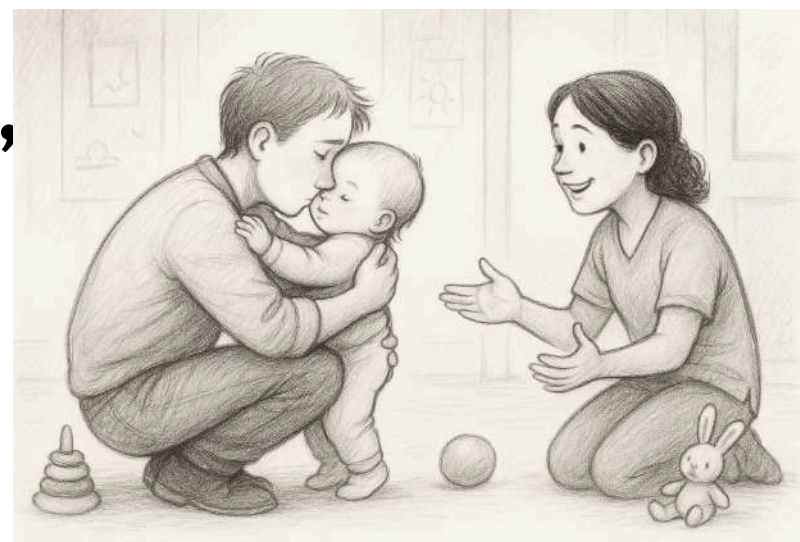


Je suis un enfant de 10 mois et je vais à la **crèche**. Ce n'est pas toujours facile, surtout le matin quand maman ou papa doit partir travailler.

J'aimerais me réveiller **doucement**, profiter d'un câlin et boire mon biberon dans des bras **chaleureux**, mais souvent, tout va trop vite. Alors, dans la voiture, je pleure. À la crèche, je m'accroche à maman ou papa, mon cœur crie à l'aide. J'ai besoin de contact, de **réconfort**. Quand j'arrive, il y a d'autres enfants, et je dois partager l'attention de ma **figure d'attachement**. Ce moment me semble durer une éternité. Quand l'animatrice vient me chercher, je suis encore **triste**. Mais sa voix douce, ses gestes **rassurants** et son regard apaisant m'aident à me **calmer**. Je peux alors prendre mon biberon, apaisé. **Merci** d'être là pour moi, d'être ma **figure d'attachement** pendant que mes parents travaillent.



Papapositive⁺

Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

Maman ? Papa ?

La nuit est là, et je me sens **seul**. Je vous appelle. Ma gorge me fait **mal**, mon ventre se **serre**, mes **larmes** mouillent l'oreiller. J'aimerais juste sentir votre **présence** rassurante.

Je sais, on vous a dit d'attendre. De ne pas venir trop vite. Que c'est comme ça que **j'apprends** à dormir seul. Alors vous restez là, peut-être en silence, le cœur serré.

Mais ce que j'apprends, ce n'est pas à être **autonome**. C'est que je suis seul. Que mes appels restent sans réponse. Que je dois me **taire** pour m'endormir.

Je ne cesse pas de pleurer parce que je comprends. Je cesse parce que je suis **épuisé**.

Mais si vous écoutez cet élan qui vous pousse à venir me prendre dans vos bras, sachez-le : vous m'aidez à **grandir**. Vous me montrez que **l'amour** est la réponse, que je suis important et que je peux compter sur vous.



Papapositive⁺

Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

**Je suis un parent
Je pense à ces premiers moments où
tu es dans mes bras, lorsque tous les
deux nous étions dans cette
osmose.**

**Mon petit cœur, lorsque le matin je
dois te réveiller je suis **triste** de
devoir te laisser.**

**Je fais le choix de te laisser dormir
pour préserver ton **sommeil****

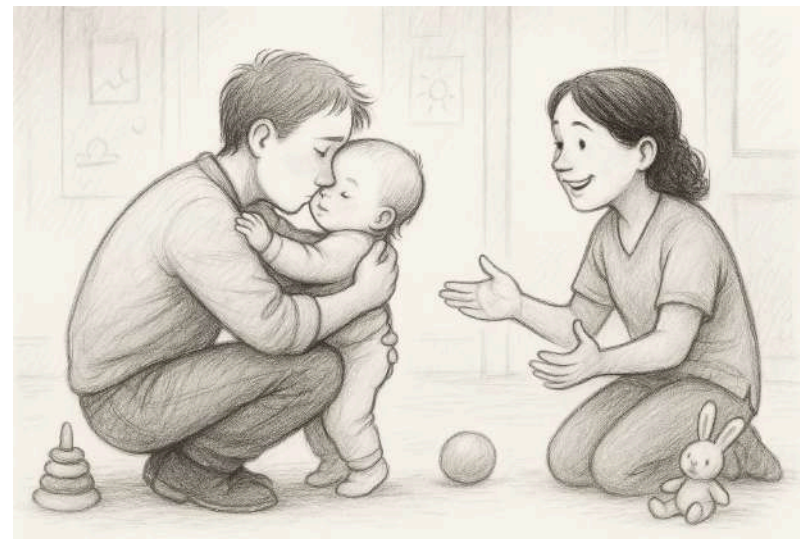
**Je fais le choix de te confier à la
crèche.**

**Je dois aller travailler mais c'est
avec le **cœur lourd**.**

**Cela me déchire le cœur ce moment
de **séparation** avec toi.**

Je suis **nostalgique des premiers
instants lorsque tu étais tout petit**

J'ai hâte de te **retrouver tout-à-
l'heure.**



Papapositive⁺

**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Je suis animatrice/animateur, et parfois, face aux pleurs des bébés, je me sens **dépassé.e**.

