

ENSEIGNER AVEC BIENVEILLANCE

Instaurer une entente mutuelle entre élèves et enseignants



ENFANT | FAMILLE

jouvence

Quel est le besoin à l'origine de nos sentiments?

4 manières de recevoir un message ou de réagir au stimulus :

« *Fous-moi la paix andouille!* »

(Extrait synthétique de « enseigner avec bienveillance » de Marshall Rosenberg)

Contre moi

Je me juge, je me sens blessé, je prends cette phrase pour une critique contre moi !

Si je vais mal, ce n'est pas parce qu'il m'a traité d'andouille, c'est à cause de la façon dont j'ai reçu ces paroles.

SENTIMENTS DE HONTE, DE CULPABILITE, de DEVALORISATION

Contre l'autre

Je juge l'autre, je suis hors de moi. Je me raconte que l'enfant me manque de respect, qu'on ne parle pas comme ça à un prof !

Si je vais mal, ce n'est pas parce qu'il m'a traité d'andouille. Ce qui me met mal, c'est l'angle de vue à partir duquel je choisis de considérer les choses.

SENTIMENT DE COLERE

J'ai le choix !

Vers moi

Quand j'entends ça, je me sens ...parce que j'ai besoin de

Cette habilité à nous relier nos sentiments à nos besoins permet de ne pas rendre l'autre responsable.

(Je)
AUTO-EMPATHIE

Vers l'autre

Lorsque tu dis ça, est-ce que tu te sens ...parce que tu as besoin de ...?

(Tu)
EMPATHIE