

avec *toi*

Agir Vivre Etre Choisir







Présentée lors du



CONFÉRENCE / MODE D'EMPLOI

PAS DE CHICANE DANS MON ÉCOLE

- Savoir éveiller la motivation, la collaboration, la responsabilisation et la mentalité de croissance des élèves.
- Favoriser notre mieux-être et le leur.
- Choisir les mots et les phrases favorables au mieux-vivre ensemble.
- Comprendre et gérer les émotions et le stress.



avectoi
Agir Vivre Etre Choisir



avectoi

Agir Vivre Etre Choisir





- ✓ Climat
- ✓ Bienveillance
- ✓ Collaboration
- ✓ Responsabilisation
- ✓ Respect, relations
- ✓ Motivation
- ✓ BONHEUR!

La conférence en trois parties



Gestion de classe centrée sur l'humain

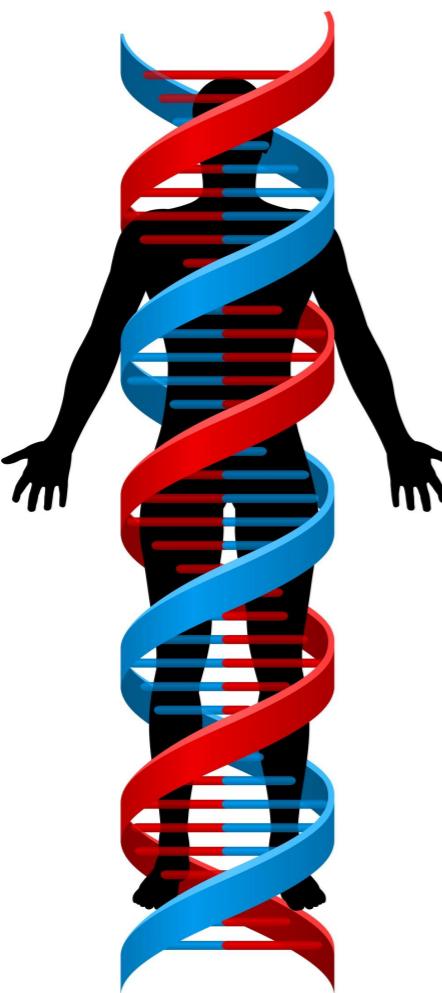


Activité du cercle





D'où ça vient?





Mais pourquoi?





