ENFANTS - ADOS

Moments difficiles -> Solutions faciles

Emmanuelle JUILLARD,
Art-Thérapeute et Hypno-Thérapeute, formée dans les courants des thérapies brèves et intégratives, vous livre ici les fruits de ses années d'étude en psychologie de l'enfant, de sa pratique quotidienne au sein de son cabinet et de son expérience de terrain.

Parce qu'il n'y a pas de permis de parent alors que, pourtant, élever un enfant est bien plus difficile que de conduire une voiture...

Parce que l'amour ne suffit pas et qu'il est très culpabilisant de sous-entendre qu'être parent devrait couler de source et être inné, "naturel"...

Parce qu'être responsable de la croissance physique, psychologique et intellectuelle d'un être à la fois si semblable et si différent de nous peut nous plonger dans un désarroi profond...

Parce que les générations se suivent et ne se ressemblent pas, n'obéissent pas aux mêmes codes, ni mêmes leviers de motivation...

Parce que ce qui marche avec un enfant peut ne pas du tout fonctionner avec un autre...

Que vous soyez **parent, thérapeute, enseignant ou praticien en lien avec les enfants,** vous trouverez dans ce livre toute mon expérience et tous mes trucs et astuces autour de la relation adulte-enfant.

J'y aborde **les situations problématiques les plus fréquentes.**

Pour chaque thème, vous trouverez : **une explication claire et étayée** pour ceux qui ont besoin de comprendre et **une multitude de solutions faciles** à mettre en œuvre pour ceux qui préfèrent directement les outils concrets.

Un livre pratique et efficace **pour que tout le monde retrouve le sourire, l'apaisement, la confiance en soi et l'envie d'être ensemble.**

Ce livre n'est en aucun cas un guide du parfait adulte en relation avec l'enfant : il apporte **des pistes de réflexion et d'action quand cela ne fonctionne pas, ou pas bien.** Inutile de changer ce qui marche déjà et chacun est libre de ne retenir que ce qui correspond à sa philosophie de vie.

