

Atelier Communication NEWSLETTER

Septembre 2026 n°122

Et oui c'est la rentrée et nous pouvons déjà avoir l'impression que les bénéfices des vacances sont estompés voire même envolés. Dans ce tumulte de tout ce qui a à faire, à penser, au réveil le matin, prenons exemple sur le chat : étirons-nous, bâillons, déverrouillons nos articulations tout en douceur.



Pour prendre soin de soi

Derrière chaque parent qui crie, il y a souvent une femme/ un homme qui a beaucoup donné, parfois jusqu'à s'oublier. Alors, avant de chercher comment mieux contrôler ses réactions, peut-être pouvons-nous commencer par nous demander : de quoi ai-je besoin, moi aussi ?

Prendre du temps pour soi n'est pas une récompense que l'on mérite après avoir terminé toutes ses tâches. Ce moment où tout sera terminé n'arrivera d'ailleurs probablement jamais : la maison aura toujours quelque chose à faire, les enfants auront toujours quelque chose à demander, le linge et la vaisselle finissent toujours par revenir...

Alors, si vous attendez d'avoir tout donné pour vous occuper de vous, vous risquez d'attendre encore longtemps. Rassurez-vous : prendre soin de soi ne signifie pas penser moins à ses enfants, cela permet justement d'avoir plus de ressources pour le faire.

Vous n'avez pas besoin de partir seul(e) trois semaines aux Maldives pour prendre soin de vous. Parfois, ce sont les petites choses qui permettent de retrouver le mieux le contact avec soi, comme boire un café chaud, feuilleter son magazine préféré, marcher seule, écouter de la musique, faire quelque chose de ses mains, rire avec un(e) ami(e)...

Ce qui compte n'est pas l'activité en soi, c'est ce qu'elle vous fait ressentir.



Merci à....

Delphine de partager cette collection de livres interactifs pour jouer avec ses mains et l'air de rien d'apprendre plein de choses :

<https://acces-editions.com/produits/10-doigts-qui-bougent>



Pourquoi certains enfants se plaignent-ils autant ?

Tous les enfants traversent des moments de frustration, mais chez certains, la plainte devient presque un mode de fonctionnement. Chaque situation est vécue comme injuste, chaque contrainte comme une épreuve insurmontable.

Ce réflexe n'est pas inné. Il se construit peu à peu, souvent à partir d'un sentiment d'impuissance. L'enfant a le sentiment que les choses lui arrivent sans qu'il puisse agir, que les efforts ne servent à rien, que la vie est contre lui. À force de vivre les situations comme subies, l'enfant développe une posture intérieure de victime : « Pourquoi essayer puisque ça ne marche jamais ? »

Que faire pour aider l'enfant à être moins négatif ?

Un enfant qui se plaint cherche avant tout à être entendu. Derrière les plaintes répétées, il y a souvent : une fatigue émotionnelle, un manque de confiance en ses capacités, une difficulté à gérer la frustration ou le sentiment de ne pas être reconnu dans ses efforts.

Le problème est que plus nous essayons de faire taire les plaintes (« arrête de te plaindre », « il y a pire que toi »), plus celles-ci ont tendance à s'intensifier. L'enfant ne réagit pas ainsi par provocation, mais parce que le message de fond n'a pas été reçu. Voici 5 clés pour accompagner l'enfant différemment :

Accueillir avant de vouloir corriger

La première étape pour aider un enfant à sortir du syndrome de Caliméro est d'accueillir les ressentis de l'enfant : « Je vois que tu trouves ça injuste. », « Tu es vraiment déçu, là. » Valider ne signifie pas être d'accord, mais reconnaître ce qu'il ressent. Un enfant qui se sent compris est déjà un peu moins seul face à ce qu'il vit.

- L'aider à sortir du rôle de victime

Un enfant enfermé dans la plainte a souvent du mal à percevoir son propre pouvoir d'action. Il subit, attend et se décourage. Votre rôle en tant que parent consiste alors à l'aider à déplacer son regard : de ce qu'il n'a pas vers ce qu'il peut faire, de ce qui lui arrive vers ce sur quoi il a prise.

Vous pouvez par exemple l'aider à remplacer « Ce n'est jamais moi qui réussis » par « Qu'est-ce que tu pourrais essayer autrement cette fois-ci ? » Ce déplacement est subtil mais essentiel car il permet à l'enfant de redevenir peu à peu acteur de sa vie.

- Changer son discours intérieur

Les enfants qui se plaignent beaucoup ont souvent un discours intérieur très dur envers eux-mêmes. Ils se définissent à travers leurs difficultés. Lui dire « Tu n'y arrives pas **encore** » plutôt que « Tu n'y arrives pas » l'aidera à changer de perspective. Ces nuances dans le langage utilisé, en apparence minimes, modifient profondément la perception que l'enfant a de lui-même. Elles lui permettent de comprendre que la difficulté n'est pas une fatalité, mais une étape. Peu à peu, le discours intérieur change et, avec lui, la négativité perd de son intensité.

