. utiliser davantage de **phrases positives**
3. écouter les enfants de **façon empathique**

**Afeps**

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION  
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

# 1 JE COMPRENDS

## ► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Au quotidien, il est possible d'être agacé par certains comportements des enfants. Nous pouvons avoir tendance à monter la voix ou à crier. Nous pouvons parfois utiliser des mots durs et agressifs à l'encontre d'un enfant. Nous avons aussi l'habitude, pour des raisons culturelles et génétiques, de nous focaliser sur les choses qui nous dérangent et qui ne vont pas. Au cours d'une journée, sans forcément nous en rendre compte, nous pouvons formuler de nombreux reproches sans nécessairement exprimer des choses agréables.

La **communication positive** cherche à inverser cette façon habituelle de fonctionner. Elle implique **de changer mon regard et mon attitude vis-à-vis des enfants**. Au quotidien, je vais davantage tourner mon attention sur ce qui va bien, sur ce que l'enfant fait de positif.

Je cherche à éviter toute parole blessante. J'essaie de prendre davantage le temps pour écouter ce qu'il ressent et ce qu'il me dit réellement. **Je formule davantage de phrases positives que négatives.**

## ► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Les mots blessants, cassants, ou prononcés avec agressivité, qui sont d'usage fréquent dans notre culture, ont malheureusement des effets négatifs à court et long termes. Cela crée une relation tendue, « électrique » au quotidien qui n'est pas propice au développement de l'enfant et aux apprentissages. Même s'il ne le montre pas sur l'instant, l'enfant est blessé, il peut perdre confiance en lui et en nous.

Il est aussi essentiel de nous rappeler que l'enfant apprend un premier lieu par l'observation ; ce sont nos propres façons d'être et de faire qui influencent, en grande partie, son développement. L'enfant imite la manière dont nous nous comportons. Si nous crions et parlons de façon agressive, il aura tendance à en faire de même.

Si j'évite les cris et les mots agressifs et que **je formule davantage de paroles positives à l'enfant**, je crée un climat relationnel positif propice aux apprentis-

sages. L'enfant se sent respecté. À son tour, il peut davantage respecter les autres et mieux se considérer. Sa confiance en lui et en l'autre augmente ; il développe une bonne estime de lui ce qui est une force pour sa personnalité.

## ► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

La **communication positive** est une compétence essentielle à utiliser lorsque tout va bien comme lorsque les tensions sont présentes. Elle est mobilisée constamment pour **résoudre efficacement les problèmes avec les enfants**. C'est donc un préalable au développement des autres CPS.

### COMMUNIQUER DE FAÇON POSITIVE AVEC LES ENFANTS IMPLIQUE DIFFÉRENTES ATTITUDES ET FAÇONS DE PARLER AU QUOTIDIEN :

#### ■ J'évite le plus possible les attitudes et les mots blessants

**Les attitudes à éviter :** absence d'attention, ton ironique, cris, insultes

#### Les phrases à éviter :

- **juger l'enfant** et non son comportement

ex : *Tu es méchant ! (au lieu de « tu n'as pas le droit de taper ton camarade »*

- **déformer ce que l'enfant ressent**

ex : *Mais non, tu es content de rester avec moi ! (quand l'enfant est triste de voir partir sa maman)*

- **minimiser ce que l'enfant ressent**

ex : *Mais non, ce n'est pas grave ! Va jouer avec quelqu'un d'autre ! (quand l'enfant pleure car il a été repoussé par un autre enfant)*

- **généraliser le comportement de l'enfant**

ex. *Pourquoi tu frappes toujours tes camarades ? (au lieu de « tu n'as pas le droit de frapper »)*

- **comparer l'enfant à d'autres**

ex : *Ton copain sait jouer calmement, lui !*

- **critiquer, faire des reproches à l'enfant**

*Tu es vraiment insupportable !*

- **menacer l'enfant**

ex : *Si tu continues, ça va mal aller !*

### ■ J'écoute les enfants de façon empathique

Pour communiquer de façon positive, il est essentiel de pouvoir écouter les enfants avec empathie. Pour cela, je prends le temps de ressentir et de comprendre ce que l'enfant est en train de vivre, avant de parler ou de poser un acte.

Que je sois en accord ou en désaccord avec lui, j'essaie de me mettre à sa place pour essayer de percevoir « sa réalité ».

#### Quelles sont ses émotions ?

#### Comment voit-il les choses ?

#### Que cherche-t-il à exprimer ?

Cette compréhension profonde de « son monde » permet de construire une véritable communication. L'enfant se sent alors accueilli et reconnu ; il est apaisé et davantage disponible pour écouter à son tour l'adulte.