28 € 9 782322 269563

Emmanuelle Juillard

ENFANTS - ADOS

Moments difficiles -> Solutions faciles

Emmanuelle Juillard

ENFANTS - ADOS

Moments difficiles -> Solutions faciles

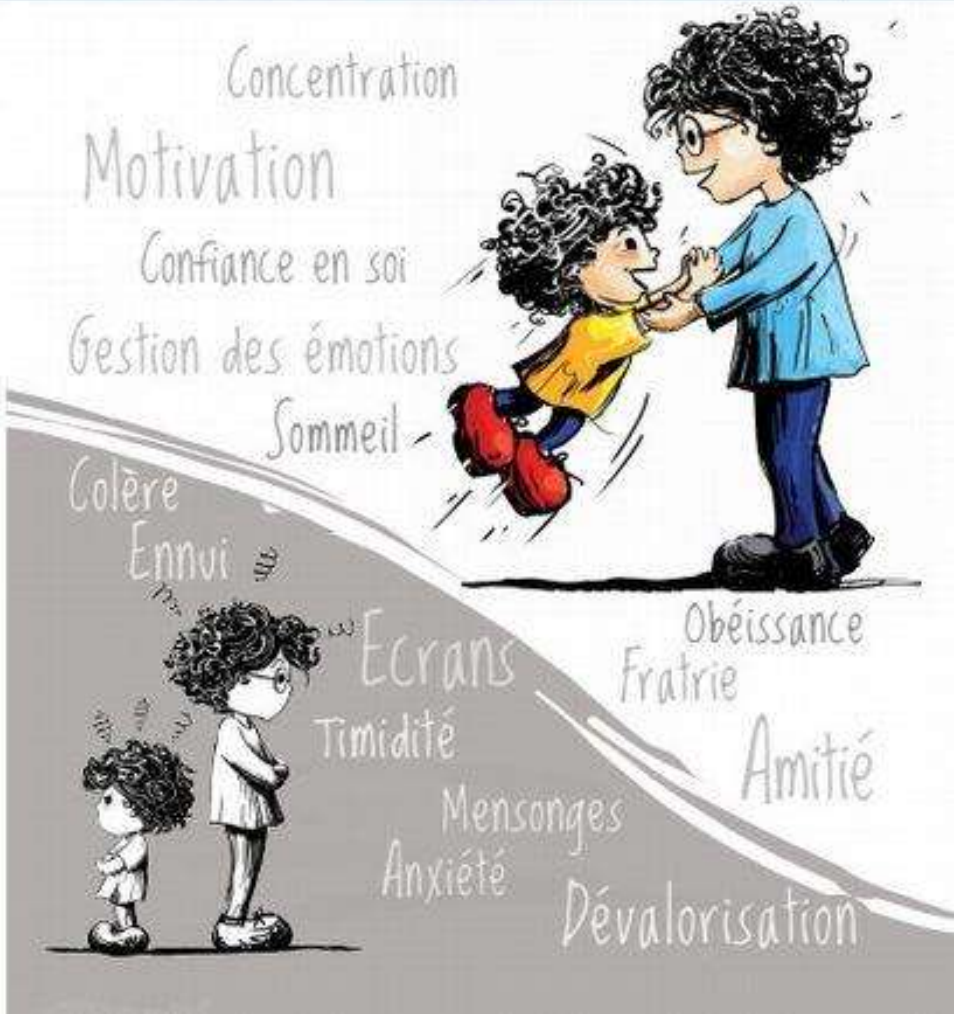

Table des matières

PREAMBULE **1**

LE ROLE DE L'ADULTE VIS-A-VIS DE L'ENFANT **5**

Etre un parent ou un adulte référent fiable 5

Les besoins fondamentaux de l'enfant 17

Exercer une autorité sécurisante et bienveillante 24

Communiquer efficacement avec l'enfant 33

Définir les règles du jeu familial 40

LA GESTION DES EMOTIONS ET SENTIMENTS **54**

Importance de la gestion des émotions et sentiments 54

La colère 65

L'ennui 73

La frustration 78

La peur 87

La timidité... ou l'introversion ? 94

La confiance en soi 101

LES QUESTIONS EDUCATIVES LES PLUS FREQUENTES **109**

Le sommeil 109

Les écrans 130

La fratrie 139

Les relations avec les autres enfants 151

Le mensonge 158

L'obéissance 165

L'entêtement 177

Le harcèlement 184

La haute sensibilité 193

Le haut quotient intellectuel 210

LA SCOLARITE **226**

Donner du sens à l'école 226

L'influence des émotions sur les apprentissages 235

Apprendre, comment ça marche ? 240

L'attention et la concentration 246

La motivation 251

La peur de l'échec et la dévalorisation 254

Les devoirs 259

La gestion du stress 277

Les examens 280

LE MOT DE LA FIN **287**

REMERCIEMENTS **289**

LES TROIS PEPITES QUI ONT EMBELLI CE PROJET **291**

PREAMBULE

Eduquer un enfant, c'est l'accompagner dans ses besoins au fil des années, le sécuriser dans les étapes de son évolution physique, émotionnelle, intellectuelle et psychologique, lui apprendre à se connaître et à être en relation sainement avec lui-même et avec les autres.

Apprendre à conduire une voiture est beaucoup plus simple que de prendre soin d'un enfant ! Pourtant, avant de prendre le volant, on suit des cours, on passe un "permis"... alors que pour s'occuper d'un enfant, on n'a pas d'autre choix que de se jeter à l'eau, directement dans le grand bain ! Et chaque enfant nous fait apprendre une nage différente...

