

UNE ÉDUCATION NON VIOLENTE POUR CHAQUE ENFANT

CARNET POUR LES PARENTS

PREFACE



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 en formation.

Nous remercions sincèrement les différents groupes de parents 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/2024/14.132/9

Défense des Enfants International Belgique – www.dei-belgique.be

N° d'entreprise : 0447.397.058 - RPM : Bruxelles

AVANT-PROPOS

Si vous tenez cet ouvrage dans les mains, c'est que vous allez prendre un temps pour vous, un temps de recul sur votre parentalité, un temps d'exploration et d'échanges, lors de rencontres avec d'autres parents autour de la parentalité non violente.¹

Durant ces ateliers nous aborderons différentes thématiques. Vous serez invité·e·s à identifier vos forces et ce que vous ressentez, afin d'être disponibles pour vous et respecter au mieux vos besoins. Nous sommes convaincu·e·s de l'importance de la prise en compte des besoins de chacun·e dans la relation : tant ceux de l'enfant, que ceux du parent, tous aussi légitimes. Le but sera de partir de soi, pour venir entretenir la relation que l'on partage avec son enfant. Au menu, pas de recettes magiques, plutôt un espace pour échanger des outils, des techniques permettant d'allier fermeté et bienveillance, à adapter à votre propre réalité. Un temps sera consacré à la découverte des émotions, de leurs fonctions, et de leur impact chez les enfants. Ainsi, mieux comprendre les émotions vous permettra de mieux comprendre votre enfant. Nous vous inviterons à questionner de façon ouverte votre rapport à la punition. Nous réfléchirons ensemble à des pratiques parentales positives. Et vous repartirez avec une meilleure connaissance des aides existantes, des lieux d'accueil pour enfants et des lieux d'accueil pour parents et enfants.

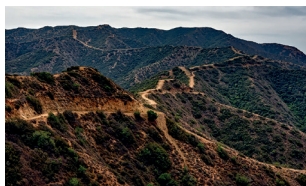
L'objectif principal de ces rencontres est de prendre un temps pour penser sa parentalité et favoriser une meilleure approche de la relation parent-enfant.

¹ Ces rencontres ont lieu dans le cadre du projet PREFACE | Une éducation non violente pour chaque enfant en Belgique, coordonné par Défense des enfants international Belgique en partenariat avec le bureau du Délégué au droit de l'enfant et l'Observatoire de l'enfance, de la jeunesse et de l'aide à la jeunesse et Defence for Children International - World Service. Nous avons créé les ateliers en collaboration avec Nathalie Velu et avec l'aide ponctuelle de Delphine Hubert, toutes les deux coaches parentales à la Ligue des famille.

PREMIÈRE RENCONTRE



LA PARENTALITÉ EN IMAGE

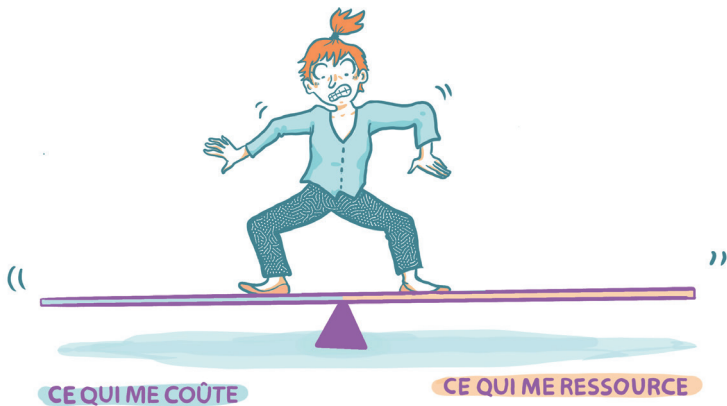


Quel chemin représente le mieux votre parentalité actuelle ? Dessinez-le ou notez des mots qui le représentent.

A large, empty rectangular box with a decorative border made of small, repeating diamond shapes. It is intended for the user to draw or write their response to the question above.

L'ÉQUILIBRISTE²

Notez ici les deux facteurs qui ressortent le plus. Celui positionné le plus à gauche et celui positionné le plus à droite.



Date : _____

Rendez-vous avec moi-même

Prévoyez un moment pour vous, pour refaire votre balance, dans quelques mois. Vous trouverez en fin de livret les facteurs à coller sur votre balance.

