



FICHE CPS Parent Mindful®

**JE PRENDS CONSCIENCE
DE MES QUALITÉS
JE M'AUTO-ÉVALUE DE FAÇON
POSITIVE
...ET J'AMÉLIORE MON IMAGE
DE PARENT**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre que mon regard vis-à-vis de moi-même, influence la relation à mon enfant
2. mieux connaître mes qualités
3. m'auto-évaluer de façon positive

1 JE COMPRENDS

▶ QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Prendre conscience de mes qualités et améliorer mon image de parent...

c'est m'auto-évaluer de façon positive en tant que parent. C'est, malgré les difficultés, pouvoir reconnaître mes qualités et mes compétences ; c'est avoir confiance en mes ressources et me sentir efficace dans mon rôle de parent ; enfin, c'est pouvoir développer une attitude bienveillante à mon égard. Il s'agit de reconnaître ma valeur, de pouvoir porter un jugement positif sur moi en tant que parent malgré les obstacles et les insatisfactions du quotidien. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous poussent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. En tant que parent, nous nous comparons facilement avec les autres parents, avec nos propres parents. Nous pouvons être exigeant et avoir des aspirations élevées. Cette manière de nous juger et ce décalage avec ce que nous voudrions être, peut nous conduire à avoir une « mauvaise » image de parent.

Notre image de soi en tant que parent se construit à partir de nos expériences passées (nos réussites et nos échecs), notre éducation (l'attitude plus ou moins critique ou positive de nos parents, de nos enseignants...), des feedback que nous recevons en tant que parent (ce que disent de nous, nos parents, notre conjoint, nos amis, nos enfants...) et notre personnalité (notre analyse critique, nos idéaux, notre tendance à nous comparer, notre réactivité émotionnelle..).

Cependant, quel que soit notre histoire, notre milieu et notre caractère, nous possédons tous des qualités et des talents qu'il est important de reconnaître et d'exprimer. Notre image de parent n'est pas figée ; elle peut évoluer et s'améliorer. Ainsi, cette compétence peut être développée en se focalisant davantage sur nos ressources, nos qualités et nos compétences. En travaillant sur notre attitude bienveillante, nous pouvons diminuer notre esprit critique et accroître notre auto-compassion !

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

L'attitude que j'ai vis-à-vis de moi-même a beaucoup d'influence sur la façon dont je me comporte avec les autres, notamment avec mon enfant. En effet, je me regarde avec les mêmes « lunettes » - avec le même filtre - que j'utilise pour regarder mon enfant.

Si je me focalise sur mes défauts sans reconnaître mes qualités, j'aurai aussi des difficultés à percevoir les compétences de mon enfant. Si je suis très critique vis-à-vis de moi-même, j'aurai tendance à être aussi critique avec mon enfant.

Ce que j'ai dans ma tête, ce que je pense de moi, la façon dont je me regarde et me traite va avoir de grandes conséquences sur la façon dont je me comporte en tant que parent.

Ainsi, si je souhaite améliorer la relation avec mon enfant, il est nécessaire, en premier lieu, de prendre conscience de mes attitudes courantes à mon égard, de connaître les limites de mon jugement et de chercher à me focaliser sur les aspects positifs.

En ayant une attitude bienveillante à mon égard et en reconnaissant mes propres qualités, **je vais développer une image de parent plus positive**. Grâce à une estime de soi positive, je vais améliorer mes relations avec mon enfant et mon entourage, augmenter mon sentiment de bien-être, et me donner toutes les conditions pour une parentalité positive et réussie !



À RETENIR

Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. En tant que parent nous pouvons être très critique et très exigeant à notre égard. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas être à la « hauteur » ; nous pouvons nous sentir facilement inadapté et moins compétent que les autres parents. En tant que parent, nous sommes facilement soumis au regard critique des autres ; nous pouvons recevoir des remarques de la part de nos proches, d'autres parents voire même d'inconnus dans la rue ! Ces jugements et feed-back négatifs peuvent venir renforcer notre image de parent négative.

En sachant que le regard que je porte sur moi, détermine en grande partie le regard et l'attitude que j'ai vis-à-vis de notre enfant, il est essentiel de pouvoir travailler sur mon image de parent.

En prenant conscience de mes qualités, je vais pouvoir améliorer mon image de parent et m'auto-évaluer de façon plus positive. Je vais construire une attitude bienveillante vis-à-vis de moi qui va m'aider à développer des relations positives avec mon enfant et pourra devenir le socle d'une parentalité positive !

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Mon portrait chinois de parent

Le portrait chinois permet de mieux se connaître par l'imaginaire. Appliquer à la parentalité, il peut nous aider à faire apparaître notre image de soi en tant que parent (image, pas toujours consciente !).

Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.

Par exemple :

- En tant que parent, si j'étais le temps qu'il fait, je serais.... « un orage »

Je peux ensuite me demander quelles qualités a l'orage ? en colère, impressionnant, apeurant...mais aussi plein d'énergie, de force, de caractère...

1• Compléter la deuxième colonne du tableau, spontanément, sans réfléchir :

2• Compléter les colonnes 3 et 4 du tableau : pour chacune des 7 images, quelles sont les qualités « négatives » et positives que vous associez à l'image que vous avez choisie.

3• Enfin, compléter la colonne 4 afin que vous obteniez, au moins, autant d'aspects positifs que d'aspects négatifs.

En tant que parent,
SI J'ÉTAIS...

JE SERAIS...	ASPECTS -	ASPECTS +
... UN ANIMAL		
... UNE PLANTE		
... UN OBJET		
... UNE COULEUR		
... UN ALIMENT		
... UN PERSONNAGE DE BD		
... LE TEMPS QU'IL FAIT		

▶ EXERCICE 2

Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir !

Listez **5 raisons** pour lesquelles, vous êtes le meilleur parent que votre enfant puisse avoir :

1. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

2. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

3. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

4. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

5. Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

▶ EXERCICE 3

Une situation dont je suis fier

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, **une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que parent**. Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image de parent positive.