J'aimerais tant répondre à chacun, les prendre dans mes bras, leur offrir toute mon attention.

Mais je suis tiraillée entre les soins, les horaires et les **besoins** urgents.

Mon **cœur se serre** quand je dois prioriser un change ou un biberon, laissant ta **détresse** émotionnelle attendre.

Pourquoi devrais-je choisir entre ton **besoin de lien** et le confort physique d'un autre enfant ?

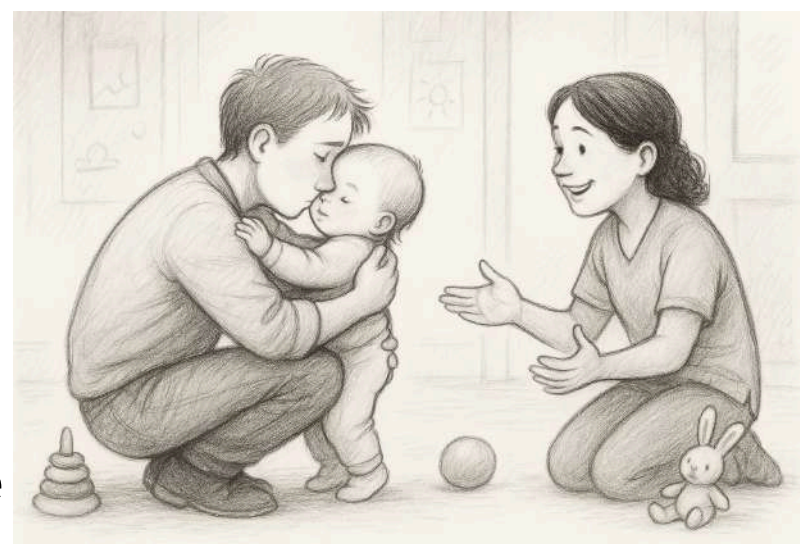
Cher enfant, **je te vois, je t'entends**.

Même si parfois je tarde à venir, sache que je ne suis pas insensible à ta peine.

Ton **besoin d'attachement** est essentiel, et je rêve qu'il devienne une **priorité** pour tous.

Réfléchissons ensemble, en équipe, à mieux nous organiser.

Pour que chaque **pleur** soit entendu, chaque détresse reconnue, et chaque petit cœur apaisé.



Papapositive⁺

Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

La figure d'attachement



La figure d'attachement, selon la **théorie de l'attachement** développée par **John Bowlby**, est la personne qui sert de **base de sécurité** à l'enfant. C'est vers elle que l'enfant se tourne lorsqu'il ressent du **stress**, de la **peur** ou simplement un **besoin de réconfort**. Cette figure procure **protection, réassurance et soutien affectif**. Elle est essentielle au **développement émotionnel, social et cognitif** de l'enfant.

Typiquement, les **figures d'attachement principales** sont les **parents**, mais d'autres adultes stables et sensibles peuvent aussi devenir des **figures d'attachement secondaires** : grands-parents, nourrices, professionnels de la petite enfance...



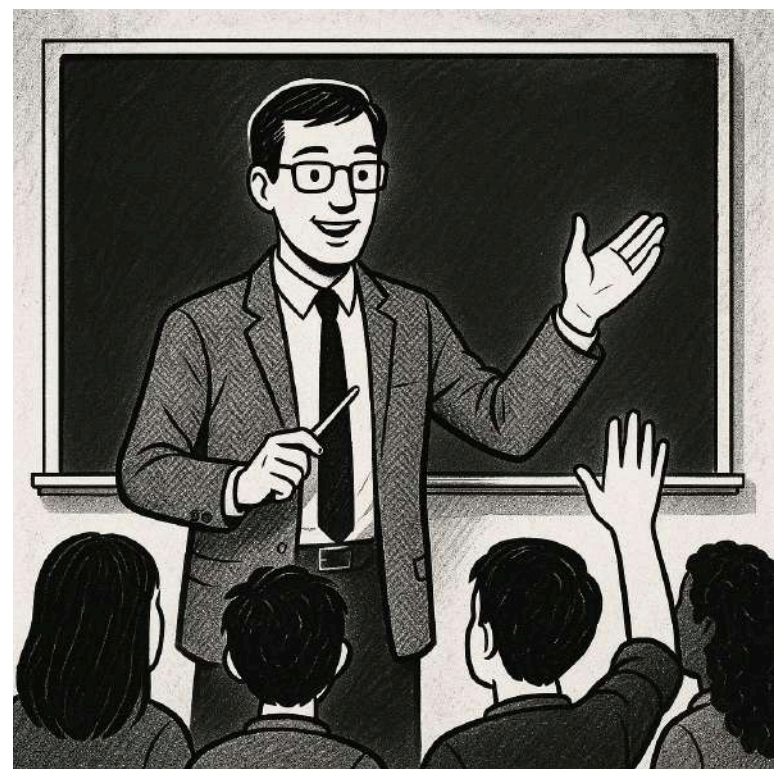
Dans le contexte de la crèche, le personnel éducatif (éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture...) joue un rôle d'**attachement secondaire fondamental** :