Eduquer un enfant devrait donc être facile et intuitif ? Oh que non !!! Chacun apprend à être parent, éducateur, thérapeute, **chaque jour** de chaque moment de la vie de chaque enfant, en fonction de qui il est, de son âge, mais aussi en fonction de notre propre personnalité. Autant le dire : la relation adulte-enfant, c'est parfois vouloir résoudre une équation à dix inconnues avec un manuel de maths de CP !

Depuis des années, je reçois des petits comme des grands, en solo, en fratrie, en famille. J'aide aussi des professionnels en situation de blocage avec leurs jeunes patients. Je constate à quel point, nous, parent ou accompagnant de l'enfant (thérapeute, enseignant, éducateur, nounou, grand-parent...), sommes parfois démunis. Démunis et culpabilisés, souvent plus par nous-mêmes que par les autres, sur ce que l'on devrait savoir faire, sur ce que l'on ferait mal, sur ce que l'on ne saurait pas faire ou qu'on ne ferait pas comme il faut.

Il n'y a pourtant pas de quoi culpabiliser, surtout si on relativise : jusqu'au XVIIIe siècle, la psychologie de l'enfant n'existait pas ! En France, la naissance de la pédiatrie date seulement d'une centaine d'années et il a fallu le Docteur Dolto dans les années 1960 pour que la psychologie de l'enfant soit révélée au grand public. C'est très peu à l'échelle de l'évolution humaine ! Et que dire du **fossé éducatif entre nos enfants modernes, "2.0",**

et l'éducation des générations précédentes : un grand écart difficile à appréhender.

Coincés entre ce que nous avons vécu nous-mêmes avec le modèle éducatif de nos propres parents et les courants éducatifs actuels, il est facile de s'y perdre, de douter, de mal interpréter. Nous nous retrouvons à faire "comme on peut", parfois en mode survie, avec énervement, désarroi, culpabilité, tristesse, incompréhension, exaspération.

Il est difficile d'élever un enfant : on tâtonne, on essaie, on se trompe, on recommence. **Les recettes qui fonctionnent pour un enfant** (recettes dont on est si fier !) **ne marchent parfois absolument pas avec d'autres**. Être parent n'est donc pas toujours ou tout le temps simple, il faut parfois faire preuve de capacités d'adaptation hors normes pour que la relation soit fluide et paisible.

Pour les mêmes raisons, il est difficile d'encadrer, d'aider et d'**accompagner des enfants qui ont un mode de fonctionnement parfois très éloigné du nôtre** et parfois difficilement compréhensible avec nos anciennes grilles de lecture, qu'elles soient liées à notre éducation ou empreintes d'enseignements parfois obsolètes.

L'objectif de ce livre est de **proposer, d'une part des explications, et d'autre part, des solutions concrètes et efficaces** pour surmonter la plupart des problèmes que l'on peut rencontrer avec les enfants.

Le vocabulaire est volontairement et volontiers accessible, parfois humoristique et même familier, pour que **les concepts et les idées soient faciles à retenir et à mettre en place**.

Au fil des pages, vous trouverez des informations, des idées, des astuces, qui ne sont en aucun cas des vérités absolues : **chacun fait comme il veut, comme il peut, en fonction de sa personnalité, son énergie du moment, ses valeurs, ses ressentis, ses besoins... et ceux de l'enfant !**

Dernier point très important : ne mettez en place les outils qu'en cas de problème et soumettez-les à votre libre arbitre. Tout ce que vous avez déjà mis en place et qui fonctionne... fonctionne ! On ne relave pas une voiture propre, n'est-ce pas ? Si ce que vous faites marche, c'est que votre solution est adaptée, même si elle est très différente de celles proposées dans ce livre. ***Le mieux est l'ennemi du bien*, gardez ce qui fonctionne !**

Et pour ce qui dysfonctionne, j'espère sincèrement que cet ouvrage permettra à toute personne en relation avec un enfant d'être plus à l'aise et efficace pour l'aider à grandir... Pour des enfants heureux et épanouis et des adultes détendus et souriants... ou l'inverse !

