

2019



# 8 ETAPES

*pour déployer*

LE POTENTIEL

*d'un enfant*

APPRENDRE-EN-S-AMUSANT.COM

# #1 DEVELOPPER SA CONFIANCE EN LUI

## POURQUOI C'EST LA PRIORITÉ ?

La confiance en soi **se diffuse** dans **toute** la personne : **sa façon d'être**, d'entreprendre quelque chose, de communiquer avec les autres et d'**apprendre**. C'est déterminant pour que l'enfant **s'épanouisse et réussisse** !

## 3 ACTIONS CONCRÈTES

### \* VALORISER SES QUALITÉS ET SON ATTITUDE.

Il s'agit de mettre des **mots** sur ce que l'enfant réussit, ce qu'il fait avec cœur, ou ce qu'il a aimé faire et d'**en parler avec lui**. Cela n'est pas toujours simple, avec notre éducation « traditionnelle » qui pointe les « défauts ».

### \* LUI PARLER DU POTENTIEL DE CHAQUE ENFANT

Le potentiel, c'est **être capable** de réaliser des choses, d'être talentueux ou fort, c'est d'avoir envie. Leur laisser le **droit à l'erreur** est important, car chaque **expérience** leur permet de grandir.

### \* CREER UN CAHIER de REUSSITES (Living School)

Chaque semaine, ce cahier est l'occasion de passer un **moment agréable** ensemble. Il peut raconter, écrire, ou dessiner ce qui l'a rendu heureux et qu'il a **réussi**. C'est lui qui en parle, même si elles paraissent peu importantes, **ce sont les siennes**. Cela développe son **intelligence émotionnelle**, il apprend à parler de lui, comment il a réagi, et ses stratégies.

## QUEL RÉSULTAT ?

*Si l'adulte et l'enfant voient la vie comme des expériences pour grandir et évoluer, ils sortent du schéma « tu rates, je te dévalorises, tu perds confiance, tu rates encore plus ». En étant persuadé que l'enfant fait de son mieux, l'adulte lui permet d'avancer à son rythme, il sait qu'il en a le potentiel. Ses réussites lui donneront encore plus confiance.*

**#DIFFICULTÉ** : Si l'enfant n'a pas envie de faire le cahier, ne pas le forcer ! L'adulte peut le faire d'abord pour lui ou la famille. Le fait de parler positivement est déjà un premier pas .

# #2 CRÉER UN ENVIRONNEMENT BIENVEILLANT

## A NOUS DE CHANGER

La confiance en soi étant en marche, comment **créer les conditions** pour que l'enfant **exprime ses talents** et déploie son immense **potentiel**? « *Nous, adultes, avons la responsabilité de **fournir à l'enfant les conditions qui lui offrent le meilleur, et qui lui évitent le pire.*** » Céline Alvarez.

### 6 INGREDIENTS

- 1 **BEAUCOUP D'AMOUR**
- 2 **Pas de JUGEMENT, DE STRESS, DE VIOLENCE.**
- 3 **STOP AU RAPPORT DE FORCE** : soyons un guide, un coach pas un gendarme ou un juge..
- 4 **PAS DE COMPÉTITION** (chacun son chemin).
- 5 **UNE ROUTINE CLAIRE** qui sera le cap à suivre (lever, école, repas, se laver, ranger, coucher, écrans) , et des règles de respect de soi, des autres et de la nature. Quand l'enfant ne suit pas ce cap : agir avec amour et humour.
- 6 **LA LIBERTE** pour des activités ou des jeux. L'inviter **sans le forcer** et **accepter son choix** s'il veut faire autre chose. Il a le droit de peindre au lieu de jouer aux échecs, attentes.



### QUEL RÉSULTAT ?

*L'enfant ressentira qu'il peut vivre sa vie, se tromper sans que ses parents le jugent. Il sera alors détendu et ouvert, plus sûr de lui pour explorer, écouter, jouer. Il parlera plus spontanément. L'enfant et l'adulte tisseront ensemble un lien de qualité.*

*#Difficulté : En laissant à l'enfant plus de liberté , il faut aussi poser des règles claires pour garder votre espace: délimitez clairement ce qu'il peut ou non faire seul, il comprendra, au fur et à mesure, comme tout le reste. Il va réagir et parfois pleurer, l'adulte peut accueillir son émotion, sans en vouloir à l'enfant, qui ne peut réguler ses -----émotions comme l'adulte.*