- **Base de sécurité** : Le professionnel offre un espace sûr à l'enfant pour explorer l'environnement, jouer, interagir avec les autres enfants.
- **Réconfort en cas de détresse** : Lorsqu'un bébé pleure, a peur ou est triste, c'est vers cet adulte qu'il peut se tourner pour être consolé.
- **Stimulation affective et cognitive** : À travers des échanges verbaux, des jeux, des gestes tendres, le professionnel nourrit aussi la curiosité et la confiance de l'enfant.
- **Continuité émotionnelle** : Le fait d'avoir une référence stable (toujours voir les mêmes adultes) aide l'enfant à s'adapter progressivement à la séparation d'avec ses parents sans insécurité majeure.

Ce lien d'attachement à la crèche ne remplace pas l'attachement aux parents. Il vient le **soutenir** : plus l'enfant se sent sécurisé avec l'équipe de la crèche, plus il pourra vivre sereinement les **séparations** quotidiennes.



Je suis un enseignant.e
Quand vous me confiez votre enfant,
J'aimerais avoir le **temps**, de me poser le
matin,
sans être assailli.e par les bruits, les conflits,
les chagrins.
À l'école, c'est la course folle:
Respecter les horaires, gérer la cour,
préparer les activités,
retenir ce que vous nous confiez :
vos inquiétudes, vos frustrations.
Moi je veux faire un travail de **qualité**.
Mais on doit suivre un programme chargé,
et éduquer les enfants à vivre ensemble.
Avec des classes bondées,
sans **formation** pour accompagner ceux qui
ont des besoins particuliers,
alors, je suis **démuni.e**, **frustré.e**,
J'aimerais pour chacun révéler leurs
potentialités.
Car ce ne sont pas les conditions que j'espérais
pour ce métier.
Aidez-nous , **collaborons** !
En apprenant aux enfants l'empathie, la
gestion des émotions !
Je suis enseignant.e.
Parfois, moi-même parent.
Faisons **équipe** pour que l'enseignement rime
avec **épanouissement**.
Même si cela semble un dur labeur, œuvrons
ensemble pour un monde meilleur.



Papapositive⁺

Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant.

Avant, je recevais des bulletins de notes où l'on me collait des **étiquettes** : "bon" ou "mauvais élève". On soulignait surtout mes **erreurs**, ce que je n'avais pas réussi. Cela me donnait l'impression de ne jamais être à la hauteur. J'avais **honte** et de plus en plus peur d'être en classe. Comme si c'était devenu un **danger**.

Puis, un jour, mon enseignant a changé d'approche. Il a commencé à valoriser mes **efforts**, à souligner mes **progrès**, même les plus **infimes**. Petit à petit, j'ai pris **confiance** en moi et me suis de nouveau senti en **sécurité**. J'ai compris que mes erreurs faisaient partie de mon **apprentissage**. Mes parents, eux aussi, ont adopté une attitude plus **empathique**. Ensemble, ils m'ont aidé à voir que mon potentiel était en train de **grandir**. Aujourd'hui, je me sens capable **d'explorer**, d'oser, et de continuer à apprendre avec **sérénité**.



Papapositive⁺

Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant.

Quand tu lèves la main sur moi, ou que tu menaces de le faire, j'ai peur. Mon cœur bat si fort que j'ai du mal à respirer. Mes jambes tremblent, et je sens un nœud dans mon ventre. Je me sens tout petit, tellement petit, comme si je n'avais plus de valeur. À chaque coup que je reçois, je perds mon innocence, mais mon corps se souvient.

Tu as peut-être subi ce que tu m'infliges et on t'a dit que tu le méritais. Mais au fond de moi, je crois en toi.

Je sais qu'il y a une part de toi capable de réguler cette violence, de l'arrêter, de briser cette chaîne pour que tu parviennes à prendre soin de moi. J'ai confiance en toi pour changer, apprendre à maîtriser ta colère, me montrer la voie. Si c'est difficile, tu peux demander de l'aide, te faire accompagner pour guérir l'enfant blessé en toi.

Protège-moi. J'ai besoin de ta sécurité, j'ai besoin de toi. Je t'aime.



Papapositive⁺

**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Je suis un élève de maternelle.

Papapositive⁺

Quand tu me déposes à l'école,
Parfois je suis encore **fatigué**,
Moi, je voulais encore rester avec toi,
Jouer ou regarder un dessin animé.

