



Contexte dans lequel l'enfant est triste, seul ...

A LA MAISON

Et moi, parent, comment je me sens dans un groupe ?

J'ai vécu une situation conflictuelle dans ma vie privée / professionnelle ... >

J'utilise des techniques pour analyser la situation et pour trouver des solutions >

5 - 10 minutes

- **Prendre conscience de mon état émotionnel** : quand je suis dans un groupe, je ressens ..., au travail, dans ma vie personnelle, ça se traduit par..., je me sens ...
- **Prendre du recul : m'interroger d'abord sur moi et sur mes capacités à être habile dans mes relations**
 - ▶ **J'analyse ma relation au groupe** : lorsque je suis dans un groupe, suis-je capable de m'affirmer, est-ce que je coopère facilement, est-ce que j'accueille la parole de l'autre ? Suis-je vraiment moi-même dans un groupe ou bien est-ce que je joue un rôle ? Est-ce que je complimente mes collègues ? Est-ce que je me remets en question face à une situation conflictuelle ? Est-ce qu'il m'arrive de ressentir de la colère ? Pourquoi ? Quelles est la nature de mon insatisfaction ? Et quand j'étais plus jeune, est-ce que c'était facile ou difficile pour moi de tisser des liens avec les autres ? Et aujourd'hui ?
 - ▶ **J'analyse l'équilibre de la relation** : est-ce que je sais **DONNER** (aider un collègue, faire des compliments, partager...), **RECEVOIR** (des compliments, des critiques, de l'aide...), **DEMANDER** (un service, un retour, de l'aide ...), **REFUSER** (d'aider, la critique, de faire quelque chose que je n'ai pas envie de faire...)
 - ▶ **Je définis mes besoins** : qu'est-ce que je devrais faire la prochaine fois pour être plus ... moins ... ?

Comment j'aide mon enfant à être plus à l'aise en société ?

J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant de se sentir plus à l'aise dans le groupe

10 - 15 minutes

- **Reprendre contact avec mon enfant : je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue avec lui**
 - ▶ **Empathie** : J'exprime à mon enfant ce qui se passe en moi, quand je dois résoudre un problème...
 - ▶ **Bienveillance** : En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. Je suis à côté de lui.
- **L'aider à être plus à l'aise dans un groupe / avec autrui : je propose à mon enfant de faire des activités**
 - ▶ **J'aide mon enfant / mon adolescent, à prendre confiance en lui** > l'enfant raconte un bon moment vécu dans sa journée, ou une réussite dont il est fier. Il liste ses qualités. Je ne le juge pas, je peux remettre en question son comportement (par ex, je lui dis que son geste ou son attitude n'est pas gentille). Je lui donne des missions qui le responsabilise.
 - ▶ **Je l'aide à développer son sentiment d'appartenance** > je l'encourage à participer à des activités extra scolaires à pratiquer en groupe (sports collectifs, club des jeunes...). Je l'encourage à prendre des responsabilités dans son club (arbitrage, table de marque, coaching...)
 - ▶ **Je l'aide à faire face aux pressions négatives** > Je l'encourage à s'affirmer dans le groupe par l'acceptation ou le refus en ayant pris en compte ses propres besoins et à mettre de la distance avec ce qu'il reçoit, notamment lorsqu'il communique sur les réseaux sociaux.
 - ▶ **Les activités proposés par l'IREPS (8 - 12 ans)** : la maison des rêves, le mot humain, le jeu des cacahuètes, je reçois, ça me fait penser à...



Auto-régulation > 5 minutes

