

C **LES** CONFETTIS

LA REVUE DES FEMMES HAUTES EN COULEUR



**MATALI
CRASSET**

LA SENSIBILITÉ
COMME FORCE
D'ACTION

CULTURE · ORIGINALITÉ · NETWORK
FAMILLE · ENTREPRISE · TENDANCE
TEMPS · INVITATION · SOCIÉTÉ

FAMILLE

UNE FAMILLE, C'EST CELA : QUELQUES
PERSONNES QUI S'AIMENT BIEN ET
SE LE RÉPÈTENT, À CHAQUE INSTANT,
PAR DE PETITES ATTENTIONS,
DES TAQUINERIES, UNE VOIX TENDRE...

JACQUELINE DUPUY



APPRENDRE AUTREMENT

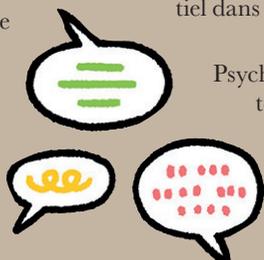
Et si nous cherchions à élever des humains épanouis et solidaires plutôt que de bons élèves ? Dans ce monde qui met âme et espoir à rude épreuve, il est l'heure d'encourager nos enfants à rayonner par leur altruisme.

TEXTE EMMA BELLOT ILLUSTRATIONS PERCEVAL BARRIER



ACCUEILLIR L'ÉMOTION ET LA CONSIDÉRER

Trop longtemps, nous avons intériorisé (plus ou moins consciemment) les schémas de domination de notre société comme un système absolu. Trop longtemps, nous avons considéré que la vulnérabilité était comme un espace de peau nue, facile à atteindre, facile à blesser. Alors par mécanisme de survie, nous avons carapacé cette chair de poule tremblante d'émotions pour que le jugement d'autrui ne l'atteigne pas, pour que le monde du travail ne l'use pas, pour qu'aucun regard ne puisse deviner comment la peur dresse magnétiquement nos poils. Pourquoi ? Parce que sans cela, il est presque impossible d'avoir du pouvoir ou d'être considéré comme digne de celui-ci. Femmes et personnes marginalisées le savent, si le ton n'est pas assez dur alors les moqueries toujours le couvriront. Après deux années de crise sanitaire ayant accru les inégalités et au regard des enjeux du changement climatique sur la viabilité du monde tel que nous l'habitons, peut-être serait-il temps de donner un meilleur exemple à l'humanité du futur ? Car



les enfants n'écoutent pas toujours ce que nous leur disons, mais ils se comportent comme nous le faisons. Un premier pas vers ce changement de paradigme serait donc de réhabiliter la sensibilité comme élément constituant de notre valeur et de transmettre cela aux enfants à travers une éducation consciente. Ainsi, quand ce qu'il ressent est considéré, compris et valorisé, l'enfant peut alors se sentir en sécurité avec ses émotions et prendre confiance en lui. De plus, la bienveillance avec laquelle il est traité devient son référentiel dans ses interactions avec l'autre.

Psychomotricienne, sophrologue et auteure spécialisée dans l'accompagnement de l'hypersensibilité chez l'enfant, Stéphanie Couturier nous éclaire : « *Le plus crucial pour accompagner l'enfant dans son acceptation et sa gestion des émotions, c'est de l'aider à comprendre ce qu'il ressent. C'est primordial pour l'enfant de comprendre que les émotions sont constitutives de chacun et que ces dernières sont naturelles et nécessaires. Réaliser des jeux afin de verbaliser, de reconnaître, de déterminer les émotions qui peuvent être éprouvées est d'une grande importance. Par définition, on subit moins ce*

que l'on comprend ! D'ailleurs, en stimulant la capacité de l'enfant à réfléchir à ses émotions, à les déconstruire, on réduit l'intensité de réaction qui provient du cerveau archaïque au profit du cortex qui lui, analyse et équilibre l'instinctif. Évidemment, cela

