

ENTRE NOUS



Lyne Ouellette
psychologue



Périodique des réseaux d'entraide du Syndicat
de l'enseignement de Champlain (CSQ)

Hiver 2010

MOT DE LA RÉDACTION

Dans le monde de l'éducation, les relations sont souvent complexes, difficiles, voire stressantes, quels que soient les acteurs concernés: éducateurs, parents, enfants... Dans ce numéro, Lyne Ouellette abordera les relations difficiles avec certains parents: comment en sommes-nous arrivés à nous opposer alors que notre but premier est le bien-être des enfants? Parlant d'opposition, Richard Chagnon nous offrira quelques outils pour travailler avec les enfants présentant des comportements opposants. Et le stress, ce « mal du siècle»? Comment les enfants le vivent-ils? Quel est le rôle des parents et des éducateurs dans l'apparition du stress chez les enfants? Merci à Sonia Lupien qui nous a généreusement permis d'utiliser son matériel.

Nous terminerons sur une note plus légère en vous proposant des activités de détente pour les jeunes et pour les adultes ainsi que nos habituels « Bons coups et suggestions de films ». De quoi commencer l'année en beauté et... pas stressés!

Claudette Lussier, enseignante, école Du Carrousel

Parents-enseignants, une relation pas toujours facile

Le parent d'aujourd'hui a peur de ne pas être aimé à cause de ses manques et de ses blessures du passé; il veut à tout prix avoir une bonne relation avec son enfant et cherche sa collaboration. Il ne s'affirme pas en tant qu'autorité; il n'exige pas le respect mutuel. L'enfant n'est alors pas habitué à respecter l'autorité. L'arrogance, une étape normale de l'adolescence, se manifeste plus tôt chez l'enfant qui, malgré les apparences, manque d'estime de soi.

Lorsque l'enseignant fait part aux parents des difficultés ou des limites de leur enfant, il rencontre de la résistance chez plusieurs qui le perçoivent comme un ennemi. Ils prennent « personnel » ses remarques : « Vous me dites que mon enfant n'est pas correct, que je ne suis pas correct. » Dans ce contexte, ces parents peuvent se montrer blessants à l'égard de l'enseignant qui est blâmé directement ou indirectement.

Suite page 3

LE STRESS CHEZ LES ENFANTS	2
ENFANT OPPOSANT	5
DÉCOUVREZ DES MONDES MAGIQUES	6
À VOIR ET À LIRE	7
NOS BONS COUPS	7
FORMATIONS ET RESSOURCEMENT	8



Le stress chez les enfants: mythe ou réalité?



Sonia Lupien Ph.D.

Les parents de Marie se sont séparés l'an dernier mais demeurent en bons termes. Marie vit une semaine chez son père et une semaine chez sa mère. Elle fréquente un service de garde cinq jours par semaine et, chaque vendredi, elle quitte avec son petit sac de voyage sous le bras, compte tenu que son "début de semaine de garde" chez papa ou maman a lieu tous les vendredis. De toute évidence, Marie est une enfant occupée et peut-être même un peu bousculée. Mais cela veut-il nécessairement dire que Marie est stressée?

La plupart d'entre nous aurions tendance à répondre à cette question par l'affirmative, et cette réponse s'explique en majeure partie par l'idée que nous avons du stress. La majorité des gens voient le stress comme étant le résultat de la pression du temps. Nous serions donc stressés lorsque nous n'avons pas le temps de faire toutes les choses que nous voudrions faire dans un laps de temps donné, ou lorsque nous nous sentons pressés par le temps. Dans ce cas, Marie pourrait être une enfant stressée car elle est constamment pressée par le temps, courant de chez papa à maman, et se dépêchant tous les matins pour aller au service de garde. Voilà pour le mythe. Qu'en est-il de la réalité?

Des recherches scientifiques effectuées depuis les 30 dernières années ont démontré que la définition du stress comme étant la pression du temps est erronée et qu'elle peut mener à de fausses interprétations quant aux conditions pouvant mener au stress et, par extension, aux façons de gérer le stress dans la vie de nos enfants. Les chercheurs ont découvert que la pression du temps n'est en fait qu'une conséquence du stress, et non une cause. En fait, pour qu'une situation soit stressante, elle doit comporter au moins l'une des trois conditions suivantes : elle doit être nouvelle, imprévisible et de manière plus importante, la personne doit avoir l'impression qu'elle n'a pas le contrôle sur la situation. Ainsi, la pression du temps n'est que la conséquence d'une perte de contrôle sur le temps, et ne définit pas le stress tel quel.

