Mode d'emploi

Cet outil a été construit pour faciliter :

- La reconnaissance des ces émotions (et le vocabulaire qui est associé).
- La résolution de problèmes et de conflits avec votre enfant et développer son autonomie.

Pour faciliter son apprentissage, nous vous conseillons les trucs suivants:

1- **Constance et patience** seront vos meilleurs amis. Une fois la démarche débutée, ne lâchez pas. Il faut un minimum de 3 semaines pour instaurer de nouvelles habitudes. Cela pourrait prendre plus de temps pour votre enfant afin d'être autonome, mais il y arrivera.

2- **Constance** dans vos interventions : **« Olivier, on va faire ton train ensemble, car tu as besoin d'une solution. Je suis là pour t'aider . »** devrait être expliqué lorsqu'un comportement inadéquat se présente.

3- **Constance** dans vos réactions :
O Rester calme. Inspirez la confiance, que tout ira bien et que vous êtes là pour l'aider.
X Ne pas vous fâcher. Si votre enfant vous sent irrité, il vous sentira fragile et ses réactions seront plus intenses.

4- Rassurer et lui expliquer que vous êtes là pour le guider et l'aider. Ne pas hésitez à reformuler après l'enfant :
« Je vois que tu es fâché, car tu voulais vraiment ... »

Des questions ? Contactez-nous servicescameleon@hotmail.com ou 450.558.2876

Mode d'emploi

Des questions ? Contactez-nous servicescameleon@hotmail.com ou 450.558.2876

5- **Confiance** dans la démarche du train.

Lors des premières utilisations, **regardez** chaque image, **questionnez** votre enfant et **analysez** ensemble. Par la suite, votre enfant sera en mesure de choisir par lui-même et vous pourrez le discuter des raisons de son choix d'image. Un peu plus tard, votre enfant aura suffisamment de pratique afin de faire la démarche par lui-même et venir vous expliquer la séquence.

6- **Patience**, votre enfant aura besoin de pratique pour maîtriser les différentes étapes, mais il a maintenant un moyen de comprendre et d'exprimer ses émotions.

7- **Comprendre** que votre enfant ne veut pas se comporter de façon inadéquate ou dangereuse. Appliquer une punition plutôt que d'utiliser l'incident comme situation d'apprentissage aura plusieurs effets négatifs sur votre enfant : Perte de confiance en lui, en vous et n'en retirera aucun apprentissage. Pour plus d'informations sur le développement affectif, la fermeté bienvaillante ou encore pour du coaching, n'hésitez pas à nous contacter. Faites-vous confiance et faites confiance à votre enfant. Bon cheminement !

Légende

Oui, c'est possible.

Besoin de faire mon train.

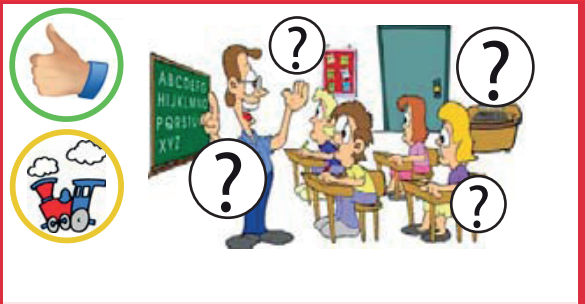
C'est interdit.

Qu'est-ce qui s'est passé ?

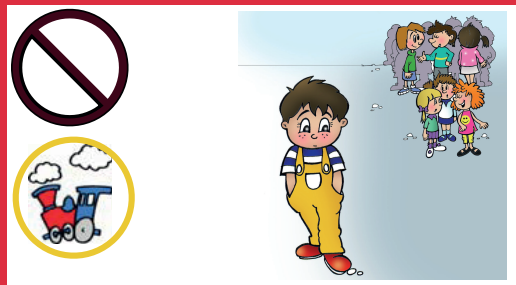
Rappel : Expliquez les images dans vos mots. La situation peut être dans les deux sens (pour votre enfant ou l'ami impliqué).

