



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

AIDER SANS SE BRÛLER ÊTRE EN RELATION D'AIDE

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Toute personne ayant une relation éducative avec l'enfant

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION : Camil Sanfaçon

Collaboration de Joudie Dubois

Aider sans se brûler

- Préambule
- Me connaître
- Évaluer mon énergie
- Récupérer et recadrer
- Savoir prendre soin de moi
- Avoir des attentes réalistes
- Être efficace en relation d'aide
- Aider peut changer des vies

Note : Le masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.



Préambule

Lors d'un bouleversement, on pense naturellement au sort des victimes. Les personnes exerçant un **rôle d'aidant**, comme les parents, les enseignants et les éducateurs, nécessitent également une **attention particulière**.

Il est essentiel de **reconnaître leurs besoins** d'être accueilli, entendu, informé, consulté, aidé, accompagné, stimulé et reconnu.

À cet égard, il faut rendre disponibles **des ressources et des outils** à même de les **soutenir** dans leurs actions auprès des enfants et des adolescents.

Cet outil s'adresse à vous, chers aidants.

Son objectif est de vous présenter quelques éléments susceptibles de vous rappeler que toute personne qui exerce une relation d'aide doit bien se connaître, apprendre à écouter les signaux que lui envoie son corps et prendre soin d'elle.



Me connaître

J'ai choisi ma profession afin de gagner ma vie, mais également pour répondre à des besoins psychologiques, me réaliser, me sentir utile, rendre service, prendre soin des autres et me sentir aimé et apprécié.

Pour m'aider à accomplir mon travail, je dois bien **connaître mes capacités et mes limites**. Ceci m'aidera à éviter de me brûler et à préserver mon énergie.



Me connaître

Que je sois parent, enseignant ou éducateur, il est primordial que je sache **interpréter** ce que je vis, ce qui me touche et les émotions qui m'envahissent lorsque je suis en relation d'aide et que les résultats attendus ne sont pas au rendez-vous.

Qu'est-ce que cela vient chercher chez moi?

Par exemple, les attitudes d'opposition d'un enfant ou d'un adolescent peuvent me mettre en contact avec mon impuissance, ma vulnérabilité, ma colère. Par contre, ces comportements peuvent aussi faire appel à un défi à relever, à mon enthousiasme, à mes valeurs, à mon contrôle, à mon empathie et, bien sûr, à mes compétences.

J'apprends à mieux me connaître!

Évaluer mon énergie

Lorsque je suis en relation avec des enfants ou des adolescents, j'aide, j'écoute, j'encourage, je console, je dirige, je stimule. Il s'opère alors un **transfert d'énergie**. Il est donc normal de sentir une certaine lassitude à la fin de la journée.

Pour être en mesure d'aider jour après jour, je dois avoir un **surplus d'énergie**.

Sinon, je me retrouve rapidement en **déficit d'énergie**. Si j'arrive au travail le matin à reculons, c'est que je suis probablement en déficit d'énergie.

Je donne, alors je dois recevoir!

Ainsi, je dois être en mesure de récupérer et de me recadrer, d'avoir des attentes réalistes et de prendre soin de moi!



Récupérer et recadrer

Pour **RÉCUPÉRER**,

je ralentis, je fais un retour sur moi, je m'accorde une période de réflexion et de calme afin de me **détacher des turbulences**.

Je parle de ce que je vis. C'est une clé qui libère les tensions intérieures. C'est l'occasion de **recharger mes batteries**.

Je transforme la journée maladie que je prends en **journée tendresse**. Par exemple, je lis un livre, je vais marcher, je vais au restaurant ou, tout simplement, je ne fais rien!

Pour **RECADRER**,

je **change ma vision** : je regarde ce qui va bien, au lieu d'insister sur les problèmes. Je prends conscience de **mes capacités et de mes limites**. Consulter mes amis, ma famille ou les collègues peut m'éclairer. Je révise mes motivations profondes. Est-ce que j'ai encore de l'intérêt pour mon travail? Est-ce que j'éprouve du plaisir? Est-ce que je suis fier de moi?

« On est souvent son pire ennemi. Pourquoi ne pourrait-on pas devenir son meilleur ami? »



Avoir des attentes réalistes

Mon rôle est de guider, de soutenir et d'encourager l'enfant ou l'adolescent à faire de meilleurs choix pour résoudre ses problèmes. Je donne l'exemple, je suggère, j'exige, mais **je ne peux agir à sa place.**

Je me souviens que les **objectifs trop grands et irréalistes** peuvent facilement amener des **déceptions** et des **insatisfactions** chez moi.

