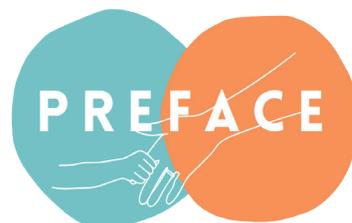


# UNE ÉDUCATION NON VIOLENTE POUR CHAQUE ENFANT

Ateliers de sensibilisation aux violences  
dites éducatives ordinaires

## GUIDE PRATIQUE

à destination de tous·tes professionnel·le·s  
animant des rencontres entre parents



**DROITS DE  
L'ENFANT**  
Le Délégué général

**DÉFENSE DES ENFANTS  
INTERNATIONAL  
BELGIQUE**



**DEFENCE FOR CHILDREN  
INTERNATIONAL  
WORLD SERVICE**



  
**OEJAJ**  
Observatoire de l'Enfance, de la  
Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse



Cofinancé par  
l'Union européenne

# REMERCIEMENTS

Ce document a été rédigé par Anna Rodriguez (Défense des Enfants International - Belgique) en collaboration avec Nathalie Velu (La Ligue des familles) qui nous a également soutenu lors de l'élaboration et l'animation des ateliers à destination des groupes de parents. Nous tenions également à remercier Delphine Hubert pour ses retours afin de rendre les animations plus inclusives et pour son introduction à nos ateliers sur la thématique cruciale de la posture professionnelle en formation.

Nous remercions sincèrement les différents groupes de parents<sup>1</sup> rencontrés lors de nos ateliers pour leur sincérité, leur partage et leur honnêteté. Vous avez contribué à la création de cet outil en partageant vos réalités diverses.

Merci à nos partenaires sur le projet, David Lallemand (Délégué Général aux droits de l'enfant), François Moors (Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse), Susanna Tuccio (Defence for Children International-World Service), et aux membres du comité d'accompagnement de PREFACE pour leurs précieux conseils.

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du programme « Citoyenneté, égalité, droits et valeurs » de l'Union européenne.

Les points de vue et les opinions exprimées sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne, qui ne peut en être tenue pour responsable. La Commission européenne n'accepte aucune responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.

Graphisme et mise en page : Olivia Olbrechts

Illustrations : Johanna Thomé de Souza

Document déposé à la Bibliothèque royale de Belgique. Numéro de dépôt : D/2024/14.132/8

Défense des Enfants International Belgique – [www.dei-belgique.be](http://www.dei-belgique.be) - N° d'entreprise : 0447.397.058 - RPM : Bruxelles

---

<sup>1</sup> Deux groupes de parents rencontrés à Bruxelles et deux groupes de parents rencontrés à La Louvière (les Peter Pan et Les 4 saisons à Saint-Gilles, école Moortebeek P15/M9 à Anderlecht et école Velaine Jambes 2 à Namur.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Sensibiliser avant tout	
Des outils concrets pour tous·tes	
Des lieux d'échanges entre parents	
Contenu	3
Quelques repères	4
Violence dite éducative ordinaire (VDEO)	
Maltraitance et violences	
Conséquences des violences	
Cadre légal	
Questionner ma posture professionnelle	7
ATELIERS	9
Première rencontre	10
Deuxième rencontre	22
Listing de professionnel·le·s	28
Pour aller plus loin	28

# INTRODUCTION

Ce livret vise à accompagner les professionnel-le-s travaillant avec un public de parents et souhaitant traiter de la **violence dite éducative ordinaire (VDEO)**.

Ce document a été développé dans le cadre du projet PREFACE (Positive and Responsive Education for All ChildrEn), conçu afin de contribuer à lutter contre le phénomène de la Violence Dite Éducative Ordinaire (VDEO) à l'égard des enfants en Belgique. Ce projet, d'une durée de deux ans (2022-2024), est coordonné par Défense des Enfants International (DEI) - Belgique, en partenariat avec le Délégué général aux droits de l'enfant, DCI World Service Foundation et l'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse.

## Sensibiliser avant tout

Concrètement ce document a pour objectif d'outiller les professionnel-le-s afin de sensibiliser les parents sur la thématique des violences et plus spécifiquement sur les VDEO. Ce concept, souvent peu connu et confondu avec celui de maltraitance infantile, relève d'une réalité rencontrée par de nombreux enfants et proches qui les entourent. La première étape avant de proposer des outils de parentalité non-violente est de faire découvrir l'existence des VDEO, de créer des espaces de discussion bienveillants et où le non-jugement sera au centre des échanges.



## Des outils concrets pour tous·tes

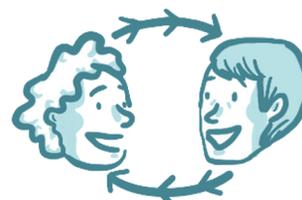


Nous proposons dans cet outil une définition claire des VDEO, une classification des violences et de leurs possibles conséquences sur le bien-être et le développement de l'enfant. Nous présentons également deux ateliers de sensibilisation à destination de groupes de parents.

Afin d'élaborer ce livret nous avons rencontré 4 groupes de parents et leur avons proposé de participer à des ateliers interactifs. Traiter de cette thématique avec ce public cible peut s'avérer un exercice périlleux. La posture professionnelle de l'intervenant·e se doit d'être dans l'écoute et dans l'accompagnement. Ce guide est accompagné d'un livret à destination des parents qui participent aux ateliers de sensibilisation. Dans ce dernier, les parents pourront retrouver les thématiques abordées, des exemples de pratiques parentales non violentes, des ressources pour continuer la réflexion et des lieux d'accueil qui pourraient les accompagner selon leurs besoins.

## Des lieux d'échanges entre parents

Cet outil de sensibilisation n'a pas pour vocation de pointer du doigt les parents. Il s'agit plutôt d'une démarche d'accompagnement à la parentalité, de sensibilisation et de questionnement sur des pratiques apprises bien souvent dans notre environnement et banalisées par la société. Il est essentiel de proposer aux parents des lieux d'échanges et de rencontres afin de parler des défis liés à la parentalité. Les activités proposées permettent aux parents de prendre conscience et de valoriser les ressources disponibles, que d'autres personnes se posent les mêmes questions, et que des solutions concrètes, pratiques et rapides existent.



# CONTENU



## Professionnel·les cibles

- Coachs parentaux, psychologues, animateur·trices de rencontres entre parents, tous professionnel·le·s organisant ou souhaitant organiser des rencontres entre parents.
- Co-animation conseillée



## Public cible et durée

- Pour tous les parents
- Durée d'une séance : 3h00
- Nombre de séances : 2
- Possibilité de l'adapter comme vous le souhaitez



## Objectifs

- Accompagner les familles en proposant des ateliers gratuits destinés aux parents afin de les sensibiliser aux difficultés vécues par les enfants
- Informer sur les conséquences des VDEO
- Soutenir concrètement les parents vers une démarche d'éducation non violente.



## Matériel

Toutes les ressources proposées sont téléchargeables sur le site de DEI-Belgique<sup>2</sup>

- Photolangage chemin
- Facteurs (version A3 et version à coller)
- Balance des ressources et des stresseurs
- Jeu de cartes pédagogique STOP VEO<sup>3</sup> à imprimer en A4 (plastifiées)
- Feuilles blanches
- Crayons, marqueurs, colles, ciseaux
- Des émoticônes représentant les 4 émotions
- Tableau ou affiches
- Post-it de différentes couleurs (4)
- Un livret à distribuer aux parents qui participent aux ateliers



## Préparation

- Nous vous conseillons de lire ce guide en entier et d'éventuellement vous renseigner plus en détail sur certains des thèmes abordés si vous sentez que cela est nécessaire.
- Créez un visuel, une invitation à l'événement. Favoriser un visuel simple mais qui reprend en une phrase l'objectif des rencontres.
- Si vous mettez en œuvre les ateliers auprès de parents que vous ne connaissez pas/qui ne se connaissent pas, prenez le temps de créer un cadre de confiance et de bienveillance (par exemple, en utilisant des jeux « brise-glace »).
- Il est conseillé d'organiser des ateliers avec un groupe de parents ayant un même niveau de sensibilisation sur la thématique. Attention également au niveau de l'accessibilité à l'écriture et à la lecture. Sentez-vous libre d'adapter les outils au public que vous accompagnez.
- Préparez à l'avance des outils à montrer aux parents, des types de semainiers, des roues des émotions, des visuels pratiques sur des astuces concrètes Outils adaptés à différents âges de l'enfant
- Évaluez la nécessité de faire appel à un·e traducteur·trice en fonction du public que vous accueillez
- Réfléchissez à la disposition de la salle, préférer une disposition en rond sans table
- Proposez un accueil d'enfants pris en charge par des personnes qualifiées pour les parents qui en auraient besoin



## Ressources

Vous trouverez toutes les ressources proposées ci-dessus sur le site de DEI Belgique mais également d'autres outils à destination des enfants et des professionnel·le·s du milieu scolaire.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Outils proposés sur le site de DEI - <https://www.dei-belgique.be/index.php/projets/en-cours/preface.html>