# #3 LUI APPRENDRE À ÊTRE RESPONSABLE

## LA RESPONSABILITÉ COMMENCE JEUNE

### « AIDE-MOI À FAIRE SEUL »

MONTESSORI

- 1 L'AIDER A FAIRE SEUL :** Ne pas faire à sa place. Juste l'accompagner, être présent **s'il vous sollicite**.
- 2 LE LAISSER FAIRE DES ERREURS:** Le laisser faire à sa façon, et avec des choses **imparfaites**. C'est normal, il apprend , et il met du temps.
- 3 AMENAGER UN TEMPS ADAPTE:** Se lever **10 minutes plus tôt** permet de rester zen face aux imprévus (type muesli tombé par terre) et lui laisse le temps de le ramasser **à son rythme**.
- 4 AMENAGER UN ESPACE ADAPTE:** Prévoir des choses **à sa portée** : ses **couverts et assiettes** dans un placard bas, qu'il peut décorer. De même pour les **jeux et les livres** accessibles, avec une place définie.
- 5 LUI PARLER DE L'IMPACT DE SES ACTIONS**  
Pour qu'il fasse le **lien entre lui, les autres, et la nature** et comprenne les situations en grandissant.



### QUEL RÉSULTAT ?

*Dès que l'enfant nous demande de faire quelque chose tout seul, c'est que c'est le bon moment. Cela va se faire en douceur sur plusieurs mois ou années. Cela commence par l'autonomie, puis cela devient sa capacité à comprendre si on a besoin de lui d'une part, et ensuite de prendre des initiatives quand il grandit.*

***#Difficulté :** Les adultes sont souvent dans le rush, et pour « gagner du temps », ne laissent pas l'enfant faire à sa façon. Aux adultes de lâcher-prise parfois, c'est un challenge !*



# #4 AVOIR UNE ATTITUDE POSITIVE

## FAIRE DE VOTRE QUOTIDIEN UNE AVENTURE !

- \* **CONTACT** : le toucher, le câliner, jouer physiquement ...tout ceci est **essentiel** pour le **bien-être** et vous permet de **garder un beau lien** avec votre enfant (sans le forcer bien-sûr).
- \* **JEU** : **jouer** même quelques minutes , être joueur avec lui , pour des devoirs par exemple .  
**Embarquez dans son monde ...**
- \* **JOIE** : être **léger** dans votre façon d'être et favoriser les moments où **vous vous faites plaisir !**
- \* **HUMOUR** : **Savoir rire** dans les situations qui ne se passent pas comme prévu **au lieu de vous énerver...** Tout un art !
- \* **EMPATHIE** : **Penser aux autres** est un 1<sup>er</sup> pas pour penser à ce qu'ils ressentent (notre famille, nos amis, nos connaissances, tout le monde)
- \* **IMPERFECTION** : **Accepter la façon de faire des enfants**, encore approximative. Observons « **la source qui jaillit** » en chaque **enfant**, voyons qui il est !



### QUEL RÉSULTAT

*D'une part, votre quotidien est léger et détendu avec ces ingrédients , d'autre part, vous faites de lui un enfant - et plus tard un adulte - positif.*

# #5 DÉVELOPPER SA GRATITUDE

## NE PAS EN FAIRE UN ENFANT «GÂTÉ»

Votre enfant pleure quand on lui refuse quelque chose, ou pire, se met dans une rage folle pour un rien ...alors que vous lui donnez tout ?! Voici quelques pistes...

- 1 DIRE MERCI , SVP, REGARDER DANS LES YEUX**  
Ce sont des règles **basiques** pour nous et pour lui.
- 2 OSER LUI DIRE NON**  
Apprendre que ce « non » fait partie du **quotidien** , il est associé à des repères que l'on explique. Il est important **d'écouter ses envies**, même si on ne peut les satisfaire.
- 3 LE LAISSER TATONNER SEUL:** Cela lui permet de développer sa **persévérance**, il apprend à **progresser** à son rythme et s'enrichit de chaque expérience.
- 4 FAIRE SOI-MÊME / NE PAS ACHETER :** Ecrire une carte, ou dessiner pour des occasions ou des remerciements, cela a **plus de sens qu'un achat**, et on passe **un bon moment ensemble**.
- 5 DONNER AVEC LUI :** l'enfant peut donner une pièce à un musicien, amener un sac de vêtements à une association avec nous **pour penser aux autres**.
- 6 ETRE RECONNAISSANT :** avoir de la gratitude pour toutes les **petites choses magiques de la vie**, pour ce que l'on est, pour nos proches, pour ce que l'on déguste , pour un rayon de soleil...A rappeler **chaque jour** .