Je suis attentif à **ne pas me laisser envahir**. Un enfant ou un adolescent en difficulté peut avoir besoin de mon attention, mais pas de mon acharnement.

Un ami a dit un jour : **à trop vouloir pour lui, j'ai fini par lui en vouloir.**

Si je garde avec moi les problèmes des autres et que je les amène à la maison, alors c'est qu'ils ont déteint sur moi.

Je cultive des attentes réalistes!



Savoir prendre soin de moi

C'est avoir une vie épanouie à **l'extérieur du travail.**

C'est aider **sans croire que je dois tout contrôler.**

C'est me garder en **bonne santé** physique et mentale.

C'est accepter de **me reposer, de prendre du temps pour moi.**

C'est faire appel à une personne qui peut **m'écouter et m'encourager.**

C'est **célébrer** les petites réussites, c'est être **fier** de moi.

C'est s'approcher des **personnes qui nous stimulent et avec qui on se sent bien.**

C'est éviter les personnes toxiques, négatives et toujours insatisfaites.

Je prends soin de la personne la plus importante : moi!



Être efficace en relation d'aide

Je prends **ce qui m'appartient** : avec les collègues, c'est faire équipe et s'entraider, avec les parents, c'est communiquer et collaborer, et avec les élèves, c'est éduquer, aider, soutenir et créer de bonnes relations.

Je me fais **confiance**.

J'ai une **attitude encourageante et bienveillante**. Je suis **empathique**.

Je donne l'opportunité aux élèves de **participer aux décisions**.

Je fais un **suivi** après mes interventions pour évaluer les progrès.

Je profite des occasions offertes pour me **perfectionner**.

J'arrive à bien distinguer le **travail et ma vie privée**.

J'aime ce que je fais.

C'est l'agréable qui est efficace!



Être efficace en relation d'aide

Petit guide d'entrevue afin d'économiser son énergie!

L'ÉCOUTE

L'écoute est un des principaux outils en éducation. Si on a deux oreilles, c'est probablement pour écouter deux fois plus que l'on parle.

LES FAITS

Après avoir fait un accueil chaleureux à l'enfant ou à l'adolescent, on se concentre sur les faits, en évitant les pourquoi, les reproches et la morale.

Aidez l'enfant ou l'adolescent à raconter les événements. *Qu'est-il arrivé? Comment as-tu réagi?*

Faites-lui décrire ce que les autres lui reprochent. *Si je demandais aux témoins, que me raconteraient-ils?*

Incitez-le à employer le « je ».



Être efficace en relation d'aide

LES EFFETS DE SON COMPORTEMENT

Aidez-le à identifier les effets de son comportement sur lui et sur les autres. *Comment te sens-tu après avoir eu ce comportement? Comment les autres se sont-ils sentis selon toi?*

LES INTENTIONS

Encouragez-le à nommer ses intentions. *Que désirais-tu vraiment avec ce comportement?* (Ex. : faire rire, éviter un travail, avoir le ballon, se venger, qu'on cesse de rire de lui, qu'on s'occupe de lui).

L'EXPLORATION DES MOYENS

Aidez-le à trouver de nouvelles façons d'agir. *Comment pourrais-tu agir la prochaine fois?*
Soutenez-le dans le développement de ses habiletés sociales et dans l'acquisition de moyens de contrôler son comportement.



Être efficace en relation d'aide

LES INCIDENCES DE SON COMPORTEMENT

Faites-lui prendre conscience des conséquences de son comportement. *Quelles sont les conséquences de ton comportement?*

Aidez-le à s'engager, à réparer et à rétablir la situation. *Comment pourrais-tu réparer la situation?*

N'oubliez pas de prévoir les **suivis** à la rencontre, de convenir d'un temps afin de **refaire le point** ainsi que de le **remercier** et de le **féliciter** de sa collaboration.



Aider peut changer des vies

Ma façon d'aider peut contribuer à **changer des vies.**

Mais n'est-ce pas la mienne qui risque de changer, d'être bouleversée, par la satisfaction de voir un enfant ou un adolescent se transformer grâce à mon engagement?

Je pourrais les regarder et voir qui ils sont, mais en les regardant à nouveau **avec les yeux du cœur, je verrai ce qu'ils peuvent devenir.**

C'est ce regard qui fera ressortir la beauté et la capacité intérieure de chacun.

Ne soyez pas indispensable, soyez inoubliable!