avectoi

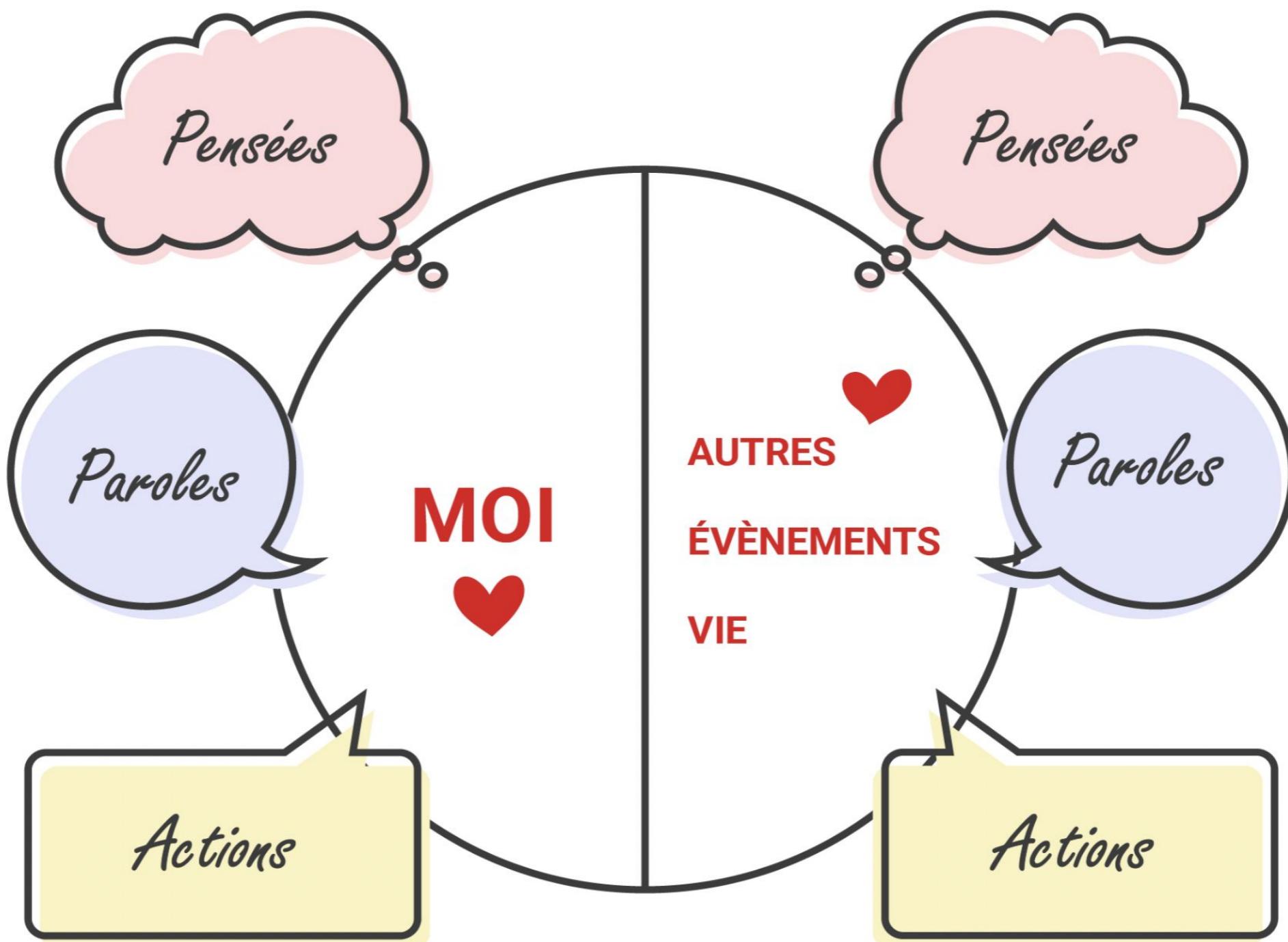
Agir Vivre Etre Choisir





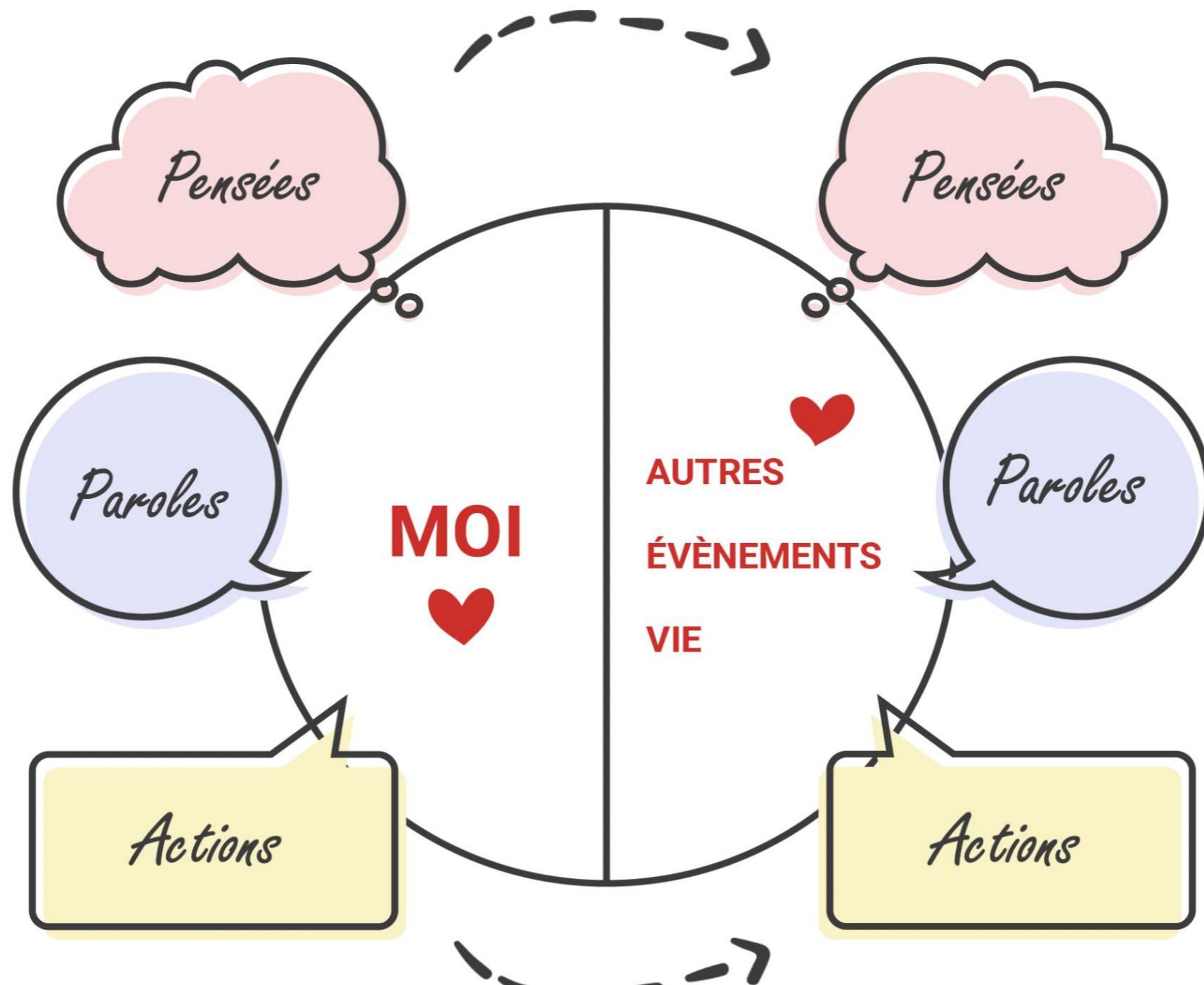
Choisir

- Dit au cerveau que tout est sous contrôle
- Aide à réduire l'anxiété
- Augmente le plaisir ressenti
- Aide à sentir qu'on a du pouvoir
- Diminue les frustrations
- Amène la collaboration
- Favorise la coopération
- Augmente la capacité à résoudre des problèmes, penser en mode solution