Nouveauté, imprévisibilité, et absence de contrôle sur une situation. Voilà

Pour qu'une situation soit stressante, elle doit comporter au moins l'une des trois conditions suivantes : elle doit être nouvelle, imprévisible et de manière plus importante, la personne doit avoir l'impression qu'elle n'a pas le contrôle sur la situation.

la recette parfaite pour une situation stressante. Compte tenu de cette définition du stress, il est clair que les enfants sont plus vulnérables au stress que les adultes, puisque bien souvent, ils ne possèdent pas la capacité de contrôler les situations dans le but de diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité. La gestion du stress chez les enfants passera donc nécessairement par un contrôle parental. Plusieurs études ont démontré que lorsque les parents agissent de manière à diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité chez leurs enfants, ils peuvent augmenter le sens du contrôle chez ceux-ci et, par extension, diminuer leur stress.

Lorsque les parents de Marie se sont séparés, ce fut pour elle une situation extrêmement stressante car elle était nouvelle, imprévue, et l'enfant avait sûrement l'impression de n'avoir aucun contrôle sur la situation. Toutefois, si les parents de Marie ont su établir une relation sans guerre de tranchée personnelle, s'ils ont graduellement exposé Marie au nouvel appartement de papa ou maman, et s'ils lui ont laissé une certaine latitude de décision quant à la fréquence des visites à l'un ou l'autre parent, ils ont contribué à diminuer cette réponse initiale de stress. Il est donc tout à fait possible qu'aujourd'hui, Marie ne soit pas une enfant stressée et qu'elle se développe aussi bien qu'un autre enfant n'ayant pas été bousculé par les événements familiaux.

Nous sommes des milliers de familles québécoises à amener nos enfants chaque matin au service de garde, en courant bien souvent, pour ne pas être en retard au travail. Nous laissons nos enfants dans des endroits remplis de bruit et de cris pour ne les reprendre que 8 à 10 heures plus tard. Contribuons-nous ainsi à stresser nos enfants? Des études récentes ont démontré que non, et que la clé du succès résidait dans les éducateurs et éducatrices qui s'occupent de nos enfants. On

a découvert qu'une éducatrice sensible et à l'écoute des besoins des enfants contribuait significativement à diminuer la sécrétion des hormones répondant au stress. Encore une fois, ce sont les comportements des adultes (éducateurs dans ce cas) qui aident l'enfant à gérer la nouveauté, l'imprévisibilité, et à augmenter son sens du contrôle. Beaucoup d'éducateurs vous diront que les lundis sont plus difficiles que les mercredis à l'école. Chaque lundi de la vie d'un jeune enfant représente une nouvelle transition d'un week-end passé à la maison à l'école le lundi matin, ce qui augmente l'imprévisibilité et diminue le sens du contrôle. Ainsi, il est important

qu'il y ait une stabilité au niveau du personnel pour que l'enfant soit assuré que la transition de la maison à l'école n'est pas un chemin parsemé de nouveauté et d'imprévisibilité.

Ce qui ressort de la majorité des études mesurant le stress chez les enfants est que les parents sont les acteurs les plus importants pour gérer le stress de leur progéniture.

Toutefois, ils peuvent aussi être une source importante de stress pour leur enfant. Il y a quelques années, j'ai effectué une étude dans laquelle j'ai démontré que les enfants exposés à la pauvreté sécrètent plus d'hormones de stress que les enfants de milieux

socioéconomiques aisés. Nous avons aussi montré que lorsque la mère présente des symptômes de dépression, son enfant réagit en sécrétant des taux anormalement élevés d'hormones de stress. Dans les deux études, le lien entre l'environnement familial et le stress chez les enfants n'était présent que chez les jeunes enfants de 6 à 10 ans, et disparaissait chez les adolescents de 12 à 16 ans. Il est clairement établi que lors de l'adolescence, l'importance de la famille diminue au profit de l'importance accordée aux amis et aux pairs. De plus, en vieillissant, l'enfant développe les capacités cognitives lui permettant d'établir un meilleur contrôle sur son environnement. Il est donc possible que l'enfant exposé à un environnement

familial stressant bénéficie, à l'adolescence, de cette diminution de l'influence familiale, ce qui pourrait en fait contribuer à diminuer son stress.

