

Dufour, M. (2017). *Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et à communiquer sainement*. Québec, Québec : Éditions Midi trente

Carole Sénéchal

Volume 46, numéro 2, 2017

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1042261ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1042261ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Sénéchal, C. (2017). Compte rendu de [Dufour, M. (2017). *Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et à communiquer sainement*. Québec, Québec : Éditions Midi trente]. *Revue de psychoéducation*, 46(2), 460–461. <https://doi.org/10.7202/1042261ar>

- **Dufour, M. (2017). *Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion : apprendre à calmer son lion intérieur et à communiquer sainement*. Québec, Québec : Éditions Midi trente.**

Intuitive, attentive et expressive, Marianne Dufour accompagne depuis quinze ans familles et enfants dans « les grandes routes des pertes et des renouvellements »<sup>1</sup>. Détentrice d'une maîtrise en art-thérapie depuis quinze ans, son travail de psychothérapeute auprès des enfants atteints d'un cancer l'a tôt sensibilisée aux difficultés vécues par ces enfants.

Le guide d'entraînement pour apprivoiser son lion intérieur à l'intention des parents et des enfants s'inspire librement des principes de la Communication non violente (CNV) mis au point par le psychologue américain Marshall B. Rosenberg (1934-2015). En pleine période contestataire des années 1960, la CNV oppose à la logique de confrontation identitaire, une communication de qualité axée sur l'empathie, le respect, la bienveillance et la coopération pour désamorcer les conflits et favoriser l'émergence de solutions gagnant-gagnant.

Apprendre à calmer son lion intérieur fait directement référence à la métaphore de la girafe et du chacal utilisé par Rosenberg opposant l'agressivité et l'instinct dominateur du chacal (représentant la violence dans les communications) à l'image pacificatrice de la girafe pleine de compassion et ayant très peu d'ennemis naturels. Dans cette optique, pour vivre en harmonie avec soi-même et les autres, à l'école comme à la maison, l'auteure présente à la fin de l'ouvrage six fiches d'entraînement reliées au développement d'un lion pacifique :

- 1) Écouter comme la girafe (se placer en posture d'écoute attentive et paisible);
- 2) Apprendre un langage tout doux (choisir des mots courtois et respectueux pour s'exprimer);
- 3) Me doter d'une pédale douce (ralentir la montée émotionnelle et baisser l'agitation);
- 4) M'asseoir sur mon trône de calme (adopter une posture d'observateur bienveillant pour voir les émotions);
- 5) Communiquer clairement et calmement (la clef pour communiquer ses émotions, c'est d'avoir déjà fait le travail de les entendre et de les comprendre);
- 6) Utiliser la machine à propositions (pour mieux gérer les conflits).

---

<sup>1</sup> Marianne Dufour, L'équipe, Ho rites, en ligne : <[http://www.horites.com/Equi\\_\\_Marianne\\_Dufour.html](http://www.horites.com/Equi__Marianne_Dufour.html)>.

Illustrations originales, caractères colorés, métaphores animées et expressions dynamiques amusent les lecteurs et ornent le quotidien de Savana, une fillette qui a « 7 ans, presque 8 et après 9 » et surtout « plein de talents » (p. 9). Il ne s'agit pas non plus d'évacuer complètement cette part d'authenticité qui fait partie « de l'essence de l'enfant » (p. 3). Le lion intérieur, malgré ses accès, est avant tout « un bon lion, affectueux, joueur » avec « beaucoup de force de caractère » (p. 11). Enfin, avec ses fiches d'entraînement à la fin du volume et des astuces pour intervenir à chaud, le livre s'avère aussi un guide précieux pour les parents qui souhaitent accompagner un enfant dans le développement de son intelligence émotionnelle et relationnelle.

**Carole Sénéchal**