



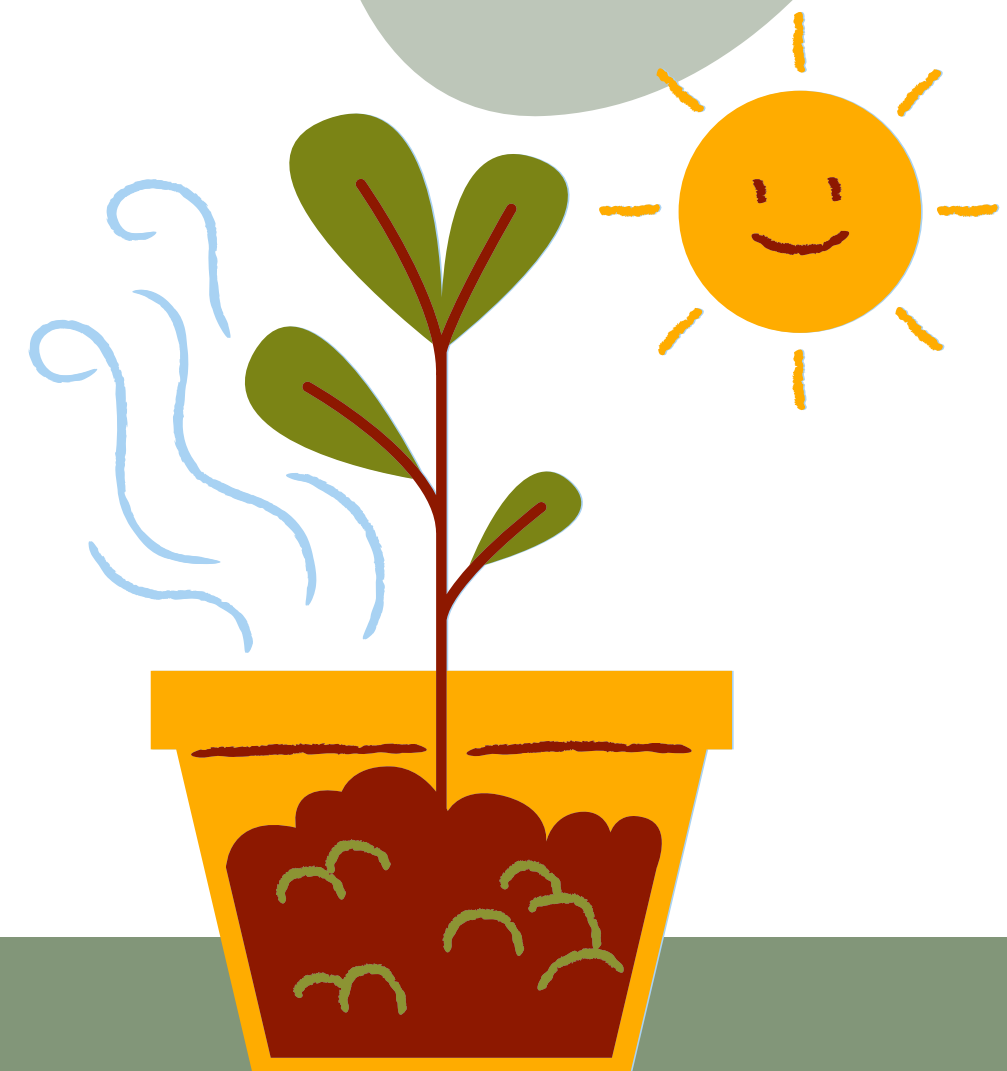
CAPSULE: LE DÉVELOPPEMENT EN 5 MINUTES

Magalie Arsenault, éducatrice
spécialisée

LA MÉTAPHORE DE LA PLANTE

Une plante ne pousse pas « par hasard ». Elle se développe parce que son environnement répond à ses besoins fondamentaux.

Il en va de même pour un jeune. Ses comportements, ses émotions et ses capacités d'adaptation sont directement influencés par la qualité de son environnement.



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA MÉTAPHORE DE LA PLANTE

Cette métaphore permet de déplacer le regard : on ne cherche pas seulement à corriger un comportement, mais à comprendre de quoi le jeune manque pour se développer adéquatement.

Pour sa croissance, une plante à besoin de:

- Lumière
- Eau
- Oxygène
- Terre/nutriments

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA MÉTAPHORE DE LA PLANTE

Et pour un jeune ?