- Aide à se sentir bon à prendre des décisions...
- Apprend qu'il a toujours le choix (soi)
- Favorise les comportements responsables
- Aide à développer le préfrontal





1 - Pouvoir/Contrôle

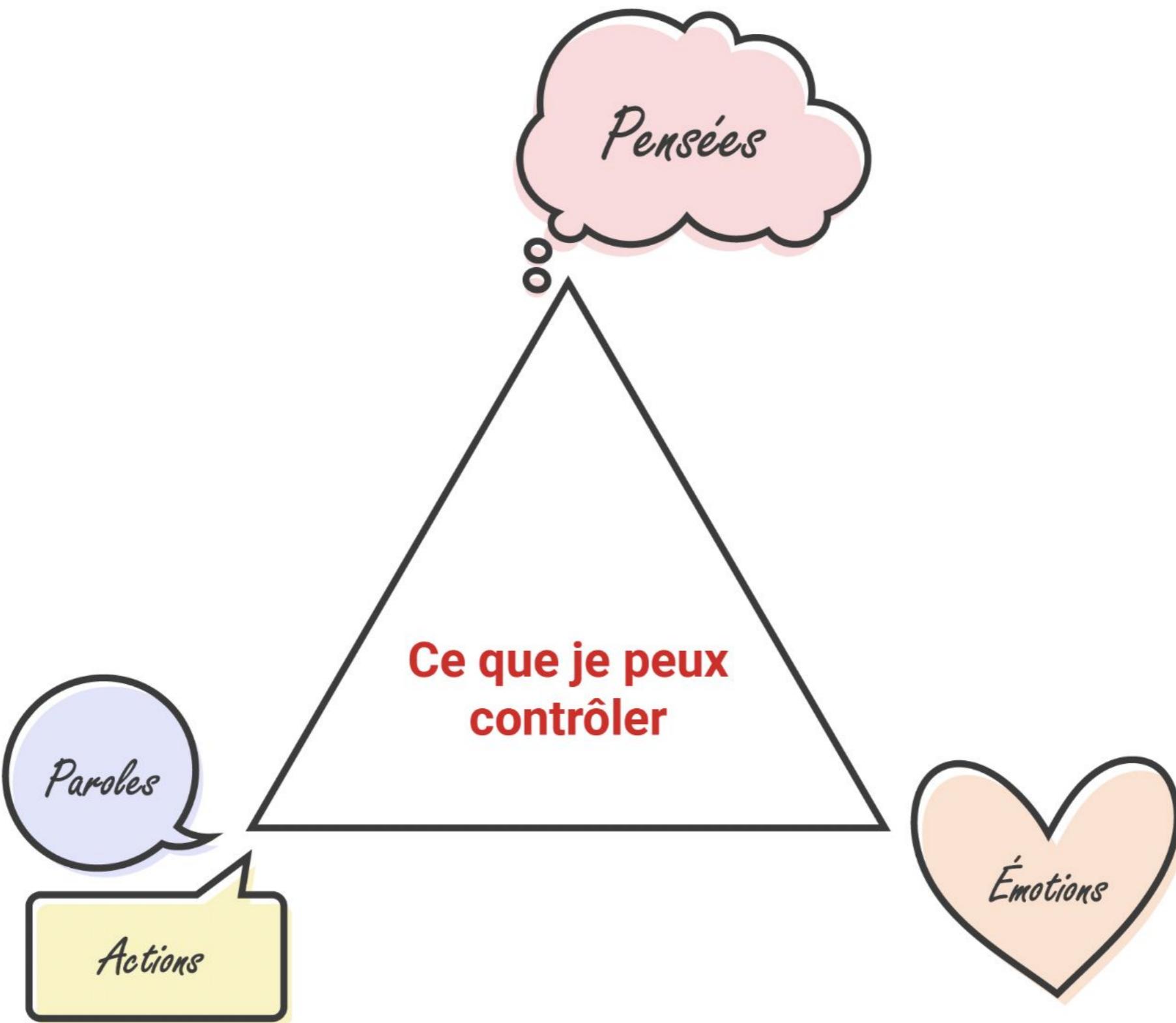


2 - Influence



avectoi

Agir Vivre Etre Choisir



La puissance du langage!





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir



Activité

Valérie dit!