1. Laissez venir à vous toute la situation : qu'est ce qui s'était passé ? qu'est-ce que vous aviez fait ? ...qu'aviez-vous pensé ? ressenti ?...

2. Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-contre :

Mes qualités et mes compétences de parent que j'ai manifestées :

.....

.....

.....

.....

.....

Pour aller plus loin, vous pouvez réaliser cet exercice à deux, avec un proche de confiance (conjoint, ami parent...).

Chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui en tant que parent : A raconte à B qui écoute de façon bienveillante puis B raconte à A qui écoute de façon bienveillante.

Ensuite, A et B essaient d'identifier les qualités et compétences que chacun a manifestées en tant que parent.

▶ EXERCICE 4
Bienveillant comme un ami

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux.

1. Imaginez la situation suivante : « C'est la fin de la journée, il est 19h30. Votre enfant est assis dans le salon, il regarde quelque chose à la télévision, ou fait un coloriage, ou joue à un jeu... La table est mise, vous servez le souper et vous interpellez votre enfant pour qu'il arrête son activité et qu'il vienne à table. Il ne bouge pas et continue de regarder l'écran ».

2. Prenez conscience de ce qui se passe en vous en évoquant cette situation. Complétez le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?
.....
.....
.....
.....

3. Imaginez maintenant que vous avez un(e) ami(e) au téléphone et qu'elle raconte cette même situation : Ce soir, son enfant était assis dans le salon...

4. De nouveau, prenez conscience de ce qui se passe en vous dans cette nouvelle configuration. Complétez, de nouveau, le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?
.....
.....
.....
.....

5. Observez la différence entre les 2 tableaux. Que constatez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Quelles sont les attitudes positives que vous avez manifestées à l'égard de votre ami(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Puis-je devenir un ami vis-à-vis de moi-même ?
 Mon meilleur ami ?!...**

▶ EXERCICE 5

Jeu d'enfant CPS : portrait chinois de mon enfant et de notre famille

Afin de mieux connaître l'image de soi de votre enfant et de travailler avec lui ses propres qualités. Vous pouvez l'accompagner à faire son portrait chinois.

Pour aller plus loin, vous pouvez faire le portrait chinois de votre famille (selon votre enfant et/ou selon votre enfant et vous).

Si **j'étais un animal**, je serais

Si j'étais **une plante** (arbre, fruit, fleur...), je serais

Si j'étais **un objet**, je serais

Si j'étais **une couleur**, je serais

Si j'étais **un aliment**, je serais

Si j'étais **un personnage de BD**, je serais

Si j'étais **le temps qu'il fait**, je serais

Si **ma famille** était **un animal**, elle serait

Si ma famille était **une plante** (arbre, fruit, fleur...), elle serait

Si ma famille était **un objet**, elle serait

Si ma famille était **une couleur**, elle serait

Si ma famille était **un aliment**, elle serait

Si ma famille était **un personnage de BD**, elle serait

Si ma famille était le temps qu'il fait, elle serait

▶ EXERCICE 6

Jeu d'enfant CPS : la tirelire magique « parents »

1. Avec votre enfant (à partir de 6 ans), placez une tirelire (avec ouverture) dans un endroit de la maison facile d'accès. Mettez à disposition à côté de la tirelire, **des « post-it »** de taille moyenne et de 2 couleurs différentes :

- **les « post-it rose »** servent à inscrire une qualité qui a été manifestée par un parent à un moment spécifique de la journée

Ex. (écrit par l'enfant) papa a été soutenant (il m'a aidé à faire mon exposé d'histoire)

Ex. (écrit par l'enfant) maman a été attentionnée (elle m'a écouté quand j'étais triste)

Ex. (écrit par le parent, lui-même) J'ai été bienveillante et encourageante (lorsqu'Emma était stressée pour son examen)

- **les « post-it bleu »** servent à inscrire les actions/activités positives du quotidien qui ont été réalisées par le parent à l'attention de l'enfant.

Ex. (écrit par l'enfant) : papa a réparé mon vélo

Ex. (écrit par l'enfant) : maman m'a appris à jouer aux échecs

Ex. (écrit par le parent, lui-même) : j'ai fait les valises pour les vacances

2. Tous les membres de la famille en âge d'écrire sont invités à remplir au moins **1 post-it par jour** : soit une qualité du parent (« post-it rose »), soit une activité positive faite par le parent (« post-it bleu »).

3. Environ 1 fois par mois, la tirelire est ouverte. Après avoir lu les « post-it » ; **quelques « post-it » peuvent être accrochés** (par exemple, sur le frigo).

4. L'ensemble des « post-it » peut être conservé afin de représenter le capital de « la parentalité positive » !



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « **je prends conscience de mes qualités** », je me suis observé(e), j'ai pris conscience de mes qualités et je m'auto-évalue de façon positive. J'expérimente l'auto-évaluation positive au quotidien, je diminue mon esprit critique et j'accrois mon auto-compassion.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.



FICHE CPS Parent Mindful®

JE GÈRE MON STRESS... ET MES ÉMOTIONS !

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre l'importance de gérer mon stress et mes émotions **si je veux prendre soin de mon enfant**
2. **connaître et utiliser plusieurs stratégies efficaces** pour gérer mon stress et mes émotions

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« Gérer mon stress et mes émotions », c'est savoir que, comme dans un avion en cas dépressurisation, si je veux pouvoir m'occuper au mieux de mon enfant, il est nécessaire de me préoccuper d'abord de moi, de mon état, de mes propres façons d'être et de faire. Quand je suis trop énervé(e), en colère, stressé(e), fatigué(e), déprimée, je ne suis plus capable de trouver la réponse adéquate aux problèmes. Pour pouvoir faire face aux comportements difficiles de mon enfant, il est donc nécessaire que je puisse en premier lieu me réguler, gérer mon stress et réguler mes émotions difficiles telles que l'énervement, la colère, l'inquiétude, la lassitude, la tristesse.

Le stress est un ensemble de réactions corporelles et psychologiques (impression de nervosité, sensation de tension, émotion d'anxiété, pensées agitées, comportements nerveux) que nous ressentons face à une situation perçue comme difficile.