UN ENFANT HEUREUX

## QUEL RÉSULTAT ?

*Un enfant qui respecte les autres, connaît la valeur de chaque geste, de chaque chose , qui est content d'être ce qu'il est, de ses parents... un enfant heureux !*

*#Difficulté : Nous sommes sommes entourés de tentations (jeux, activités...) . C'est l'occasion pour les adultes de s'habituer à donner avec justesse et sobriété. Et de savoir affirmer nos choix. Encore un*

# #6 ÉCOUTER ET SE FAIRE ÉCOUTER

## COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Apprendre à communiquer est un **cadeau pour la vie** ! Parler pour soi, **en disant « JE »** permet à chacun de parler de ses besoins au lieu de donner un ordre à l'autre.

### 1 ACCUEILLIR LES EMOTIONS de l'enfant, OBSERVER

L'émotion, c'est l'énergie de la vie, c'est naturel : l'enfant tombe, il a mal, on peut **accueillir sa douleur**, et reformuler ce qu'il s'est passé de façon factuelle : Je vois que ... j'entends que ....



### 2 LUI PARLER DE SON RESENTI

Lui parler de ce qu'il vit **là, maintenant**, pourquoi ça le met dans cet état.



### 3 COMPRENDRE SON BESOIN

L'accompagner à trouver **par lui-même** une solution **immédiate**.



### 4 L'AIDER à FAIRE LA DEMANDE

« Qu'est-ce que nous pourrions faire d'après toi ? Est-ce que tu serais d'accord pour .... ? »



« TU AS TA VÉRITÉ, J'AI MA VÉRITÉ, ON PEUT ÊTRE EN PAIX »



ÊTRE PRÉSENT ET PARLER POUR SOI

### QUEL RÉSULTAT ?

*Accepter la vérité de chacun et chercher une solution, c'est plus constructif que de recevoir des ordres, des conseils, des jugements.*

**#Difficulté** : *Si par énervement, le parent donne une fessée, que faire ? Déjà, comprendre que quand on frappe un enfant, on ne lui apprend pas à être bon, on lui apprend à frapper. Ensuite, accepter de ne pas être parfait et dire à l'enfant qu'on est allé trop loin par énervement. L'enfant comprend que la règle reste de ne pas frapper et nnnnnnnnnnnnnnnnn qu'on a le droit de se tromper.*



# #7 CRÉATIVITÉ ET COOPÉRATION

## POURQUOI C'EST VITAL ?

L'école favorise parfois un raisonnement analytique et laisse peu de place à la **créativité** ... Pourtant, c'est une compétence essentielle dans la vie, car c'est notre capacité à **trouver une solution en toute situation, soi-même ou avec les autres.**

## JEU ET EXPERIENCES

- \* **Les laisser être des enfants.** Pas trop d'activités planifiées, l'enfant a besoin de jouer librement, de s'ennuyer, de rêver.
- \* **Etre dans la nature.** Cela lui offre un terrain de jeu stimulant et immense.
- \* **L' aider à reconnaître ses propres talents .** On peut l'aider via des expériences variées à explorer **ce qu'il aime, en quoi il est doué**, car c'est là qu'il pourra déployer tout son potentiel.
- \* **Lui apprendre à reconnaître le talent des autres .** C'est une capacité très importante dans un monde **de plus en plus collaboratif.**
- \* **L' aider à chercher les autres pour collaborer.** Cela nécessite une bonne **confiance en soi** et une **communication** qui va faire adhérer les autres. Tout cela s'apprend naturellement quand ils jouent en groupe.



## QUEL RÉSULTAT ?

*En dosant des temps libres pour l'enfant (si possible dehors dans la nature) et des activités qui l'ouvrent sur ses propres goûts, l'enfant développe à la fois sa créativité, ses talents et sa capacité à vivre avec les autres et collaborer avec eux.*



# #8 CONNEXION À SOI, AUX AUTRES, À LA NATURE

## AVOIR UNE VISION GLOBALE

### \* ETRE CONNECTE A SOI

**VIVRE** avec tout ce que l'on est : sa tête, son cœur, son corps et son intuition. **S'AIMER** comme on est.

### \* ETRE CONNECTE AUX AUTRES

**ETRE** empathique, écouter, communiquer, s'affirmer, collaborer. **RECONNAITRE** les qualités de chacun.

### \* ETRE CONNECTE A LA NATURE

**RESPECTER** la vie, la nature, avoir de la considération pour l'harmonie du monde. **AGIR** en la respectant.



VIVE LA NATURE !



FAIRE DES CHOIX ECLAIRÉS

## QUEL RÉSULTAT ?

Un parent qui a développé une écoute de soi, des autres et de la nature a en main une vision globale. Cela lui permettra d'agir avec justesse et de devenir un adulte responsable.

**#Difficulté** Aujourd'hui, le nombre d'heures passées devant les écrans a une incidence sur notre rapport à la nature et aux autres. Il nous pousse à être strict sur les écrans, à cultiver les amitiés réelles et au vert avec eux !

