



PRENDRE SOIN DE SOI

Arnaud Deroo

Professionnel petite enfance ,
"Prends soin de toi"
édition chronique sociale

EXERCEZ - vous régulièrement à cultiver un état d'esprit optimiste

CONTINUEZ d'apprendre, de vous **NOURRIR** de culture d'art et de nature

VIVEZ le plus possible dans le temps présent

ARRETEZ d'anticiper négativement

OFFREZ vous des temps de silence réguliers

ARRETEZ de vous dénigrer

ACCUEILLEZ les moments de joie, et les **AMPLIFIER**

RIRE, CHANTER, DANSER le plus souvent

FUYEZ les gens toxiques

et **LACHEZ PRISE**



deroo

Un animateur bien-traitant



Arnaud Deroo

Les animateurs bien-traitants connaissent les **besoins** des enfants et les **étapes** des stades de **développement psycho-affectif** et font le nécessaire pour **répondre** aux besoins des enfants.

Les animateurs bien-traitants acceptent **toutes les émotions** des enfants et adolescents et les **écoutent sans jugement**.

Les animateurs bien-traitants donnent des **stimulations** qui correspondent aux **intérêts** et aux **stades** de développement de l'enfant. Ils leur font **confiance** quant à leur manière d'**apprendre**, de **s'approprier les connaissances**.

Les animateurs bien-traitants n'utilisent pas la **menace**, le **retrait**, la **punition**, les **récompenses**, ni les **reproches**, ni **jugement**.

Ils savent que derrière tout comportement **dérangeant**, se cache un **besoin**, un **stress**, une **émotion** qui ne trouvent pas à **s'exprimer**.

Les animateurs bien-traitants aménagent l'**espace** pour que l'enfant ne se met pas en **danger**. Les activités sont **librement** choisies car c'est la base de la **motivation**.

Les animateurs bien-traitants gèrent les **conflits** entre enfants de manière **non violente**.

Les animateurs bien-traitants établissent un **cadre sécurisant** et **protecteur**. Ils indiquent les **comportements inacceptables** de façon **respectueuse** et ils tiennent compte des **besoins** de chacun pour **résoudre** les problèmes.

Les animateurs bien-traitants essaient de comprendre pourquoi ils sont en **difficultés** avec certaines enfants, comment leurs **traumatismes d'enfance** peuvent les **handicaper** dans la relation.





VITAMINES

POUR PROFESSIONNELS DE

LA PETITE ENFANCE

- A COMME AMOUR, ATTACHEMENT
- B COMME BIEN-TRAITANCE, BONHEUR
- C COMME CLARTE, CALIN
- D COMME DIPLOMATIE
- E COMME ENERGIE
- F COMME FORCE
- G COMME GENEROSITE
- H COMME HEROISME
- I COMME IDEAL
- J COMME JOIE
- K COMME KILIKILI
- L COMME LOYAUTE
- M COMME MAGIE, MATURE
- N COMME NATURE
- O COMME OPTIMISME
- P COMME PATIENCE
- Q COMME QUIETUDE
- R COMME RESPECT
- S COMME SECURITE
- T COMME TENDRESSE
- U COMME UNIQUE
- V COMME VICTOIRE
- W COMME DOUBLE VICTOIRE
- Z COMME ZENITUDE

A CONSOMMER
SANS MODERATION

POUR ETRE UN-E ANIMATEUR-TRICE HEUREUX-SE

- Rien de mieux que d'être heureux et d'offrir aux enfants des adultes heureux
- Il n'y a rien de pire pour les enfants d'avoir face à eux des adultes fanés

Donc...

- 1) Faites de votre vie une **œuvre**
- 2) Sachez **embellir** la vie des autres, c'est le premier sens de la vie
- 3) **Aimez** et soyez aimé
- 4) Créez, innovez, inventez, **osez**
- 5) Prenez chaque jour un temps de **silence** rien que pour vous
- 6) Accueillez les évènements de vie sans jugement **ressentez simplement** les choses
- 7) Accueillez et amplifiez les moments de **joie**, de **plaisir**, de rire
- 8) N'interprétez pas et n'anticipez pas négativement. Tout est dans le **présent** et dans le présent tout est **possible**
- 9) Soyez **lent** dans votre attitude
- 10) Branchez vous sur le mode **être** plutôt que sur le mode **faire**
- 11) Apprenez à **lâcher prise**
- 12) Fuyez la **routine** et les **gens toxiques**

POUR ETRE UN-E ANIMATEUR-TRICE HEUREUX-SE

- Rien de mieux que d'être heureux et d'offrir aux enfants des adultes heureux
- Il n'y a rien de pire pour les enfants d'avoir face à eux des adultes fanés

Donc...

- 1) Faites de votre vie une **œuvre**
- 2) Sachez **embellir** la vie des autres, c'est le premier sens de la vie
- 3) **Aimez** et soyez aimé
- 4) Créez, innovez, inventez, **osez**
- 5) Prenez chaque jour un temps de **silence** rien que pour vous
- 6) Accueillez les évènements de vie sans jugement **ressentez simplement** les choses
- 7) Accueillez et amplifiez les moments de **joie**, de **plaisir**, de rire
- 8) N'interprétez pas et n'anticipez pas négativement. Tout est dans le **présent** et dans le présent tout est **possible**
- 9) Soyez **lent** dans votre attitude
- 10) Branchez vous sur le mode **être** plutôt que sur le mode **faire**
- 11) Apprenez à **lâcher prise**
- 12) Fuyez la **routine** et les **gens toxiques**

 Arnaudderoo@gmail.com


deroo
FORMATIONS

 [Arnaudderoo.pro](https://www.facebook.com/Arnaudderoo.pro)

**L'ORGANISATION
PEDAGOGIQUE
FRAGILISE MA
MISSION**

**JE NE CREE
PAS ASSEZ**

**JE NE LIS
PAS ASSEZ**

**LA
COMMUNICATION
D'EQUIPE**

**JE NE PRENDS
PAS SOIN DE
MOI QUAND...**

**MON MOI
INTERIEUR,
MON ESTIME
DE MOI**

**MES EMOTIONS
SONT
MES ENNEMIS**

**JE NE BOUGE
PAS ASSEZ**

LE STRESS

**EMOTIONS
DES ENFANTS**

**MON
ALIMENTATION
N'EST PAS BONNE**



Que s'est-il passé ... ?

1) Peux-tu me dire le code de vie que tu n'a pas respecté ?

2) Explique ce qu'il s'est passé :

3) Qu'est ce qui t'a poussé(e) à agir de la sorte ?

Donc si je comprends bien tu _____
parce que _____

4) En quoi cela perturbe le groupe, la relation ?

5) Que peux tu faire pour éviter que cela se reproduise ?

6) Que peux tu faire pour réparer les dégâts ou le tort subi par autrui ?

Pour accord

Le médiateur

L'enfant