Ce qu'il est important de retenir quant à la présence ou non de stress chez nos enfants, c'est que le stress est relatif. Sa présence dépend d'une multitude de facteurs provenant de l'environnement familial, de l'âge et la personnalité de l'enfant et de son environnement social. Toutefois, la seule chose qui ne change pas avec le stress, ce sont ses causes : la nouveauté, l'imprévisibilité et l'absence de contrôle. Travailler sur ces trois composantes, c'est assurer à soi-même et à sa famille une saine harmonie.

Sonia Lupien Ph.D.

Parents-enseignants, une relation pas toujours facile (suite de la page 1)

Les parents qui protègent trop leur enfant peuvent manifester de l'arrogance : « Mon enfant ne fait pas ça chez nous. Vous exagérez. » « Ne venez pas me dire quoi faire. » D'autres parents donnent l'impression de collaborer, mais « ça sonne faux » : « Vous avez raison. » « Je suis contente de constater que je ne suis pas toute seule à vivre cela avec mon enfant. » L'enseignant rencontre aussi des parents qui ne veulent rien entendre, ainsi que des parents réellement démunis.

Quel que soit le type de parents difficiles, ils ont une forte tendance à utiliser les commentaires de l'enseignant, même les plus pertinents, contre l'enfant, même si ce ne sont pas tout à fait les propos de l'enseignant : « Franchement tu fais dur. Ton enseignant me l'a dit que tu étais fatigué. Moi aussi je trouve ça. » « Tu vois que t'es paresseux. Ton enseignant le pense aussi. » Habituellement, l'enfant écope.

L'enseignant doit se pratiquer à écouter les parents difficiles en gardant une distance intérieure, c'est-à-dire en les observant. : « J'aimerais savoir quelles sont les difficultés que vous rencontrez avec votre enfant à la maison. » C'est important de faire une sorte d'évaluation : « Comment se développe l'enfant ? Est-ce possible d'avoir la complicité du

L'enseignant doit se pratiquer à écouter les parents difficiles en gardant une distance intérieure, c'est-à-dire en les observant.

parent ? Est-ce que ce qui se passe pour l'enfant à l'école l'intéresse ? Ce parent se tient-il debout devant son enfant ? Est-il dans le déni face aux difficultés de l'enfant ? » Les réponses à ces questions peuvent suggérer à l'enseignant des façons d'être et d'agir avec l'enfant, parfois même sans attendre la collaboration de ses parents.

Dans les conditions actuelles, personne ne fait de cadeau à l'enseignant qui ne reçoit pas la reconnaissance qu'il mérite de la part des parents difficiles. La population en général n'est très pas sensible au degré de difficulté grandissant de sa tâche au quotidien. Le gouvernement semble également loin de cette réalité. L'enfant vaut la peine que l'enseignant intervienne auprès de lui malgré les résistances qu'il rencontre. C'est l'enseignant le professionnel, le pédagogue, l'expert en ce qui a trait au fonctionnement de l'enfant à l'école, ce que tout le monde semble

oublier...

Atelier préparé et donné par Lyne Ouellette, Psychologue

Références:

- Texte tiré de son manuscrit : « Ces parents-otages »

Lyne Ouellette psychologue

ENFANT OPPOSANT



Richard Gagnon consultant

Lors du colloque « L'entraide en milieu de travail » de novembre 2008, Monsieur Richard Chagnon a présenté un atelier fort populaire sur les interventions auprès d'élèves présentant un comportement opposant. Il a accepté de nous présenter un résumé de son atelier.

L'atelier était un clin d'œil sur les stratégies souhaitables, non pas pour éliminer les comportements opposants mais pour éviter que les interventions ne dégénèrent et ne se transforment en conflits. Il visait à consolider, chez les participants, les connaissances sur l'opposition et à découvrir les attitudes et certains trucs pour intervenir de façon plus efficace auprès d'élèves opposants. C'était aussi l'opportunité de se donner quelques moyens afin d'être capable de prendre le recul nécessaire, le moment venu.