L'image créée

- Ne pousse pas
- Arrête de bouger
- Ne mets pas tes doigts dans ton nez
- Ne me parle pas comme ça
- Arrête de parler si fort
- Arrête de l'agacer
- Ne laisse pas ça là
- Arrête de jouer avec ton crayon
- Arrête de déranger
- Dépêche-toi



avectoi

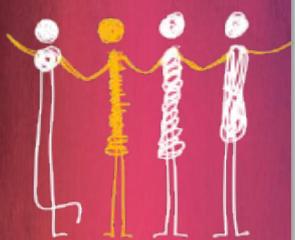
Agir Vivre Etre Choisir



Activité

Mettre au positif !

Ce que je veux voir
Ce que je veux entendre



avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

- Parler au positif
(se préparer, transformez!)
- La prochaine fois





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir



La prochaine fois, lève ta main avant de parler.



La prochaine fois, dis-moi : «Valérie, j'ai besoin d'aide»



La prochaine fois, défi: je marche dans le corridor



La prochaine fois, mets-toi à la fin de la file en arrivant





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir



La prochaine fois, demande-le-lui
avant de prendre son crayon

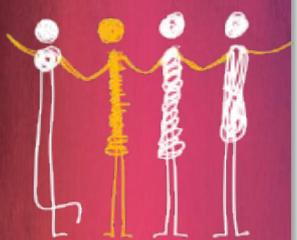


La prochaine fois, choisis de garder ce
commentaire pour toi.



La prochaine fois, comment
pourrais-tu lui dire?





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

- Parler au positif
- La prochaine fois
- Système 3D



Système 3 D



Système 3 D

1) Décrire la situation

(ce que je vois et j'entends... Mon code!)

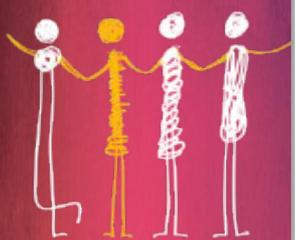
2) Dire :

- ce n'est pas permis
- ça ne fonctionne pas
- ce n'est pas le bon moment
- ce n'est pas sa place
- peut être dangereux

3)

- Décrire le résultat souhaité (voir/entendre)
- Poser une question





Système 3 D

1) Décrire la situation

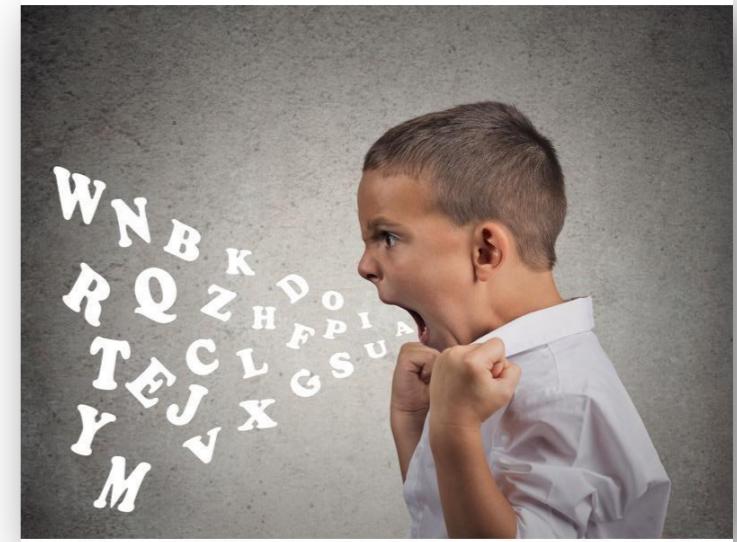
J'entends des mots roches

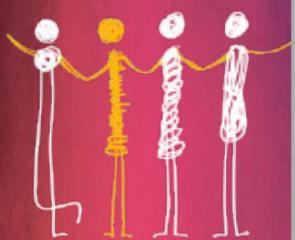
2) Dire :

- ce n'est pas permis

3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question

- À notre école, on utilise les mots plumes
- Comment pourrais-tu lui dire autrement?





avec*toi*

Agir Vivre Etre Choisir

Version simplifiée





Système 3 D

1) Décrire la situation

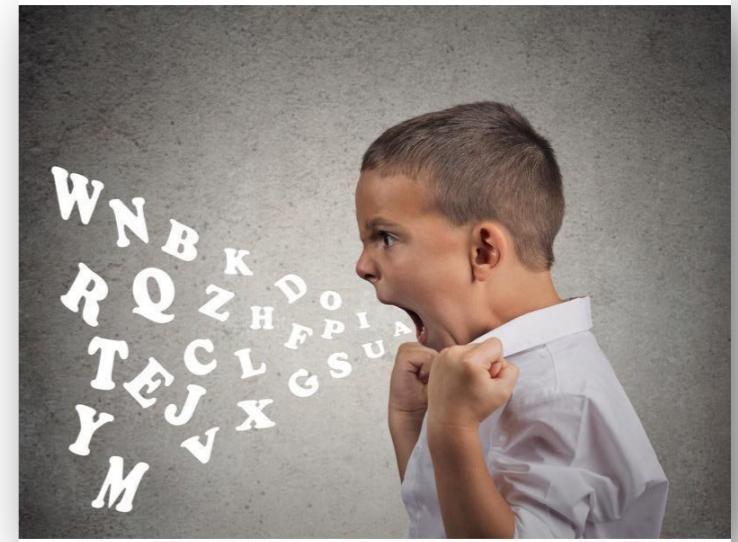
J'entends des mots roches

2) Dire :

- ce n'est pas permis

3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question

- À notre école, on utilise les mots plumes
- Comment pourrais-tu lui dire autrement?



