

**INTEGRAS**

Fachverband Sozial- und Sonderpädagogik  
Association professionnelle pour l'éducation  
sociale et la pédagogie spécialisée

**Génération « No Future » ?**

**Transmettre de la sécurité dans un monde fragile**

---

# **Relations et Repères**

Sandra Feroletto

[www.sandraferoletto.ch](http://www.sandraferoletto.ch)

# Sandra Feroletto

Psychothérapeute, pédagogue spécialisée,  
médiatrice, ancienne directrice générale d'institution

---

- **Cabinet Artepsy** [www.artepsy.ch](http://www.artepsy.ch)
- Psychothérapie à médiation corporelle (EMDR et Analyse Psycho-Organique) – consultations Oron/Crissier
- Médiation généraliste
- Supervision/analyse de pratique/coaching
- Formatrice indépendante (HETSL, CEP, EFAPO, en entreprise)

# Bienvenue dans notre atelier

---

- 1h de réflexion partagée
- 20 minutes de présentation et 40 minutes de discussion
- Quelques postulats d'ouverture
- Des réflexions partagées dans le groupe, une pluralité de regards
- La mise en évidence collective de postures éducatives aidantes

---

# Quelques réflexions sur la société actuelle

# ...un monde fragile, pourquoi ?

---

- Parce que nous vivons de nombreuses mutations sociétales qui amènent des pertes de repères :
- Le curé n'est plus celui qui incarne un exemple de moralité
- L'enseignant n'est plus le sachant qui constitue un modèle éducatif
- Le médecin n'est plus notre référence exclusive en matière de santé
- Le mariage n'est plus une institution qui offre une forme de garantie d'engagement relationnel
- Ni homme ni femme, la pluralité des genres bouscule les représentations, etc...
- **Il devient impératif, dans ce contexte, de trouver des repères en nous et entre nous, et non plus dans des formes de références extérieures**

# ...un monde fragile, pourquoi ?

---

- Parce que nous sommes confrontés à une virtualisation des interactions, qui facilite et fluidifie nos communications, mais dont on ne peut pas ignorer qu'elle complexifie aussi nos relations :
- 90% de notre communication est NON VERBALE...55% purement corporelle : notre posture, nos gestes, nos mimiques, environ 38% est lié à notre ton de voix, notre prosodie, etc...et seulement 7% au sens de ce que l'on énonce
- **Que reste-t-il de l'essentiel de notre communication dans notre multitude d'échanges emails, sms, réseaux sociaux, gaming etc ?**

# ...un monde fragile, pourquoi ?

---

- Parce que nous sommes dans une dynamique de l'immédiateté et de l'intensité, qui accélère et densifie tout :
- La vie professionnelle se poursuit au-delà des limites du travail
- Le maintien des liens induit une réactivité de réponses aux messages
- Il faut être performant sur tous les plans : personnel, professionnel, familial, loisirs, technologique, etc...
- **L'accélération sociétale véhicule une pluralité de pressions qui s'exercent sur l'individu, les organisations et familles**