« Gérer mon stress », c'est être capable de diminuer ces réactions de façon efficace (sans me nuire, ni nuire à autrui) afin d'être suffisamment bien au quotidien et de pouvoir disposer de toutes mes ressources pour agir.

« Gérer mes émotions » c'est être capable de modifier l'intensité ou la manifestation de mes émotions afin de ne pas être envahi et dominé par mes émotions.

Cela nécessite, en premier lieu, de pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions puis d'écouter les messages véhiculés. En effet, les émotions sont des « messagers » qui nous informent sur notre état intérieur. Ainsi même les émotions « difficiles » ne sont pas « négatives » car elles sont utiles ! Elles nous informent que nos besoins ne sont pas satisfaits. Elles nous invitent à faire quelque chose pour rétablir notre équilibre et notre bien-être.

« Gérer mon stress et mes émotions » peut se faire à 2 moments différents :

1. Au quotidien, je prends soin de moi : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions et je prends en compte leurs messages. Je régule mes émotions avant ou après les moments difficiles. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien (voir ci-dessous).

2. A « chaud », je ne me laisse pas envahir et dominer par mes émotions : en situation de crise, je suis capable de les réguler afin de pouvoir mobiliser toutes mes compétences et agir selon ma volonté (voir fiche 3).

Tout le monde est capable de réguler ses émotions, même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs et de gérer leurs émotions. Ces différences individuelles s'expliquent par différents facteurs : les gènes, la qualité des liens avec nos propres parents, la capacité de nos parents à gérer leurs émotions, les expériences difficiles, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Malgré ces différences individuelles, nous sommes tous capables **d'améliorer (de beaucoup) notre compétence de régulation émotionnelle** en apprenant et en mobilisant des stratégies efficaces.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

« Gérer mon stress et mes émotions » est une compétence essentielle qui permet d'être bien avec soi, avec son enfant et avec les autres en général. C'est une compétence de base, préalable à toutes les autres compétences. Il est bien plus difficile de prendre soin des autres si on n'est pas bien avec soi.

Savoir réguler mon stress et mes émotions difficiles a donc un impact sur toute ma vie : mon moral, ma santé psychique et physique, ma vie familiale, mes relations et ma réussite professionnelle. C'est une compétence essentielle pour construire des relations harmonieuses avec mon enfant et développer une parentalité positive.

En effet, les émotions par leur intensité et leur durée peuvent avoir des effets délétères sur moi-même, sur mon bien-être, ma santé et mes performances. Si je suis en permanence tendu, irrité, stressé, mon état de bien-être s'amointrit. Mon niveau de fatigue augmente de plus en plus. Mon corps réagit (mal de ventre, mal de dos, maux de tête, accident...). Ma capacité à agir de façon ajustée diminue ; ce qui risque d'augmenter encore mon niveau de stress et mes émotions difficiles. C'est le cercle vicieux que de nombreux parents peuvent rencontrer. Si je n'arrive pas à trouver des moyens efficaces pour me réguler et me ressourcer, je risque l'épuisement parental (appelé aussi burn out parental).

Mon état et mes réactions émotionnelles ont des conséquences sur mon enfant. Il est tout à fait normal de se sentir stressé, de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles au quotidien. Mais il est primordial d'en prendre soin car mon état à un impact direct sur mon enfant, ses comportements et son propre bien-être. L'enfant est particulièrement sensible (même s'il n'en dit rien !). Il perçoit ces tensions ; il ressent ces émotions et il est gêné par cet état de malaise. Comme il est rarement capable de mettre des mots dessus ; il risque de mettre en acte ce qu'il ressent : agitation, cris, comportements agressifs, insomnie, difficultés scolaires...

Eduquer mon enfant de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à prendre soin de moi et à réguler mes propres émotions. Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés de mon enfant, il est important que je développe mes habiletés à m'apaiser et à me ressourcer.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il n'existe pas une mais plusieurs stratégies et techniques pour gérer son stress, augmenter ses émotions positives et réguler ses émotions difficiles au quotidien. Il est important de pouvoir en maîtriser plusieurs afin de pouvoir choisir la stratégie la plus adaptée à la situation et à son ressenti.

UNE STRATÉGIE EST CONSIDÉRÉE EFFICACE QUAND ELLE REMPLIT 3 CRITÈRES :

- Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative
- Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être > elle ne me nuit pas
- Elle ne nuit pas à autrui.

► LES STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES PRÉALABLES (E) : ACCUEILLIR ET ÉCOUTER SES ÉMOTIONS

Savoir réguler ses émotions nécessite, tout d'abord, de reconnaître l'importance et l'utilité des émotions. Les émotions sont « **comme des messagers** » indispensables à notre adaptation et notre survie. Elles nous transmettent un message (sur comment nous percevons une situation, sur notre état, sur la satisfaction-ou non- de nos besoins). Elles nous aident à agir en orientant nos comportements. « L'erreur de Descartes » - la supériorité de la pensée et la séparation pensée / corps-émotion- est confirmée aujourd'hui par les scientifiques mais encore peu connue et pas intégrée dans la vie de tous les jours.

Un grand nombre de difficultés proviennent de notre tendance à refuser les émotions difficiles, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter l'émotion (difficile), c'est ne pas pouvoir identifier et utiliser l'information véhiculée. De plus les émotions difficiles qui sont ainsi « refoulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment par le corps et les problèmes somatiques).

Pour pouvoir agir de façon ajustée, pour gérer notre stress et nos émotions, il est donc nécessaire au préalable de les accueillir et d'être à l'écoute de leurs messages.

■ Technique E1

OUVERTURE À L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE :

J'accueille (sans jugement) et je perçois l'émotion (sensations corporelles, ressenti subjectif) quand elle se manifeste.

Ex. Je rentre dans le salon et je vois que ma fille de 5 ans a renversé de la peinture sur le nouveau canapé.

Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la colère, de l'énerverment, de la frustration, de l'inquiétude. Je sens mon cœur qui accélère, ma respiration qui se fait plus rapide. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour régler la situation de façon plus ajustée.

■ Technique E2

ÉCOUTER LE(S) MESSAGE(S) VÉHICULÉ(S) PAR L'ÉMOTION :

Je me rappelle que l'émotion difficile est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec mon état intérieur, avec mes besoins. J'arrive à reconnaître et identifier mes besoins non satisfaits dans la situation et à trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

Ex. Je rentre fatigué(e) du travail. Les enfants sont en train de se chamailler et me sollicitent pour résoudre leur conflit.

Je ressens de l'agacement, de la fatigue, du ressentiment. J'ai besoin de calme. Je parle aux enfants pour leur expliquer que je suis fatiguée après une grosse journée de travail et que j'ai besoin de quelques instants au calme pour décompresser et je leur donne rdv dans 15 minutes pour être avec eux. Pendant ce temps je vais dans ma chambre, je mets une musique qui m'apaise ou me met en joie, je respire des gouttes d'huiles essentielles, je m'allonge et me relaxe quelques minutes.

► LES STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

■ Technique PC1

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « FORMELLES » :

je réalise des exercices psychocorporels structurés tels que :

• Méditation assise (Mindfulness)¹ :

je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.

• Espace de respiration (Mindfulness) :

je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 5 respirations à 2 minutes) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.

• Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness) :

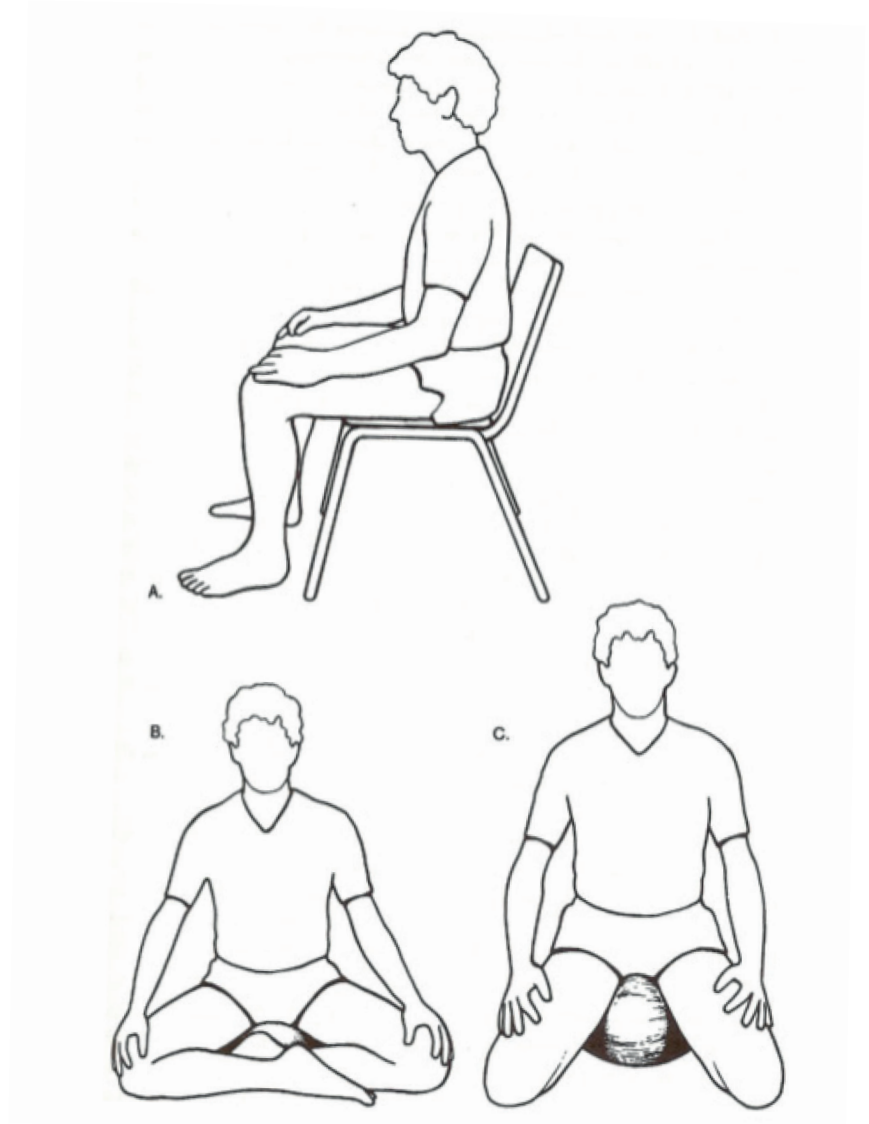
en position allongé, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.

• Méditation en mouvement (Mindfulness) :

au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.

• Voyage mental ou visualisation :

je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder ; je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.



¹ : Etre en Mindfulness ou Pleine Conscience c'est porter volontairement mon attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil (quel que soit la nature de l'expérience, agréable ou désagréable...)/ Illustration d'après Kabat-Zinn (2009)

■ Technique PC2

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « INFORMELLES » :

au cours de la journée, je prends le temps de faire des activités psychocorporelles relaxantes qui mobilisent mes 5 sens et favorisent ma pleine conscience :

• **Moments agréables et relaxants :**

Ex. : prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...

• **Moments Mindfulness :**

durant mes activités quotidiennes, je porte toute mon attention à ce que je suis en train de vivre et de ressentir : lors du réveil, du coucher et durant les moments de transition, pendant que je mange et que je me lave, pendant que j'écoute de la musique ou que je me promène...

Ex. Je me sens stressé(e) car cet après-midi, je suis convoqué(e) par la directrice de l'école de mon enfant.

■ Techniques pC3

ACTIVITÉS PHYSIQUES :

je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour :

- marche rapide,
- course,
- vélo...

▶ **LES STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)**

■ Technique R1

PARTAGE SOCIAL POSITIF :

je partage avec mes proches des événements positifs ; je me réjouis des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à mes proches et je les associe aux miens.