Système 3 D

1) Décrire la situation

J'entends des mots roches

2) Dire :

- ce n'est pas permis
- ça ne fonctionne pas
- ce n'est pas le bon moment
- ce n'est pas sa place
- peut être dangereux



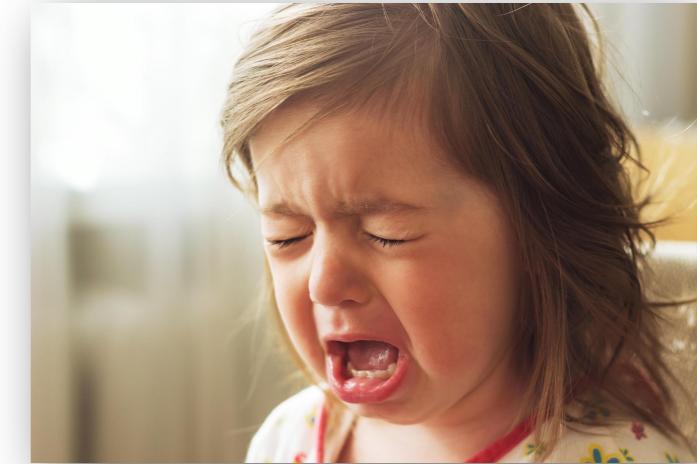
3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question

- Mots plumes, svp!
- Est-ce que c'est accepté dans notre école? (ton ;))
- C'est plume ou roche?
- Fais un choix différent svp
- La prochaine fois, tu peux lui dire: «J'aimerais que tu me le demande avant de prendre mon crayon»

Système 3 D

1) Décrire la situation

Je ne comprends pas bien ou
J'entends parler trop fort...



2) Dire :

- ça ne fonctionne pas

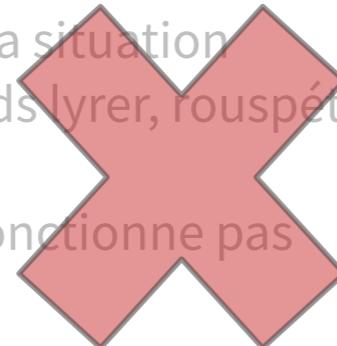
3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question

- Je veux entendre clairement et calmement ce que tu souhaites me dire
- Comment tu pourrais me le dire autrement (ton)
- Tu sembles (émotion), quand tu seras prêt...

Reconnaître ++

Système 3 D

1. Décrire la situation
J'entends lryer, rouspéter, chialer, parler trop fort...
2. Dire :
 - ça ne fonctionne pas



- 3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question
 - Je veux entendre clairement et calmement ce que tu souhaites me dire
 - Comment tu pourrais me le dire autrement (ton)
 - Tu sembles (émotion), quand tu seras prêt...
Reconnaître ++

Système 3 D

1) Décrire la situation

Il y a des papiers sur le plancher

2) Dire :

- ce n'est pas leur place

3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question

-Ils vont dans le recyclage.

-Complète le cycle.



- 1) Décrire la situation
Évelyne, il y a des papiers sur le plancher
- 2) Dire :
 - ce n'est pas leur place

3) Décrire le résultat souhaité ou poser une question

- Les papiers vont dans le recyclage
- Complète le cycle
- Check yourself
- Veux-tu le ramasser maintenant ou après ton exercice ?
- Humour: Gargouille
- Qu'est-ce qu'on fait avec les papiers qui sont au sol avant de partir?



Le plan!



Le plan! Job +



- Jasette
- Qu'est-ce qu'on fait avec ça maintenant?
- Liste des possibilités
- Choix
- Enseigne SMART
- Pratique
- Retour



Privilèges et les récompenses

Conséquences et punitions





Les 3 « R » des conséquences

- Reliées
- Raisonnables
- Respectueuses



CÉLÉBRATION

Choisis / Décide

- ⬇ Si tu déranges, je te change d'équipe
 - ⬇ Si tu n'es pas capable de travailler avec tes amis, tu vas faire le travail seul
 -
 - ✓ Si tu choisis de faire le travail demandé, tu décides de rester dans cette équipe
 - ✓ Si tu choisis de déranger, tu décides de continuer seul (ou avec une autre équipe) pour un certain temps.
- C'est ton choix!