# ...no future, une impression réelle

---

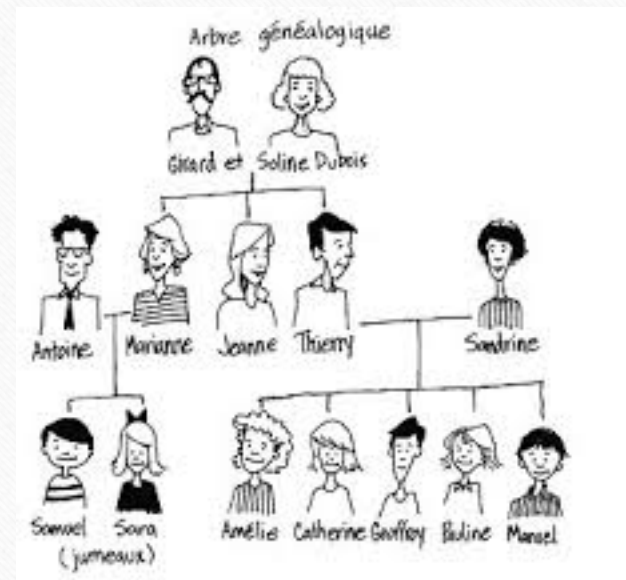
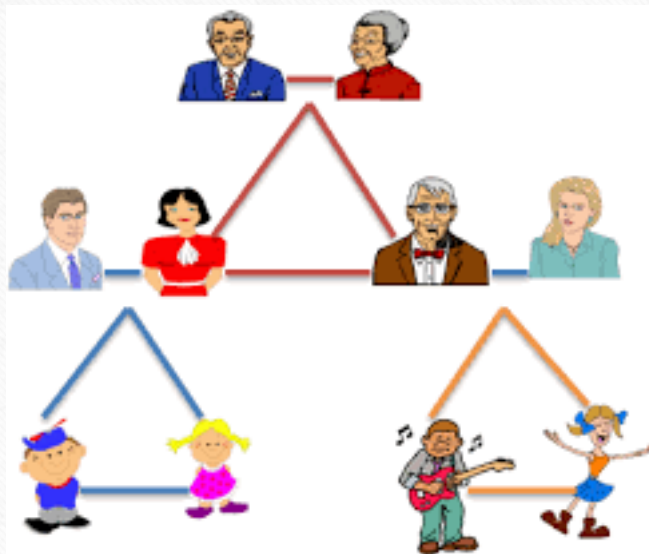
- **Bien des jeunes, aujourd'hui, sont manifestement en difficulté pour se projeter vers l'avenir...**
- **Ils vivent et témoignent de préoccupations importantes :**
- La crise climatique et l'appauvrissement de la biodiversité
- Le contexte géopolitique complexe et les conflits armés mondiaux
- L'insécurité du travail, devenu beaucoup plus volatile
- Le coût de la vie, constituant un niveau d'exigence anxiogène
- Les difficultés à se positionner en rapport aux risques d'addictions (gaming, démocratisation de la drogue, banalisation de l'alcool, enjeux sexuels etc)
- Etc, etc, etc...
- **Ils ont donc plus que jamais besoin de sentir un ancrage relationnel rassurant, contenant**



---

# Quelques fondamentaux concernant l'impact de l'accueil extrafamilial

# Votre histoire, la sienne...



Quels chemins jusqu'à vous ?



# ...le futur à construire ensemble

---

- Nécessaire lâcher-prise
- Ecart entre les besoins, attentes, demandes, possibles
- Décalage de culture et fonctionnement (origine, mode de vie, langue...)
- Habitudes de Vie versus réflexes de Survie
- Vie de famille versus vie collective
- Anxiétés d'apprenants (pour la personne, pour la famille qui apprend à composer avec un établissement, pour les professionnels qui doivent découvrir le bénéficiaire et son environnement...)

# L'Institution : une professionnalisation des relations...dans l'asymétrie

---

- Une situation où l'un est dépendant et n'a pas de véritable autre choix que d'être là, de s'en remettre aux « caregivers » qui l'entourent
- ...et où l'autre est là par loyauté, par engagement, par nécessité, par vocation, par confort... ?
- Quel type de relation ? Quel intérêt réel l'un pour l'autre ? Quelle rencontre d'Humain à Humain, au-delà des limitations, des différences de rôle ?
- Qui constitue une véritable figure d'attachement sécurisante ?

# Une réponse ajustée aux besoins...

---

- ...la base de l'attachement
- Une récurrence qui lie le bénéficiaire et son accompagnant, qui tisse entre eux une sécurité relationnelle contenant
- Capacité d'exprimer de l'empathie et de la chaleur à la personne qui sollicite l'attention de l'accompagnant
- Une expérience positive qui pourra transformer peu à peu des modèles internes opérant ...
- Une dynamique quotidienne ancrée dans l'ici et maintenant, et une posture curative en même temps !