LE ROLE DE L'ADULTE VIS-A-VIS DE L'ENFANT

Etre un parent ou un adulte référent fiable

POURQUOI ?

Bien sûr, être parent ou adulte référent fiable, c'est **offrir un cadre sécurisant, bienveillant et aimant**... Mais pas que ! Ce cadre a pour objectif de **permettre à l'enfant de grandir, évoluer sereinement et être autonome, respecté et respectueux des autres et des règles de la vie en société**.

• Pour ce faire, l'adulte doit garder en tête quelques principes fondamentaux parfaitement simplifiés par Claude HALMOS dans son livre *L'autorité expliquée aux parents* (Le livre de Poche – 2011) :

*"Premier principe : Dans une société civilisée, on peut tout penser et tout dire mais **on ne peut pas tout faire** (même si l'on en a très envie). Parce que l'on doit tenir compte des autres, auxquels on n'a pas le droit de faire du mal. [...] C'est interdit et puni par la Loi. [...]*

*Deuxième principe : **On ne peut pas tout avoir**. Même si l'on est une grande personne. Même si l'on est très puissant. [...]*

*Troisième principe : Chez les humains, **la sexualité est soumise à des règles** :*
- elle est interdite entre adultes et enfants et entre membres d'une même famille ;
- elle ne peut exister qu'entre partenaires consentants [...] ;
- et [...] ce qui concerne le sexe doit toujours se passer en privé et jamais en public. [...]

*Quatrième principe : Si l'on veut réussir ce que l'on entreprend, il y a toujours un prix à payer parce qu'**on ne réussit jamais sans effort**. Il ne s'agit pas là d'un principe moral, mais d'une nécessité imposée par la réalité."*

L'adulte a pour mission de transmettre ces quatre principes qui, bien au-delà de l'enfant lui-même, s'appliquent à tout être humain et permettent la vie en communauté.

• L'adulte doit aussi aider l'enfant à comprendre quelle est sa place :

"Sa place d'enfant par rapport aux adultes : Il est un être qui compte, un être dont la parole compte. Et ***il a une valeur. Mais il n'est pas un adulte****. Il n'est donc pas autorisé à faire tout ce que font les adultes. Et ce sont eux qui "commandent". Sans avoir pour autant tous les droits [...]*

Sa place dans la famille : L'enfant a, dans sa famille, une place à part entière. [...] On s'enquiert de ses désirs. On lui demande, jour après jour, son avis sur ce qui le concerne. [...] ***Il a une place, mais n'a pas toute la place****. Ses parents en effet ne sont pas seulement des parents. Ils sont aussi un couple. C'est-à-dire des amoureux. [...] Ils ont besoin de moments sans lui. [...]*

Sa place par rapport à l'interdit d'inceste : [...] On ne dort pas avec ses parents. On ne partage pas le lit de papa ou de maman, même si, pour une nuit ou pour plus longtemps (à la suite d'un divorce par exemple), ils dorment seuls."

Sur ce dernier point, il existe des cas particuliers : certaines cultures ou certains parents qui font le choix éducatif de pratiquer, dès le retour de la maternité, le cododo avec leur très jeune enfant. Néanmoins, la question de l'âge auquel le cododo doit cesser est une question difficile qui peut nécessiter un échange avec un professionnel.

• Evidemment, toutes ces règles, tous ces principes nécessitent du temps et de la répétition... L'enfant grandit et mûrit en même temps qu'augmente l'espace de ses possibles. Chaque règle doit être adaptée à l'âge et à la maturité de l'enfant et il faudra du temps pour les assimiler, parfois beaucoup de temps !

COMMENT ?

Répéter sempiternellement les mêmes consignes est normal. Mais **comment cadrer avec bienveillance et patience quand l'enfant teste les limites et s'oppose ?** Car s'il est normal que l'enfant vive dans le tout-et-tout-de-suite, s'il est donc logique que l'enfant veuille vivre sans contraintes, l'adulte doit faire respecter les demandes légitimes.