Nous avons procédé par étapes. D'abord, une courte introduction humoristique en deux temps visait à faire prendre conscience de toute l'importance de l'attitude de l'intervenant dans ce contexte d'intervention. Des attitudes austères, rigides, autoritaires favorisent la confrontation et l'escalade des tensions. À l'opposé, quand l'intervenant instaure une relation

signifiante, une confiance réciproque, cela a pour effet de diminuer les comportements opposants ou du moins le risque d'une escalade.

Puis, nous avons vu l'importance de « Changer-son-cerveau-de-bord ». Comment? En reconnaissant les comportements irritants autrement, comme des stratégies inadéquates. Nous avons constaté que cela changeait notre perspective de la situation et donnait un autre élan à nos interventions. Ça nous donnait, à nous et à l'élève, l'espoir que la situation allait s'améliorer. Par exemple, plutôt que voir l'élève opposant comme un être têtu et rébarbatif, nous travaillons notre perception afin qu'on le perçoive comme un élève déterminé, qui tient à ses idées (comme certains enseignants, gestionnaires, politiciens) mais dont les stratégies sont plus ou moins adaptées. Ainsi, intervenir auprès de cet élève relève davantage d'un défi. Notre perspective change, notre énergie aussi.

Nous n'avons pas eu trop de difficulté à faire accepter le postulat suivant : l'être humain est un être foncièrement paresseux ! S'opposer demande, de la part de l'élève, une énergie considérable. Si ce dernier déploie autant d'énergie, c'est qu'il est convaincu que cela lui rapportera un gain : un tête-à-tête avec son enseignant, l'occasion de ne pas faire un travail ou mieux encore, éviter d'être confronté à un échec. Si intervenir est considéré comme un art et non une science, c'est ici que cela prend tout son sens. Sachant qu'un comportement est nécessairement motivé par un besoin, si l'on parvient à découvrir ce besoin, on trouvera conjointement une stratégie différente pour y répondre que l'opposition. Mais ce n'est pas aussi simple que cela. Il arrive souvent que l'élève lui-même ignore ses propres besoins.

Si le principe de base « susciter le comportement souhaité plutôt que d'accentuer le comportement inacceptable » fait largement consensus, dans les faits, cela n'est pas aussi simple. Ce fut là le prétexte pour aborder les systèmes d'émulation. Reste que peu importe ce qui sous-tend l'opposition, elle se manifeste par des comportements et c'est ce qui dérange. Il n'en demeure pas moins que l'émulation est un outil efficace, s'il est bien utilisé. Quelques préceptes abordés : rien ne se perd, tout se gagne et la reconnaissance arrive quand l'objectif est atteint; l'objectif doit représenter un effort équivalent à 10 % du comportement souhaité; les renforcements de type « relationnel » comme un moment privilégié avec son enseignant, l'annonce « publique » d'une réussite sont les seuls types de renforcement qui permettent un changement de comportement; le renforcement aléatoire est un outil très puissant et sous-utilisé; dans le cas de comportements antisociaux, les conséquences devraient être prévues et ne devraient pas affecter les efforts dans le cadre d'un programme d'émulation.

Il faut se rappeler qu'un élève ne s'oppose jamais seul! S'il s'oppose, c'est qu'on lui offre nécessairement une emprise. « Si je ne peux contrôler l'autre, je peux, à tout le moins, me contrôler. »

En terminant, il importe de se rappeler qu'un élève ayant des comportements opposants, c'est l'affaire de TOUT le personnel de l'école (direction, spécialistes, surveillantes, suppléantes, etc.) et non pas seulement la responsabilité du titulaire de classe.

**Richard Chagnon
consultant**

ILLUSTRATION AGATHE LISÉ-PRONOVOST

L'EXPLORATEUR DES MONDES MAGIQUES

Le Guide d'animation « L'Explorateur des mondes magiques »

L'explorateur des mondes magiques a été conçu par l'Association canadienne pour la santé mentale-Filiale Rive-sud. Ce guide est un outil fort simple pour aider les enfants à mieux composer avec le stress. Il comporte cinq activités que les adultes peuvent facilement animer auprès des jeunes de 6 à 12 ans. Ainsi, il souhaite montrer aux enfants à prendre soin d'eux dans des moments de stress. Ces activités nécessitent peu de matériel et de préparation.