<sup>3</sup> Jeu de cartes pédagogiques "Violences éducatives ordinaires : comment faire autrement?", Mpedia, <https://www.mpedia.fr/outil-jeu-pedagogique-violences-educatives-ordinaires-comment-faire-autrement/?o=75152>

<sup>4</sup> Outils proposés sur le site de DEI - <https://www.dei-belgique.be/index.php/projets/en-cours/preface.html>

# QUELQUES REPÈRES



## 1. VIOLENCE DITE ÉDUCATIVE ORDINAIRE (VDEO)

La Convention internationale relative aux droits de l'enfant reconnaît à chacun-e le droit à l'éducation et à des possibilités d'apprentissage de qualité (article 28) tout autant que le droit d'être protégé-e contre toute forme de violence physique ou mentale (article 19). Chaque enfant a dès lors le droit à une éducation non violente : une éducation qui respecte son intégrité physique et psychique<sup>5</sup>. Pourtant, l'usage de la violence de la part des adultes pour éduquer les enfants reste d'actualité (pour plus d'informations, consultez le sondage mené par Défense des enfants international Belgique en 2020)<sup>6</sup>. Souvent utilisé en France, l'acronyme *VEO* renvoie à la **Violence (physique, psychologique ou verbale) utilisée envers les enfants dans une intention Éducative (pour leur « bien », pour qu'ils aient un « bon comportement »), culturellement admise et tolérée ; elle en devient alors « Ordinaire »**<sup>7</sup>. Nous ajoutons le terme « **Dite** » pour insister sur le fait que la violence n'est jamais éducative.

Il y a lieu de distinguer la violence dite éducative ordinaire des actes physiques visant à protéger un enfant d'un comportement violent d'un autre enfant ou de lui-même. Ainsi, « *le Comité des droits de l'enfant reconnaît que l'exercice des fonctions parentales et l'administration de soins aux enfants, en particulier aux bébés et aux jeunes enfants, exige fréquemment des actions et interventions physiques destinées à les protéger mais elles sont très différentes du recours délibéré à la force en vue d'infliger un certain degré de douleur, de désagrément ou d'humiliation à des fins punitives.* »<sup>8</sup> Il reste toutefois important de souligner que les interventions physiques destinées à protéger les enfants, si elles sont du registre de la violence, peuvent avoir un réel impact négatif et dommageable.

Par ailleurs, précisons qu'une approche éducative non-violente n'appelle pas au laxisme ou à l'absence de cadre, de règles et de sanctions. En effet, une telle approche éducative serait également néfaste pour les enfants.

Enfin, la distinction entre la VDEO et la maltraitance existe mais s'avère difficile à saisir vu la complexité à évaluer les degrés et les impacts des violences commises. Notons que 75% des cas de maltraitance commencent dans un contexte de punitions corporelles<sup>9</sup>.

## 2. MALTRAITANCE ET VIOLENCES

Une situation de **maltraitance** se dit de « *toute situation de violences physiques, de sévices corporels, d'abus sexuels, de violences psychologiques ou de négligences graves qui compromettent le développement physique, psychologique ou affectif de l'enfant. Une attitude ou un comportement maltraitant peuvent être intentionnels ou non.* »<sup>10</sup>

La **violence physique** inclut tout acte qui va de l'atteinte à l'intégrité physique d'une personne jusqu'à mettre sa vie en danger.

La **violence psychologique** comprend tout acte qui porte atteinte à l'intégrité psychologique de la personne visée, en provoquant honte et humiliation, en affectant négativement la confiance en soi, l'estime de soi, l'image de soi. Cette forme de violence peut être verbale (mots, propos, cris qui sont insultants, blessants, infériorisants, méprisants et/ou dégradants), non-verbale, allusive, écrite, visuelle, etc.

« *L'identification de la maltraitance psychologique est d'une approche particulièrement difficile. Lorsqu'elle existe sous une forme indubitable, elle est faite de répétition de propos malveillants et dénigrants, d'attaques verbales et d'injures visant la personne même de l'enfant, de brimades, d'humiliations, de vexations, et plus subtilement d'espérances brisées, de promesses mensongères, de rétorsion, de mépris des intentions de l'enfant et de connotation négative de ses réactions saines.* »<sup>11</sup>

Le fait d'être exposé à de la violence conjugale (ou intrafamiliale) est également reconnu comme une violence psychologique.

<sup>5</sup> Voir G. Mathieu (2020). Le droit de l'enfant à une éducation non violente : quand l'Etat belge reste sourd aux injonctions du droit international et européen. in G. Mathieu, N. Colette-Baseccqz, S. Wattier, & M. Nihoul (eds.), *L'étranger, la veuve et l'orphelin...Le droit protège-t-il les plus faibles?* Liber amicorum Jacques Fierens (pp. 143-158).

<sup>6</sup> Site Internet de DEI, 'La violence dite Educative Ordinaire', <https://www.dei-belgique.be/index.php/modes-d-action/plaidoyer-et-lobbying/vdeo.html>, consulté le 24.04.2023

<sup>7</sup> Site Internet de Stop VEO, 'La Violence Educative Ordinaire', <https://stopveo.org/veo-violence-educative-ordinaire>, consulté le 13.03.23

<sup>8</sup> Comité des droits de l'enfant, Observation générale n° 8, 2006, § 14.

<sup>9</sup> O.Maurel (2015). *La fessée. Questions sur la violence éducative.* Paris, La Plage, 160 p.

<sup>10</sup> Décret relatif à l'Aide aux enfants victimes de maltraitance du 12 mai 2004, art 1,4°.

<sup>11</sup> M. Gérard (2014). *Guide pour prévenir la maltraitance.* Temps d'arrêt 71, Yapaka, p.43.

« Toutes les formes d'activités à connotation **sexuelle** proposées ou engagées par un adulte envers un enfant sont considérées comme une maltraitance, qu'elles soient ou non associées à la contrainte physique, à des menaces, à du chantage explicite ou implicite, à de la séduction ou à des récompenses. Le statut de l'enfant et le niveau de maturité propre à son âge, dans de telles circonstances, le placent toujours en position d'inégalité, dans une situation où il subit un abus de pouvoir. »<sup>12</sup>

La **négligence** se définit par une inattention chronique aux besoins fondamentaux d'un enfant. Les négligences (...) « constituent un vaste ensemble d'éventualités préjudiciables au bien-être des enfants, à leur sécurité et à leur santé, physique et mentale. Elles ont en commun d'être des conduites passives, faites d'abstentions ou d'omissions, qu'elles soient intentionnelles ou non. »<sup>13</sup>

### 3. CONSÉQUENCES DES VIOLENCES

Les VDEO sont utilisées pour que l'enfant obéisse en le sidérant, par le biais de la peur et du stress, et pour le conditionner (qu'il ne reproduise pas le même comportement). « *Sidération et conditionnement sont des mécanismes neuro-biologiques traumatiques. Les enfants, du fait de leur immaturité neurologique, ont un cerveau très sensible à la douleur et au stress, bien plus que les adultes, et sont beaucoup plus exposés à des atteintes neurologiques et à des conséquences psychotraumatiques lors de violences même "minimes"* ». <sup>14</sup>

De nombreux travaux de recherche attestent des multiples conséquences négatives des châtimts corporels et plus globalement, de la VDEO, sur la santé physique et mentale des enfants, à court et long terme, notamment :