Deux choix

pour se faire écouter, les motiver et qu'ils suivent les consignes

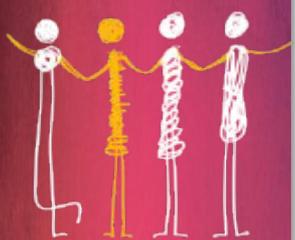
- ✓ influencer
- ✓ enseigner
- ✓ éduquer
- ✓ entraîner
- ✓ former
- ✓ informer
- ✓ éclairer
- ✓ guider
- ✓ familiariser
- ✓ motiver
- ✓ surveiller
- ✓ gérer
- ✓ réglementer
- ✓ imposer
- ✓ arrêter
- ✓ blâmer
- ✓ critiquer
- ✓ menacer
- ✓ faire peur
- ✓ Obliger
- ✓ Comparer
- ✓ Faire sentir coupable

Vers l'autodiscipline?

Phrases à remplacer



- Qui a fait ça?
- Pourquoi, tu as fait ça?
- Qui a commencé?
- Je compte jusqu'à 5?
- Ça fait 3 fois que je te le répète!
- Est-ce que tu as commencé à te préparer?
- Penses-tu que c'est le temps de dessiner?
- Regarde ton amie, elle est déjà prête!
- Bravo champion!
- Merci, mais...
- Sermons
- Étiquettes
- C'est facile
- C'est pas parce que tu es fâché que tu as le droit de...



avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Célébrer!





avectoi
Agir Vivre Etre Choisir

Ce que je retiens!



Le modèle





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Le chemin de la colère!