# Quel rythme !...

---

- Une situation où le rythme individuel doit s'adapter à l'environnement
- Le rythme institutionnel bat le tempo...les horaires, les collègues qui attendent, les colloques qu'il faut rejoindre, les activités qui débutent à l'heure, etc...
- Les pairs plus rapides, plus lents, plus agités, plus flegmatiques
- Tout cela demande parfois beaucoup d'effort à l'individu et le met en stress, surtout si les écarts de besoins sont grands

**Qu'on le veuille ou non, l'institution est souvent génératrice  
de stress et de violence pour les besoins individuels**

...Besoins non respectés...

---

La problématique du stress



# Mécanismes de stress

---

- Une situation met en alerte
- L'hypophyse et l'hypothalamus sécrètent des hormones
- Des récepteurs reçoivent l'information du danger
- Ils renvoient un « feed-back négatif » une fois le danger passé
- La montée d'hormones s'arrête et la personne s'apaise

# Abandon – ruptures répétées- négligences – maltraitances

---

- Une situation de stress chronique, dans laquelle la sécrétion d'hormones devient continue ou en tous les cas trop fréquente et longue
- Le cortisol détériore le cerveau : lobe frontal touché, capacité de compréhension diminuée – amygdale impactée, régulation émotionnelle perturbée
- Attention ! Le stress est contagieux.

# Risques de conséquences

---

- Des difficultés à assimiler (consignes, demandes, règles etc)
- Des frustrations et l'accumulation d'insatisfactions
- Un manque de capacité de régulation
- Des explosions émotionnelles
- Des sanctions
- Un impact sur l'estime personnelle
  - ...et le cercle vicieux est engagé

---

Partage sur les pistes  
et repères éducatifs gagnants

Travailler son intuition...et  
son écoute !