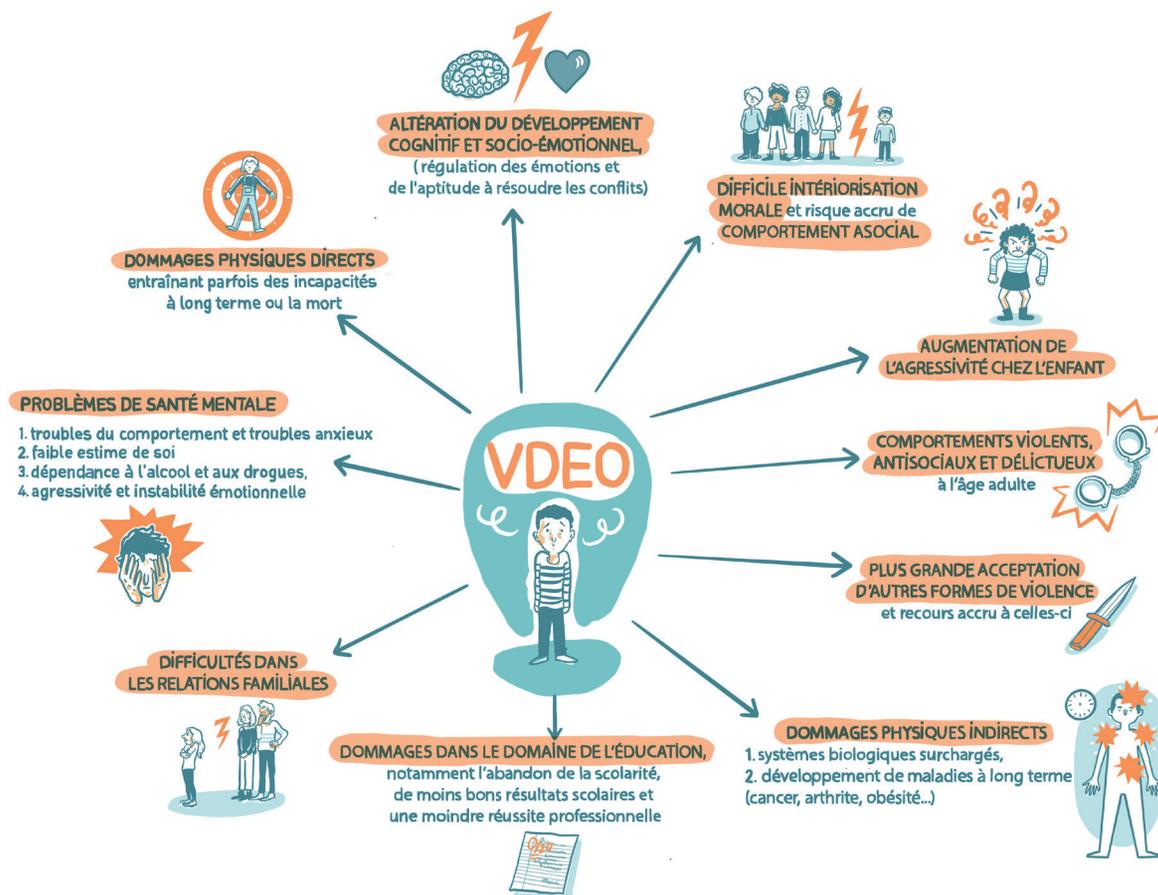
- « des dommages physiques directs, entraînant parfois des dommages graves, des incapacités à long terme ou la mort ;
- des problèmes de santé mentale, parmi lesquels des troubles du comportement et des troubles anxieux, la dépression, le désespoir, la faible estime de soi, l'automutilation et les tentatives de suicide, la dépendance à l'alcool et aux drogues, l'agressivité et l'instabilité émotionnelle, qui se poursuivent à l'âge adulte ;
- l'altération du développement cognitif et socio-émotionnel, en particulier de la régulation des émotions et de l'aptitude à résoudre les conflits ;
- des dommages dans le domaine de l'éducation, notamment l'abandon de la scolarité, de moins bons résultats scolaires et une moindre réussite professionnelle ;
- une difficile intériorisation morale et un risque accru de comportement asocial ;
- une augmentation de l'agressivité chez l'enfant ;
- des comportements violents, antisociaux et délictueux à l'âge adulte ;
- des dommages physiques indirects dus à des systèmes biologiques surchargés, y compris le développement de cancers, les problèmes liés à l'alcool, la migraine, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite et l'obésité, qui se poursuivent à l'âge adulte ;
- une plus grande acceptation d'autres formes de violence et le recours accru à celles-ci ;
- des difficultés dans les relations familiales. »<sup>15</sup>

<sup>12</sup> *Ibidem*, p.24.

<sup>13</sup> *Ibidem*, p.35.

<sup>14</sup> M. Salmona, (2014). Fessées et gifles : les punitions corporelles entraînent phobies, Toc et... désobéissance. <https://leplus.nouvelobs.com/contribution/1281435-fessees-et-gifles-les-punitions-corporelles-entraident-phobies-toc-et-desobeissance.html>, consulté le 24.04.2023

<sup>15</sup> OMS, 'Châtiments corporels et santé', <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/corporal-punishment-and-health>, consulté le 24.03.2023



## 4. CADRE LÉGAL

La Belgique est l'un des derniers pays d'Europe à ne pas interdire explicitement la VDEO. Pourtant l'État a été rappelé à l'ordre de nombreuses fois pour ne pas respecter ses engagements internationaux auxquels il est lié: Convention internationale des droits de l'Enfant, Convention européenne des droits de l'Homme, Charte sociale européenne,... Plusieurs propositions de loi pour modifier le code civil ont déjà été déposées mais n'ont toujours pas été adoptées. Néanmoins, au niveau communautaire, un décret a été adopté en octobre 2023 pour interdire formellement l'usage de la violence dans toutes les structures dépendant de la Fédération Wallonie-Bruxelles et accueillant ou s'adressant aux enfants. Si ce décret constitue indéniablement une avancée positive importante, il ne concerne pas encore le niveau fédéral, et n'a pas l'impact symbolique d'un article dans le code civil pouvant s'appliquer également à la sphère familiale. L'État belge en changeant son Code civil pourra enfin poser un cadre favorable à une évolution des mentalités et aussi au bien-être des enfants.

Pour plus d'information sur la VDEO, consultez notamment :

- Le Webzine Prends-en d'la graine. « "Violences éducatives ordinaires", pourquoi il faut légiférer. » Vol.5, juin 2022. Délégué général aux droits de l'enfant<sup>17</sup>
- Le site de l'Observatoire de la violence éducative ordinaire (OVEO)<sup>18</sup>
- Le site de End Violence Against Children / End Corporal Punishment<sup>19</sup>
- L'ouvrage de Muriel Salmona. Châtiments corporels et violences éducatives. Pourquoi il faut les interdire en 20 questions réponses. Dunod, 2016, 288 p.

<sup>16</sup> #PEDLG5 (.pdf) disponible gratuitement en téléchargement et en version papier sur simple demande au Délégué général aux droits de l'enfant via l'adresse [dgde@cfwb.be](mailto:dgde@cfwb.be)

<sup>17</sup> <https://www.oveo.org>

<sup>18</sup> <https://endcorporalpunishment.org/fr>

# QUESTIONNER MA POSTURE PROFESSIONNELLE

Texte écrit par Delphine Hubert, formatrice et consultante sur le projet.



Vous allez plonger dans un outil qui vous propose des animations concrètes pour travailler les violences dites éducatives ordinaires, thématique qui peut s'avérer compliquée à traiter. Il est donc essentiel, avant de se lancer, de questionner sa propre posture professionnelle.

Afin d'aborder tout sujet sensible, le non-jugement est de mise, au risque de perdre des participant·e·s. Le sujet des VDEO touche tout le monde. En effet, nous sommes tous et toutes le fruit d'une éducation, celle de nos parents, de nos familles, de l'école... Il existe plusieurs manières d'être animateur·trice, de même qu'il existe une diversité de méthodes d'animation. Nous pouvons créer, inventer, innover, nous pouvons d'ailleurs trouver toute une série d'outils, de manuels et d'idées de contenu assez facilement en fonction des objectifs poursuivis. Ce qui ne s'apprend pas facilement par contre, c'est la posture que nous prenons lorsque nous animons une rencontre. Or nous avons tous et toutes au moins une fois testé des animations préparées avec soin et intelligence qui, sans que l'on ne comprenne pourquoi, ne se passent pas comme nous l'avions imaginé. Nous cherchons d'ailleurs souvent des explications dans nos méthodologies et contenus, parfois même dans le public en lui-même et pourtant nous ne nous interrogeons peu sur notre posture, démarche qui demande une réelle remise en question de soi.

## Se questionner

Animer un groupe, quel que soit le public, demande de s'interroger constamment sur ses pratiques d'animation. Posséder un contenu d'animation tel que celui-ci nous assure un cadre et en tant que professionnel·le nous avons vite tendance à nous y plonger et à suivre pas à pas le déroulé d'animation sans forcément passer par la case questionnement : "Quel animateur·trice suis-je ? Quel contenu dois-je maîtriser au préalable ?".

## Se connaître soi

Avant tout, nous vous invitons à prendre le temps de questionner vos croyances, vos valeurs, vos principes, vos limites. Il se pourrait que vous soyez confronté·e à des témoignages parfois difficiles voir confrontant. En vous y préparant vous pourrez vous décentrer et sortir de la dualité bien ou mal et ainsi accueillir simplement la parole qui vous est partagée.

## Connaître le contenu

Connaître son contenu et être à l'aise et en confiance avec la théorie derrière les animations vous permettront d'observer les interactions du groupe et de rebondir plus aisément lors des échanges. Cela vous permettra d'accompagner la théorie d'exemples qui rendront la majorité des concepts plus accessibles.

Être efficace, c'est connaître également ses compétences. Jongler avec celles-ci permet d'être complètement à l'aise et avec le sujet et avec le public, se faire confiance en tant que professionnel·le est l'atout principal. C'est également croire en la capacité des participant·e·s à être acteur·trice lors des rencontres.

## Quelques repères théoriques

On parle de **pédagogie** dès le moment où une personne est face un à un groupe et doit travailler des savoirs. Pourtant, lorsque nous sommes un·e animateur·trice face à des adultes qui arrivent avec leurs histoires, leurs expériences et leurs objectifs, nous découvrons rapidement qu'animer de manière traditionnelle, comme à l'école, ne correspond pas à tout le monde et aide peu à atteindre les objectifs visés. Pour l'animation des adultes, et principalement lorsque l'on aborde des sujets sensibles comme l'éducation des enfants, nous utiliserons les concepts d'**andragogie** et d'**heutagogie**.

L'**andragogie** permet à l'apprenant-e d'être indépendant-e dans ses apprentissages qui s'appuient sur l'expérience et qui sont centrés sur un problème à résoudre, les sources de motivation sont alors personnelles et l'animateur-trice se doit de créer un climat de confiance, de collaboration, de respect et d'ouverture.