Consigne qui ne plait pas

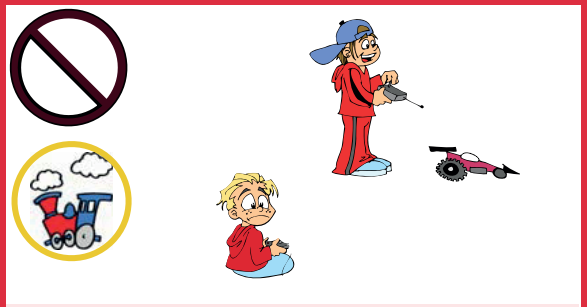
Besoin d'espace



Changement



Rejet / Exclusion



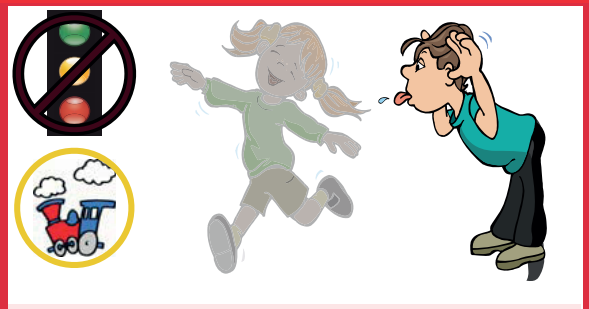
Chicane de jouets

Besoin de proximité

Qu'est-ce qui s'est passé ?

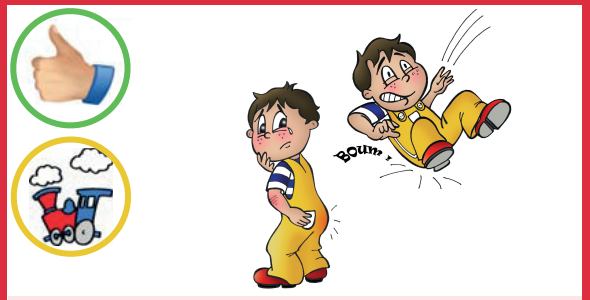
Rappel : Il est possible de débuter à la section jaune et de revenir à reculons. Le déclencheur peut être difficile à identifier.

Difficulté



Manque de respect

Gaffe / Accident



Blessure

Violence verbale

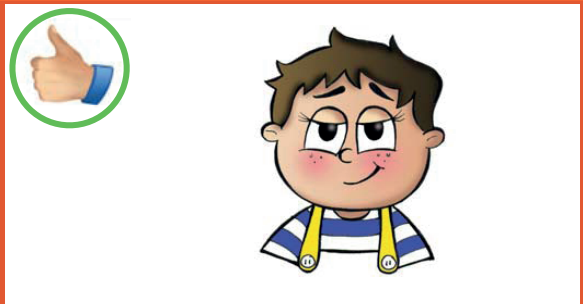
Échec

Comment est-ce que tu t'es senti ?

Rappel : Votre enfant a le droit de ressentir son émotion. C'est la réaction suite à cette émotion doit se faire de façon adéquate.

Être heureux

Être excité



Être zen / calme

Être fier

Être fatigué

Être contrarié

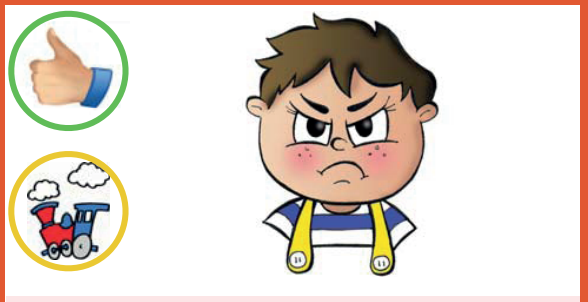
Comment est-ce que tu t'es senti ?

Rappel : Votre enfant a le droit de ressentir son émotion. C'est la réaction suite à cette émotion doit se faire de façon adéquate.

Être effrayé

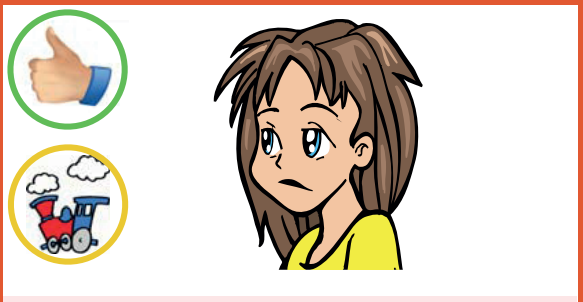
Être triste

Être ennuyé



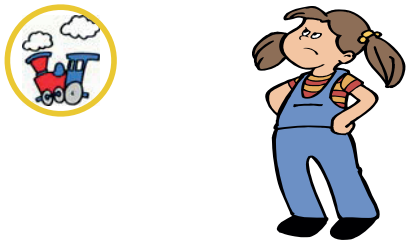
Être fâché

Être indécis

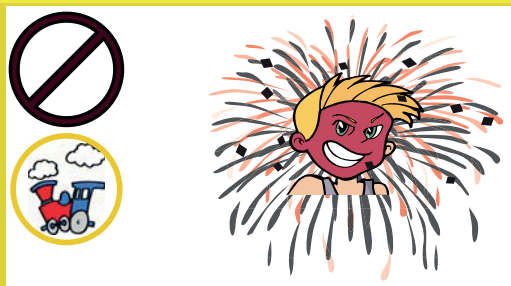


Être déçu

Quelle a été ta réaction ?