Quand j'arrive tu dois me déposer,
Souvent tu es pressé.e,
Pourquoi tu dois travailler? Retourner à
la maison sans moi alors que je suis
encore si petit et que j'ai besoin de ma
sécurité ?

Tu sais, j'aimerais avoir des zones de
calme, avec professeurs et parents.
qui pourraient prendre le temps de nous
apaiser, nous écouter patiemment.
Car les enfants **crient** et même parfois
m'embêtent,
Ça fait du bruit me fait même mal à la
tête!

En plus on est beaucoup en classe,
Ils se bousculent, alors les professeurs
qui sont **débordés**, hurlent...

J'aimerais qu'on nous propose un câlin
et qu'on ait le temps de nous **rassurer**
jusqu'à ce que la **tristesse**, la **peur**, la
colère se soient envolées, jusqu'au
moment de nous retrouver.



Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant **neuroatypique**,
lorsque tu me vois "en **crise**" ce
n'est pas un caprice. Mon **cerveau**
a trop d'informations et/ou trop
de stress à gérer. J'ai besoin
d'évacuer en **pleurant**, en **criant**,
...

Ma **détresse** augmente quand on
porte sur moi un regard jugeant
ou qu'on m'accuse de « jouer la
comédie ».

Je fais de mon mieux. Je ne
parviens pas à me **contrôler**.

Je sais que ces situations peuvent
te faire te sentir **impuissant.e** .

Merci de me communiquer ton
calme et de m'offrir ton **empathie**.



Papapositive⁺

**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant.

Il m'arrive souvent de rester à l'écart, sans savoir comment me joindre aux autres pour jouer. Je ne sais pas toujours comment demander, comment faire le premier pas.

Alors je reste seul(e), silencieux(se), dans mon coin. Cela me rend **triste.**

Quand j'entends que l'on me décrit comme "timide**", quelque chose se serre en moi. Mon cœur devient lourd, j'ai une boule au ventre.**

Ce n'est pas de la timidité, c'est un besoin d'aide, de douceur, de temps pour observer et m'habituer.

J'aimerais que tu viennes vers moi. Que tu prennes doucement ma main.

J'ai besoin que tu me rassures, que tu m'apprennes à avoir confiance, à oser demander, à aller vers les autres **à mon rythme.**

Parce que oui, j'ai besoin d'être encouragé(e) avec bienveillance, soutenu(e) avec amour, et encouragé(e) à chaque pas que je choisis de faire.

Merci de m'accompagner avec ton cœur.



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant, et parfois je ressens de la **peur**.

Mon corps tremble, j'ai froid, j'ai une boule au ventre, j'ai plein d'images dans la tête, je ne peux pas parler...

Pour m'aider, c'est important pour moi que tu m'écoutes et que tu me croies, sans me dire que je n'ai pas à avoir **peur**, que "ce n'est pas grave" ou "c'est rien. Ça va aller".

Parce que quand tu me dis ça, j'ai l'impression que mes émotions ne comptent pas, n'existent pas. J'ai **honte**, alors qu'elles sont réelles pour moi.

Quand tu me dis que tu comprends, que j'ai le droit d'avoir **peur**, que tu me réconfortes et que tu me guides pour accueillir ma **peur** et m'apaiser, je me sens de nouveau en **sécurité** et je retrouve confiance.

Je sais que ça peut être difficile pour toi, car tu voudrais que je n'aie pas **peur**, et que, quand tu étais enfant, on ne t'a pas appris à calmer ta **peur**.

Alors merci d'agir autrement avec moi.



Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant, et comme tout le monde, j'ai un corps. Un corps qui m'appartient.

Et ce corps, c'est un peu comme ma maison : c'est là que je ressens les choses, que je vis des joies, des peurs, du confort... ou du malaise.

Parfois, des adultes veulent me faire un bisou, un câlin, ou me toucher sans me demander. Mais moi, j'ai le droit de choisir. J'ai le droit de dire oui si j'en ai envie... et non si je n'en ai pas envie. Et je peux changer d'avis quand je veux.

Et quand je dis non, c'est un vrai non, qui vient de mon cœur.

Peut-être qu'aujourd'hui, je ne me sens pas à l'aise pour un bisou.

Peut-être que mon corps veut juste faire un sourire ou un petit signe de la main. Et c'est tout à fait normal. J'ai le droit ! Ce que je ressens à l'intérieur compte vraiment.



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Quand je dis oui, c'est parce que je me sens bien, en confiance. Pas parce que j'ai peur de blesser quelqu'un, ou parce que je me sens obligé. Mes émotions, mes limites... elles sont importantes, elles méritent d'être respectées.

Et j'ai aussi compris quelque chose de précieux : les autres enfants ont eux aussi leur corps, leurs émotions, leurs choix. Si un copain ne veut pas d'un câlin ou ne veut pas qu'on le touche, je l'écoute. Je respecte ce qu'il ressent, comme j'aimerais qu'on respecte ce que je ressens.