### ■ Je porte mon attention sur ce que les enfants font de positif et je l'exprime

Nous avons tendance à attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter les enfants. Nous ne prêtons pas nécessairement attention à tout ce qu'ils savent faire au quotidien. Nous trouvons « normal » tout ce qui fonctionne bien et comme « allant de soi » les comportements positifs. Or, c'est en prenant conscience de ce qui va bien et en l'exprimant qu'une communication positive peut se construire et que les comportements appréciés sont encouragés.

#### 1/ Dans un premier temps, je cherche à porter mon attention sur les « petits » comportements du quotidien qui me donnent satisfaction.

*Par exemple : les comportements sociaux positifs* (écoute, partage, aide, politesse...), *les attitudes calmes, l'autonomie* (habillage, jeu autonome, propreté...), *la participation à la vie collective...*

#### 2/ Dans un second temps, je mets en mot, le comportement qui me satisfait.

*Par exemple : tu t'es installé tout seul ! Tu joues bien tranquillement. Tu m'as aidé à ranger les jouets...*

#### 3/ Enfin, j'exprime ce que je ressens par de mots ou des gestes.

• **Des mots**, *par exemple* : ça me fait plaisir ; bravo ; c'est super ; j'apprécie ; je suis content(e) ; ça m'aide bien ; c'est agréable ; je suis rassuré(e)...

• **Des gestes**, *par exemple* : baiser, câlin, caresse, tape dans la main ou sur l'épaule, clin d'œil, applaudissement...



## À RETENIR

De par notre éducation, nous avons l'habitude de nous focaliser sur les choses qui nous déplaisent.

Sans en avoir conscience, nous pouvons avoir tendance à nous énerver et à crier et à utiliser des paroles blessantes à l'encontre des enfants. Cette façon de faire peut avoir des effets négatifs sur les enfants et sur notre relation à eux.

Au contraire, « **la communication positive** » permet de construire une relation de confiance bienveillante avec les enfants. Elle favorise l'estime de soi positive, renforce les compétences et soutient les apprentissages.

Pour mobiliser cette compétence essentielle qui représente un préalable à toutes les autres CPS :

- **je prends conscience de mes façons de faire** qui sont susceptibles de blesser les enfants ; j'évite au maximum toute parole et attitude d'hostilité (cris, insultes, moqueries, jugement de l'enfant, ironie, généralisation, comparaison, menaces...).
- dans les interactions du quotidien, **je prends le temps d'écouter empathiquement les enfants** pour chercher à comprendre « de l'intérieur » ce qu'ils sont en train de vivre (émotions, pensées, désirs...). Ils se sentent alors soutenus, reconnus et disponibles.
- **je porte mon attention sur les choses positives** de la vie quotidienne. Je verbalise les comportements que j'apprécie chez les enfants et j'exprime (par de mots ou des gestes) ce que je ressens.



## QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« S'il faut tout le temps réfléchir à ce qu'on doit dire ou ne pas dire aux enfants, c'est fatigant et ça ne fait pas très naturel ! »

En effet il n'est pas facile de changer du jour au lendemain sa façon de communiquer; encore plus lorsque notre environnement n'est pas facilitant. Il s'agit d'un véritable (re)apprentissage qui doit se faire progressivement ; étape par étape. Vous pouvez commencer par ce qui vous semble le plus important et le plus impactant. Vous pouvez prendre le temps d'observer ce que cela provoque au niveau de la relation, en vous, chez les enfants, au sein du collectif. Il ne s'agit pas de rajouter des tensions supplémentaires mais de progresser pas à pas... en acceptant de se tromper, de recommencer et de persévérer ! La spontanéité viendra avec la pratique.

« Si je valorise trop souvent les enfants est ce qu'ils ne risquent pas de devenir prétentieux ? »

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les personnes vantardes ou prétentieuses sont souvent des personnes qui manquent de confiance en elles ; elles n'ont pas été assez valorisées et recherchent l'attention des autres. De plus, rappelons que ce sont les comportements de l'enfant que l'on propose ici de valoriser, et non l'enfant lui-même.

« Je ne souhaite pas que les comportements positifs des enfants dépendent de mes encouragements, chaque enfant doit comprendre que c'est pour lui »

C'est souvent avec l'expérience et les années qu'un enfant finit par faire les choses pour elles-mêmes. De plus, certaines des choses qu'on lui demande de faire (ne pas bouger, ranger, par exemple) ne répondent pas - du moins dans l'immédiat - à son propre besoin mais sont nécessaires au fonctionnement collectif.