L'**heutagogie**, elle, permet de placer les apprenant-e-s dans une interdépendance, les questionnant régulièrement à travers les expériences vécues, l'animateur-trice propose des ressources mais les apprenant-e-s choisissent leur propre chemin selon leurs objectifs. Dans ce cas, les apprentissages sont des opportunités à saisir, ils s'appuient sur les partages d'expériences, l'analyse réflexive et les interactions. L'animateur-trice sert de guide à l'animation, sait travailler à plusieurs, est créatif, à l'aise, jongle avec ses compétences dans toutes les situations et a un bon sens de l'efficacité. Volontaire ou non, l'animateur-trice détient un certain pouvoir, pour aborder des sujets tels que ceux que nous allons retrouver dans cet ouvrage. Il convient d'essayer de se défaire de son pouvoir pour en céder une partie au groupe, d'abolir au maximum les distinctions animateur-trice et apprenant-e-s tout en restant garant-e des objectifs et du cadre.

L'objectif principal sera de tenter de mettre tout en œuvre pour faire émerger les conditions d'un véritable dialogue.<sup>20</sup>

## Passer à l'action

Si nous devons en tant que professionnel-le-s travailler avec vous le thème de la posture de l'animateur-trice, nous ne nous posons pas en tant que professionnel-le-s qui savent et qui vont vous transmettre un savoir mais nous partirons de vos expériences réussies et ratées (selon vous). Nous vous laisserions partager vos expériences sans intervenir, sans jugement et nous inviterions ensuite le groupe à analyser les points communs, à répertorier les forces, les points à améliorer, d'en créer une synthèse et de venir la compléter avec des éléments plus théoriques. Pour appuyer nos propos, nous vous invitons donc à vous renseigner sur les différents points théoriques apportés dans cet outil mais à également à vous former à des outils de création d'intelligences collectives, de participation active et enfin à oser sortir de vos contenus quand cela est opportun.

L'animateur-trice ne maîtrise pas tout d'un coup comme par magie, c'est aussi un être humain avec ses expériences, ses humeurs et peut parfois être ébranlé-e pendant une animation. Si c'est le cas, faites une pause et questionnez-vous sur ce qui ne vous convient pas, n'hésitez pas si c'est possible à demander l'aide du groupe, à leur faire plusieurs propositions afin de débloquer une situation ou à écouter leurs propositions.

Il faut parfois de nombreuses années pour se sentir totalement à l'aise avec un groupe et beaucoup de remise en question aussi. Ne culpabilisons pas trop, questionnons nos pratiques et retenons que le métier d'animateur-trice s'apprend tout au long d'une carrière.

---

<sup>20</sup> Pour aller plus loin sur la notion d'éducation au dialogue et à l'émergence de la parole authentique : « la pédagogie des opprimés » de Paulo Freire

# ATELIERS



# ATELIERS - PREMIÈRE RENCONTRE



## objectifs

- Réflexion autour de la parentalité. Prendre le temps d'identifier ce qui me coûte, ce qui m'amène du stress et ce qui me ressource
- Découvrir des pratiques éducatives diverses sur base d'exemples du quotidien et des échanges avec d'autres parents
- Découvrir les familles d'émotions et leurs fonctions



## INTRODUCTION

### ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU PROGRAMME DES 2 JOURS



20 minutes



Feuille et feutres de couleurs

Accordez une importance particulière à ce temps d'accueil. Les parents arriveront probablement avec des attentes et des questions. Avant de commencer, invitez-les parents à écrire sur une feuille ou écrivez pour eux : leur prénom, le prénom de leur-s enfant-s et l'âge de leur-s enfant-s. Commencez en vous présentant et en présentant le contexte de vos rencontres. Réalisez ensuite un tour des prénoms.

## LA PARENTALITÉ EN IMAGE

## Exercice Individuel de type introspection



20 minutes



Photolangage chemin



**Sous-objectif :** Inviter les participant·e·s à symboliser leur parentalité actuelle en images, prendre le temps de se questionner sur la représentation de la parentalité.



Dispersez des images de chemins au sol et invitez-les participant·e·s à en choisir une qui représente sa parentalité. Quelle image représente sa parentalité aujourd'hui ? Vous pouvez également questionner les parents sur leurs attentes lors des deux rencontres. Avec quoi souhaitent-ils repartir ?

Proposez aux parents qui le souhaitent juste montrer son image soit montrer et partager son raisonnement. Chacun dit son prénom avant de présenter son image.



## Note au·à la professionnelle

- Après chaque intervention, résumez ce qui a été déposé par chaque parent, en quelques mots. A la fin du tour, vous pouvez souligner les points communs, les inquiétudes, l'espoir partagé, le bonheur, les attentes qui témoignent du nombre de parentalité différente qui existe. Ce moment peut permettre de tisser des liens en groupe, de voir que l'on n'est pas seul·e.
- Afin de faire le pont entre les attentes des parents et les objectifs des ateliers, informez-les du programme qui les attend. Présentez-leur les objectifs généraux et les objectifs spécifiques des deux journées. Vous pouvez également les afficher dans la pièce pour qu'ils restent en tête, cela vous permettra d'y revenir quand c'est nécessaire.

Ci-après un **exemple de présentation des objectifs :**

*“Lors de cette première journée, nous vous proposerons d'identifier vos forces vous permettant d'être disponible pour vous et de respecter vos besoins. Car nous sommes convaincus de l'importance de la prise en compte des besoins de chacun dans la relation : tant ceux de l'enfant, que ceux du parent, tout aussi légitimes. Partir de soi pour venir entretenir la relation que l'on partage avec son enfant. Nous échangerons des savoirs entre parents, car vous êtes tous et toutes porteurs·euses de ressources.*

*Lors de la seconde rencontre, nous questionnerons de façon ouverte votre propre rapport à la sanction. Nous identifierons les causes et conséquences des sanctions violentes. Enfin, nous découvrirons et essayerons encore d'autres outils et pratiques permettant d'allier fermeté et bienveillance, afin de favoriser un équilibre respectueux des besoins enfant-parent.”*

## RÈGLES DE VIE



5 minutes



Affiches représentant quelques règles de vie<sup>21</sup>

### Sous-objectif : Créer un cadre commun

Proposez aux participant-e-s de respecter quelques règles afin de passer un moment agréable. Insistez sur le fait que les animateurs-trices se font les garant-e-s des règles et de ce cadre qui permettra d'échanger de manière bienveillante afin d'éviter de se sentir jugé-e-s.



### Note au·à la professionnel·le

- Si vous avez l'occasion de voir souvent les parents, n'hésitez pas à créer une charte commune dès le départ. A défaut, afin d'être efficace, venez avec une base de quelques règles et proposez aux participant-e-s d'ajouter une règle.
- Si vous venez animer ces ateliers dans le cadre d'un accompagnement spécifique pour un groupe déjà constitué, n'hésitez pas à voir avec la·le responsable du groupe si des règles existent déjà.

## “L'ÉQUILIBRISTE”<sup>22</sup>



65 minutes = Explication (10') - Exercice individuel (10') - Exercice collectif (45')



Par personne : une balance A3 + un set de facteurs prédécoupées, des tubes de colles, des ciseaux et des post-it

**Sous-objectif** : Prendre un temps pour moi afin d'identifier comment je vais, ce qui me ressource et ce qui me prend de l'énergie actuellement en tant que parent. Car prendre soin de l'adulte permettra de prendre soin de l'enfant.

### • Explication (10')

Commencez un échange avec le groupe en le questionnant :

“Est-ce que vous êtes d'accord avec moi pour dire qu'il y a des jours où c'est plus facile / plus agréable d'être parent et des jours où c'est plus dur / voire même parfois une vraie galère ? Comment reconnaissez-vous les jours qui vont bien ?”

Éventuellement relancez : “Qu'observez-vous ? Chez vous ? Chez vos enfants ? Comment c'est à la maison ces jours-là ?”. Laissez les participant-e-s s'exprimer en mode popcorn, la personne qui le souhaite se lance.

Insistez sur le fait qu'être parent, ça peut être des joies comme des peines. Qui plus est dans la société

<sup>21</sup> Visuel partagé sur le site de DEI - <https://www.dei-belgique.be/index.php/projets/en-cours/preface.html>

<sup>22</sup> Activité inventée par Nathalie Velu de La Ligue des Familles, adaptée de l'étude “15 Years of Parental Burnout Research”, Systematic Review and Agenda Article in press in Current Directions in Psychological Science Moira Mikolajczak, Kaisa Aunola, Matilda Sorkkila & Isabelle Roskam - UCLouvain, Belgium 2 University of Jyväskylä, Finland

dans laquelle on est, dans l'époque dans laquelle on vit. Voyez à l'avance ce que vous souhaitez partager du poids de la société sur la parentalité. L'échange permettra de mettre en avant des difficultés du quotidien, de souligner également l'influence non négligeable de l'environnement.