■ Technique R2

PARTAGE SOCIAL DES ÉMOTIONS :

face à une situation et des émotions difficiles, j'échange avec une personne de confiance qui n'est pas en cause et qui prends le rôle de « confident ». J'exprime mes émotions librement auprès de cette personne bienveillante.

■ Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS :

lors d'une situation et des émotions difficiles, je formule de façon claire et calme mes émotions auprès de la personne concernée. L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas (voir fiche 4 « communication positive »).

Ex. Je me dispute avec ma mère au sujet de ma façon d'élever mes enfants.

• **Expression clarificatrice :** je vais discuter avec ma mère afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.

• **Partage social :** je vais échanger avec une copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit.

► LES STRATÉGIES **COGNITIVES** (liées à la pensée) (C)

■ Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION

(stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) : je porte mon attention sur quelque chose d'autre (de plaisant) afin de diminuer l'intensité de l'émotion. La ré-orientation peut être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre) *(Voir application dans la fiche 3 « J'agis quand je ne suis pas dans le rouge.. »)*

Ex. Mon fils de 6 ans a renversé son assiette de riz par terre ; je ressens un fort agacement.

- **Ré-orientation interne** : je pense que cet après-midi je vais passer un bon moment à boire le thé chez une copine et ça me met en joie.
- **Ré-orientation externe** : je le laisse ramasser pendant que je vais me servir ma propre assiette.

■ Technique C2

RÉÉVALUATION DE L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR :

en me rappelant que la situation ne contient pas intrinsèquement mon émotion, je modifie ma perception de l'évènement pour essayer de trouver quelque chose de positif à la situation que je vis. Il existe 3 grandes façons de réévaluer la situation : 1/ relativiser, 2/ rechercher les points positifs, 3/ rechercher les bénéfices à long terme.

Ex. Mon fils a fait de la peinture mais en a mis plus sur la table que sur la feuille. Je sens l'énerverment monter.

- **Je relativise** : après tout c'est de la peinture à l'eau et ça part avec un coup d'éponge.
- **Je recherche les points positifs** : ça me donnera l'occasion de lui montrer comment nettoyer la table après ses activités et comment protéger la table pour la prochaine fois.
- **Je recherche les bénéfices à long terme** : mon fils a le plaisir de faire une activité qu'il aime et dans laquelle il s'épanouit et en plus il apprend peu à peu l'autonomie (préparer la table pour un minimum de dérangement et nettoyer après l'activité).

► LES STRATÉGIES **EN LIEN AVEC LE PROBLÈME** (P)

■ Technique P1

GESTION PRÉVENTIVE DES ÉMOTIONS :

j'analyse le problème ; j'anticipe mes réactions et mes émotions qui peuvent être déclenchées dans une situation. Je prends en compte cette compréhension et cette anticipation pour faire des choix éclairés. Je prends alors des mesures adaptées pour faire face à cette situation problématique.

Ex. je m'énerve à chaque fois que mon fils de 10 ans soupire bruyamment au moment où je lui demande de faire la vaisselle.

- **Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère je décide de ne plus faire attention à ses soupirs**, je lui dis de faire la vaisselle et je vais vaquer à mes propres occupations et je le laisse soupirer seul !

■ Technique P2

MODIFICATION DE LA SITUATION PROBLÉMATIQUE :

je fais des choses concrètes et efficaces pour résoudre la situation problématique. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

Ex. (méthode directe) : Je suis très anxieuse à l'idée que mes enfants aillent seuls à l'école mais à 9 ans ma fille réclame un peu d'autonomie et d'indépendance. Avec son accord je commence par la suivre de loin pendant quelques jours puis je m'arrête après la seule route à traverser puis je la guette depuis la fenêtre jusqu'à ce qu'elle soit hors de ma vue. Petit à petit mon anxiété diminue, j'ai confiance en sa capacité à gérer le trajet.

Ex. (méthode indirecte) : A 3 et 5 ans mes enfants continuent à se réveiller la nuit, c'est toujours moi qui me lève pour les rendormir et je suis très fatigué(e)... je demande à mon conjoint de se lever 1 nuit sur 2.



À RETENIR

« **Gérer mon stress et mes émotions** », c'est savoir, en premier lieu, qu'il est primordial de m'occuper de moi si je veux prendre soin des autres. En gérant mon stress et mes émotions, je suis capable de diminuer mes tensions et mes réactions ; je peux mobiliser mes ressources pour faire face aux challenges du quotidien. C'est une compétence essentielle qui me permet d'être bien avec moi, avec mon enfant et avec les autres en général. C'est une compétence nécessaire et préalable au développement des autres compétences ; un ingrédient de base pour une parentalité positive !

JE PEUX RÉGULER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN AVEC DES STRATÉGIES ET TECHNIQUES EFFICACES :

STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES (E)

- ▮ **Technique E1** - Ouverture à l'expérience émotionnelle
- ▮ **Technique E2** - Prise en compte du message véhiculé par l'émotion

STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

- ▮ **Techniques PC1** - Psycho-corporelles formelles (mindfulness...)
- ▮ **Techniques PC2** - Psychocorporelles informelles (activités relaxantes, mindfulness ...)
- ▮ **Technique PC3** - Activités physiques (marche, course, natation...)

STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)

- ▮ **Technique R1** - Partage social positif
- ▮ **Technique R2** - Partage social des émotions
- ▮ **Technique R3** - Expression clarificatrice des émotions

STRATÉGIES COGNITIVES (C)

- ▮ **Technique C1** - Ré-orientation de l'attention
- ▮ **Technique C2** - Ré-évaluation de l'élément déclencheur

STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

- ▮ **Technique P1** - Gestion préventive des émotions
- ▮ **Technique P2** - Modification de la situation problématique

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe mes stresseurs et ma façon de réagir

Compléter le tableau ci-dessous.

Aujourd'hui, quels sont mes principaux stresseurs (situations, comportements, évènements qui provoquent du stress chez moi) ?