Le respect, c'est un mot doux et fort à la fois. C'est faire attention au cœur de l'autre, à ses envies, à ses limites. C'est ça qui fait qu'on se sent bien, en sécurité, et aimé pour de vrai.



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant. Parfois, ma tête est pleine de pensées, mon coeur déborde d'émotions, mon corps veut bouger et je renverse ma soupe. Ce n'est jamais pour t'embêter. C'est juste que je ne contrôle pas bien mes gestes, que je suis agité.e ou que je ne fais pas attention.

Quand ça arrive, j'ai peur que tu te fâches contre moi, que tu cries. Mon coeur bat fort, et je me sens tout.e petit.e parce que je comprends que j'ai fait une erreur et que tu es déçu.e. J'aimerais que tu m'aides à apprendre, à m'exercer, que tu me montres comment réparer mes maladresses sans me gronder ou me juger.

Je sais que c'est parfois difficile pour toi de garder ton calme car nous n'avons pas beaucoup de temps pour manger et que le repas t'a demandé beaucoup d'efforts.

Alors merci de garder le sourire et de m'expliquer. C'est comme ça que je grandis et que je progresse.

Quand je me sens en sécurité.



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

**Je suis un enfant,
Quand tu m'emmènes au magasin,
Parfois je n'ai pas dormi, je viens de
me réveiller et j'ai peut être envie de
manger,
Mon cerveau bouillonne d'excitation.
Toutes ces odeurs, ces couleurs,
je veux tout découvrir et mon petit
cerveau est comme débordé.**

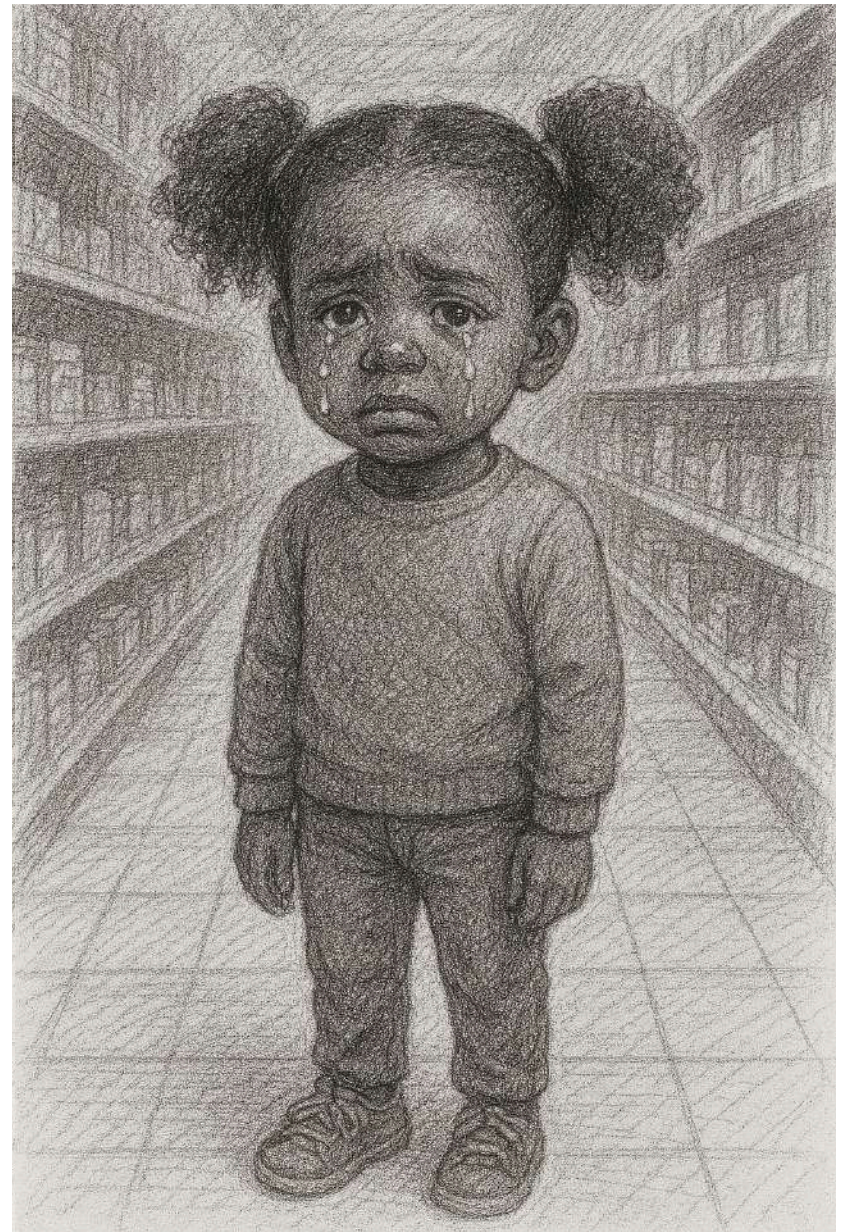
**Je suis pris dans un tourbillon de
sensations, d'émotions alors je
t'appelle, je bouge, je vais peut être
pleurer ou crier.
C'est vrai que ça peut être difficile
pour toi,**

