

L'importance de la relation dans un temps qui demande à s'adapter

Eva de Gosztonyi, Institut Neufeld - Valérie Fortin, CEPN - Sarah Cleary, CEPN

1

Quand le monde ne semble pas sécuritaire, de quoi nos enfants ont-ils besoin ?

Ils ont besoin des adultes dans leur vie.

“Le message le plus important que nos enfants doivent entendre en ce moment, ce n'est pas de savoir ce qu'est la COVID19 mais QUI SONT LES ADULTES –qui vont prendre soin d'eux et les porteront à travers cette tempête.” Dr. Deborah MacNamara

2

Quand le monde ne semble pas sécuritaire, de quoi nos enfants ont-ils besoin ?

Ils ont besoin de savoir que nous allons prendre soin d'eux et traverser cette période difficile

Les informations ne permettent pas à un enfant de se sentir en sécurité, contrairement à relation.

La sécurité concerne l'attachement humain et nous les adultes pouvons offrir cela à nos enfants.

3

Attachement

Ce que l'attachement fait... permet aux adultes de...

- Organise de manière hiérarchique → Prendre en charge prendre soin de
- Crée un sentiment de chez-soi → Offre un lieu de repos, réconfort, retraite
- Crée un point de repère → guide & diriger et transmettre notre culture

4

chercher instincts dépendants		procurer instincts dominants
à s'orienter		à orienter et informer
à chercher secours		à protéger et défendre
à admirer		à guider et diriger
à appartenir		à s'occuper de
à suivre		à posséder
à chercher un modèle		à mener

5

chercher instincts dépendants		procurer instincts dominants
à s'orienter		à orienter et informer
à chercher secours		à protéger et défendre
à admirer		à guider et diriger
à appartenir		à s'occuper de
à suivre		à posséder
à chercher un modèle		à mener

6

chercher
instincts dépendants

procurer
instincts dominants

à s'orienter
à chercher secours
à admirer
à appartenir
à suivre
à chercher un modèle

chercher

ACTIVÉ LES INSTINCTS ALPHAS

7

ÊTRE celui qui est EN CHARGE (ALPHA SOIGNANT)

... PRENDRE LE RÔLE DE LEADER

Prendre le rôle de leader, prendre la situation en main; agissez comme si vous étiez celui qui «sait»

... ASSURE LA RESPONSABILITÉ

Faire fonctionner les choses, faire des sacrifices mais aussi se sentir coupable

...PRENDRE SOIN DE

S'inquiéter, aider, porter le fardeau de, répondre aux besoins de, fournir ce qui est nécessaire

8

chercher
instincts dépendants

procurer
instincts dominants

ACTIVÉ LES INSTINCTS DÉPENDANTS

à orienter et informer
à protéger et défendre
à guider et diriger
à s'occuper de
à posséder
à mener

procurer

9

PRENDRE LE RÔLE D'ALPHA SOIGNANT

EXPRIMER UNE FORTE PRÉSENCE ALPHA

Quand on ne sait pas quoi faire:

- Agir avec **CONFIANCE**
- **ESSAYER DE NE PAS PARLER de vos préoccupations devant votre enfant.**

10

PRENDRE LE RÔLE D'ALPHA SOIGNANT

- COMMUNIQUER SOUVENT et OFFRIR de l'ASSURANCE
 - Ça va aller mieux
 - Nous allons trouver des solutions
 - Nous travaillons ensemble
- PARLER DE L'ÉMOTION : ALARME et/ou FRUSTRATION
 - Oui, c'est épouvanté et c'est normal d'avoir peur
 - Oui, c'est **frustrant de pas pouvoir faire les choses que** l'on veut faire – c'est normal
 - C'est OK de se sentir fâché et en colère

11

PRENDRE LE RÔLE D'ALPHA SOIGNANT À LA MAISON

CRÉER quelques points «d'ancrage» dans la journée - «horaire» «de routine»

- Repas
- École (en ligne)
- Un temps pour jouer
- Des jeux de société
- Aller jouer dehors ensemble

12

PRENDRE LE RÔLE D'ALPHA SOIGNANT À LA MAISON

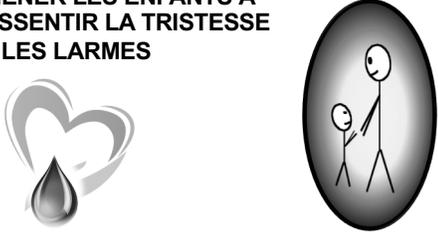
- **OFFRIR** et/préparer de la nourriture
 - Rendre la nourriture disponible
 - Préparer des repas réconfortants
 - Préparer des gâteries
- **FOURNIR** des articles réconfortants:
 - couverture / toutou
- **CRÉER des opportunités pour:**
 - Jouer
 - Jeux de société / jeux en famille / musique/ danse
 - Aller à l'extérieur de la maison