- Valoriser l'effort plutôt que le résultat

Un enfant qui se plaint beaucoup est souvent un enfant qui associe sa valeur à la réussite immédiate. S'il échoue, il se sent nul. S'il réussit, il craint de ne pas y arriver aussi bien la prochaine fois. L'aider à valoriser le chemin parcouru lui permettra de retrouver le goût d'essayer, ne pas baisser les bras au premier obstacle, comprendre que l'effort a de la valeur, même quand le résultat n'est pas parfait.

La valorisation positive est une base essentielle pour sortir de la plainte chronique.

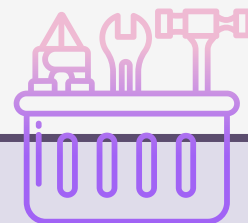
- Montrez l'exemple

Les enfants apprennent avant tout en nous observant. Notre manière de parler des difficultés, des conflits, des imprévus, des frustrations du quotidien n'est jamais anodine et constitue pour eux un modèle puissant. En disant à voix haute : « Je suis contrarié(e), mais je vais chercher une solution » ou « Ce n'est pas ce que j'avais prévu, mais je peux m'adapter » montre à votre enfant que la vie n'est pas toujours juste, mais qu'elle n'est pas pour autant figée. L'optimisme, ici, ne consiste pas à nier les difficultés, mais à ne pas s'y enfermer.

Sortir du syndrome de Caliméro : un chemin progressif.

On ne sort pas du syndrome de Caliméro en quelques jours, mais grâce à l'aide et au soutien de son entourage, chaque enfant peut transformer sa relation aux difficultés et développer une vision plus positive de la vie et de lui-même.

IDEE à partager avec les enfants

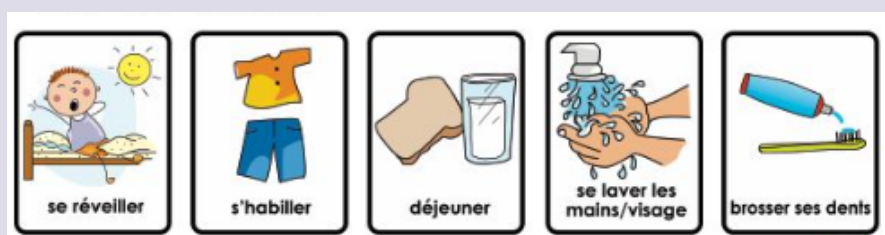


La rentrée est l'occasion de mettre en place de nouvelles habitudes, de nouveaux outils. Afin de rendre les enfants plus autonomes et que les parents et professionnels soient moins obligés de répéter, vous pouvez réfléchir avec les enfants aux diverses choses à faire le matin en se levant, après le déjeuner, le soir en rentrant à la maison ou le soir avant d'aller se coucher. Puis vous cherchez des images correspondant aux diverses idées, les enfants plus grands peuvent dessiner, ou colorier le dessin, ou bien vous pouvez les prendre en photo en train de réaliser les diverses étapes. Puis vous les collez sur une feuille, côte à côte, de gauche à droite. Vous affichez la feuille à un endroit stratégique de la maison (couloir, frigo, chambre). Ainsi, les enfants pourront regarder ce qu'il faut faire et vous pourrez aussi lui dire : "qu'est-ce qu'on fait après avoir mangé ? après s'être lavé les dents ?"

Plus les enfants sont grands, plus il y aura des images. On peut en rajouter au fil du temps. Chaque enfant a sa feuille.

Voilà une façon ludique, participative, sans injonction qui amène les enfants à être autonome, cela construit leur estime de soi car ils ont des responsabilités et ont leur fait confiance.

EXEMPLE POUR LE MATIN :



Vous pouvez aussi faire une liste en images ou photos du matériel à mettre dans le sac de sport, de piscine



LES VOYAGES SONORES

Si vous avez envie de vous détendre,
de prendre un temps pour vous,
de découvrir ou de vivre un moment zen
Alors cliquez sur les liens pour en savoir plus sur les
VOYAGES SONORES que je propose.
Les inscriptions sont ouvertes.



A Chuzelles, vendredi soir :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/prochaines-dates-2026-2027-atelier-detente-corps-et-son-nathalie-et-mlaure.pdf>



A Corbas, samedi matin :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/samedi-10-avril-2027-cie-ultimate-voyage-sonore.pdf>



Découvrez ce poème très inspirant de Kim & Alison Mc Millen

immortalisé par Charlie Chapin qui l'a repris lors
de son discours pour son 70ème anniversaire.
Une magnifique leçon de vie, à lire et relire sans
modération, et surtout à mettre en pratique
sans plus attendre !

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/pages/mes-kiffs/documents.html>

PENSEES POSITIVES

LE PLUS IMPORTANT,
CE SONT LES PETITS SOLEILS...
LES PETITS SOLEILS
DE CHAQUE JOUR.
UN SOURIRE,
UN MOT D'ENCOURAGEMENT,
UN ÉCHANGE,
UN PETIT PLAISIR
OU UN GRAND,
TOUT CE QUI NOUS REND
HEUREUX, JOYEUX, VIVANTS.
TOUS LES PETITS SOLEILS
QUI ILLUMINENT NOS
JOURNÉES, À CÔTÉ DESQUELS
IL NE FAUT SURTOUT PAS
PASSER

La Vie en Livres de Françoise
Ondine Khayat

Marie-Laure CODEST
0687863621
godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>