*demande que les parents prennent l'habitude d'exprimer leurs émotions. Rien de plus rassurant pour un enfant que de savoir que ses parents font les mêmes expériences que lui, et qu'ils parviennent à s'en sortir "comme des grands". N'ayez crainte de partager vos émotions avec vos enfants, de leur dire que la pluie vous a mis en colère car vous n'aviez pas de bottes ou que vous avez eu peur en traversant la route car une voiture est passée très rapidement à côté de vous. Expliquez-lui ce que vous avez ressenti et comment vous avez digéré cette émotion tout au long de la journée. N'hésitez pas non plus à vous émanciper des jugements de valeur, notamment par le langage. Il n'y a pas d'émotions positives ou négatives mais des émotions agréables ou désagréables. La peur peut en effet paraître négative, mais elle est un signal d'alerte nécessaire pour les êtres humains que nous sommes. Plus vous serez à l'aise avec l'expression de vos propres émotions, plus vos enfants le seront. » Elle ajoute : « *Les enfants ayant été accompagnés émotionnellement ont plus de chances de devenir des adultes épanouis. Les insécurités émotionnelles des enfants**

« C'EST PRIMORDIAL POUR L'ENFANT DE COMPRENDRE QUE LES ÉMOTIONS SONT CONSTITUTIVES DE CHACUN ET QUE CES DERNIÈRES SONT NATURELLES ET NÉCESSAIRES. »

marquent leur développement si elles ne sont pas correctement accompagnées et prises en charge. Pendant bien trop longtemps on a dit qu'il fallait laisser les enfants pleurer et qu'ils s'endormiraient d'eux-mêmes par la suite. Effectivement, par

résignation les enfants finissent par s'endormir mais à quel prix ? Nous savons maintenant qu'à force de pleurer sans être réconforté, le bébé sécrète du cortisol, hormone du stress empêchant le bon développement du cerveau. Au contraire, un enfant qui commence à pleurer mais qui est rapidement rassuré et pris dans les bras, sécrète de l'ocytocine, hormone de l'attachement et de l'amour. De ce fait, l'enfant va grandir en sachant qu'il peut avoir confiance en son environnement mais également en lui car il "vaut le coût". »

De nombreux livres et jeux existent pour explorer le monde des émotions et l'apprivoiser. Chaque jour, un rituel peut se mettre en place sous la forme d'une météo des émotions. L'enfant se réveille, se prépare et exprime comment il se sent aujourd'hui, comment il a passé la nuit et s'il a repensé aux événements marquants de la veille ou de la semaine. La peluche Pipouette dont le visage change en fonction des émotions que projette l'enfant est également un excellent outil ludique pour ouvrir des discussions salvatrices. ●●





REDÉFINIR LA NOTION DE RÉUSSITE

Réussir oui, mais aux yeux de qui ? Gagner, super. Mais à quel prix ? L'introspection que nous réalisons à grande échelle via cette quête de sens devenue collective ne cesse de confirmer que le voyage prime sur la destination. Notre cheminement avec ses divagations est au cœur de notre richesse intérieure pourtant nous transmettons à nos enfants tout le contraire ! Combien de fois faudra-t-il entendre ou dire « *Et toi, tu as des bonnes notes à l'école ?* » pour comprendre que l'on alimente la bête qui nous dévore en tant qu'adulte ? Les enfants ne sauvegarderaient-ils pas des années de déconstruction à venir si dès le départ nous leur disions que l'expérience et l'apprentissage prévalent sur la reconnaissance ? Ainsi nous rendrions obsolètes les termes de réussite et d'échec qui nous font tant violence à tout âge.