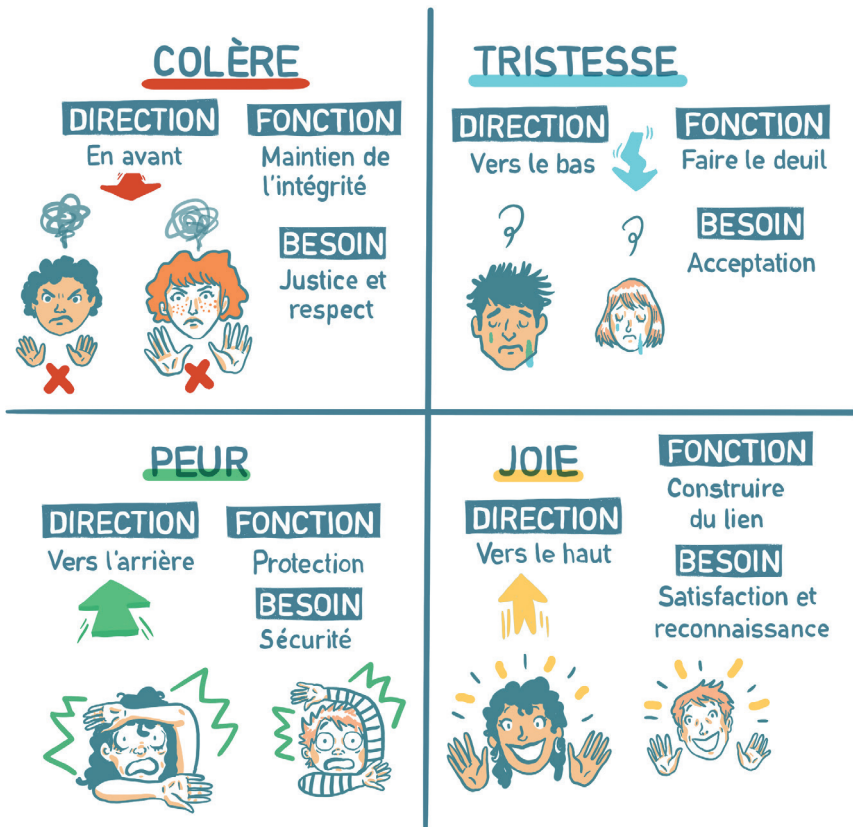
Date : _____

Je repars avec une astuce partagée lors de nos échanges, lors des questions soulevées par les autres parents :

² Activité imaginée 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

LES ÉMOTIONS ET MOI

Aucune des émotions présentées n'est positive ou négative, bonne ou mauvaise. Ce qui va avoir un impact sur l'individu c'est sa capacité à gérer ces émotions. D'où l'importance de mieux comprendre ce qui se joue lorsque l'on doit gérer une émotion. Dans la majorité des cas, les adultes sont démunis face à cela. Il est essentiel d'apprendre à un enfant à faire face à ses émotions et à les comprendre. Une exposition élevée et répétée à une émotion a des conséquences sur notre capacité à la gérer.



SECONDE RENCONTRE

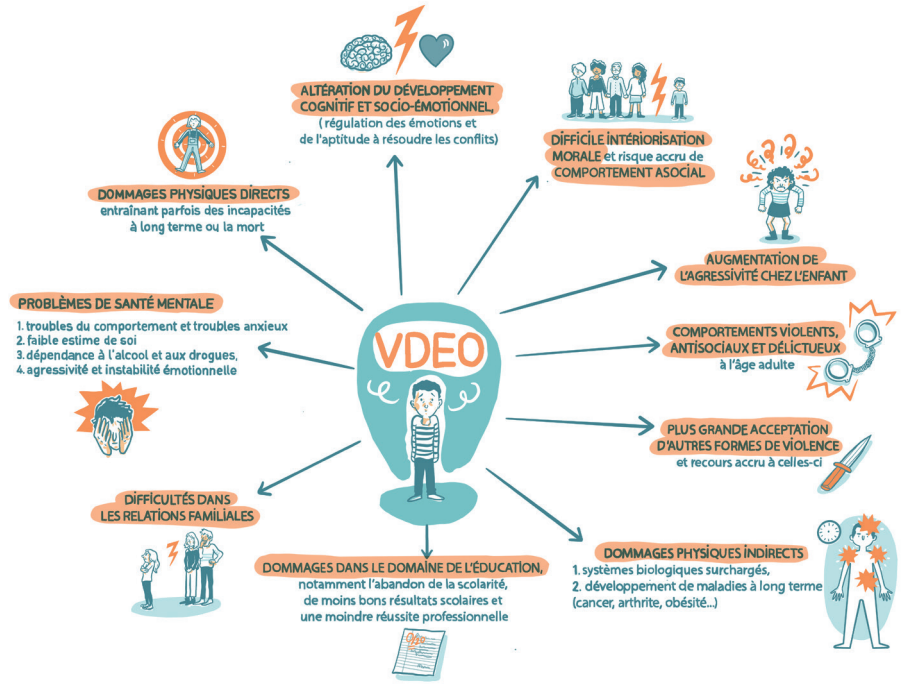
LA PUNITION ET MOI

Reprenez ici les mots que vous avez notés sur les post-its représentant la punition utilisée quand vous étiez enfant et la punition aujourd'hui au sein de votre famille.