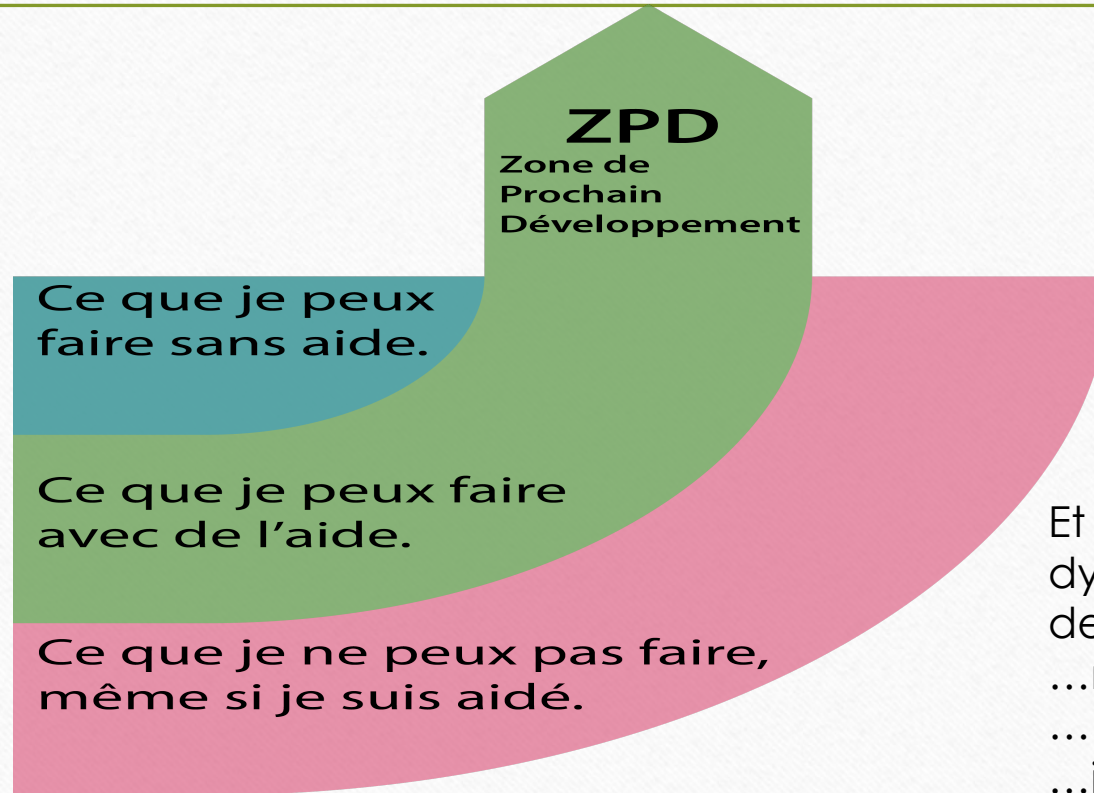
# Quelques remèdes anti-stress

---

- Prendre le temps : adapter les horaires au comportement de la personne; le laisser évoluer selon son rythme de développement; ne pas le comparer; ne pas vouloir tout compenser (surtout pas rapidement); ne pas vouloir la « normaliser »
- Respirer : s'approprier sa respiration; apprendre au bénéficiaire à respirer; oxygéner les lieux; privilégier les sorties au grand air ...
- Prendre soin de soi : faire du yoga, méditer, se faire masser, etc; le partager avec les bénéficiaires
- Rester calme : garder confiance, en soi et dans le bénéficiaire, se montrer ferme, aimant et posé, cadrant mais bienveillant

# Zone proximale de développement Ni + ni -

---



Ce que je peux faire sans aide.

Ce que je peux faire avec de l'aide.

Ce que je ne peux pas faire, même si je suis aidé.

**ZPD**  
Zone de Prochain Développement

Et trouver une bonne dynamique de développement...  
...ni trop, trop d'un coup...  
... ni trop peu, jamais assez...  
...juste ce qu'il faut...

# Le Cadre

---

- Environnement : alimentation, activités, ambiance, quel impact !
- Rythme : rassurance d'un temps scandé et respect du développement
- Rituels de vie : la sécurité d'une certaine « prise » sur le temps
- Réponses éducatives : rapidité, prévisibilité, cohérence, chaleur
- Communication : ce puissant vecteur d'amour et d'estime

**Fonction « ronde » : contenant, sécurisant, rassurant**

**Fonction « carrée » : conteneur, structurant, limitatif**



# Cohésion d'équipes

---

- Se connaître et reconnaître ses collègues
- Clarifier les différends et réguler les conflits dès que possible
- Privilégier la congruence, dans la pluralité si nécessaire
- Observer les effets de l'action éducative, et l'ajuster
- Privilégier les interventions éducatives centrées sur le lien, intégrant une certaine flexibilité, dans la conscience du double rôle du cadre ... structurant et rassurant ...

# Disponibilité intérieure et bienveillance

---

- La qualité de l'accueil : quelle présence à chacun ? Quel temps pour saluer, recueillir le vécu ? Quelle patience, aussi devant les situations qui ébranlent et surprennent ?
- Quel faciès ? Quel miroir émotionnel ? Les neurones miroirs nous amènent à activer les mêmes zones cérébrales que notre interlocuteur s'il exprime des émotions négatives, ou au contraire nous sourit...exploiter positivement cette « contagion émotionnelle »
- L'autorité dans la bienveillance pour apporter sécurité et sentiment de respect aux personnes accompagnées

# Toucher physique et émotionnel

---

- Outil d'éducation
- Support d'expression
- Transmetteur d'amour et sécurité
- Calmant naturel
  
- **Privilégiez le toucher, le mouvement, aux paroles...**
- **Privilégiez l'expression artistique, les jeux...**

# Silence et action

---

- Incarner un modèle pour le jeune
- Intervenir à « sa hauteur »
- Agir de tout son être : paroles, actes, émotions
- Communiquer l'essentiel de façon transparente et claire
- Préserver autant que possible les enfants et adolescents de situations de stress

**Leur offrir un amour contaminant... même (surtout) quand ça va mal !**

# Importance de l'empathie et positivité

---

- L'empathie et la mentalisation : comprendre et mettre des mots sur ce que l'autre ressent. Une mentalisation cohérente, régulière, claire et appropriée permet au bénéficiaire de développer sa propre empathie et sa capacité à s'autoréguler
- Déposer plus de positif que de négatif dans les échanges : exprimer des marques d'accueil, d'encouragement, de reconnaissance, de compréhension...et être attentifs à ce que le solde reste positif et puisse de ce fait intégrer des remarques négatives (car le bidon n'est pas plein et prêt à déborder)

