Dre Anne van Stappen et Catherine Blondiau
Préface de la Dre Catherine Gueguen

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente® avec les enfants

Jouvence

les Clés de la CNV

De la Dre Anne van Stappen aux Éditions Jouvence :

Ne marche pas si tu peux danser
Sagesse et puissance de la Communication NonViolente, coffret de 56 cartes et un livret
Mon Cahier Poche : J'écoute mes besoins profonds
Mon Cahier Poche : Je pratique la Communication NonViolente
Mandalas bien-être : Pratiquer la Communication NonViolente
Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente, avec Caroline Hanssens
Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non
Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®
Mon Cahier Poche : J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même
Mon Cahier Poche : J'évolue grâce aux personnes difficiles
Mon Cahier Poche : Je cultive ma joie de vivre
Mon Cahier Poche : Je m'affirme et j'ose dire non
Mon Cahier Poche : Je m'exprime avec fermeté et bienveillance
Mon Cahier Poche : Je pratique la Communication NonViolente
Petit Cahier d'exercices : Cultiver sa joie de vivre au quotidien
Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même
Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour, avec Marie-Claire Barsotti

De Catherine Blondiau aux Éditions Jouvence :

J'initie mon enfant au yoga

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2017
© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue et actualisée
ISBN : 978-2-88953-905-5

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion
Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy
Illustrations intérieures : voir page 80

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

CE PETIT CAHIER APPARTIENT À

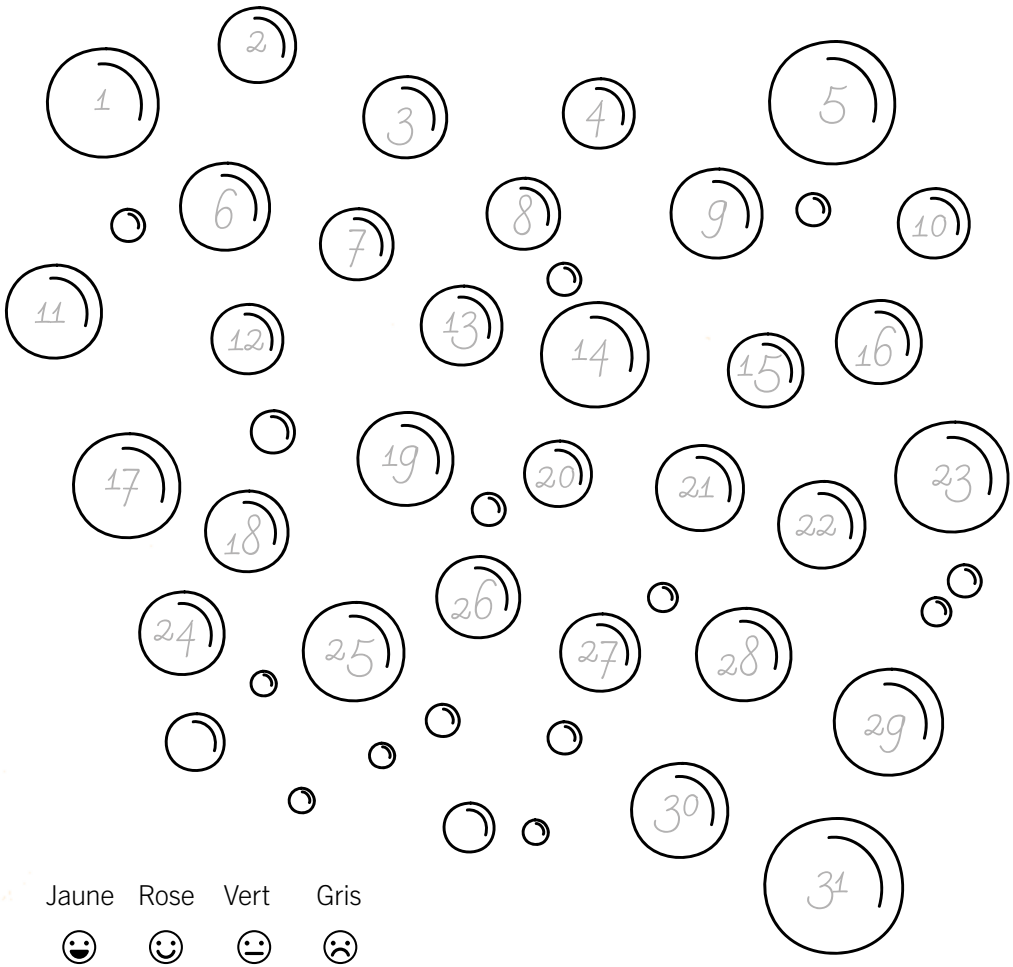
.....

.....

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez les bulles tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.



Jaune Rose Vert Gris

PRÉFACE

Les neurosciences affectives et sociales confirment les intuitions de Marshall B. Rosenberg, créateur de la Communication NonViolente®, CNV. Elles montrent qu'une relation empathique et bienveillante avec un enfant se révèle la condition fondamentale pour permettre à son cerveau d'évoluer de manière optimale.

Chaque être humain rêve d'être compris et de pouvoir exprimer ses sentiments, émotions et souhaits profonds. Ce rêve, grâce à la CNV, peut être livré à nos enfants.