Face à ces stresseurs :

- quels sont **mes réactions de stress** ?
- quelles sont **mes stratégies habituelles** pour y faire face ?

Evaluer de 0 à 2 mes stratégies habituelles, en me rappelant qu'une stratégie est efficace quand :

- elle diminue mon stress de façon significative
- elle ne me nuit pas

0 pas efficace **1** moyennement efficace **2** efficace

Mes stresseurs : Situations, comportements, épreuves, évènements, conditions de vie...	Mes réactions de stress : Sensations corporelles, émotions, pensées, comportements...	Mes stratégies habituelles pour faire face	Efficacité 0 à 2

Exercice 2.2 :

en utilisant les stratégies et techniques efficace présentées dans la partie 1, **j'ajoute des moments anti-stress dans ma « journée type »** afin d'arriver à un total positif.

Enfin, je mets en œuvre ma nouvelle journée type ; au besoin, j'ajuste et complète mes moments et techniques anti-stress.

▶ EXERCICE 3 / TECHNIQUE E1 ET E2 : J'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi

Au cours de la journée, je prends **des instants pour moi, avec moi**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur en me demandant :

Comment je me sens ici et maintenant ?

Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ?
Quelles sont mes sensations corporelles ?
Quelles sont mes émotions ? Mes besoins ?

> **Je me donne ces moments à moi régulièrement au cours de la journée...**
et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

▶ EXERCICE 4 / TECHNIQUE PC1 : Je prends des moments de respiration consciente (Mindfulness)

Au cours de la journée, je prends des instants **pour respirer en pleine conscience**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur et je porte mon attention sur ma respiration.
Sans chercher à modifier ma respiration, je prends conscience de ma respiration,
de l'inspiration, de l'expiration. J'observe mes sensations, le flux et le reflux, les
mouvements provoqués par ma respiration ...

Je suis présent à moi-même,
je réalise au moins 5 respirations conscientes.

> **Plusieurs fois par jour, je me donne ces moments de respiration consciente.**
...et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énervé...

▶ EXERCICE 5 / TECHNIQUE PC 1 : Je fais un exercice de méditation assise (Mindfulness)

Cet exercice de Méditation Pleine Conscience (Mindfulness) peut durer de 5 à 45 mn.
Il peut être réalisé de préférence assis par terre sur un coussin mais peut être aussi
réalisé sur une chaise ou bien allongé... de préférence dans un endroit calme.

Cet exercice se déroule en 4 temps :

Temps 1 - JE PORTE MON ATTENTION SUR MA POSTURE

Je prends conscience de ma posture : de mon dos, de mes jambes et mes pieds
qui touchent le sol. J'essaie d'adopter une position stable, droite et digne, les yeux
fermés.

Temps 2 - JE TOURNE MON REGARD VERS L'INTÉRIEUR

J'accueille ce qui vient : mes sensations, mes émotions, mes pensées.
J'observe ce qui se passe et laisse passer...

Temps 3 - JE TOURNE MON ATTENTION VERS MA RESPIRATION

Je ressens et j'accueille mon inspiration et mon expiration.
Je sens l'air qui entre et qui sort...
Quand je « pars dans mes pensées » (c'est un phénomène naturel), je reviens avec
douceur et compassion à ma respiration...

Temps 4 - J'ÉLARGIS MON ATTENTION À TOUT MON CORPS ; JE RESPIRE AVEC TOUT MON CORPS

Je ressens respirer la totalité de mon corps, ma tête, mon visage...
J'accueille ce qui vient...
Je me laisse porter par cette respiration globale...

PLANIFICATION DE MÉDITATION MINDFULNESS :

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la journée
(à intégrer au tableau de l'exercice 2) :

-
-
-
-
-
-
-

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la semaine :

-
-
-
-
-
-
-

▶ EXERCICE 6 / JEU D'ENFANT MINDFUL-CPS : Je partage des moments de bien-être/mindful avec mon enfant

Trois formes d'activités peuvent favoriser la détente, le bien-être et la Mindfulness chez moi et mon enfant :

1. Activités « je suis mindful » :

pendant que mon enfant est en train de faire une activité (jouer, prendre son goûter, faire ses devoirs...), je m'assois à côté de lui et je me rends totalement disponible à la situation.

Je porte toute mon attention à l'instant présent :

- je suis présent à ce que je ressens ;
- j'observe avec attention mon enfant.

Je peux rester en silence, et/ou je peux mettre quelques mots sur ce que je vis ou ce que mon enfant vit :

Ex. Tu es en train de bien t'amuser ... tu apprécies bien ce biscuit ... tu t'appliques vraiment pour faire ce devoir...

Ex. Je suis bien là avec toi ... Ça me fait plaisir de te voir travailler comme ça... J'aime te regarder jouer...

2. Activités « mon enfant est mindful » :

je propose des activités de mindfulness à mon enfant.

Par exemple :

Petits massages de balle : avec une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre), je fais un petit massage à mon enfant. Je fais rouler la balle sur toutes les parties du corps de mon enfant et l'invite à porter son attention sur les sensations corporelles : son pied gauche, son pied droit, sa jambe, son ventre, son dos, son bras, son épaule, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé par l'enfant seul (auto-massage). L'enfant fait rouler la balle sur les différentes parties de son corps et porte son attention sur ses sensations : dessous son pied...

Bulles d'eau : je donne à mon enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.

Bulle de savons : je donne à mon enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Je l'invite à faire des bulles de savon.

Bougie : je place une petite bougie allumée devant mon enfant. Je l'invite à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre. Dans un second temps, je peux souffler avec lui, tout en cherchant à maintenir la flamme allumée.

Jeu d'odeurs : avec les yeux fermés, je propose à mon enfant de sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...). Je demande à mon enfant de prendre le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en lui. Puis je lui propose de décrire ces ressentis et en dernier, de nommer l'odeur identifiée.

Jeu de toucher : je remplis un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. L'enfant choisit un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner sans le nommer. Si je ne trouve pas, l'enfant essaie de nommer l'objet lui-même.