A large rectangular area with a decorative border and horizontal dotted lines for writing notes.

LES VIOLENCES DITES ÉDUCATIVES ORDINAIRES



TECHNIQUES PARENTALES NON VIOLENTES

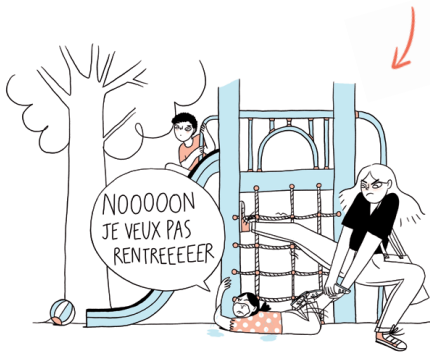


Quelles sont les alternatives existantes ? Comment faire autrement ?

Notez ce que vous trouvez intéressant, des pratiques partagées par les autres.

A large rectangular area with a decorative purple border and horizontal dotted lines for writing.





3

RELAIS EXISTANTS



Ressources / Numéros importants

- Le **103** - « Ecoute enfant » – Numéro gratuit et anonyme
- Le **0800 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 : <https://1712.sittool.net/chat>
- Un chat pour les jeunes, les enfants afin de parler d'abus sexuels. Outil créé par **SOS enfants Namur** : <https://www.maintenantjenparle.be>

Concernant les parents

- Le **0800 30 030** - Écoute violences conjugales
- Le **0800 32 123** - 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 : <https://app-elles.fr>

Autres contacts

- Les lieux de rencontres parents enfants de l'**ONE**⁴
- La **Plateforme d'accompagnement des parents solo** : [Parent Solo](#)
- La coordination accueil temps libre : demander à sa commune s'il y a un service Accueil temps libre ou dans une commune voisine. Pour Bruxelles, n'hésitez pas à consulter le site de BADJE « **Bruxelles temps libre** » : <https://www.bruxellestempstlibre.be/>
- **Contactez sa commune** pour avoir une information sur les activités pour les adultes ou pour les activités parents-enfants.
- **Près de chez moi** : s'informer sur les associations qui proposent des accueils, des activités parents-enfants, du soutien, de l'aide à un niveau plus local.

- Nous avons créé un **padlet en ligne** avec quelques ressources à consulter pour aller plus loin



N'hésitez pas à noter les ressources locales qui ont été citées lors de vos rencontres.

A large rectangular area with a decorative border of small purple diamonds. Inside the border, there are 20 horizontal dotted lines for writing.

ANNEXE

Si vous souhaitez réaliser une seconde balance dans les prochains mois, vous trouverez ci-dessous les facteurs à découper et à positionner sur votre balance personnelle. Cela vous permettra de faire le point sur ce qui vous ressource pour l'instant et ce qui vous coûte.



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 mon 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 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 ?"



Equipe 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 dans mon quotidien



Santé



Corps



Alimentation



Sommeil

La santé

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 mon travail et ma vie privée. "Mon travail me pèse-t-il actuellement ou me stress-t-il?" "J'y pense sur mon temps privé?" "Quel est l'impact des trajets sur mon quotidien?" Si vous n'avez pas de travail et que cela vous manque alors il convient de le placer du côté des facteurs de stress, de ce qui vous coûte.



Socio-démographie



Pays



Genre



Âge des enfants



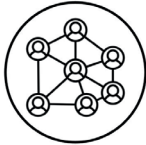
Nombre d'enfants



Parent solo

Les caractéristiques socio-démographiques

Le pays dans lequel vous vivez, votre genre, le nombre d'enfants au sein de votre famille, l'âge de vos enfants, votre situation de parent (solo, en couple)



Support venant de l'extérieur ou de l'intérieur



Relationnel



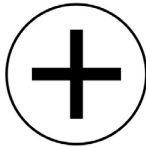
Pratique / Logistique



Garde d'enfants

Le support venant de l'extérieur ou de l'intérieur

Votre environnement social, l'aide pratique et ou logistique dont vous bénéficiez, le possible accompagnement d'une garde d'enfants



Facteurs spécifiques



Enfants en situation d'handicap



Proche dans le besoin



Evènements de vie

Les facteurs spécifiques

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

NOTES

A large rectangular area designed for taking notes. It features a decorative border made of small orange diamond shapes. Inside the border, there are 25 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing.



POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR :

 www.dei-belgique.be

 @DefensesdesEnfantsBelgique

 @deibelgique

 Défense des Enfants International Belgique

 @DEI_Belgique

 @DEIBelgique