« Il ne me paraît pas possible d'un seul coup de valoriser tous les comportements positifs des enfants ! »

Il s'agit de prêter attention et de valoriser des comportements simples du quotidien. La liste pourrait en effet être très longue ; pour commencer, vous pouvez vous concentrer sur les comportements les plus importants que vous souhaitez voir se développer.

« J'essaie de valoriser les enfants mais ça sonne faux »

Dans un premier temps en effet, les encouragements (mots ou gestes) que vous exprimez peuvent sembler artificiels. Progressivement, vous allez trouver votre propre façon de faire ; celle qui vous correspond et qui convient le mieux à vous et à chaque enfant. Vous pouvez vous centrer sur ce qui vous plaît le plus et formuler avec sincérité ce que vous ressentez. Utilisez votre propre vocabulaire et les attitudes positives qui vous sont habituelles.

« La relation est tellement difficile avec certains enfants que je ne vois pas du positif dans ce qu'ils font »

Quand les difficultés sont trop importantes, il peut être compliqué de percevoir des choses positives. Dans ce cas, essayez de vous centrer sur des petites choses toutes simples que l'enfant sait faire (mettre ses chaussons, dire bonjour, partager un jeu, se laver tout seul, aider à débarrasser la table, ranger, etc). Même si vous trouvez que ces choses relèvent du fonctionnement « normal », commencez par valoriser ces comportements habituels du quotidien. Si en parallèle vous réduisez au maximum les paroles « négatives », la situation devrait évoluer progressivement ce qui devrait vous permettre de percevoir de nouveaux comportements positifs plus significatifs. Parfois, un comportement satisfaisant peut être masqué par un comportement négatif. Par exemple, un enfant à qui on a demandé de ranger peut le faire tout en râlant, en jouant, en rêvassant, en discutant. Dans ces situations, on a souvent tendance à relever le comportement négatif (« Arrête de te plaindre ! Cesse de parler ! Avance plus vite ! »). Au contraire, la situation s'améliorera davantage si vous vous efforcez de ne pas y prêter attention et si vous vous attachez à valoriser ce qui est positif, c'est-à-dire au fait que l'enfant se met à ranger. L'enfant sera ainsi encouragé à poursuivre ses efforts et ne s'enfermera pas dans une spirale de comportements problématiques.

## 2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

### ▶ EXERCICE 1

#### Je prends conscience de mes attitudes et paroles pouvant blesser les enfants

Je me remémore la dernière semaine passée avec les enfants et laisse venir à ma mémoire les attitudes et paroles que j'ai utilisées à leur rencontre. **Je m'aide en complétant le tableau ci-dessous (de 0 à 2) :**

0 : je ne fais pas cela	1 : je fais un peu cela	Au cours de ma dernière semaine de travail (0, 1, ou 2)
2 : je fais souvent cela		
		Je cris
		Je l'insulte
		Je lui coupe la parole
		J'évite la discussion
		Je ne l'écoute pas
		Je ne fais pas attention à ce qu'il me dit
		Je minimise ce qu'il dit, ressent
		Je me moque (sans plaisanter)
		Je suis ironique (sans plaisanter)
		Je critique, juge l'enfant
		Je le compare (pour le critiquer)
		Je généralise son comportement (toujours, jamais)
		Je le menace

### ▶ EXERCICE 2

#### Je m'entraîne à écouter de manière empathique les enfants

1. Quand un enfant arrive le matin ou à un moment propice dans la journée, **je l'invite à parler** (« comment ça va ? comment ça s'est passé à la maison ? ») ; sans parler, je

prends 1-2 minutes pour l'écouter, en me concentrant totalement sur ce qu'il est en train de me dire et de ressentir.

2. Ensuite, **je note** (dans le tableau ci-dessous) **ce qu'il m'a dit** (le contenu le plus important), **ce qu'il ressent** (ses émotions) **et ce qu'il souhaite** (envies, besoins...).

3. Enfin, **j'observe ce que cela provoque chez lui** (approbation ? satisfaction ? plaisir ? opposition ?...)

Jours	Enfants	Le contenu le plus important	Ses émotions Joie, tristesse, colère, découragement ...	Ses envies, besoins...
1	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
2	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
3	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
4	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			
5	Enfant 1 :			
	Enfant 2 :			
	Enfant 3 :			
	Enfant 4 :			
	Enfant 5 :			

▶ EXERCICE 3

**Je porte mon attention sur les comportements positifs des enfants et les valorise**

Pour chacun des enfants, je remplis un tableau ci-dessous ; **je fais la liste des petites choses positives que l'enfant fait au quotidien** (sans chercher des comportements exceptionnels). Je complète la première colonne du tableau en veillant à **bien décrire le comportement précis de l'enfant** (ex : *l'enfant lit un livre en silence ; l'enfant va me chercher un verre d'eau*) et non une attitude générale (sage, obéissant...).