« Ce petit livre est vraiment chouette! Il peut inspirer les professeurs pour des moments de détente au quotidien. J'aurais bien aimé faire ce type d'activité étant jeune à l'école. Je pense que ça peut ouvrir les fenêtres qui laissent pénétrer en soi un peu d'air frais. Nécessaire à toutes et à tous mais précieux pour les enfants qui ont besoin de

trouver un espace en soi pour survivre. » Commentaire d'une éducatrice en service de garde

Pour terminer, l'Association est en train de créer un cahier pour l'élève accompagné d'un CD. Il sera prêt en mars 2010. Prix du guide d'animation: 5\$ pour les membres du Syndicat de l'enseignement de Champlain et 10\$ pour les non-membres. Prix du cahier de l'élève accompagné d'un CD: 1\$ par élève pour les membres du Syndicat de l'enseignement de Champlain et 2\$ par élève pour les non-membres. Pour commander, contactez-nous par téléphone: (450) 616-1569.



LE JOURNAL CRÉATIF

Le Journal Créatif : porte d'entrée sur son monde intérieur

« Ma vie, je la veux libre, libre à l'intérieur. Se faire cadeau de soi, c'est être sa propre lumière, son propre refuge et sa propre liberté ». Source : www.chezalexye.com

Nous vous proposons deux activités de journal créatif sous le thème :

« Lancez vos intentions pour l'année 2010 ».

1. Illustrez vos intentions

Matériel : revues, ciseaux, colle, journal personnel ou feuilles de papier et crayons de couleurs

- Cherchez dans des revues des images représentant vos intentions pour l'année 2010;
- Collez-les dans un cercle que vous aurez tracé ;
- Écrivez dans le cercle les mots que vous inspirent les images;

- Choisissez quelques-uns des mots pour composer une phrase affirmative;
- Écrivez votre phrase affirmative autour du cercle.

2. Projetez vos intentions

Matériel : Crayons, une feuille de papier choisi avec soin et une enveloppe.

- Écrivez spontanément tout ce qui devrait se passer durant la prochaine année;
- Mettez la lettre dans une enveloppe scellée sans vous relire;
- Écrivez sur celle-ci : à ouvrir la même date que vous l'avez écrite en 2010.

Observez ce que votre être entier ressent. Restez présent à vous.

Par Ginette Lisé et Hélène Laramée de l'Association canadienne pour la santé mentale-Rive-sud.
www.acsmrs.qc.ca

NOS BONS COUPS



LA RECONNAISSANCE DES PARENTS

Ce titre est volontairement ambigu. De quoi est-il question au juste? De la reconnaissance des parents envers l'école ou de la reconnaissance de l'école envers les parents? En fait, il y va de la reconnaissance comme de l'amour: ça se vit dans les deux sens. En effet, devant les efforts déployés par le personnel pour faire de leur école un milieu de vie riche en apprentissages de toutes sortes, des parents décident de mettre l'épaule à la roue en apportant leur contribution. En retour, certaines écoles décident de souligner cette implication.

C'est le cas de l'École De Montarville. Afin de reconnaître l'engagement des parents bénévoles et d'encourager la relève, le conseil d'établissement a créé le prix Carole-Vigneault. En juin dernier, Mme Vigneault a été la première personne à recevoir ce prix qui portera son nom.

D'abord bénévole à la bibliothèque de l'école, Mme Vigneault s'est aussi impliquée au niveau de l'organisme de participation des parents (O.P.P.) et du conseil d'établissement. Elle a été l'instigatrice du programme d'activités extrascolaires qu'elle a par la suite coordonné pendant huit années. Elle s'occupait du recrutement des formateurs, du choix des meilleures activités, de la coordination des inscriptions, du financement, etc. Toujours disponible, elle a consacré une dizaine d'heures par semaine, parfois plus, à la mise en œuvre de ces activités. Des milliers d'élèves ont pu en bénéficier.