**Surtout si des personnes nous
regardent ou font des remarques
pas chouettes sur moi.
Je ne TE fais pas une crise, je LA
subis, tu sais.**

**Mon cerveau n'est pas encore
capable de faire autrement,
Ce n'est pas contre toi, rien de
volontaire là-dedans.**

**Alors s'il te plait, penses-y la
prochaine fois.**

**Car notre relation se renforcera et
ton empathie va aider mon cerveau
à se développer avec bienveillance à
chacun de mes pas.**



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

**Je suis un enfant,
Quand tu m'emmènes au magasin,
Parfois je n'ai pas dormi, je viens de
me réveiller et j'ai peut être envie de
manger,
Mon cerveau bouillonne d'excitation.
Toutes ces odeurs, ces couleurs,
je veux tout découvrir et mon petit
cerveau est comme débordé.**

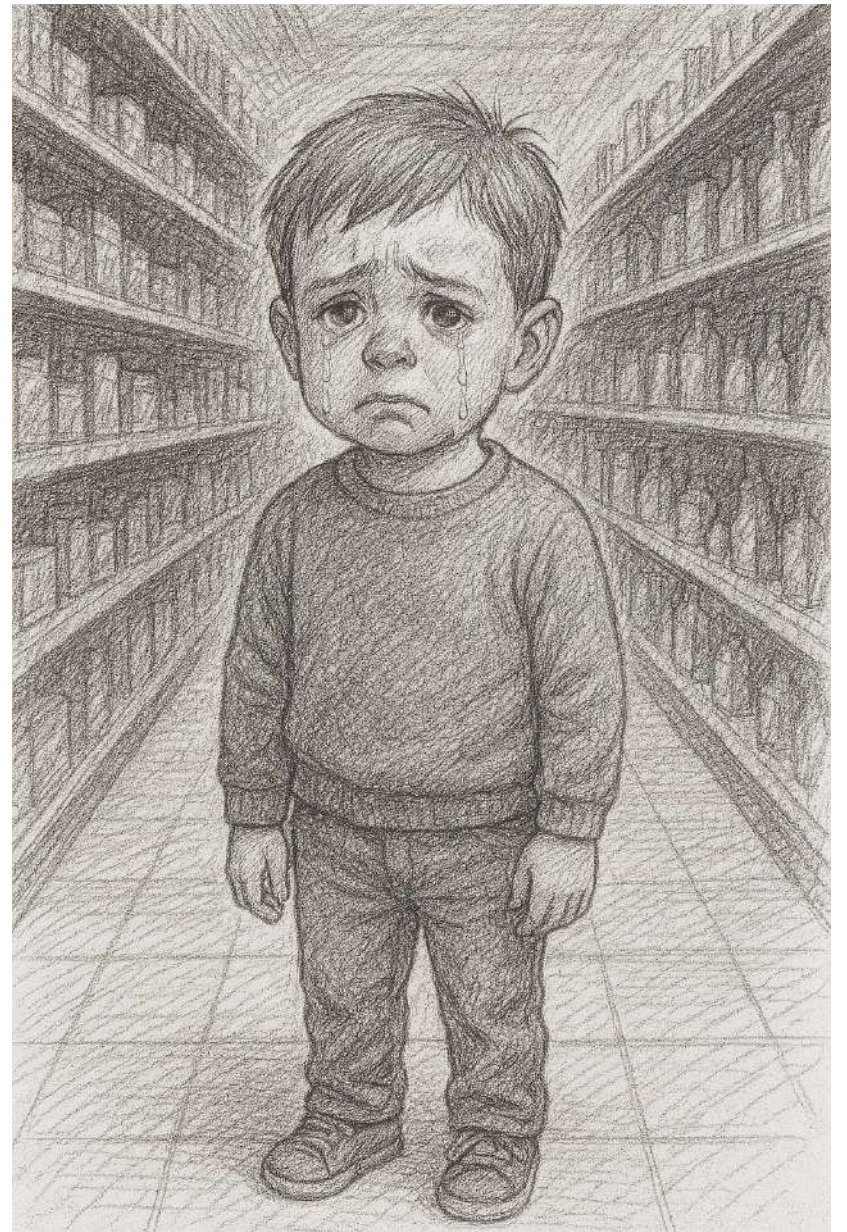
**Je suis pris dans un tourbillon de
sensations, d'émotions alors je
t'appelle, je bouge, je vais peut être
pleurer ou crier.
C'est vrai que ça peut être difficile
pour toi,**

**Surtout si des personnes nous
regardent ou font des remarques
pas chouettes sur moi.
Je ne TE fais pas une crise, je LA
subis, tu sais.**

**Mon cerveau n'est pas encore
capable de faire autrement,
Ce n'est pas contre toi, rien de
volontaire là-dedans.**

**Alors s'il te plait, penses-y la
prochaine fois.**

**Car notre relation se renforcera et
ton empathie va aider mon cerveau
à se développer avec bienveillance à
chacun de mes pas.**