*“Parfois on peut se sentir fatigué-e, voire même épuisé-e par ce rôle de parent. On peut perdre du plaisir dans ce rôle. Les relations au sein de la famille peuvent se dégrader : parent-enfant mais aussi avec son conjoint, sa conjointe. On peut se voir crier sur son enfant, plus qu'on aurait souhaité, avoir des gestes violents et puis le regretter ou pas. On peut ressentir de la tristesse, de la culpabilité ou de la honte, se sentir bien seul et ne pas oser en parler.*

*L'épuisement parental survient quand on a dû supporter trop de choses qui nous ont coûté, nous ont stressé, fatigué... pendant trop longtemps avec trop peu de ressources pour contrebalancer. (Utilisez ici le visuel de la balance, qui vous aidera à symboliser votre discours) En prendre conscience permet de trouver des solutions : faire appel à de nouvelles ressources (comme une voisine qui vient nous aider à faire les devoirs avec son enfant), faire appel à des ressources déjà existantes (faire garder son enfant par sa grand-mère 2x plus souvent qu'avant), diminuer ou supprimer certains éléments qui nous coûtent (comme supprimer des trajets vers une activité extra-scolaire ou baisser son perfectionnisme parental).*

*Qu'est-ce qui selon vous vient mettre du coût, un poids aux parents ? Pourriez-vous me citer quelques exemples ?* Laissez les parents s'exprimer et facilitez les échanges.

“A l'inverse, quelles peuvent être les ressources ? Pourriez-vous me citer quelques exemples ?”

Ensuite, présentez l'étude réalisée par Moïra Mikolajczak, Kaisa Aunola, Matilda Sorkkila & Isabelle Roskam. Cette étude qui met en avant des facteurs qui soit nous ressource, soit nous prennent de l'énergie, des facteurs qui équilibrent ou déséquilibrent au quotidien le rôle de parent. En général cela valide ce qui est spontanément ressorti des réponses du groupe. Nous les avons rendus plus accessibles, en accompagnant le texte d'émoticônes.<sup>23</sup> Sentez-vous libre de les changer et de les adapter à votre public.

Présentez les facteurs au groupe en montrant les visuels associés<sup>24</sup> :



Traits personnels



Gestion émotionnelle



Perfectionnisme



Communiquer ses besoins

**Les traits personnels** : la capacité de gestion de ses émotions, de communiquer ses besoins, le niveau d'exigence par rapport à son rôle de parent. Par exemple : “dans quelle mesure, suis-je plutôt ou non quelqu'un d'anxieux?”



Pratiques parentales



Relation bienveillante parent - enfant



Mettre un cadre clair



Réalisme sur ce qui est attendu de l'enfant suivant son âge

**Les pratiques parentales** : se poser les questions de “Comment est ma relation parent-enfant en ce moment ?” “Dans quelle mesure le cadre est-il clair ?” “Mon enfant comprend-il ce qui est attendu de lui ?” “Est-ce que je suis outillé-e pour adapter mes pratiques en fonction de l'âge de mes enfants?” “Dans quelle mesure suis-je réaliste sur ce que je peux attendre de mon enfant au vu de son âge ?”

<sup>23</sup> Emoticones en libre accès sur le site flaticon : <https://www.flaticon.com/fr/>

<sup>24</sup> Visuel partagé sur le site de DEI - <https://www.dei-belgique.be/index.php/projets/en-cours/preface.html>



## Équipe coparentale



Soutien mutuel émotionnel et pratique



Accord sur les valeurs éducatives



Souligner ce que l'autre fait

**L'équipe coparentale** : le soutien mutuel émotionnel et pratique de mon·ma partenaire, l'accord sur les valeurs éducatives, la valorisation des réussites, des actions de son·sa partenaire



## Organisation familiale



Gestion des temps



Gestion de l'espace, rangement



Routines, habitudes claires et répétées

**L'organisation familiale** : la gestion des temps, la gestion de l'espace de rangement, la présence de routines.



## Santé



Corps



Alimentation



Sommeil

**La santé** : On entend le rapport à son corps, son alimentation et son sommeil.



## Travail



Balance travail / vie privée



Satisfaction au travail



Trajets

**Le travail** : se questionner sur l'équilibre entre son travail et sa vie privée. "Mon travail me pèse-t-il actuellement ou me stresse-t-il ?" "J'y pense sur mon temps privé ?" "Quel est l'impact des trajets sur mon quotidien ?" Si un parent n'a pas de travail et que cela manque alors il convient de le placer du côté des facteurs de stress, de ce qui coûte.



## Socio-démographie



Pays



Genre



Âge des enfants



Nombre d'enfants



Parent solo

**Les caractéristiques socio-démographiques :** le pays dans lequel le parent vit, son genre, le nombre d'enfants au sein de sa famille, l'âge de ses enfants, sa situation de parent (solo, en couple)



## Support venant de l'extérieur ou de l'intérieur



Relationnel



Pratique / Logistique



Garde d'enfants

**Le support venant de l'extérieur ou de l'intérieur :** son environnement social, l'aide pratique et ou logistique dont le parent bénéficie, le possible accompagnement d'une garde d'enfants.



## Facteurs spécifiques



Enfants en situation d'handicap



Proche dans le besoin



Evénements de vie

**Les facteurs spécifiques :** on aborde ici le fait d'être parent d'un enfant malade ou en situation de handicap, de devoir s'occuper/prendre soin d'un proche ou d'autres événements de la vie tels qu'un déménagement, un mariage, un divorce, un décès.



### • Exercice individuel (10')

Les participant·e·s sont invité·e·s à représenter sur une balance ce qui les ressourçe et ce qui les stresse. Si vous animez des couples, invitez chaque partenaire à faire sa propre balance.



Concrètement, chaque parent de son côté, est invité à coller sur la balance les facteurs présentés précédemment : à droite si c'est un facteur de stress, qui prend de l'énergie et à gauche si c'est une ressource. Plus le facteur est placé à gauche plus c'est un facteur ressourçant, plus il est placé à droite plus c'est un facteur stressant. Pour une plus grande clarté n'hésitez pas à proposer aux participant·e·s de noter sur la feuille à l'extrémité du côté ressource deux "+ +", au centre de la balance un "+" et un "-" et à l'extrémité de ce qui coûte deux "- -", cela permettra d'encore plus souligner la notion de degrés différents.

Une fois la balance réalisée, invitez-les participant·e·s à un temps individuel d'introspection où chacun·e note dans l'outil à destination des parents le facteur le plus ressourçant et le facteur qui lui coûte le plus. Il pourra pourquoi pas refaire cet exercice quelque temps plus tard, pour voir l'évolution. Le livret contient d'ailleurs le nécessaire pour le refaire.



#### Note au·à la professionnel·le

- Ce que l'on aborde dans ce moment est de l'ordre du débordement émotionnel. Certains parents lorsqu'ils sont dans cet état arrivent à avoir des comportements violents. Ce n'est pas la même chose que les VDEO (Croire que la violence a une portée éducative) mais il est important de le voir pour justement comprendre la différence.
- Adaptez ce que vous partagez ou non comme informations concernant l'étude dont s'inspire l'activité.
- Lors de la réalisation de la balance, n'hésitez pas à donner des exemples, à passer chez chacun·e pour favoriser la réflexion et la compréhension de l'activité. Invitez-les à ne pas coller tout de suite les facteurs, à se questionner pour positionner le facteur au mieux. Il y a également des bouts de papiers blancs si les participant·e·s souhaitent écrire autre chose.
- Observez si un·e participant·e a une majorité de facteurs du côté qui prend de l'énergie, il conviendrait d'aller lui parler durant l'exercice et en fin de séance. Ce moment, très visuel, peut être source de tristesse ou de prise de conscience pour certaines personnes, qui ressentiraient le besoin d'en parler. Il est important d'accueillir l'émotion avec beaucoup d'empathie et de bienveillance. Vous pouvez alors diriger la personne si besoin vers des services d'aide appropriée. Avoir avec vous les numéros utiles, tels que notés en fin de ce guide. Pourquoi pas les noter au tableau ou les transmettre déjà en fin d'exercice.

Insistez sur le fait que la première étape est la prise de conscience de sa balance actuelle. Lorsque l'épuisement est présent, invitez-les à garder de l'espoir car il y a des solutions comme, par exemple, trouver quelqu'un à qui pouvoir déposer sa souffrance et qui pourra être à l'écoute en toute bienveillance (un-e ami, un parent de l'école, un-e voisin, un-e médecin traitant, un-e psy,...). Soulignez l'importance d'être pris-e en charge pour retrouver de l'énergie et pouvoir ensuite agir sur sa balance. C'est ce que nous allons faire dans cette seconde partie de l'exercice.

### • Exercice collectif en deux temps



45 minutes



Chaque facteur sur une affiche A3 + post-it de deux couleurs différentes

Dans un premier temps, distribuez aux participant-es deux post-it de couleurs différentes, par exemple un vert et un rouge. Déterminez quel post-it représente le facteur qui prend le plus d'énergie (par exemple le rouge) et lequel représente le facteur qui ressource le plus (par exemple le vert). Dans notre exemple, chaque parent dispose donc d'un post-it vert et d'un post-it rouge. Disposez au sol les facteurs représentés sur des affiches A3 et invitez-les parents à déposer leurs post-it dessus. Par exemple, si pour un papa, c'est l'organisation familiale qui lui coûte le plus, il collera son post-it rouge sur l'affiche nommée "organisation familiale". Et si c'est l'équipe coparentale qui le ressource le plus ? Il collera son post-it vert sur l'affiche qui porte ce nom.