Quand un parent pratique la CNV, il comprend mieux ses propres sentiments et ceux d'autrui. Il ne critique plus et sait réguler les conflits en aidant chaque enfant à exprimer son vécu, via une écoute affectueuse. Il sait dire non devant un comportement inadéquat, tout en comprenant ce qui anime l'enfant.

Quand un enfant apprend la CNV, il s'épanouit, exprime son vécu, se comprend mieux et les autres aussi. Il sait dire non à la violence, n'a plus besoin de se montrer le plus fort ou de dévaloriser l'autre. Au contraire, il a du plaisir à coopérer et devient même protecteur de celui qui subit des humiliations. Un enfant heureux, non stressé, est motivé, a envie d'apprendre, de comprendre, d'entreprendre et de créer.

Docteure Catherine Gueguen,
pédiatre, autrice de
Pour une enfance heureuse
et *Vivre heureux avec son enfant.*

ÊTRE PARENT, ÉDUCATEUR, ENSEIGNANT, UN JEU D'ENFANT !?

Mettre des enfants au monde, les aimer, les accompagner dans leur évolution, leur transmettre des préceptes et enseignements destinés à les soutenir dans leur vie est pour, beaucoup d'entre nous, la plus belle chose au monde et en même temps l'aventure la plus délicate à mener à bien.
Nous y engageons cœur, foi, espérance, et, si cela offre à nos existences des trésors porteurs de sens, il faut aussi reconnaître que nous sommes souvent dépassés, irrités, impuissants parce que dépourvus de moyens d'éducation ou de gestion des difficultés rencontrées.

Malgré cela, nous nous efforçons de consacrer le meilleur de nous-même aux enfants qui sont sur notre route, parfois au-delà de nos limites. Tantôt tout nous

sourit et tantôt nous sommes face à des défis tels qu'ils nous semblent injustes et incompréhensibles au regard de l'amour que nous dédions à nos enfants.

EN UN MOT, LA VIE AUX CÔTÉS DE CES ÊTRES EN CROISSANCE NOUS « BRASSE » ET IL NOUS ARRIVE DE MANQUER DE RESSOURCES POUR POUVOIR JOUER PLEINEMENT NOTRE RÔLE DE PARENT OU D'ÉDUCATEUR.

Sans oublier que, sollicités sans relâche, à toute heure du jour ou de la nuit, notre patience et notre amour inconditionnels sont rudement mis à l'épreuve : **Madame, votre fille est malade, pourriez-vous venir la chercher à l'école ? Monsieur, ce matin mes parents étaient absents et je n'ai pas eu à manger…**

À nous de gérer, souvent dans l'urgence, quelle que soit notre occupation.

Par ailleurs, nous sommes confrontés à des comportements surprenants, agaçants, au point que, excédés, il nous arrive de penser : cet enfant fait exprès de tester ma limite !

Alors, à court de vocabulaire ou de stratégies pour mener paisiblement de front nos diverses vies, il nous arrive de passer à côté de l'essentiel, à savoir :

SAVOURER ET TISSER LE CÔTÉ HUMAIN DE NOTRE RELATION AVEC UN ENFANT.

Face à ces défis, la Communication NonViolente® (CNV) constitue un atout de choix pour simplifier et embellir notre vie de parents ou d'enseignants.
Ce Cahier propose des moyens pour développer un maximum de bienveillance (à ne pas confondre avec laxisme) dans les relations avec les jeunes, afin de stimuler une harmonie relationnelle bénéfique pour tous ainsi qu'un développement optimal de l'enfant sur les plans affectif et émotionnel.

Si la CNV vous est inconnue, lisez le *Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®* aux Éditions Jouvence, afin de vous familiariser avec les notions clés de ce processus.

Ce présent Petit Cahier d'exercices concerne les enfants jusqu'à environ 12 ans.

NOUS SOMMES DES TISSERANDS,
PROTÉGEANT ET FORTIFIANT LE FIL DE LA VIE
DANS LE CŒUR DES ENFANTS.

LES NOTIONS DE BASE DE LA CNV

La CNV est une façon de penser qui nous invite à nous interroger de moment en moment sur ce qui est Vivant au plus profond de chaque personne. C'est-à-dire, d'une part, ce qui est vécu dans l'instant : sentiments, émotions ou sensations physiques, et d'autre part, ce qui est souhaité : aspirations ou **besoins**[1], pour ensuite entrer en relation avec autrui à partir de la conscience et du respect des aspirations respectives. Cet espace est sacré parce que la conscience des besoins de chacun ainsi que la reconnaissance sincère de leur légitimité est source d'humanité, d'authenticité, de sens et d'harmonie. Commun à tous les êtres humains, il favorise la compréhension entre ceux-ci : en effet, nous avons tous les mêmes besoins, quelles que soient nos origines, notre tradition, notre couleur de peau, notre philosophie de vie. Ainsi, nous avons tous besoin d'amour, de jeu, de détente, de nous nourrir, de sécurité, d'espoir pour le futur, de liberté de choix, de contribuer à la Vie, etc.

À partir de cette conscience des vécus et des aspirations, la CNV propose une façon de s'exprimer en **2 volets et 4 étapes** qui témoignent au mieux de notre conscience d'une humanité commune entre les êtres.

1. En CNV, le mot « besoin » signifie : aspiration, souhait, rêve, valeur, qualité du vivant.