Vous pouvez dire :

Je pense que tu entends au son de ma voix que ça me casse les pieds de te demander pour la troisième fois de venir prendre ton bain. J'imagine bien que si tu n'es pas déjà dans l'eau, c'est que ça te casse les pieds à toi aussi. Bref, c'est sans doute nul pour tous les deux mais le bain est non négociable ce soir. Est-ce que tu peux filer te laver maintenant s'il te plait avant que l'eau soit froide ?

Si tu regardes bien les expressions de mon visage, tu vas comprendre que j'en ai assez de t'attendre pour faire les devoirs. C'est facile pour moi de comprendre que ça te saoule de les faire car moi aussi je déteste reprendre mon ordinateur pour bosser le soir. Deux solutions, soit tu viens maintenant, soit tu te débrouilles tout·e seul·e. Si rien n'est fait ou si j'estime que ce n'est pas fait comme il faut, je mettrai un mot dans le cahier de liaison expliquant que je n'ai pas pu surveiller les devoirs car tu n'étais pas disponible pendant les 30 minutes dédiées aux devoirs.

Ecouter et accueillir sincèrement les propos des enfants sans les passer à la moulinette de notre maturité d'adulte. Ne pas minimiser l'importance que peuvent prendre pour les enfants certains petits évènements : l'enfance est pavée de premières fois, c'est l'expérience de vie et l'âge qui permettent de relativiser certaines choses.

Vous pouvez dire :

Quand on a 5 ans, que l'on est obligé·e d'aller au supermarché avec papa, alors que c'est barbant pour tous les deux, et qu'on passe devant le rayon des jouets de Noël, ça ne m'étonne pas que tu aies hyper méga envie de repartir avec le train Playmobil ! Attendre Noël pour recevoir des cadeaux, à ton âge, c'est souvent super super dur !

Ne pas minimiser les réactions ou émotions de l'enfant, car il vit tout intensément. Mettre en perspective des évènements est un apprentissage qui prend du temps. Evidemment, il ne s'agit pas de cautionner ni d'approuver l'émotion ou son intensité mais de valider que, compte tenu de son fonctionnement et de son âge, la réaction de l'enfant est légitime.

Zoom sur une situation concrète :

Il est fréquent, quand un enfant tombe, qu'un adulte réponde par : *C'est rien !* ou *C'est juste une égratignure* ou *Tu ne pleurais même pas avant que je te regarde !*

Tout cela est sans doute vrai, mais ce n'est pas la question !

Première hypothèse, l'enfant pleure peut-être car il se sent bête ou maladroit d'être tombé… Un peu comme une starlette qui se prend les pieds dans sa robe le jour des Oscars : ce qui est grave, c'est qu'il y ait du public, la même cabriole dans son salon n'aurait pas les mêmes effets.

Deuxième hypothèse, l'enfant pleure peut-être car cette mésaventure est la goutte d'eau qui fait déborder son vase émotionnel. Il pleure intensément car trop, c'est trop : la cantine hyper bruyante, la brouille avec son copain, les parents de mauvaise humeur, la banane pour le goûter alors que les autres enfants ont des Kinders… L'enfant pleure pour tout ça à la fois et

pas juste parce qu'il est tombé. D'ailleurs, souvent, il se rend bien compte que sa réaction est exagérée car il ne soupçonne pas – et l'adulte non plus – toutes ces autres choses qui ont grignoté sa capacité à gérer ses émotions et qui se déversent tout d'un coup quand il tombe.