Les affiches se retrouvent ainsi recouvertes de nombreux post-it déposés par les participant-es.

Questionnez le groupe sur ce que l'on voit, sur ce que cela exprime du groupe.



#### Note au-à la professionnel-le

Prenez le temps d'écouter les participant-es qui pointent en premier ce qui les stress, mais il est également essentiel de pointer du doigt les ressources de chacun-e.

Dans un second temps, proposez aux participant-es de se questionner entre eux : "Je vois qu'il y en a qui ont des techniques pour l'organisation familiale, moi j'ai dû mal avec ça. Comment vous faites-vous pour gérer le temps du matin ?" Un-e participant-e peut soit poser une question au groupe, soit spontanément transmettre une astuce qui l'a personnellement (beaucoup) aidé et qui pourrait aider d'autres parents du groupe.



#### Note au-à la professionnel-le

- Attention à la formulation, invitez à reformuler lorsque c'est nécessaire afin d'éviter les jugements de valeurs
- Invitez les parents à échanger durant les temps informels, voire à rester en contact. Par exemple : si X a mis comme ressource le fait d'avoir des règles claires avec son enfant, je peux envisager un partage d'outils de sa part. Cela permet également aux parents de se rendre compte qu'ils/elles ne sont pas les seule-s à ressentir ce qu'ils ressentent.
- Notez toutes les ressources, techniques, outils partagés durant ce temps, afin de laisser une trace pour après les rencontres. Invitez les parents à prendre note directement dans leur livret.

- Donnez des inputs, si vous connaissez des outils, des ressources intéressantes pour les parents en fonction des besoins qu'ils amènent. Lors des échanges, les questions relatives à la gestion des émotions de l'enfant sont souvent posées, les difficultés face à la punition, beaucoup d'informations personnelles sont échangées. Il est crucial de tenir le cadre, de s'assurer que ce qui est dit n'est pas du jugement. Invitez les participant-e-s à reformuler au besoin.
- Rappelez que chaque famille est unique, ce qui convient aux un-e-s, ne convient pas forcément aux autres. Qu'ils-elles ne prennent donc que les astuces qui leur parlent.

---

### PAUSE (15')

---

LES ÉMOTIONS ET MOI<sup>25</sup>

## Exercice en sous-groupes



45 minutes



Emoticons des émotions (un par émotion), une feuille A3, des feutres de couleur

## Sous-objectif : Découvrir les émotions et leurs fonctions



Lors de l'activité précédente, certain-e-s parents ont sûrement partagé des situations, des événements du quotidien qui sont difficiles à gérer, car liés à la (non)gestion des émotions de l'enfant mais également à celles de l'adulte. Identifier et comprendre à quoi sert une émotion pourra permettre aux parents de se questionner sur ce que vient dire l'émotion, que ce soit pour lui ou chez l'enfant. Il est question ici d'accueillir toutes les émotions, toutes les émotions, sans les classer de bonnes ou de mauvaises. L'enfant a besoin de les expérimenter, il pourra ainsi assouvir son besoin de sécurité sur le plan émotionnel et devenir un adulte capable de faire face à ses émotions.

Nous avons sélectionné 4 émotions : la colère, la tristesse, la peur et la joie. Par souci de simplicité et d'accessibilité nous avons décidé de nous en tenir à ces 4 familles d'émotions.<sup>26</sup>

Distribuez à chaque participant-e un emoji qui représente une émotion. Les émotions distribuées représentent la colère, la tristesse, la peur et la joie. Insistez bien sur le fait de garder pour soi l'émotion que l'on a reçue. Les participant-e-s devront déambuler dans l'espace et mimer, interpréter leur émotion, utiliser leur visage, leur corps pour reconnaître d'autres participant-e-s. qui jouent la même émotion. Pour plus de facilité et si vous voyez des participant-e-s qui semblent gêné-e-s n'hésitez pas à leur proposer d'imiter leurs enfants dans cette émotion. Une fois les familles d'émotions reconstituées, les sous-groupes sont créés. Vous aurez un groupe représentant la peur, un groupe représentant la colère, un groupe représentant la tristesse et un groupe représentant la joie.

Chaque sous-groupe devra représenter sur une feuille A3, en écrivant ou en dessinant :

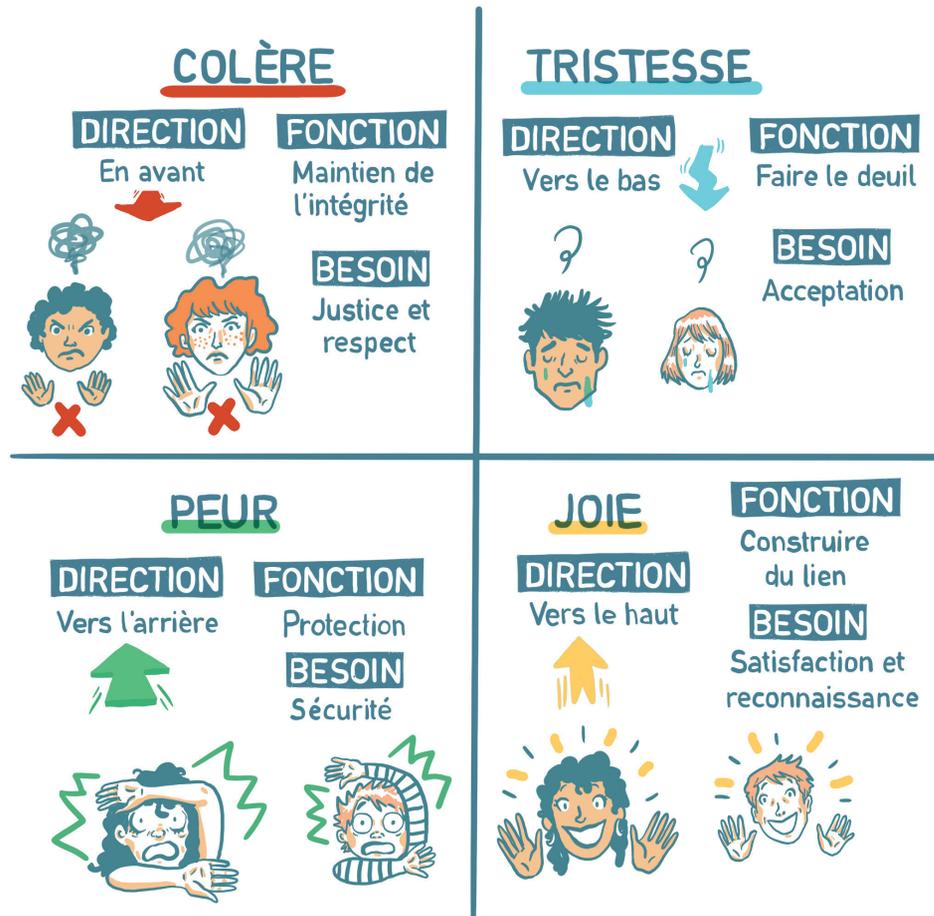
1. Ce qu'ils-elles ont vu, ce que les autres ont fait pour que l'émotion soit reconnaissable ? On attend ici des informations sur le non-verbal de l'émotion,
2. Quand est-ce que je suis dans cette émotion ? Ou quand est-ce que l'on est dans cette émotion ?
3. De quoi j'ai besoin ? De quoi a-t-on besoin ? Comment je fais pour en sortir ? Comment sort-on de cette émotion ?

Invitez chaque groupe à présenter le résultat de leurs échanges. Après le premier groupe, proposez un topo plus théorique qui vient expliquer les caractéristiques visibles/comportementales (le non-verbal) de l'émotion, sa fonction, le besoin sous-jacent qui se cache derrière, en rebondissant sur les apports du groupe.

Proposez un topo plus théorique pour présenter les émotions et leurs fonctions, tout en questionnant les parents. Demandez-leur selon eux, à quoi sert telle ou telle émotion ? Et pourquoi elle existe ? Nous vous proposons une présentation sur les émotions à adapter comme bon vous semble.

<sup>25</sup> Jeu inspiré du manuel "Graines de médiateurs en maternelles, apprentissages des habiletés sociales pour les enfants de 2 ans et demi à 7 ans"- Julie Duelz, Pascaline Gosuin, 2020 - Université de la paix

<sup>26</sup> Graines de médiateurs en maternelles, apprentissages des habiletés sociales pour les enfants de 2 ans et demi à 7 ans - (pg63) - Julie Duelz, Pascaline Gosuin, 2020 - Université de la paix



“Étymologiquement, “motion” évoque le mouvement et le préfixe é- indique la direction : vers l'extérieur. L'émotion serait donc un mouvement vers le dehors, un élan qui naît à l'intérieur de soi et parle à l'entourage, une sensation qui nous dit qui nous sommes et nous met en relation.”<sup>27</sup> Il est important d'insister sur le fait qu'aucune famille d'émotion n'est négative ou positive. Elles ont toutes une raison d'être, c'est la manière de répondre à l'émotion qui peut nous mettre en inconfort ou avoir des conséquences sur les autres.