Plusieurs spécialistes sont d'avis que le travail concerté des parents et du personnel de l'école constitue un puissant antidote au décrochage scolaire. C'est ce qui se vit à l'École De Montarville. Félicitations à toutes et à tous.

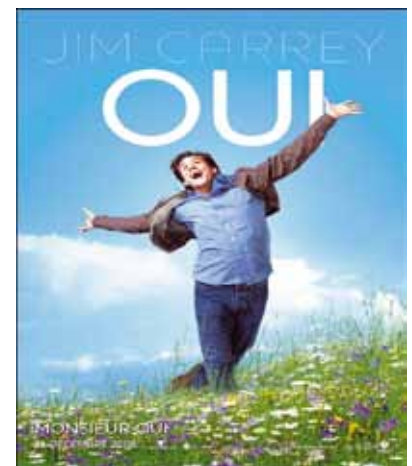
Germain Loiselle

À VOIR ET À LIRE

Monsieur Oui

Comédie réalisée par Peyton Reed, écrite par David Iserson et Andrew Mogel, avec Jim Carrey et Zooeh Deschanel, États-Unis, 2008 (version française de « Yes man »)

Savoir dire oui ou non avec discernement est tout un art! Voilà essentiellement le message de ce film léger, simple et souvent très drôle. Jim Carrey (dont je ne raffole pas en général) y joue avec brio le rôle de Carl, un employé de banque négatif et déprimé qui, sous l'influence d'un gourou de la pensée positive, devient complètement délirant dans sa passion de vivre soudaine et irréfléchie. Avez-vous envie de vous évader de vos soucis quotidiens? OUI? Alors, ne manquez pas de louer ce film divertissant qui, malgré quelques clichés, vous en mettra plein la vue et les oreilles.



Le premier jour du reste de ta vie

Drame réalisé et écrit par Rémi Bezançon, avec Jacques Gamblin, Zabou Breitman, Déborah François et Marc-André Grondin, France, 2008

Ce film nous déroute au début par la complexité de ses pérégrinations dans le temps. Peu à peu, on se laisse prendre dans sa toile émotive et les péripéties de ses personnages torturés. On y raconte cinq passages importants dans la vie d'une famille. Parfois drôles et souvent dramatiques, ces scènes éclatantes de réalisme nous bouleversent profondément et nous ramènent enfin les deux pieds sur terre dans un dénouement étonnamment inattendu, criant de vérité.

Suzanne Duchesne



FORMATIONS et RESSOURCEMENT

FORMATION

•Formation d'aïdants naturels les 17, 18 et 19 février 2010

RESSOURCEMENTS

•Colloque sur l'entraide en milieu de travail le 25 mars 2010, à Varennes

•Pour les responsables SST, le 29 ou le 31 mars 2010
(Sujets abordés : Qualité de l'air, bruit, inspection, ergonomie, etc.)

ATELIER

•Atelier de 2 jours sur la programmation neuro-linguistique (PNL) les 16 et 17 avril 2010

L'ÉQUIPE DE PRODUCTION

Directeur :	Alain Paquette
Rédactrice en chef:	Annie Bergeron
Collaboration	Claudette Lussier
Équipe de rédaction:	Suzanne Duchesne
	Germain Loïsselle
	Claudette Lussier
	Louis-Philippe Pigeon
	Isabelle Trioreau
Graphisme:	Christian Villeneuve
Mise en page:	Martin Cayouette
Bande dessinée :	Agathe Lisé-Pronovost
Collaboratrice :	Hélène Laramée

POUR NOUS CONTACTER



SYNDICAT
DE L'ENSEIGNEMENT
DE CHAMPLAIN(CSQ)

Siège social : 7500, chemin de Chambly
Saint-Hubert J3Y 3S6
Téléphone : 450-462-2581
1-800-361-5101

Bureau Salaberry : 394, Dufferin
Salaberry-de-Valleyfield J6S 2A8
Téléphone : 450-371-7407
1-877-719-1913

syndicatchamplain.com

COMMANDITAIRES

Centrale des syndicats
du Québec



SSQ Groupe
financier



Toute reproduction totale ou partielle est interdite sans le consentement des
responsables de l'ENTRE NOUS. ISSN 1712-4476

ENTRE NOUS NO : 13