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

**Je suis un enfant,
et quand j'ai plein de pensées
qui se bousculent dans ma tête
au moment de dormir,
j'ai besoin que tu m'aides
à les calmer.**

**J'ai besoin que tu me demandes
ce qui se passe en moi,
que tu m'aides à mettre des mots
sur les émotions que je ressens,
pour que je puisse m'apaiser
et bien dormir toute la nuit.**

**Je comprends
que tu sois fatigué.e de ta journée,
et peut-être qu'on peut s'accorder
ce temps l'un vers l'autre,
pour s'apaiser
et respirer ensemble.**



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Un enfant a besoin de se sentir en **sécurité** avec les adultes... pas d'en avoir **peur**



Cassons ensemble la chaîne de la violence. Soyons un refuge pour nos enfants.

Choisissons l'empathie ❤️

Papapositive⁺

Écoutons-les
Protégeons-les



#lesfourmisempathiques

**Je suis un enfant et j'ai des droits.
J'ai le droit de dire "non" !
J'ai le droit de m'exprimer et de
donner mon avis sur tout ce qui me
concerne !**

**Mon avis doit être pris en
considération.**

**Aide-moi à faire respecter
mon "non".**



Papapositive⁺

#jecoutejeprotege

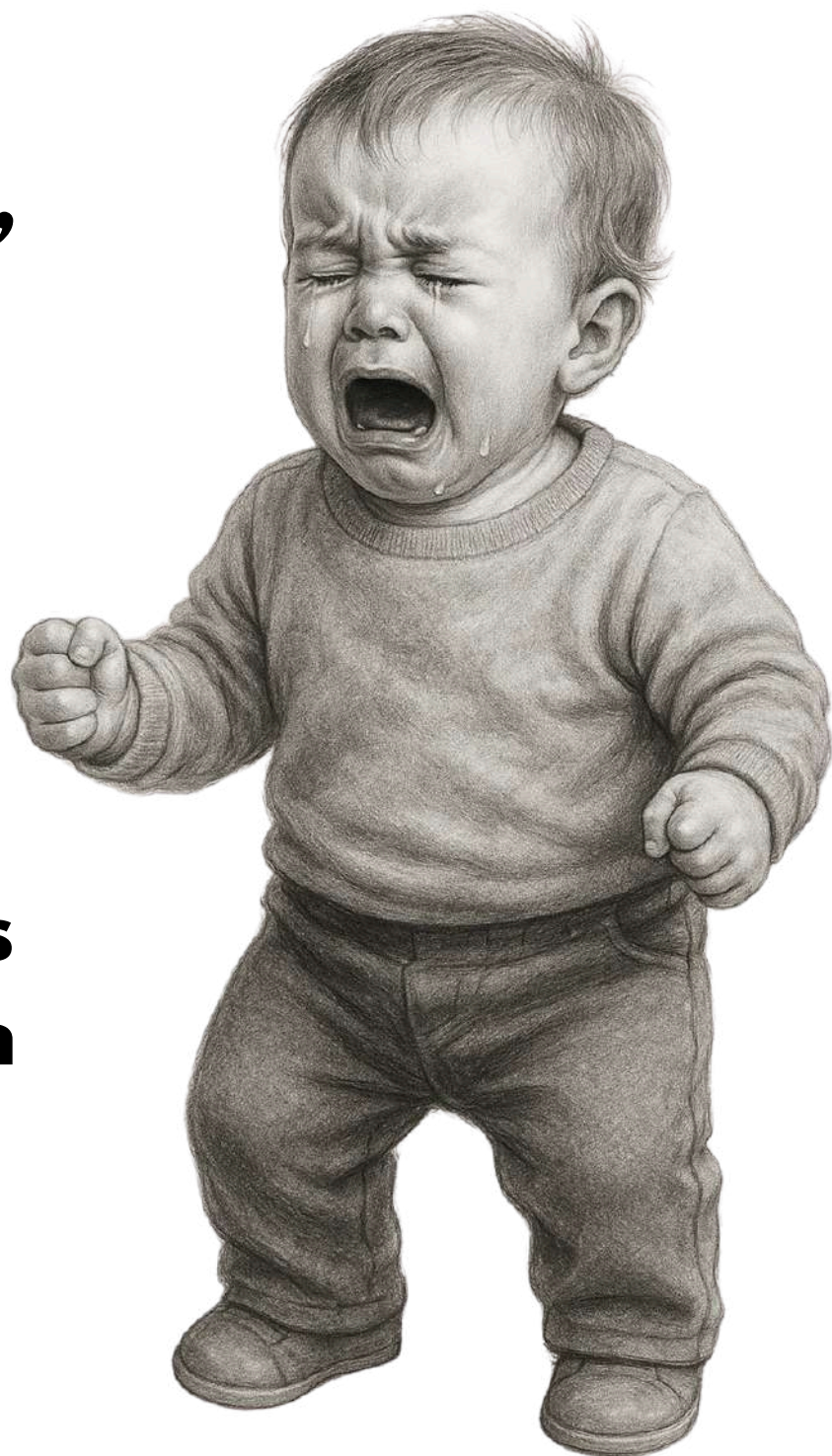
**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

**Je suis un enfant.
Quand je crie ou je pleure,
ce n'est pas contre toi...
C'est un **appel à l'aide** :
je ne comprends pas ce
qu'il se passe en moi.**

**J'ai besoin que tu m'aides
à mettre des mots sur mes
ressentis, à traverser mon
émotion et que tu me
guides avec douceur.**



#lesfourmisempathiques

**Écoutons-les
Protégeons-les**

Papapositive⁺



Les pleurs des enfants nous heurtent... et c'est normal.