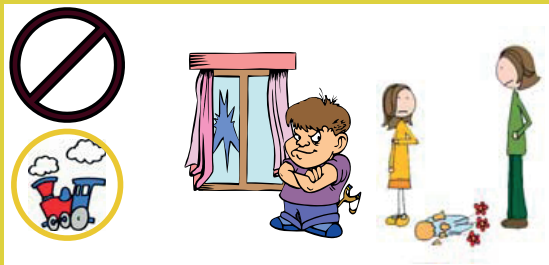
Bouderie



Explosion

Violence verbale ou physique

Rester calme

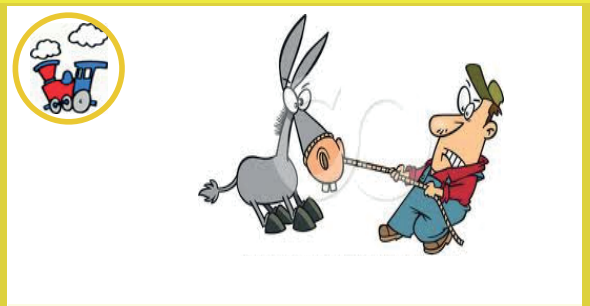


Bris d'objets

Rester soi-même

Quelle a été ta réaction ?

Rappel : Décrire dans vos mots chaque image. Chaque image peut avoir plus qu'une définition.



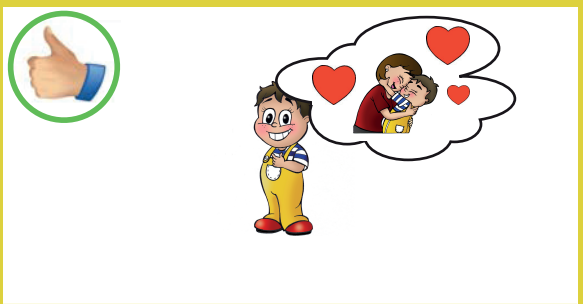
Résister / S'opposer

Manquer de respect

Faire du bruit

Faire répéter

Crier / Hurler



Te rappeler
ton importance

Qu’est-ce qui te ferait du bien ?

Rappel : Offrez des options à votre enfant ... Aidez-le à nommer ce qui lui fera du bien.

Massage
(épaules, pieds, cheveux)

Boire de l’eau

Activité douce

Câlin panda

Yoga

Câlin

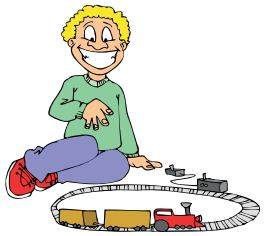
Qu’est-ce qui te ferait du bien ?

Rappel : Offrez à votre enfant ce qui lui fera du bien. Lui expliquer que lui seul peut savoir ce qui l’aidera à s’appaiser.

Ajoutez vos trucs sur cette page.

Quelle solution veux-tu essayer ?

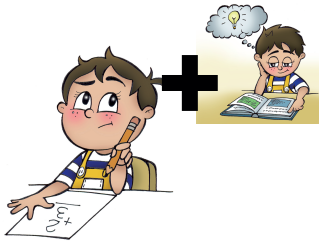
Rappel : La solution peut être dans les deux sens (soit pour l'ami impliqué, soit pour votre enfant).



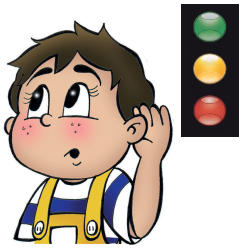
Changer d'activité

Partager ou jouer avec un autre ami

En parler



Réfléchir & essayer encore

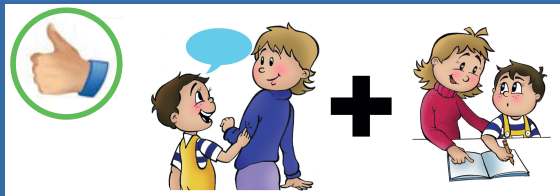


Écouter/ Respecter la consigne

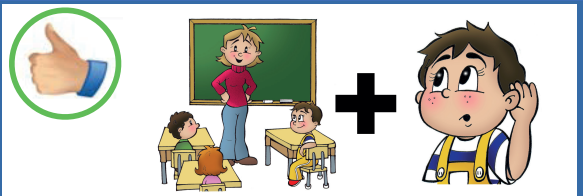
Demander de l'aide

Quelle solution veux-tu essayer ?