Afin de valoriser et de cultiver la satisfaction de l'enfant par lui-même et pour lui-même, Charlotte Ducharme, fondatrice du site *Cool Parents Make Happy Kids* a imaginé le *Happy Kids Journal*. Un carnet

d'activité ludique encourageant les petits à se rapprocher de tout ce qui leur procure du plaisir afin de développer une puissante dynamique de gratitude. En remplissant ce cahier, ils ne sont pas invités à faire plaisir à papa, à rendre fière maman ni à être plus « gentils », mais à comprendre ce qui fait intimement sens pour eux dans le présent. « *Bien souvent, lorsque nous sommes adultes, nous ne savons pas ce qui nous anime dans la vie. Alors qu'enfant, nous sommes beaucoup plus connecté à notre cœur et nous avons moins d'aprioris. S'ils peuvent déjà se poser les questions "qu'est-ce que j'aime dans la vie ?", "qu'est-ce qui me rend joyeux ?" ou encore "qu'est-ce qui me nourrit ?" et que l'on garde leurs réponses précieusement dans un carnet, ils seront ravis de les relire plus tard, les jours de doutes* », témoigne Charlotte Ducharme, avant d'ajouter : « *La gratitude est un puissant levier d'épanouissement. Elle m'a permis non seulement d'être plus heureuse, mais aussi d'aimer davantage mes proches, d'avoir confiance en la vie, et tout cela ça n'a pas de prix.* »

stephaniecouturier.fr
coolparentsmakehappykids.com



COMPLÉTER LES SAVOIRS SCOLAIRES PAR D'AUTRES EXPÉRIENCES D'APPRENTISSAGE GRÂCE À SOFT KIDS

Imaginée par Solenne Bocquillon-Le Goaziou, l'application *Soft Kids* développe tout un panel d'exercices et d'activités visant à enrichir les compétences socio-comportementales des enfants. Aussi appelées *Soft Skills*, ces aptitudes - adaptabilité, sollicitude, amabilité, facilité à débattre, acceptation de l'incertitude, etc. - contribuent à l'épanouissement social de l'enfant. À travers des programmes orientés vers la confiance en soi, le vivre-ensemble, la persévérance et la structuration de la pensée critique, *Soft Kids* se fait l'allié des adultes en devenir, mais c'est encore la créatrice de cet outil qui en parle le mieux : « *Le concept de Soft Skills est apparu en 1960 avec l'école de Palo Alto (Stanford). Souvent difficile à traduire en français, les Soft Skills sont ces compétences personnelles et relationnelles qui ne relèvent ni de la connaissance, ni des savoir-faire. Elles touchent les dimensions comportementale (autonomie), cognitive (pensée critique), émotionnelle (ressenti), psychologique (résilience), relationnelle (collaboration) et réflexive (connaissance de soi). Le développement des Soft Skills renforce l'acquisition des compétences académiques. Les travaux de Carol Dweck ont ainsi montré que lorsque l'enfant dispose d'un état d'esprit de développement (persévérer, relever des défis, apprendre de ses erreurs, etc.) alors il est en meilleure posture pour intégrer les savoirs scolaires. Mais au-delà de ça, ce développement impacte de manière positive les enfants dans leur épanouissement quotidien. En cultivant des compétences telles que la résilience, la gestion des émotions ou encore la confiance en soi, le niveau de bien-être augmente. Enfin, il a été révélé par les lauréats du prix Nobel Heckman et Kautz (2012) un impact positif de l'apprentissage des Soft Skills sur la réussite professionnelle, le niveau des emplois et le niveau de salaire.* » Autant de preuves qu'il est urgent d'accompagner les kids à apprendre autrement. **softkids.net**

SOFT KIDS EN QUELQUES CHIFFRES

Directrice des ressources humaines à l'international, Solenne Bocquillon-Le Goaziou a imaginé *Soft Kids* en découvrant que

65%

des écoliers d'aujourd'hui feront des métiers qui n'existent pas encore.

En juin 2020, *Soft Kids* accélère son développement grâce à une campagne de financement participatif collectant 13 770 € auprès de

257

contributeurs. Cette campagne permet le lancement de 3 nouveaux programmes :
politesse et savoir-vivre,
esprit critique et persévérance.

En plus de l'application, *Soft Kids* possède également

12

kits d'activités gratuits pour développer les compétences socio-comportementales.