Quand un enfant pleure, son cri traverse le corps comme une alarme.

C'est un signal d'attachement puissant, inscrit dans notre biologie pour déclencher en nous une réponse immédiate : le réflexe de caregiving – celui qui pousse à protéger, consoler, nourrir, sécuriser.

Mais cette situation peut aussi réveiller chez l'adulte des émotions intenses : stress, impuissance, irritation...

Car les pleurs d'un enfant ne sont pas faits pour être agréables.

Ils sont faits pour mobiliser, pour appeler.



#lesfourmisempathiques

**Écoutons-les
Protégeons-les**

Papapositive⁺

**Ce n'est pas une attaque.
C'est un appel à la connexion.
Un besoin urgent de présence, de sécurité, de
co-régulation.**

**Accueillir les pleurs, c'est activer notre
humanité.**

**Ce n'est pas céder, c'est répondre au besoin
fondamental de l'enfant :
celui d'être vu, entendu, rassuré, aimé.**



#lesfourmisempathiques

**Écoutons-les
Protégeons-les**

Papapositive⁺



Quand nous sommes **submergés** par les pleurs et les cris, nous pouvons :

- 1) Prendre conscience de la présence de ce stress dans notre corps (coeur qui bat plus vite, chaleur, muscles tendus, ...) et du phénomène d'activation par "contagion"**
- 2) Faire une pause d'une minute en plaçant notre main sur l'abdomen et en se concentrant sur le va-et-vient de la respiration.**
- 3) Se prendre dans nos bras (auto-câlin) en se caressant les bras de haut en bas lentement et en inspirant en comptant jusqu'à 4, retenant la respiration brièvement et expirant en comptant jusqu'à 6.
Se répéter : "je suis en sécurité. Je m'apaise"**



#lesfourmisempathiques

**Écoutons-les
Protégeons-les**

Papapositive+

**Je suis un enfant,
J'ai besoin d'amour pour
me sentir en sécurité et
apaiser mes émotions.**

**Reste à mes côtés et
soutiens-moi même quand
tu ne comprends pas ma
réaction.**



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Papapositive⁺ #jecoutejeprotege

**Je suis un enfant,
Je suis en développement et je
fais toujours de mon mieux
avec mes propres capacités.
J'ai besoin de patience et de
bienveillance.**



Papapositive #jecoutejeprotege

**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Je suis un enfant.

Quand vous vous disputez, j'ai peur.

Je sens que quelque chose ne va pas, même si je ne comprends pas tout.

Je me demande si c'est à cause de moi.

Peut-être que j'ai fait une erreur.

Peut-être que je vous ai fâchés.

Je me sens coupable, même si je ne sais pas pourquoi.

Je voudrais vous apaiser, mais je ne peux pas.

Je suis trop petit.

Je vous aime tous les deux. Mais quand vous criez, j'ai mal au cœur.

Je me sens triste, perdu.e, seul.e., impuissant.e.

J'ai besoin que vous vous parliez doucement, que vous appreniez à dire ce que vous ressentez sans violence.

J'ai besoin de me sentir en sécurité.

Et de savoir que ce n'est pas de ma faute.

Même si je ne dis rien, je ressens tout et je me souviens.

S'il vous plaît, pensez à moi quand vous êtes fâchés. Apprenez-moi le respect et la paix. Apprenez-moi aussi comment réparer le lien. Merci.



**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

**Je suis un enfant.
Quand tu me punis, j'ai honte, je
voudrais être invisible,...
J'aimerais que tu comprennes
que je n'ai pas fait exprès, je me
sens déjà si mal, ...
Alors il m'arrive de mentir ou
de me taire pour ne plus te
décevoir.**

**Donne-moi l'occasion
de réparer, c'est ainsi
que j'apprends.
Fais-moi confiance.
Encourage-moi.**

**Écoutons-les
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

Papapositive⁺



#jecoutejeprotege

“Tu vas pleurer pour une
bonne raison !”



“Je suis là. Je vois que
c’est difficile pour toi”



Avant les **pères**
devaient
inspirer la **peur**

Aujourd’hui, ils
apprennent à offrir
de la **sécurité**

Le **père** est un **repère**
pas une source de peur

L’éducation **empathique** favorise
la **coopération** entre les parents et les enfants.

Apprenons à agir autrement
pour nos enfants
Choisissons l’empathie

Papapositive⁺