Troisième hypothèse, l'enfant pleure car il a une sensibilité particulière et qu'il ressent vraiment une douleur intense même si elle est passagère… Comme un patient chez un dentiste qui tente de lui parler pour dire que le soin est désagréable (malgré la bouche ouverte et les instruments dedans, ce qui est toujours un grand moment) et auquel le dentiste répond *C'est rien !* ou *Vous êtes un peu douillet·te, non ?* Gloups…

Il y a bien d'autres hypothèses mais la solution est souvent la même : accueillir sans minimiser ce que vit l'enfant (~~*C'est pas si grave*~~), sans relativiser (~~*Tu en verras d'autres ! Si tu pleures pour ça tu n'as pas fini !*~~) mais sans cautionner non plus (~~*Tu as raison de pleurer autant pour ça*~~).

Vous pouvez dire :

Mince… ça a l'air d'être un moment vraiment pas drôle du tout pour toi !

Il y a des fois où ça fait vraiment du bien de pleurer.

Je suis désolé·e pour toi mon chat ! Est-ce que tu as envie d'un câlin ?

Même si on sait que ça arrive à tout le monde, ce n'est jamais agréable quand ça nous arrive à nous !

Ça, ça fait partie des trucs vraiment énervants de la vie !

Donner l'exemple, autant que possible, **et être cohérent** c'est-à-dire faire les choses de manière réfléchie et authentique, en accord avec soi-même : dire ce que l'on fait et faire ce que l'on dit.

Zoom sur une situation concrète :
Quand un adulte consulte souvent son téléphone portable, y compris à des moments où il est en interaction avec d'autres personnes, il n'est pas très cohérent s'il reproche à l'enfant d'être collé à son smartphone.

L'adulte commence par réguler sa propre consommation (bien qu'elle puisse être, évidemment, supérieure à celle de l'enfant, notamment pour des raisons professionnelles). Il sera ainsi plus légitime pour demander à l'enfant de faire de même.

Essayer d'accéder à la logique de l'enfant et se souvenir que jamais un enfant ne fait quelque chose de méchant ou déplacé sans raison. Il y a toujours une logique, à laquelle il n'est pas toujours facile d'accéder en tant qu'adulte. Il faut parfois faire preuve de beaucoup d'**ouverture d'esprit** : se souvenir et s'imaginer avec le même âge que l'enfant pour comprendre ses motivations ou ses réactions.

Zoom sur une situation concrète :
Un enfant qui dit qu'il n'aime pas son frère ou sa sœur et qu'il préférerait qu'il·elle ne soit pas là ne cherche pas à être méchant envers lui·elle, ni envers ses parents. Il n'est pas forcément jaloux non plus.

Il veut être entendu dans sa vérité : il n'est pas content car on lui impose une situation qu'il ne souhaite pas, c'est-à-dire cohabiter quotidiennement – alors qu'il ne l'a pas choisi – avec quelqu'un d'autre et forcément partager l'attention de ses parents.

Si l'adulte se met dans la logique de l'enfant, il peut comprendre (ce qui ne veut pas dire approuver et encore moins encourager !) ce que vit l'enfant : l'enfant a de bonnes raisons de ne pas être d'accord même si ce choix ne lui revient pas.

Pour mieux se figurer ce que vit l'enfant, l'adulte peut imaginer, par exemple, que son patron l'oblige à partager tous les jours son bureau avec un inconnu nouvellement recruté.

Plus l'adulte va sincèrement entendre et comprendre le point de vue de l'enfant et le lui faire savoir, moins l'enfant va entrer en opposition. Ce que l'enfant veut vraiment, c'est être compris et entendu dans ce qu'il vit, il sait très bien que son parent ne va pas rendre son frère ou sa sœur !

Vous pouvez dire :
Certains enfants ont plus envie que d'autres d'avoir des frères et sœurs. J'ai bien entendu que toi, tu trouves que déjà une sœur ça suffit. Pourtant cette décision ne t'appartient pas, elle appartient aux parents mais c'est aussi important que je sache que ça ne te fait pas plaisir parce que c'est ce que tu ressens vraiment. Et tu as tes bonnes raisons à toi de ne pas être content de cette situation.