### La peur



Sa fonction première est la protection. On a peur quand on se retrouve face à un danger, à une menace. Elle nous pousse à agir, à fuir, à aller en arrière. “Une peur utile est modérée et donne de l'énergie pour se protéger de quelque chose. Seule une peur excessive ou la peur de la peur peuvent être paralysantes et néfastes (perdre ses mots, rester immobile, s'agiter...)”<sup>28</sup>

### La colère



Sa fonction première est le maintien de notre intégrité. Elle est liée aux besoins de justice et de respect. La colère n'est pas violente en soi, c'est la manière dont je la gère, dont je l'exprime qui peut être problématique. Elle nous force à agir dans le but de changer les choses, à aller en avant.

<sup>27</sup> Module 3 du Brevet en gestion positive des conflits avec les jeunes 2018-2019 (pg)- Formatrice Christelle Lacour

<sup>28</sup> pg5 Module 3 Brevet en gestion positive des conflits avec les jeunes 2018-2019 - Formatrice Christelle Lacour

## La tristesse



Sa fonction est de nous indiquer qu'il est impossible de changer les choses, d'agir. Apprendre à gérer sa tristesse va nous permettre de faire un deuil, de répondre au besoin d'acceptation d'un événement sur lequel l'on n'a aucune emprise. La tristesse nous pèse en nous emmenant vers le bas, le temps de comprendre et d'accepter dans certains cas.

## La joie



Sa fonction est de construire du lien, elle signifie qu'un de nos besoins est satisfait ou au minimum reconnu. La joie nous donne envie de partager, elle rayonne et nous pousse vers le haut.

Lors de ces échanges, vous pouvez faire des liens avec le développement des enfants différents. Il est intéressant de souligner ici que les émotions s'apprennent petit à petit et qu'il y a un âge où l'enfant ne peut pas s'empêcher de réagir d'une certaine manière pour plusieurs raisons (la plasticité cérébrale, sa maturité...), l'adulte, lui/elle, lui peut tenter de s'adapter au mieux. "Les récentes découvertes sur le développement du cerveau affectif et social nous apprennent qu'une grande partie de cet organe est dévolue aux relations sociales, aux émotions et aux sentiments. De très nombreux circuits et structures cérébrales y participent : le cortex préfrontal, l'amygdale, l'hippocampe, l'insula, l'hypothalamus... Ces avancées majeures nous aident à mieux comprendre l'enfant et nous éclairent sur les conditions nécessaires à son épanouissement."<sup>29</sup>



### Note au·à la professionnel·le

- Questionnez les autres parents après la présentation d'une émotion par un groupe. Ce sera particulièrement intéressant d'échanger sur les stratégies pour gérer ses émotions et celles des enfants.
- Partagez des informations sur la gestion des émotions des enfants. C'est le moment de faire un pont entre la gestion des émotions des adultes et celle des enfants. Soulignez le fait que c'est un apprentissage, que la majorité d'entre nous n'a pas appris à gérer nos émotions et que l'on a développé des techniques différentes. Il est donc possible d'apprendre et c'est ce qui peut aider au quotidien avec les enfants, les accompagner dans la découverte de leurs émotions. Vous pouvez donc montrer des techniques de gestion des émotions pour les enfants et pour les adultes.
- Insistez sur le manque de maturité cérébrale des enfants, qui ne sont pas des minis adultes. On ne peut donc pas attendre la même chose d'un enfant.

## CLÔTURE



15 minutes



**Sous-objectif :** Fermer la parenthèse, prendre le temps de conclure

En grand groupe, proposer aux participant·e·s de partager en quelques mots un outil, un moment, une question, avec lequel il ou elle repart.

<sup>29</sup> Article en ligne, <https://www.cairn.info/revue-l-ecole-des-parents-2017-1-page-40.htm>, consulté le 17 décembre 2023

# ATELIERS - DEUXIÈME RENCONTRE



## Sous-objectifs

- **Questionner** son rapport à la punition
- **Apprendre la notion de VDEO et de ses conséquences sur l'enfant** – différente de la violence liée à un débordement interne
- **Découvrir** et essayer d'autres **techniques parentales positives**
- **Découvrir des relais et des aides existantes comme soutien à la parentalité**

## BRISE-GLACE



20 minutes

**Sous-objectif** : Accueillir le groupe et réactiver le contenu vu lors de la première rencontre

En fonction de votre groupe proposez un jeu ou un moment d'échanges pour se rappeler de ce qui a été vu lors de la première rencontre.



### Note au·à la professionnel·le

Revenez sur les thématiques abordées lors de la première rencontre et profitez de ce moment pour faire le point sur quelques techniques non-violentes déjà partagées. Certains parents auront abordé leurs "malaises", leurs difficultés à faire face à certains comportements de leurs enfants. Rebondissez là-dessus pour pouvoir aborder la thématique des punitions.

## LA PUNITION ET MOI



45 minutes



2 types de post-it, une affiche avec deux colonnes, des marqueurs



**Sous-objectif** : Permettre un temps de réflexion autour des pratiques parentales que j'ai connues et celles que je propose aujourd'hui.

Aborder son rapport à la punition et découvrir les types de violences dont les VDEO.

### • Exercice individuel (15')

La punition est au cœur des réflexions de beaucoup de parents. Prendre le temps d'en parler permet de voir où est-ce que l'on se positionne et qu'est-ce qui influence le choix de la punition ou de la non-punition.

Dans un premier temps, invitez-les parents à compléter sur un post-it, la phrase suivante : "Quand j'étais petit·e la punition au sein de ma famille c'était ...". Ils et elles peuvent écrire des types de punitions ou

encore des émotions ressenties. Une fois le post-it complété, proposez-leur de venir le coller sur l'affiche divisée en deux colonnes (Une colonne pour rassembler les post-it lié à l'enfance des participant-e-s).

Ensuite, invitez-les à compléter une seconde phrase: "Aujourd'hui dans mon quotidien de parent la punition c'est..." et à coller le post-it dans la seconde colonne (colonne pour les post-it représentant les types de punitions qu'ils-elles donnent à leur-s enfant-s).

Lisez à voix haute les post-its collés dans les deux colonnes.



### Note au-à la professionnel-le

- Informez les participant-e-s que l'on va lire les réponses inscrites sur les post-it sans demander qui l'a mis. Précisez que le but est d'avoir une vision globale et non de rentrer dans la vie privée de chacun-e.
- Proposez d'écrire ou d'aider les gens qui ne sont pas à l'aise avec l'écriture. Il est important d'insister et de dire que les fautes d'orthographe sont acceptées. Ce type de moment peut être générateur de stress pour un public moins à l'aise avec l'écriture. Si besoin, vous pouvez utiliser d'autres outils comme le motus en images.

### • Exercice collectif (30')

Questionnez les parents sur ce qui ressort de ce moment. "Que nous disent ces deux colonnes ?" "Quelles pratiques étaient plus communes avant ?" "Quelle est la différence entre les deux colonnes ?"

Les parents vont relever l'existence de pratiques plus violentes et s'ils-elles ne le font pas n'hésitez pas à en parler. Il est important de spécifier que parfois notre vécu a été plus violent que ce que l'on aurait souhaité.

Questionnez les parents sur les types de violences qui existent en partant des propositions écrites sur les post-its. Sur base de leurs réponses, proposez un moment plus théorique, une classification des violences par type (psychologiques, physiques, sexuelles, négligences,...). Questionnez-les également sur les conséquences possibles sur le développement de l'enfant en vous inspirant de la théorie décrite au début du livret.



### Note au-à la professionnel-le

- Quand vous abordez les VDEO, n'hésitez pas à insister sur le fait que les parents qui utilisent ces violences sont persuadé-e-s qu'elles sont utiles pour éduquer. Il n'est pas question de ne pas aimer son enfant.
- Il est important d'expliquer que les VDEO sont différentes de la violence liée à un débordement interne, quand on en peut plus. Il est essentiel d'insister sur le fait que certaines personnes ont la croyance que la violence enseigne, apprend, éduque un enfant. Faites le pont avec les conséquences sur les enfants.
- Faites attention aux choix des mots que vous allez utiliser. La question des violences intra-familiales va clairement être abordée durant ce temps. Il est essentiel de ne juger ni les parents présents ni leurs parents. La volonté ici est de faire découvrir les différents types de violences, de sensibiliser à la notion de violence dites éducatives ordinaires et de présenter les conséquences de la violence sur le développement de l'enfant. Lors de ce moment, certains parents pourraient reconnaître et avouer utiliser des VDEO, il est important de se préparer à ces échanges et à ce discours malgré votre point de vue personnel.
- Insistez positivement sur l'évolution qu'il y a dans les pratiques.

- Reprenez les réponses des parents concernant les types de violences et leurs conséquences sous forme de tableau ou autre, mais notez-les pour favoriser une meilleure assimilation.
- Repérez les parents pour qui cela est plus compliqué et ne pas hésiter à aller à leur rencontre par après pour échanger plus individuellement.