Météo intérieure : j'invite (régulièrement) mon enfant à tourner son regard vers l'intérieur et à se demander :

Comment je me sens maintenant ?
Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? dans mon corps ?

Je propose à mon enfant d'imaginer qu'il regarde à l'intérieur de lui comme s'il regardait la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ?
- Est-ce qu'il y a des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante : je propose à mon enfant de faire un dessin de sa météo intérieure.

Petit bateau sur les vagues : je propose à mon enfant de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre ses mains sur son ventre.

J'invite mon enfant à porter son attention sur sa respiration (la mer) et sur ses mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite mon enfant à respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Il porte toute son attention sur le bateau qui monte et qui descend. Puis, je fais varier la vitesse de la respiration.

- Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce
- Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère
- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

3. Activités « nous sommes mindful » :

je fais avec mon enfant des activités relaxantes ; et je porte toute mon attention sur l'instant présent avec une attitude d'accueil.

Dessins invisibles : je me place derrière mon enfant qui est assis. Sur son dos, je fais des dessins invisibles (formes, objets, mots, lettres...). Mon enfant doit deviner ce qui est écrit en portant toute son attention sur son dos. Ensuite, vous pouvez inverser les rôles.

Coloriage : je propose à mon enfant de faire un coloriage ensemble. Je choisis de grands coloriages avec des images relaxantes : nature, formes, mandalas...

La musique en formes : je propose à mon enfant de transformer ensemble la musique en formes. Je pose devant nous une grande feuille de dessin et mets différents types de musique. J'invite mon enfant (comme moi) à écouter la musique et à laisser bouger tout seul son feutre au rythme de la musique.

Morceaux de musiques relaxantes : je propose à mon enfant d'écouter un morceau de musique relaxante. Je l'invite, comme moi, à prendre une position confortable, à fermer les yeux et à porter toute son attention sur les sons.

Variante : je peux proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et j'invite mon enfant à les identifier.

Arrêt sur image : j'invite mon enfant à bouger dans toute la pièce, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis je stoppe la musique ; mon enfant s'immobilise et reste dans la position. Je l'invite à porter son attention sur ses sensations corporelles, sa respiration... (Il peut fermer les yeux). Puis la musique reprend et mon enfant bouge de nouveau etc. Je peux ensuite inverser les rôles : mon enfant s'occupe de la musique et je bouge et stoppe.

Cueillette en forêt : je propose à mon enfant d'aller cueillir en forêt une diversité de végétaux et de minéraux en essayant d'avoir le plus de couleurs possibles (toutes les couleurs de l'arc en ciel et tous les noirs/blancs/gris)



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

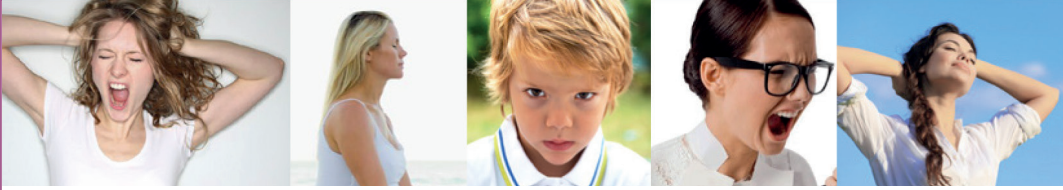
En développant cette compétence de « gestion du stress et des émotions », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.



FICHE CPS Parent Mindful®

**J'AGIS QUAND JE NE SUIS
PAS DANS LE « ROUGE » ...
JE RÉGULE MA COLÈRE !**

En développant cette compétence, je pourrai :

- 1. m'engager à ne plus agir tant que je suis dans le « rouge »**
- 2. identifier et accueillir mes émotions de colère**
dans mon quotidien
- 3. m'arrêter et m'apaiser avant d'agir,** en situation de crise

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« **Réguler ma colère** », c'est être capable de transformer mes émotions difficiles telles que l'irritation, l'énerverment, la colère avant de parler et d'agir. Ainsi, je vais chercher à passer du « rouge », à l' « orange » et si possible, au « vert » avant de faire quoi que ce soit.

En situation de crise, si je veux résoudre les choses de façon efficace, je dois chercher en premier lieu à m'apaiser.

« **Gérer ma colère** » peut se faire à 2 moments différents :

- 1. Au quotidien,** je prends soin de moi (voir fiche 2) : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions de colère et je prends en compte leurs messages. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien ;
- 2. A « chaud »,** je ne me laisse pas envahir ni diriger par ma colère : en situation de crise, je suis capable de réguler mes émotions difficiles afin de pouvoir agir au mieux, selon ma volonté.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Au quotidien, il est important de pouvoir accueillir nos émotions, les émotions agréables comme les émotions difficiles (voir fiche 2). En effet, les émotions sont des « **messagers** » qui par tous les moyens cherchent à nous transmettre un message. Ainsi, si nous refusons notre colère, si nous n'écoutons pas son message et nos besoins insatisfaits, la situation risque de se dégrader encore davantage.

Notre état de tension et de malaise va augmenter ; notre corps risque de se manifester ; la relation avec notre enfant va se détériorer et nous aurons de plus en plus de difficultés à gérer le quotidien.

En situation de crise, il est primordial de pouvoir, entendre et influencer (positivement) sur notre colère afin d'éviter certaines conséquences problématiques :

- **Par son intensité et sa durée, ma colère peut avoir des effets délétères sur moi-même.** Si j'agis en étant sous l'emprise de mes émotions de colère, il est fort probable que je sois amené à regretter ce que je vais faire ou dire à mon enfant. Il est possible que je sois ensuite troublé par de la culpabilité, un sentiment d'incompétence ou d'impuissance. Je peux alors me dire que « je suis un mauvais parent » développant ainsi une faible estime de moi, un sentiment d'inefficacité parental.
- **Certaines réactions émotionnelles trop intenses peuvent nuire à mon enfant (et se retourner contre moi).** Il est tout à fait normal de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles lorsque mon enfant a des comportements que je trouve inacceptables. Cependant, si j'agis quand je suis dans « le rouge », je vais ajouter des problèmes aux problèmes. C'est ma colère, mon énervement qui risquent de prendre le dessus et m'amener à dire ou faire des choses qui ne correspondent pas à ce que je souhaite profondément. Que ce soit à court ou long terme, je risque de blesser physiquement ou psychologiquement mon enfant. Il peut, alors, ressentir à son tour de la colère, avoir des réactions de violence contre lui, contre ses camarades, contre les adultes. Mon enfant peut aussi perdre confiance en moi ; et notre relation en sera détériorée. Mon enfant risque de se sentir « mauvais », « méchant » et peut développer une mauvaise estime de lui.