1. **Lumière** = attention positive, encouragements, valorisation
2. **Eau** = amour, sécurité affective
3. **Oxygène** = espace pour s'exprimer, ressentir et être soi-même
4. **Nutriment/terre** = règles, routines, repères, stabilité

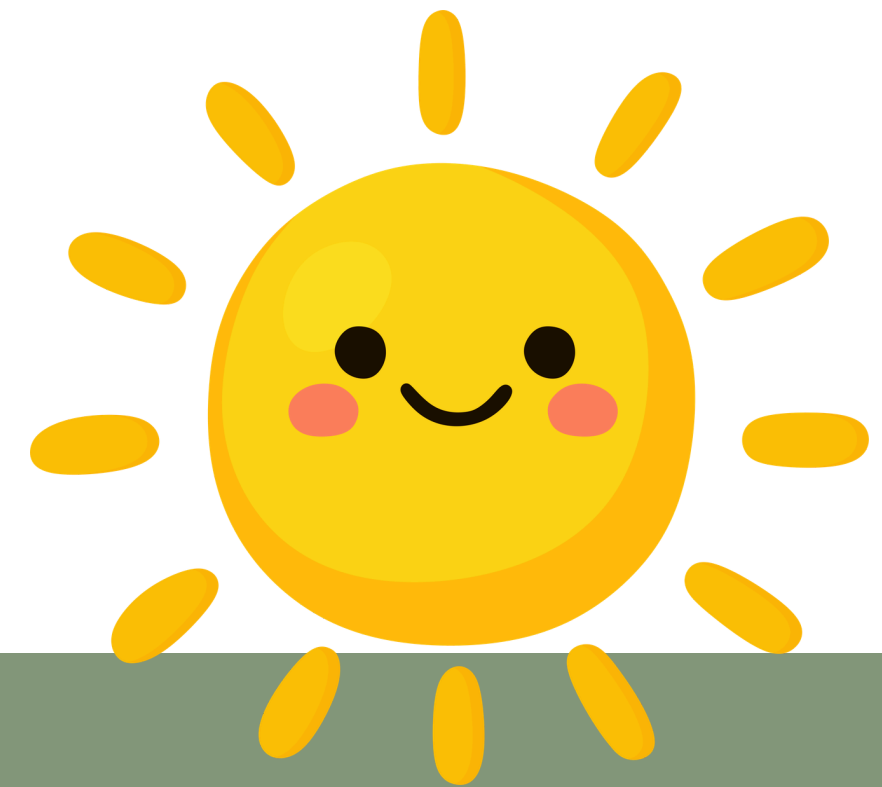


Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA LUMIÈRE

La lumière correspond à tout ce qui nourrit l'estime de soi et le sentiment de compétence :

- être vu
- être reconnu
- être valorisé pour ses efforts et non seulement ses résultats



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA LUMIÈRE (SUITE)

Le jeune construit son identité à travers le regard de l'adulte.

Sans lumière suffisante, il peut :

- douter de sa valeur
- développer une faible estime de soi
- chercher l'attention de manière inadéquate (opposition, provocation, retrait)

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA LUMIÈRE (SUITE)

Pistes pour l'adulte

- Renforcer les comportements souhaités par de l'attention positive
- Nommer précisément ce qui est réussi (« tu as persévéré », « tu as essayé une nouvelle stratégie »)
- Offrir une attention préventive, pas seulement en réaction aux difficultés

Nuance importante :

Valoriser et donner de l'attention positive ne signifie pas tout accepter, ni éviter la responsabilisation.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA LUMIÈRE (SUITE)

Valoriser et encadrer ne s'opposent pas, ils se complètent :

- L'attention positive nourrit le lien
- Les limites structurent le comportement
- La responsabilisation soutient le développement

L'objectif n'est donc pas d'éviter les exigences, mais de les inscrire dans une relation où le jeune se sent vu, reconnu et soutenu.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

L'EAU

L'eau correspond au lien affectif :

- se sentir aimé, peu importe ses erreurs
- se sentir en sécurité émotionnelle
- savoir que l'adulte est stable et disponible



L'EAU (SUITE)

La sécurité affective est la base de l'exploration et de l'apprentissage:

- prendre des risques
- tolérer l'échec
- réguler ses émotions
-

Un manque d'eau peut entraîner :

- anxiété
- dépendance affective ou évitement
- réactions intenses ou imprévisibles

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

L'EAU (SUITE)

Pistes pour l'adulte

- Maintenir une constance dans la relation (même en contexte de discipline)
- Séparer le comportement de la personne (« je n'aime pas ce que tu fais » vs « je t'aime toujours »)
- Être prévisible émotionnellement (éviter les réactions disproportionnées ou incohérentes)

L'EAU (SUITE)

Nuance importante :

Offrir de l'amour et de la sécurité affective ne signifie pas éviter les limites, ni protéger le jeune de toute frustration.