# Avec un cerveau qui n'aide pas...

---

- Pourquoi ?
  - - A cause de ce que l'on appelle, en sciences comportementales, le biais de négativité : notre cerveau n'est pas capable de « traduire » la négation
- 
- Ne pensez pas à un chien
- 
- Raison pour laquelle il est impératif de sortir des « arrête de... », « ne fais pas... », « ne prends plus... », « je n'accepte pas que tu... », « je ne veux plus voir... », etc pour **réorienter l'intervention éducative vers des consignes positives et guidantes**

# Du respect, du respect, du respect

---

- Cultiver un contexte favorable à l'attachement...
- ...apprivoiser le bénéficiaire : entrer délicatement dans son univers biographique, lui démontrer de façon convaincante que l'on s'intéresse à lui, que l'on est là pour prendre soin de lui, lui servir de boussole
- ...montrer comment la relation est la priorité, le saluer, le considérer
- ...éviter tous les gestes destructifs comme se moquer, perdre patience et crier, ignorer, exclure, éloigner la personne de nous

# Empowerment par les pairs

---

- Créer une communauté d'attachements positifs...
- ...encourager les bénéficiaires à se connaître, être en lien entre eux, soigner l'ambiance, investir le lien/l'attachement plus que le rôle/la fonction occupée (enseignant, éducateur, MSP...)
- Accepter et reconnaître les blocages, adapter nos attentes et les situations dans la perspective de les aider à les dépasser/transformer
- Réduire les interactions avec les pairs dont la personne ne profite pas (parce qu'elle se perd encore trop ou ne parvient pas à investir les liens positivement)



# Cadre contenant avant tout face à la violence

---

- Lâcher-prise sur les exigences et ultimatums
- Face aux incidents agressifs, tenter de conserver son rôle de soutien, maintenir le lien et ne pas réagir en victime qui contre-attaque. Gérer la situation avec bienveillance
- Prendre des distances face aux punitions : conséquences, sanctions, humiliations, avertissements, menaces, retraits de privilèges, mise à distance devraient être évités

# Humanisation réciproque

---

- Intégrer des structures et rituels qui offrent orientation et repères
- Incarner une figure d'autorité en se préservant des positions de pouvoir, d'autoritarisme
- Mettre l'accent sur les réussites, permettant la construction de l'estime de soi
- Accueillir et reconnaître la vulnérabilité, la sensibilité, pour ne pas être tenté de la condamner, la juger, la railler
- Préserver le bénéficiaire de nos propres réactions émotionnelles

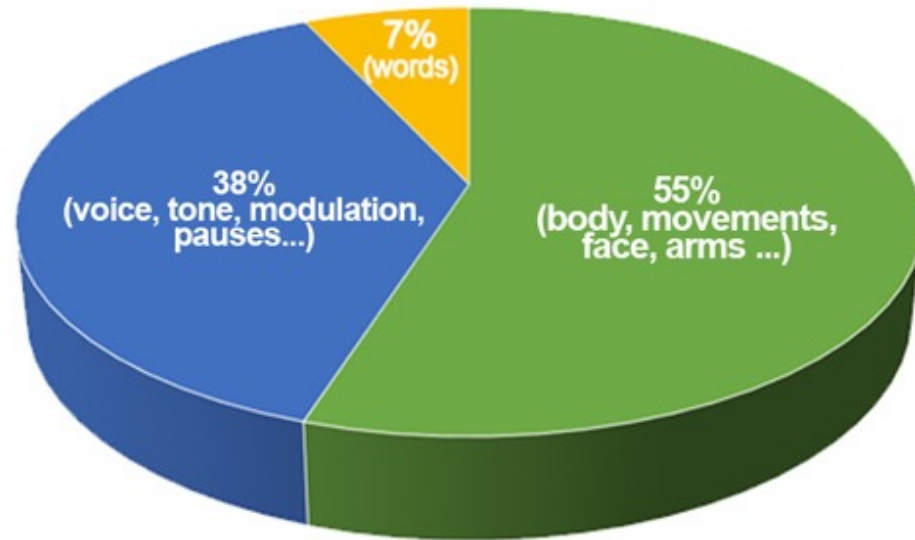


« On ne peut pas ne pas communiquer »

Paul Watzlawick... la question est donc : comment le fait-on ?