# #RECAP CE QUE CELA VA CHANGER :

- \* Déployer le potentiel, c'est plus qu'une méthode, c'est **une façon d'être** et de faire **confiance à l'enfant**. Pour comprendre, on peut imaginer une **plante à laquelle on donnerait du soleil, de l'eau et de la bonne terre...** et ensuite on fait confiance à la vie. On n'aurait pas idée de tirer sur ses pétales pour la faire pousser, ou de la gronder quand elle pousse moins vite que la moyenne ?! Cela ne ferait que l'abîmer.
- \* C'est un changement que **l'adulte peut commencer par appliquer à lui-même**, car nous avons été éduqué de façon « traditionnelle » (avec la meilleure volonté de nos parents par ailleurs). Changer peu à peu permet de **passer de 80% de stress à 80% de plaisir au quotidien**. C'est accompagner un enfant qui grandit, **confiant en lui**, et devient un adulte **épanoui, affirmé, responsable, empathique et ouvert**.

## DE LA PRESSION DU RÉSULTAT

### JUGEMENT / DEFATS

« Mais qu'est-ce qu'il est maladroit, celui-là ! (sur un ton méprisant ou agacé). Allez, sors de là, je vais ramasser, tu as fait assez de dégâts comme ça ». La cuisine est très propre mais l'enfant se sent incapable. L'ambiance est tendue.

### COMPETITION

« Ta sœur, elle, à ton âge, savait lire depuis longtemps ! ». Le frère va en vouloir à sa sœur, et l'attaquer. La sœur trouvera cela injuste, elle en voudra à son frère. Conflits entre enfants.

### DES INTERDITS

« Je t'interdis d'enlever ton chapeau ! Tu le remets immédiatement, le soleil tape. »

### STRESS / THEORIE

« Non, tu t'es encore trompé, recommence ta table de 3 ! Je n'en peux plus, essaie de faire fonctionner ton cerveau. » Le stress paralyse l'apprentissage, et l'enfant se sent stupide.

## À LA CONFIANCE ET L'IMPERFECTION

### CONFIANCE / POTENTIEL

L'adulte laisse l'enfant ramasser son bol et éponger, en faisant une blague ou un sourire pour dédramatiser. L'adulte l'aide si l'enfant le sollicite ou si c'est nécessaire. Le sol n'est pas nickel car l'enfant apprend. L'enfant a confiance en ses capacités. Ambiance agréable.

### COOPERATION

« Tu n'arrives pas à lire. Ecoute : là, je n'ai pas le temps de t'aider. Qui pourrait t'aider ? » La grande sœur aide le petit frère. L'adulte a du temps pour lui. La sœur est contente aussi.

### RESPONSABILISATION

« Au soleil, on garde le chapeau. A l'ombre, on peut l'enlever. Où veux-tu aller ? »

### PLAISIR / JEU

Sur le trajet de l'école, on invente une énigme pour l'amuser ou des blagues pour l'amuser.

# # 8 ÉTAPES VERS L'ÉPANOUISSEMENT



## POURQUOI CE GUIDE ?

Je suis Céline Maisonneuve, j'ai créé « Apprendre en s'amusant » pour aider les parents et les éducateurs **à avoir des enfants confiants, et heureux**. Après un parcours en grandes écoles, et 10 ans dans des jobs qui ne me faisaient pas vibrer - heureusement dans le monde des voyages, et bien accompagnée - j'ai changé de voie il y a 6 ans pour me consacrer avec **passion à l'éducation**.

- \* Nous avons **tous de l'intelligence**, et nous naissons avec une **curiosité infinie** pour le monde, mais l'éducation « traditionnelle » casse parfois notre élan de vie. L'enfant grandit alors dans le **stress** et la **douleur**. **Les neurosciences** nous montrent que **tout apprentissage** est **vain dans ces conditions**, et **l'estime de soi** peut être abîmée pour toute la vie.
- \* En m'immergeant au sein d'écoles **type Montessori** et auprès d'experts **reconnus en France** (Caroline Sost, Sophie Rabhi, Antonella Verdiani) et **internationalement** (Ken Robinson), j'ai découvert la **PUISSANCE** de l'apprentissage des « **soft skills** » dès le plus jeune âge : **écoute de soi, affirmation, écoute des autres, coopération, prise de décision juste**. Et il suffit de **quelques réglages basiques** dans la façon d'**être** de celui qui éduque pour **TOUT changer** !
- \* Je suis **maman de 2 enfants**, et nous vivons avec mon mari **aux Pays-Bas** depuis **5 ans** - pays qui applique l'éducation positive, et qui a gagné au classement **des enfants et des parents les plus heureux du monde**. Alors je ne peux plus laisser dire que ce n'est pas réalisable à grande échelle !