A chaque fois que cela est possible, **tenir compte du rythme de l'enfant** : sommeil, vitesse de marche, temps pour intégrer la nouveauté, nécessité de répétitions des apprentissages scolaires, etc.

Zoom sur une situation concrète :
Quand l'enfant est contemplatif ou qu'il est lent le matin, pourquoi ne pas prévoir de partir 5 minutes plus tôt pour aller à son rythme de marche, pour lui laisser le temps de regarder les

petites fleurs qui poussent dans les interstices du macadam ou pour marcher tel un funambule sur les limites du trottoir.

Si cela fait partie de son rythme, le prendre en compte est vraiment important à chaque fois que cela est possible. Tous les adultes ont le désagréable souvenir d'un professeur qui fait son cours sans se soucier de savoir si les élèves ont le temps de prendre en notes toutes les informations, sans tenir compte du décalage de rythme entre l'oral et l'écrit. C'est un peu la même chose quand l'adulte ne tient pas compte du décalage de rythme entre l'enfant et lui…

En moyenne, il faut à l'enfant **10 secondes pour se mettre en mouvement** à partir du moment où il a *réellement* entendu la consigne.

1…

2…

3…

4…

5…

6…

7…

8…

9…

10…

C'est long ! Très long !

Vous pouvez dire :	Vous pouvez éviter de dire :
Zoé ? Ma puce, tu peux aller mettre tes chaussures s'il te plait, c'est l'heure d'aller à l'école ! et compter dans votre tête :	~~*Zoé ? Ma puce, tu peux aller mettre tes chaussures, c'est l'heure d'aller à l'école !*~~
1…	~~*Zoé ? Chaussures ma puce !*~~
2…	~~*Zoé ! C'est l'heure d'aller à l'école, va mettre tes chaussures ! Hé ho ? Zoé ?*~~
3…	~~*Ecole, chaussures!*~~
4…	~~*Allez Zouuuuu là maintenant, tu mets tes chaussures, on va être en retard à l'école !!!*~~
5…	~~*Go go goooo ! Tu te fiches de moi !*~~
6…	~~*Zoé ! Chaussures ou je me fâche !!!*~~
7…	
8…	
9…	
et 10 !	et 10 !

Convenir d'un signe pour informer l'enfant que l'adulte commence à en avoir marre. Adulte et enfant peuvent le définir ensemble : l'adulte se touche le nez, se dresse les cheveux sur la tête avec ses mains, tambourine sur ses genoux, grogne comme un chien pas content, prononce une onomatopée rigolote, etc. Ce signe sert autant à l'enfant qu'à l'adulte : chacun doit trouver une solution pour éviter que la situation ne dérape.

Vous pouvez dire :

Pouêt ! Pouêt ! Les enfants, je vois bien que vous vous amusez comme des petits fous à sauter sur le canapé mais je veux que ça s'arrête car ça ne me convient pas. J'en suis désolé·e pour vous. Pourriez-vous trouver une activité moins bruyante et dans une autre pièce que celle où je suis, s'il vous plait ?

Connaître et respecter son seuil de tolérance pour garder une réaction appropriée. Chaque personne a un seuil de tolérance, en fonction de ce qu'elle est, de ce qu'elle a vécu, mais aussi en fonction de son état émotionnel du moment (fatigue, préoccupations, stress professionnel, mauvaise nuit, etc.). Trop de bruit, trop de chouineries, trop de sollicitations de la part de l'enfant et l'adulte entre en zone risquée : celle d'avoir possiblement des réactions verbales ou physiques inadaptées.

Même si l'adulte n'est pas très à l'aise avec le fait de stopper l'enfant, il est toujours préférable qu'il le fasse plutôt qu'il "pète un plomb". Car quand on perd le contrôle de soi-même, on est forcément injuste, désagréable, voire violent·e dans les actes ou dans les propos.