Puis **je note**, dans la deuxième colonne, **ce que je dis à l'enfant à propos de son comportement** (ex : *tu lis ton livre en silence*) et dans la troisième colonne **ce que je dis à l'enfant à propos de ce que je ressens** (ex : *c'est bien, j'apprécie ce moment de calme*).

	Ce que fait l'enfant	Ce que je lui dis sur	
		son comportement	ce que je ressens (mots, gestes)
Enfant 1	<b>Comportements sociaux positifs</b> : écoute, partage, aide, politesse...		
	<b>Autonomie</b> : habillage, jeu autonome, propreté...		
	<b>Comportements et attitudes paisibles</b> silence, écoute, douceur, patience...		
	<b>Participation à la vie collective</b> : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	<b>Autres</b>		
Enfant 2	<b>Comportements sociaux positifs</b> : écoute, partage, aide, politesse...		
	<b>Autonomie</b> : habillage, jeu autonome, propreté...		
	<b>Comportements et attitudes paisibles</b> silence, écoute, douceur, patience...		
	<b>Participation à la vie collective</b> : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	<b>Autres</b>		

	Ce que fait l'enfant	Ce que je lui dis sur	
		son comportement	ce que je ressens (mots, gestes)
Enfant 3	<b>Comportements sociaux positifs</b> : écoute, partage, aide, politesse...		
	<b>Autonomie</b> : habillage, jeu autonome, propreté...		
	<b>Comportements et attitudes paisibles</b> silence, écoute, douceur, patience...		
	<b>Participation à la vie collective</b> : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	<b>Autres</b>		
Enfant 4	<b>Comportements sociaux positifs</b> : écoute, partage, aide, politesse...		
	<b>Autonomie</b> : habillage, jeu autonome, propreté...		
	<b>Comportements et attitudes paisibles</b> silence, écoute, douceur, patience...		
	<b>Participation à la vie collective</b> : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	<b>Autres</b>		

Enfant 5

	Ce que fait l'enfant	Ce que je lui dis sur	
		son comportement	ce que je ressens (mots, gestes)
Enfant 5	<b>Comportements sociaux positifs</b> : écoute, partage, aide, politesse...		
	<b>Autonomie</b> : habillage, jeu autonome, propreté...		
	<b>Comportements et attitudes paisibles</b> : silence, écoute, douceur, patience...		
	<b>Participation à la vie collective</b> : aide, rangement, collaboration, coopération...		
	<b>Autres</b>		

## ▶ EXERCICE 4

### Jeu d'enfant CPS : le cercle magique des enfants

- Inviter les enfants à s'asseoir en cercle et à parler chacun leur tour (si possible, à l'aide d'un bâton de parole).
- Chaque enfant est invité à dire un comportement positif (un geste, une action, une parole positive...) qui a été manifesté par un autre enfant au cours de la journée (matinée, semaine...).  
*Ex. Adam m'a aidé à porter mon sac. Inès m'a dit que j'avais fait un beau dessin. Eva a écouté l'histoire en silence.*

**Mise en garde** : les enfants sont invités à exprimer des comportements, des faits et non des jugements. Si l'enfant formule un jugement, l'adulte reformule sa phrase afin de faire apparaître le comportement positif qui a été manifesté.

**A noter : Si un enfant n'a rien à dire ou ne veut pas parler :**

Vous pouvez le soutenir par une invitation telle que : « *ce matin, qu'est-ce que les autres ont fait qui t'a plu ?* »

Rappelez-vous qu'il n'est pas obligé de parler ; vous pouvez l'inviter à exprimer son besoin de ne pas parler maintenant.

*Ex. Je n'ai pas envie de parler ; je passe mon tour maintenant.*

Il pourra reprendre la parole une fois que le tour du cercle est fini ou lors d'un autre cercle.

#### SUITE EXERCICE 4

- Il est possible, pour aller plus loin dans l'expression, de proposer ensuite à l'enfant de mettre en mot ce qu'il a ressenti face au comportement positif.  
*Ex. Adam m'a aidé à porter mon sac ; j'étais content. Inès m'a dit que j'avais fait un beau dessin ; ça m'a fait plaisir. Eva a écouté l'histoire en silence ; j'ai bien aimé le calme.*
- Ces mots positifs peuvent être écrits, dessinés et affichés dans le lieu de vie des enfants.



## JE RETIENS

En développant cette compétence de **communication positive**, j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur mes interactions avec les enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

**Je note ci-dessous :**

- **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

- **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

- **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

**Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.**

**Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?**

.....

.....



**Afeps**  
ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION  
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