# Mettre de la conscience dans sa présence, de l'attention à ce que l'on communique

---



La règle d'Albert Mehrabian

---

L'affirmation de soi,  
une posture aidante...  
pour sécuriser les liens

# Gérer à l'intérieur...c'est essentiel mais s'affirmer, c'est très utile !

---

- S'affirmer, c'est oser dire clairement et explicitement ce que l'on ressent et pense
- en respectant ce que l'autre ressent et pense
- dans l'objectif de construire ou maintenir une relation sociale positive.
  
- L'affirmation de soi se définit donc comme la capacité de chacun,x.e à exprimer son avis, ses désirs et ses émotions face aux autres afin de dire et d'obtenir ce qu'il souhaite, sans agressivité, résignation ni manipulation, en contribuant à la qualité de la relation.

# Communication efficace

---

- Prendre le temps de sentir et être au clair sur ce que l'on veut communiquer
- Se préparer à présenter ses idées clairement
- Oser communiquer avec conviction ce que l'on pense
- Utiliser un langage clair, simple et s'assurer d'être compris
- Être curieux, écouter la réaction et poser des questions plutôt qu'interpréter
- Formuler des hypothèses, des demandes plutôt que des exigences, des certitudes
- Le langage corporel et le ton de la voix **sont** importants

# Présence consciente et affirmée

---

- Etre pleinement présent dans la relation
- Travailler sur ses peurs, ses propres barrières pour les transformer
- Avoir une attitude congruente
- Rayonner de l'assurance tranquille
- Se lier de manière authentique
- Avoir le courage d'être soi...au-delà du rôle endossé...



Et vous, qu'en pensez-vous?

---

Merci pour votre  
participation

[www.sandraferoleto.ch](http://www.sandraferoleto.ch)



# Références bibliographiques

---

Ainsworth, M.D. 1974. *The secure base*, New York, John Hopkins University

Ansermet, F; Halfon O.; Pierrehumbert, B. 2000. *Filiations psychiques*, Paris, PUF, Collection « le fil rouge ».

Bowlby, J (1958). « The nature of the child's tie to his mother ». *International Journal of psychoanalysis*, 1958, 39, pp. 350-373.

Bowlby, J. 1978-1984. *Attachement et perte : I. L'attachement II Séparation, angoisse et colère III La perte, tristesse et séparation*, traduction française Kalmanovitch, J. ; Panafieu, B. et Weil, D.E, Paris, PUF.

Cyrulnik, B. 1993. *Sous le signe du lien : une histoire naturelle de l'attachement*. Paris, Pluriel.

Golse, B. 1995. « Attachement, modèles opérants internes et métapsychologie, ou comment ne pas jeter l'eau du bain avec le bébé ». Dans A. Braconnier, J. Sipos (sous la dir. de), *Le bébé et les interactions précoces*, Paris, PUF, pp. 149-165.

Lebovici, S. 1991. « La théorie de l'attachement et la psychanalyse contemporaine », *Psychiatrie de l'enfant*, 2, pp. 309-339.

Le Camus, J. 1994. « L'attachement : une théorie à redécouvrir et parachever », *Psychiatrie de l'enfant*, XXXVII, 2, pp. 13.27.

Lemieux, J. 2016. *L'adoption*. Québec, Québec Amérique.

Montagner, H ; Stevens, Y (sous la dir. de). 2003. *L'attachement, des liens pour grandir plus libre*, Paris, l'Harmattan.

Pierrehumber, B. 2003. *Le premier lien. Théorie de l'attachement*, Paris, Odile Jacob.

Winnicott, D. 1992. *Le bébé et sa mère*, Paris, Payot.