En conséquence, même si l'adulte va momentanément être plus strict que d'habitude, il sera toujours préférable de frustrer l'enfant plutôt que de lui faire subir des foudres car on atteint notre seuil de tolérance.

Vous pouvez dire :
Les enfants ?
Je vous ai déjà expliqué que les adultes et les enfants n'avaient pas toujours les mêmes besoins ou les mêmes limites.
Là-maintenant-tout-de-suite, j'arrive à mon seuil de tolérance à moi d'aujourd'hui. Avant d'être l'adulte qui crie, qui râle, qui se met en colère et qui punit, je voudrais que vous alliez 5 minutes dans vos chambres.

Le temps sera compté par un minuteur. Quand il sonne, vous pourrez sortir de vos chambres ou y rester, c'est comme vous voulez, mais je vous demande de trouver une autre activité moins bruyante.

Et je sais que ça doit être injuste pour vous d'arrêter de faire un jeu amusant pour vous.

La chambre n'est pas une punition, c'est un espace ressource qui est propre à l'enfant et dans lequel il a tout ce qu'il faut pour s'amuser, lire, dessiner, rêver, jouer, etc.

La pause de 5 minutes (ou plus) n'est pas une punition, elle sert juste à faire baisser l'énervement pour tout le monde afin que la suite de la journée ait les meilleures chances de repartir sur de bonnes bases.

LE ROLE DE L'ADULTE VIS-A-VIS DE L'ENFANT

Les besoins fondamentaux de l'enfant

POURQUOI ?

Comme, malheureusement, l'amour et la bienveillance ne suffisent pas, l'enfant a besoin de limites et de cadre pour grandir en sécurité. Les 3 axes de sécurité nécessaires à l'enfant sont physique, émotionnelle et intellectuelle.

Sécurité intellectuelle	- apprendre ; - exercer une analyse critique, avoir un avis propre ; - douter et réfléchir en organisant sa réflexion, en prenant en compte l'avis des autres pour enrichir le sien ou changer d'avis ; - intégrer que chaque société (école, famille, sport, fratrie, etc.) a ses règles et que l'on doit les respecter sinon la vie civilisée n'est pas possible.
Sécurité émotionnelle	- identifier et accepter ce qu'on ressent ; - expliquer et faire respecter ses sentiments et émotions ; - faire la différence entre des relations équilibrées, déséquilibrées ou même toxiques ; - acquérir la capacité de se protéger émotionnellement ; - être en relation sainement avec les autres dans le respect des différences de chacun.
Sécurité physique	- imposer l'intégrité de son corps ; - respecter l'intégrité du corps des autres ; - acquérir les bases de l'hygiène corporelle ; - prendre soin de son corps (alimentation, sport...) ; - comprendre que la violence n'est jamais une réponse acceptable (sauf légitime défense, seul cas accepté par la Loi).

Où trouver le livre ?

Sur commande chez votre libraire préféré, mais aussi **en ligne** sur :

site de l'éditeur (www.bod.fr)

♡ Pour **les Nantais**, vous pourrez le trouver :

- Chez Durance (au rayon ressources hymaines au 2ème étage)
- Chez Vent d'Ouest (1er étage escalier et en vitrine !)
- Chez Les Enfants Terribles
- Chez L'Autre Rive (rdc et en vitrine !)

Emmanuelle JUILLARD

Art-Thérapeute,
Hypno-Thérapeute,
Spécialisée en thérapie brève.

Autrice du livre "ENFANTS-ADOS, Moments difficiles, Solutions faciles" (Edition BoD).

Exerce en cabinet libéral à Nantes (44100), 16 rue de l'Allouée - Rdv via Doctolib.

06.64.93.51.19

emmanuelle.juillard@gmail.com

Art-Thérapie Nantes – Emmanuelle JUILLARD

psy.education.pedagogie.enfant – Emmanuelle JUILLARD

Merci !