Au contraire, une sécurité affective solide permet :

- au jeune de mieux tolérer les interventions et les conséquences
- de vivre les limites comme contenant plutôt que menaçantes
- de développer progressivement sa capacité à se responsabiliser

L'OXYGÈNE

L'oxygène, c'est la liberté/autonomie:

- exprimer ses émotions
- avoir des pensées différentes
- développer son identité



L'OXYGÈNE (SUITE)

Le jeune apprend à se connaître en expérimentant :

- ses préférences
- ses émotions
- ses limites

Sans, il peut :

- se couper de ses émotions
- se conformer excessivement
- exploser lorsque l'espace devient trop restreint

L'OXYGÈNE (SUITE)

Le développement d'un jeune s'inscrit dans une courbe évolutive : plus il grandit, plus on ajuste l'équilibre entre cadre et liberté. Mais cette liberté doit toujours s'inscrire dans un cadre sécurisant. Tous les jeunes ne sont pas rendus au même endroit (âge, stade développemental et maturité).

Cela signifie : on n'offre pas la même liberté à tous... mais on travaille toujours à la développer. Il faut **semmer de graines** et offrir des occasions d'apprentissage.

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

L'OXYGÈNE (SUITE)

Pistes pour l'adulte

- Accueillir les émotions sans les juger (« tu as le droit d'être fâché »)
- Favoriser l'expression plutôt que la suppression
- Offrir des choix lorsque possible pour soutenir l'autonomie

Nuance importante : Donner de l'espace ne signifie pas tout permettre, ni laisser le jeune sans cadre.

LA TERRE

La terre représente l'environnement dans lequel le jeune grandit :

- les règles
- les routines
- les attentes
- la cohérence des adultes

C'est ce qui contient, structure et nourrit son développement.



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA TERRE (SUITE)

L'environnement agit comme un sol sécurisant :

- il réduit l'incertitude
- il soutient le développement des fonctions exécutives
- il permet d'intégrer les normes sociales

Sans suffisamment de « nutriments » :

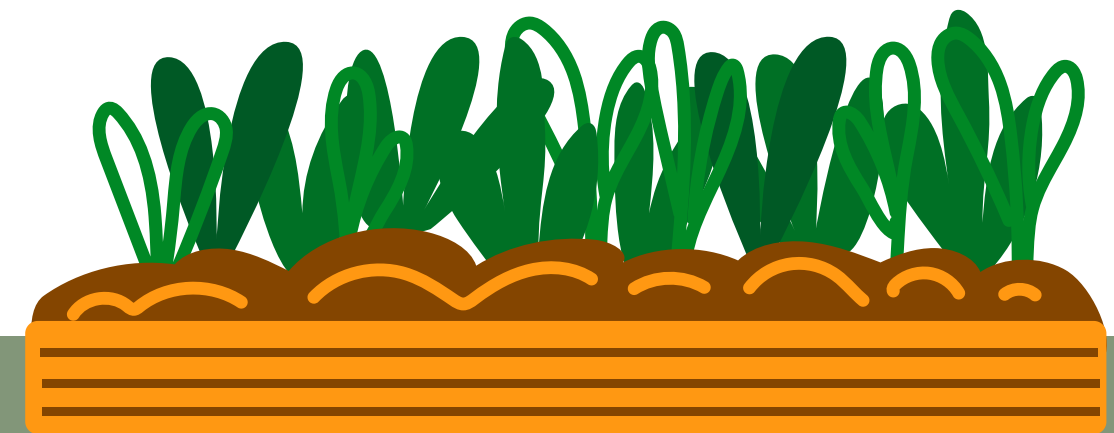
- le jeune devient désorganisé
- il teste les limites pour comprendre
- il peut ressentir de l'insécurité

LA TERRE (SUITE)

Pistes pour l'adulte

- Être clair, constant et prévisible
- Appliquer les conséquences de manière cohérente
- Enseigner explicitement les comportements attendus

Parfois, il faut transplanter la plante pour lui permettre d'être dans le climat favorable à son développement.