avectoi

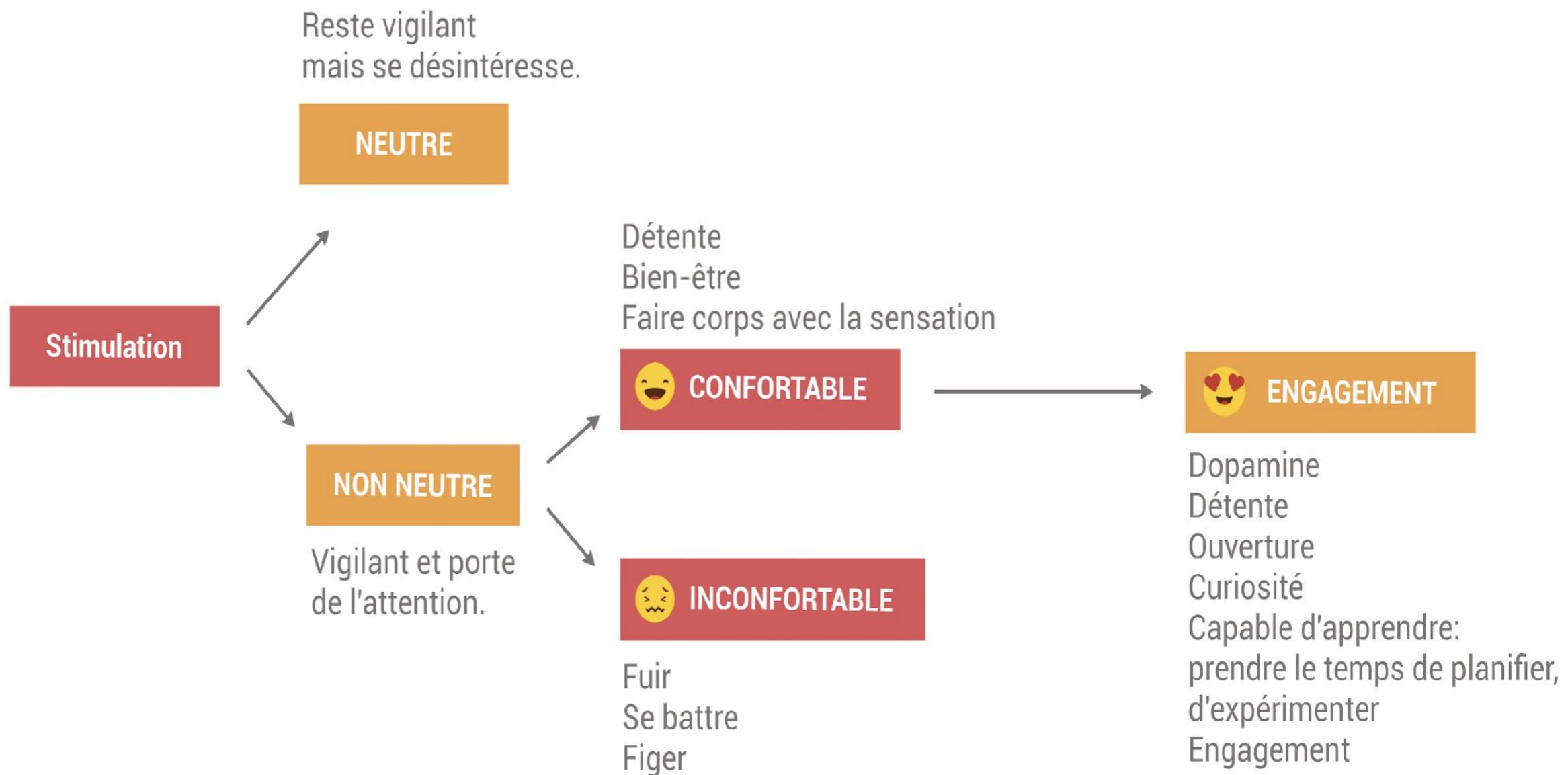
Agir Vivre Etre Choisir

La programmation





Les réponses de l'amygdale

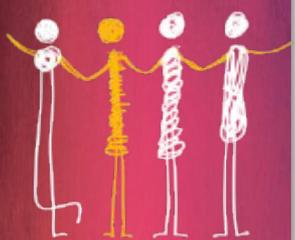


Résumé de la procédure

Arrête. Respire. Choisis.

Tableau des choix





L'enfant en mode survie!

Attaque

- Obstine
- Contredit
- Manque de respect
- Manque de délicatesse
- Parle sans réfléchir
- Blesse
- Insulte
- Dénigre
- Crie
- Frappe, mord, lance
- Claque la porte

Sports: machine à point, pas peur du risque

Classe; travail trop long, baisse le rendement, dérange après un examen, bouge et parle.

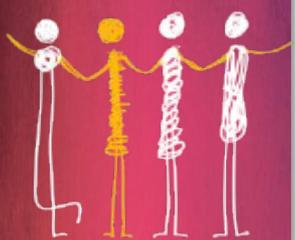
Fuite

- S'écrase
- Se replie
- S'enfuit
- Camoufle son anxiété
- Impose
- s'isole
- N'aime pas la chicane
- Se sens mal devant les gens qui crie

Sports: moins téméraire, plus craintif

Classe: Reste calme plus longtemps relie son examen, veut être le dernier à passer aux oraux.

Si on crie on a l'impression quand ça marche. Peur de déplaire, de déranger, d'être chicané, de



avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Activité les pensées!





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Se calmer!





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Action

Les cartes du calme!





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Je suis le modèle tout le temps!

MASQUE



Le lien

3

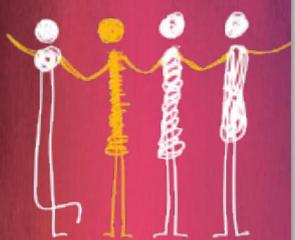




L'accueil en 3 points !



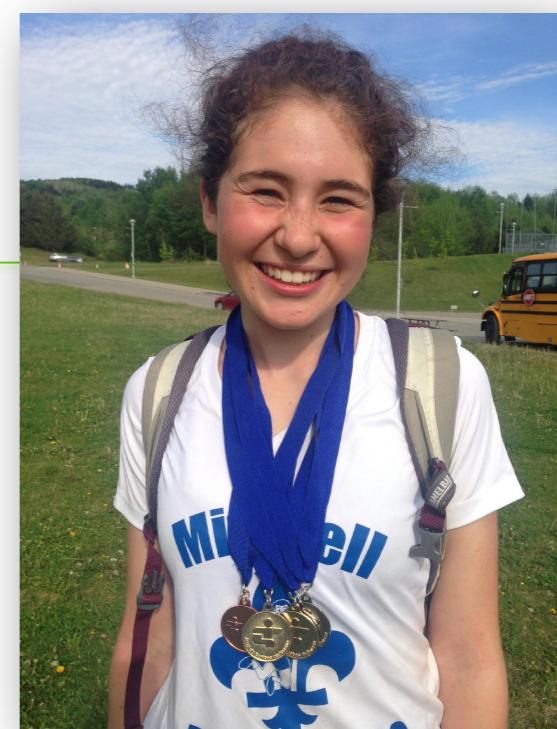
Éloi
Samuel
Alex
Jean-Gab
Antoin
Édouard
Olivier
Alexis
Maxime
Philippe
Adam
Thomas
Justin
Charles
Etienne
Dylan
Nicolas

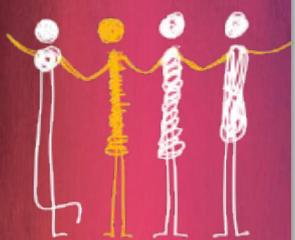


avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Mon regard en dit long !



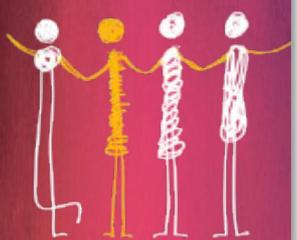


avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

« S'intéresser! »





- Écouter et reconnaître
- Donner en fantaisie



avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Les yeux amoureux





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Le sourire... gratuit !





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Jouer, Rire Faire les fous...défi!