13

PRENDRE LE RÔLE D'ALPHA SOIGNANT À LA MAISON

ADAPTATION ET RÉSILIENCE

AMENER LES ENFANTS À RESSENTIR LA TRISTESSE ET LES LARMES



14

ADAPTATION

PROCESSUS ÉMOTIONNEL par lequel nous sommes transformés par ce que nous ne pouvons pas changer

TRANSFORMATION

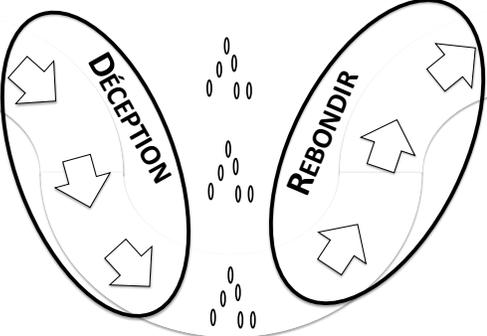
LE CHEMIN DE L'ADAPTATION EST UN CHEMIN DE LARMES

ADAPTATION VERSUS "FAIRE FACE"

- Faire face - ce qu'on fait pour se forcer de composer avec une situation
- Adaptation c'est un processus émotionnelle où le résultat est la RÉSILIENCE

15

Le pouvoir curatif des larmes



LE DEUIL Gordon Neufeld, PhD

16

Fruits de l' Adaptation

DÉBROUILLARD

RÉSILIENCE

- La confiance que nous serons en mesure de gérer les choses même si ce n'est pas ce que nous pensions qu'il allait arriver
- La confiance croissante dans la capacité à faire face à des situations difficiles

17

L'ADAPTATION exige un cœur tendre et un endroit sécuritaire pour pleurer

Cœur tendre = capacité à tolérer la vulnérabilité

Endroit sécuritaire pour PLEURER = quelqu'un qui est là pour nous protéger et soulager dans notre état de vulnérabilité

18

Chez un enfant, la présence de LARMES est le meilleur indicateur d'un système émotionnel qui fonctionne bien.

Lorsque nous communiquons à nos enfants qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec leur tristesse, nous contrecarrons à la fois leurs larmes et la possibilité de devenir résilient.

L'un des plus beaux cadeaux que nous puissions offrir à nos enfants est de valoriser leurs larmes de tristesse et de leur laisser la place.

19

AIDER LES LARMES À COULER

- On parle de et on reflète l'émotion vécue:
 - FRUSTRATION:** « Ça n'a pas fonctionné pour toi. » « Ce n'est pas ce que tu avais en tête. »
 - ALARME:** « C'était épouvant. » « Tu n'étais pas certain de ce qui allait arriver. »
 - RECHERCHE/POURSUITE:** « Tu voulais qu'il /elle t'aime. »
- On reflète L'INTENSITÉ de l'émotion.
- ENSUITE:** on guide subtilement vers la tristesse avec notre ton de voix

20

AIDER LES LARMES À COULER

Quand l'enfant pleure:

On ne demande jamais « POURQUOI »

❖ Si l'enfant donne une raison, ne **PAS MINIMISER**. Si cela semble insignifiant, c'est parce que l'enfant ne supporte pas de nommer la véritable raison de sa tristesse.

« Quand on comprend que des larmes attendent à être exprimé, il est plus facile d'accompagner l'enfant lors des incidents en apparence anodins et de l'aider à faire sortir ses larmes. »

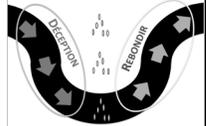
D. MacNamara

21

AIDER LES LARMES À COULER

❖ Quand les larmes coulent: **S'ASSEOIR CALMEMENT** avec compassion

❖ Faire confiance au "rebond"



- On résiste aux instincts naturels « alpha » de soulager ou enlever la tristesse.
- On **TIEN** l'enfant dans la TRISTESSE et les larmes.
- On parle des solutions **APRÈS** que les larmes ont coulés (si nécessaire).

22

AIDER LES LARMES À COULER

UN ADO

- DES LIVRES, « YOUTUBES », FILMS TRISTES
- ÉPAULE À ÉPAULE
- DANS L'OMBRE – DANS LA VOITURE
- AVEC UNE LÉGÈRE TEINTE DE LA TRISTESSE DANS LA VOIX
- ON NORMALISE LA TRISTESSE ET LES LARMES
- SI ON VOIT QUELQUES SIGNES DE TRISTESSE, MAIS LE JEUNE MONTE SES DÉFENSES – ON LES RESPECT.

23

L'ATTACHEMENT À UN TEMPS QUI DEMANDE DE L' ADAPTATION



PRENDRE LE RÔLE ALPHA SOIGNANT



DONNER DE L'ESPACE POUR LA TRISTESSE ET LES LARMES

24