### PAUSE

## TECHNIQUES PARENTALES NON VIOLENTES - SENSIBILISER AUX VEO



60 minutes



A4 des images de l'outil 'comment faire autrement' STOP VEO<sup>31</sup>

**Sous-objectif** : Permettre un temps de réflexion autour des pratiques parentales que j'ai connues et celles que je propose aujourd'hui.

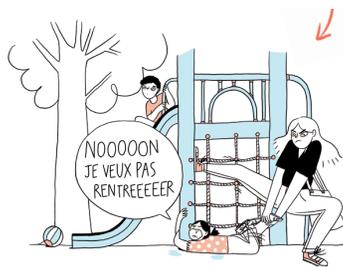
Échanger autour de pratiques parentales non-violentes

### • Exercice en sous-groupes

Lors de l'activité précédente certaines pratiques non violentes ont été inscrites sur les post-its. Citez-en quelques-unes pour comprendre la différence et proposez une activité pour découvrir des pratiques concrètes à utiliser au quotidien.

Formez des sous-groupes. Les parents reçoivent deux situations par groupe, situations du quotidien illustrant un parent et son enfant.

<sup>31</sup> Jeu de cartes pédagogiques "Violences éducatives ordinaires : comment faire autrement ?", Mpedia, <https://www.mpedia.fr/outil-jeu-pedagogique-violences-educatives-ordinaires-comment-faire-autrement/?lo=75152>, consulté le 09.05.23



32

L'idée est d'envisager des alternatives qui conviendraient mieux aux parents et à l'enfant. On invite les parents à chercher ensemble des idées pour faire autrement.

### • Exercice collectif

Après 20 minutes, invitez-les parents à revenir en grand groupe. Chaque sous-groupe va présenter une des deux situations. Soit celle pour laquelle les parents souhaitent un retour des autres, soit celle où il y a eu le plus de propositions...

L'animateur-trice présente la carte au grand groupe et va venir inscrire sur un tableau les pratiques proposées par les parents. N'hésitez pas à interroger les autres afin de partager le plus de pratiques possibles. Le tableau est divisé en 3 parties soit la solution permet d'anticiper les difficultés (colonne avant), soit c'est une technique qui permet une gestion au moment même (colonne pendant) soit c'est une technique qui permet de gérer par après (colonne après).



#### Note au·à la professionnel·le

- Tout au long de l'animation, faites attention à ne pas culpabiliser les parents
- Proposez aux parents de découvrir la notion des besoins de l'enfant avec un visuel clair
- Partagez avec les parents des informations sur les comportements de l'enfant et leurs fonctions. Inspirez-vous de la théorie de l'analyse fonctionnelle.<sup>33</sup>
- Préparez à l'avance des outils à montrer aux parents, des types de semainiers, des roues des émotions, des visuels pratiques sur des astuces concrètes.<sup>34</sup> Rappelez que les outils doivent être adaptés à l'âge des enfants.

## PAUSE

32 Illustrations de Léna Piroux

33 Théorie de Marie-Hélène Bouchez, Visuel partagé sur le site de DEI - <https://www.dei-belgique.be/index.php/projets/en-cours/preface.html>

34 QR code en fin de manuel qui redirige vers un padlet reprenant une liste non-exhaustive d'outils pour professionnel·le·s et parents

## DES AIDES EXISTENT



45 minutes



Affiches ou tableau, marqueurs



**objectif :** Présenter aux parents des organismes d'aide à la parentalité, des organismes d'accompagnement en cas de violences commises sur leurs enfants par eux ou par d'autres adultes mais également des lieux d'accueil pour les enfants ou pour rencontrer d'autres parents.

Ce moment va permettre d'échanger sur des relais possibles quand on est face à une situation compliquée. On va présenter aux parents les aides existantes en Belgique.

Questionnez les parents sur les aides qu'ils connaissent en cas de violences et ajoutez ceux qui manquent. Voici quelques numéros importants à connaître.



## Ressources / numéros importants

- Le **103** – « Ecoute enfant » - numéro gratuit et anonyme
- Le **800 95 580** - « Écoute école » - tensions, conflits et violences vécues au sein de l'école
- Le **1712** - chat et téléphone, ainsi qu'une assistance à toutes les personnes qui ont des questions sur la violence, les abus, la maltraitance des enfants
- Un outil créé par **SOS enfants Namur**<sup>35</sup> - chat pour les jeunes, les enfants afin de parler d'abus sexuels.

**Concernant les parents :**

- Le **0800 300 30** - ligne d'écoute violences conjugales
- Le **0800 321 23** - centre de prévention du suicide
- Le **107** - ligne d'écoute générale
- L'Application "**App-elles**" - vient en aide aux filles et aux femmes victimes de violences<sup>36</sup>

Pour terminer, abordez la thématique du temps pour soi. Les parents et les enfants ont besoin de faire des activités ou d'avoir du temps pour soi. Posez la question de savoir si les parents ont la possibilité de prendre le temps, de faire des activités pour eux/elles et ou des activités avec leurs enfants... Notez les propositions et pistes amenées par les parents et ajoutez-en d'autres. Voici quelques pistes à développer.

- Les lieux de rencontres parents-enfants de l'**ONE**<sup>37</sup>
- **La plateforme d'accompagnement des parents solo**<sup>38</sup>
- La coordination accueil temps libre : demander à sa commune s'il y a un service avec accueil temps libre ou dans une commune voisine. Pour Bruxelles, n'hésitez pas à consulter le site de BADJE « Bruxelles temps libre »<sup>39</sup>
- **Contactez sa commune** pour avoir une information sur les activités pour les adultes ou pour les activités parents-enfants.
- **Près de chez soi** : s'informer sur les associations qui proposent des accueils, des activités parents-enfants, du soutien, de l'aide à un niveau plus local.

<sup>35</sup> Chat d'Aide aux Victimes d'Abus Sexuel | Maintenant j'en Parle ([maintenantjenparle.be](http://maintenantjenparle.be))

<sup>36</sup> L'application solidaire des femmes victimes de violences ([app-elles.fr](http://app-elles.fr))

<sup>37</sup> L'office de la naissance et de l'enfance

<sup>38</sup> Parent Solo

<sup>39</sup> <https://www.bruxellestempstlibre.be/>



### Note au·à la professionnel·le

Pour ce moment il faut à l'avance se renseigner sur ce qui existe de manière générale et dans la commune, ou au niveau local pour les parents. Il est essentiel de proposer des aides spécifiques, ne pas rester dans les numéros essentiellement généraux. Il existe quantité de choses et les parents sont souvent peu informé·e·s. Soyez à l'affût des nouveaux dispositifs également. Les numéros repris dans cette liste ne sont pas suffisants, il représente une base que vous pouvez développer et mettre à jour.

---

## CLÔTURE



15 minutes

---

**Sous-objectif :** Prendre le temps d'évaluer

En grand groupe, proposez aux participant·e·s de partager en quelques mots une question, une réflexion avec laquelle il-elle repart.

---



## LISTING DE PROFESSIONNEL·LE·S

Vous souhaitez proposer des rencontres avec des parents mais ne vous sentez pas assez à l'aise ou légitime pour traiter de cette question ? N'hésitez pas à contacter des personnes ressources qui pourraient travailler avec vous sur la question.

Nous vous en partageons quelques-unes :

- **Marine Manard** : [manard.marine@gmail.com](mailto:manard.marine@gmail.com)  
Psychologue en neuropsychologie et créatrice du magazine « Parentalité sans tabou » qui est un service de vulgarisation scientifique & de documentation, propose aussi des sessions de soutien à la parentalité
- **Marijana Pepelko** : [pepelko.marijana@gmail.com](mailto:pepelko.marijana@gmail.com)  
Formatrice et animatrice d'ateliers pédagogiques ludiques et créatifs en utilisant divers outils et ressources sur les thématiques de la violence, du bien-être des enfants et de la famille
- **Aurélie Stas** : [aureliestas@gmail.com](mailto:aureliestas@gmail.com)  
Psychologue, spécialisée en burnout parental et en neuroscience, coach et animatrice d'ateliers pour les parents
- **Angelica Castro Salas** : [angelica.castrosalas@gmail.com](mailto:angelica.castrosalas@gmail.com)  
Formatrice, coach certifiée et consultante en parentalité, pédagogue et conseillère en stratégies éducatives
- **Evelyne Cols** : [evelyncols@me.com](mailto:evelyncols@me.com)  
Animatrice d'ateliers interactifs pour adultes, en tant que coach de carrière, dans le contexte de la recherche d'emploi, connaissance étendue en éducation positive et relationnelle, en communication non-violente
- **Nathalie Velu** : [n.velu@liguedesfamilles.be](mailto:n.velu@liguedesfamilles.be)  
Chargée des « Ateliers Parents » pour La Ligue des familles, psychologue, formatrice et coach

## POUR ALLER PLUS LOIN

N'hésitez pas à consulter tous nos outils sur le site de DEI Belgique et à consulter des ressources regroupées dans un Padlet accessible grâce à ce QR code :







POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
RENDEZ-VOUS SUR :

 [www.dei-belgique.be](http://www.dei-belgique.be)

 @DefensesdesEnfantsBelgique

 @deibelgique

 Défense des Enfants International Belgique

 @DEI\_Belgique

 @DEIBelgique