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

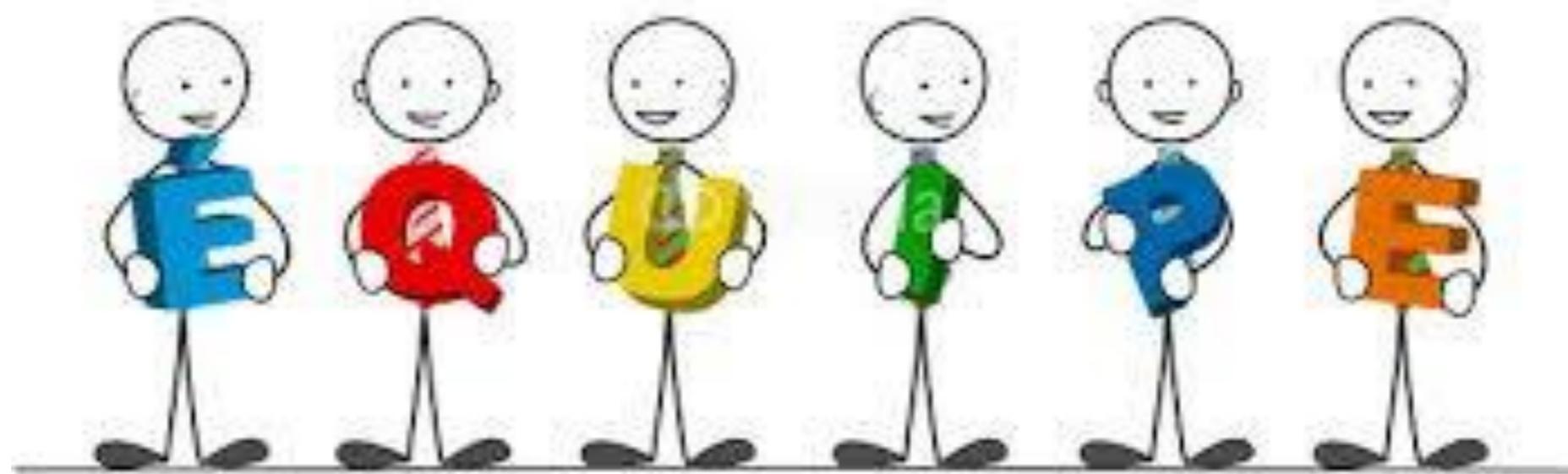
Être au lieu de faire...
20 minutes!





avec *toi*

Agir Vivre Etre Choisir





avectoi

Agir Vivre Etre Choisir

Défi!



Tableau l'équation du changement (Knoster)

Vision + Consensus + Compétences + Incitatif + Ressources + Plan d'action = Changement

x + Consensus + Compétences + Incitatif + Ressources + Plan d'action = Confusion

Vision + **x** + Compétences + Incitatif + Ressources + Plan d'action = Sabotage

Vision + Consensus + **x** + Incitatif + Ressources + Plan d'action = Anxiété

Vision + Consensus + Compétences + **x** + Ressources + Plan d'action = Résistance

Vision + Consensus + Compétences + Incitatif + **x** + Plan d'action = Frustration

Vision + Consensus + Compétences + Incitatif + Ressources + **x** = Faux départ

Trois éléments à considérer





**Pour de plus amples informations
concernant nos formations, conférences et
ateliers...**



valerie@avectoi.ca



819 437.1057



www.avectoi.ca

www.facebook.com/avectoi.ca



Valérie Courtemanche

Experte en développement
du potentiel humain

Conférences | Formations | Coaching

valerie@avectoi.ca

819 437.1057

avectoi
Agir Vivre Etre Choisir

**avec les parents
avec les enseignants
avec les collègues
avec vous**

« Je choisis d'
être heureux
parce que
c'est bon pour
ma santé »

Voltaire



- **Les compliments**
- **Les cartes du calme**
- **Les systèmes d'émulation**
- **Gérer son stress**
- **Je ne suis pas capable**
- **Stress CINÉ-tasse**
- **Ligne de bienveillance/douceur/fermeté/agressivité**
- **Rapproche/éloigne**
- **Capitaine**
- **Pas une urgence**
- **Réguler-connecter-coacher**

La formation

Le langage du parent PRO

- Éliminer les comportements dérangeants
- Poser des limites en accord avec vos valeurs familiales
- Choix et conséquences
- Compliments, critiques et estime de soi
- Favoriser l'autonomie, le savoir-être et le savoir-faire
- Transmettre la responsabilisation et la prise en charge de son bien-être

La formation Le langage du parent PRO

En ligne, en direct ou...

Mercredi soir de 19 H À 21 H

Cours 1 – 29 mars 2017

Cours 2 – 5 avril 2017

Cours 3 – 12 avril 2017

Cours 4 – 26 avril 2017

Cours 5 – 3 mai 2017

Cours 6 – 10 mai 2017

Journal

- Comment ça va? (1 plus bas-10 wow)
- Quelle est votre phrase-mantra?
- Votre enfant doit vous décrire en 3 mots...
- Votre enfant doit décrire sa relation avec vous en 3 mots...
- Quel est votre plus grande force?
- La meilleure version de vous en 3 mots...
- Qu'êtes-vous prêts à faire pour y arriver?