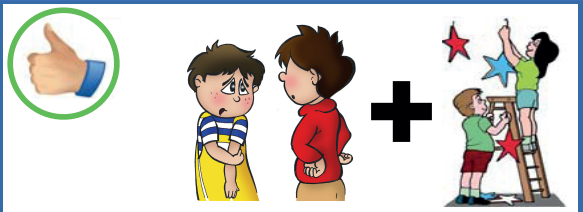
Rappel : La solution doit être en lien avec l'image ''Déclencheur'' identifiée dans la section rouge.



Discuter & écouter les conseils

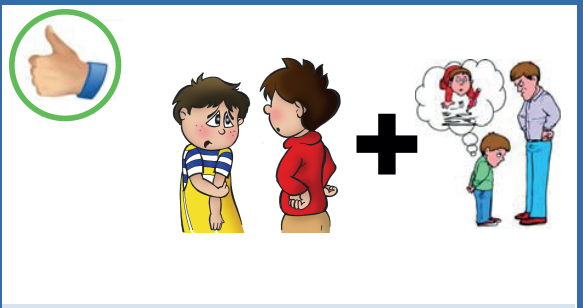


Écouter les consignes & essayer

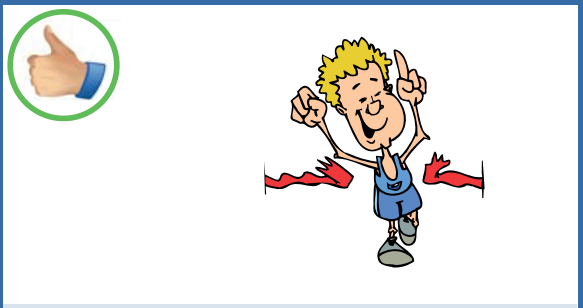


Présenter tes excuses & réparer

Expliquer ton besoin d'espace



Présenter tes excuses & avouer



Te souvenir que tu as fait de ton mieux

Comment te sens-tu maintenant ?

Rappel : Votre enfant a le droit de ressentir son émotion. Est-ce qu'on a besoin d'un autre câlin ? On refait le train à nouveau ?

Être heureux

Être excité

Être zen / calme

Être fier

Être fatigué

Être contrarié

Comment te sens-tu maintenant?

Rappel : Votre enfant a le droit de ressentir son émotion. Est-ce qu'on a besoin d'un autre câlin ? On refait le train à nouveau ?

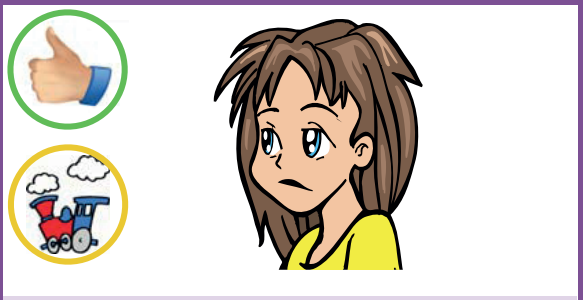
Être effrayé

Être triste

Être ennuyé

Être fâché

Être indécis



Être déçu

Présenter des excuses

Étape 1 - J'écoute la version de toutes les personnes impliquées dans le conflit.

Étape 2 - Je nomme ce que je n'ai pas aimé : **''Je n'ai pas aimé lorsque tu as ... et ça je me suis senti ... ''**

Étape 3 - Je présente mes excuses et j'admets mets torts :

*** Je suis désolé de t'avoir poussé.**

*** Je sais que ça t'a fait mal et je n'ai pas le droit de te pousser parce que je suis fâché.**

*** La prochaine fois que je serai fâché, je te dirai ''Arrête, il faut qu'on se parle''.**

Étape 5 - J'écoute les excuses de l'autre et je les accepte : **''J'accepte tes excuses''**

Rappels :

- On dépose l'objet de la dispute ou on s'éloigne.

- Contact visuel lorsqu'on s'adresse à l'autre.

- On peut utiliser l'humour pour dédramatiser.

- On termine par la poignée de main qui fait rire ... oui, cette étape est très importante :)

Voilà, la bonne humeur est revenue, les émotions sont passées et les enfants apprivoisent la communication non-violente. Ils apprennent aussi à prendre la responsabilité de leurs actions.

Des questions ? Contactez-nous servicescameleon@hotmail.com ou 450.558.2876