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

LA TERRE (SUITE)

Mettre un cadre ne signifie pas :

- contrôler excessivement
- être rigide
- ignorer les besoins du jeune

Un cadre efficace permet :

- de sécuriser sans étouffer
- de guider sans contrôler
- de responsabiliser sans brusquer

Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

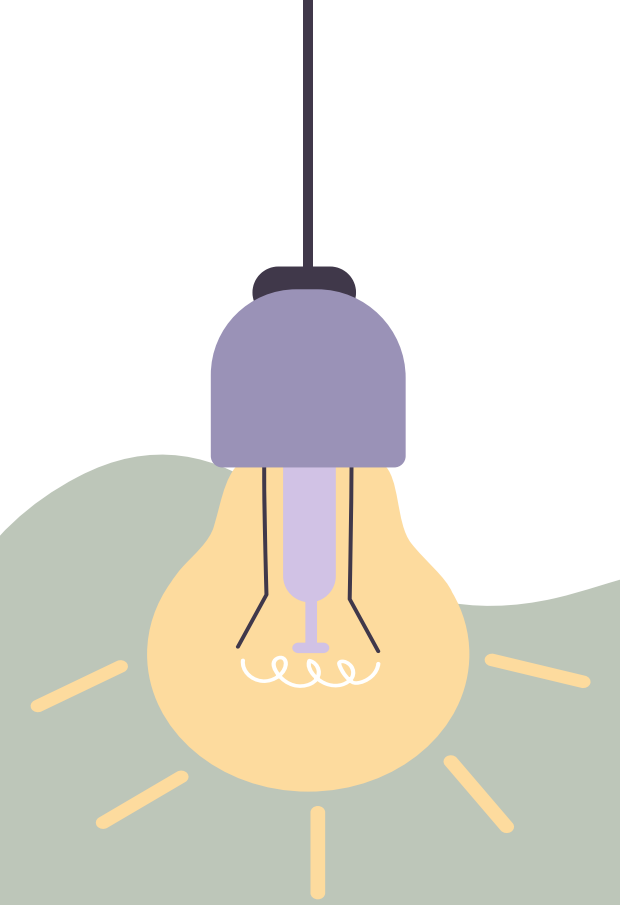
À RETENIR

Dans toutes les dimensions :

- trop peu → insécurité
- trop → rigidité
- ajustement → développement

On ne choisit pas entre :

- cadre ou liberté
- structure ou relation

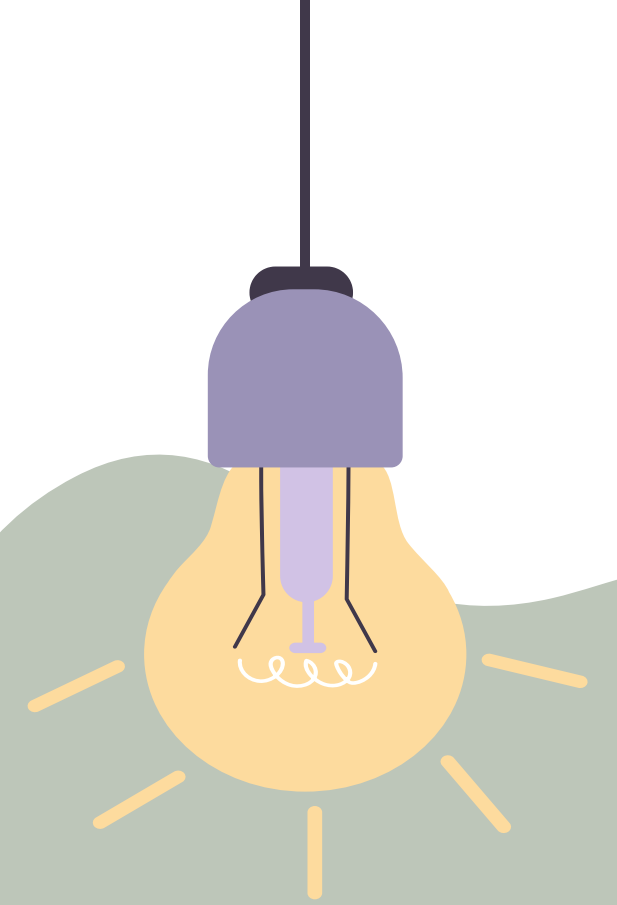


Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

À RETENIR

On construit un environnement où :

- le cadre soutient
- la relation sécurise
- l'expérience développe



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com

MERCI !

Je demeure disponible si vous avez des questions ou aimeriez un suivi ! Mes services sont couverts par une majorité d'assureurs et je suis reconnue IVAC et CNESST.

- Enfant
- Adolescent
- Parents
- Adultes



Magalie Arsenault, éducatrice spécialisée
magalie-arsenault.com