Eduquer mon enfant de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à réguler mes propres émotions, en particulier mes émotions de colère et d'énervement face à mon enfant.

Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés de mon enfant, il est important que je développe ma capacité à m'apaiser avant d'agir.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Pour mettre en pratique cette compétence, plusieurs étapes sont nécessaires :

■ ETAPE 1 : JE M'ENGAGE À (ESSAYER DE) NE PLUS AGIR TANT QUE JE SUIS DANS LE « ROUGE ».

Cette « bonne résolution » vis-à-vis de moi-même et de mon enfant implique que cette compétence ait du sens pour moi et qu'elle puisse s'intégrer à mon expérience personnelle. Elle nécessite ainsi une meilleure compréhension de mon enfant et de ses comportements.

En effet, quand mon enfant me désobéit, qu'il ne répond pas à mes attentes, qu'il ne respecte pas mes consignes, je peux avoir l'impression qu'il fait cela pour me provoquer ou pour me tester. Il est important d'avoir conscience que la majorité du temps mon enfant ne vise pas à agir contre moi. Ce n'est pas vis-à-vis de moi qu'il pose un acte. Il n'a pas l'intention d'être hostile à mon égard ; il cherche, en premier lieu, à répondre à ses propres besoins ou envies de l'instant (qui eux, peuvent être opposés aux miens !).

Ex. Il peut avoir envie de jouer alors que je veux qu'il fasse ses devoirs.

Ex. Il peut avoir besoin de crier et de bouger alors que je suis fatigué(e) et que je veux du calme.

Ex. Il peut s'amuser à sauter sur le canapé alors que je n'accepte pas cela.

Ce n'est pas mon enfant qui est contre moi, mais plutôt ses besoins et/ou envies qui sont en opposition avec les miens. Cette compréhension de la dynamique relationnelle peut m'aider à rompre avec certaines idées qui ne font que renforcer et justifier ma colère et mon emportement telles que : « il ne me respecte pas, il me teste, il le fait exprès... »

Me détacher de cette vision conflictuelle de la relation me permet de m'apaiser plus facilement. Je peux alors m'engager plus sereinement pour construire une parentalité positive et faire face aux difficultés du quotidien.

■ ETAPE 2 : JE PRENDS CONSCIENCE DE MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN (NOTAMMENT MES ÉMOTIONS DE COLÈRE), EN PARTICULIER QUAND JE SUIS EN RELATION AVEC MON ENFANT.

Tout au long de la journée, je fais attention à ce que je ressens. Pour cela, je peux me demander :

• Comment je me sens maintenant ?

- Comment je me sens maintenant avec mon enfant ?
- Comment je me sens maintenant, quand mon enfant me dit/fait cela ?

Au quotidien, j'observe mes émotions de colère :

• Quand est-ce que j'ai tendance à m'énerver ?

- Comment je me sens maintenant, quand mon enfant ne fait pas ce que je lui demande ?

Ce travail d'auto-observation est nécessaire pour pouvoir développer cette compétence. En effet, pour parvenir à passer du « rouge » à l'orange puis au vert, il faut en premier lieu que je puisse percevoir ce qui se passe en moi, ce que je ressens.

■ ETAPE 3 : EN SITUATION DE « CRISE », JE PASSE DU ROUGE, À L'ORANGE... ET SI POSSIBLE AU VERT AVANT D'AGIR.

3.1 Je fais une pause

En situation de crise, je prends conscience que je suis dans le « rouge », que je vais exploser, que je n'en peux plus. A ce moment-là, au lieu de me laisser emporter par mes émotions et de réagir, je me retiens, je m'arrête et fais une pause.

3.2 J'utilise des stratégies efficaces

Pour passer du rouge à l'orange et au vert, si possible. Je ne me laisse pas diriger par mes émotions ; je m'apaise afin de prendre la bonne décision.

LES STRATEGIES EFFICACES POUR PASSER DU ROUGE AU VERT

—
Les stratégies cognitives (C) - qui utilisent la pensée - sont efficaces, pour ne pas « passer à l'acte » :

Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION

Quand je suis dans le rouge, je porte mon attention sur quelque chose d'autre (d'agréable) afin de faire diminuer mon émotion :

Je peux porter mon attention **sur une autre pensée ou une image mentale :**

Ex. : je compte jusqu'à 10

Ex. : je fredonne une chanson dans ma tête

Ex. : je pense à quelque chose d'agréable (mon enfant qui me fait un câlin, la joie de sa naissance...)

Ex. je visualise une image positive (un paysage apaisant...)

Je peux modifier mon attention en changeant d'environnement :

Ex. je change de pièce

Ex. je vais dehors

Technique C2

RÉÉVALUATION DE LA SITUATION

Je me rappelle que ma colère n'est pas provoquée directement par la situation.

Mon émotion dépend de mon état intérieur (notamment, de mes besoins insatisfaits) et de ma perception/compréhension de la situation. En modifiant ma perception de la situation, je peux agir sur mes émotions.

Ainsi pour diminuer ma colère, **je peux donc réfléchir** : à ce que vit mon enfant (fatigue, plaisanterie...) aux conséquences d'un passage à l'acte, **à la « bonne résolution » que j'ai prise**, aux causes de ma colère (fatigue, stress au travail, dispute avec mon conjoint...)

Les stratégies psycho-corporelles (Pc)

• Espace de respiration (Mindfulness)

- Je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques secondes/minutes ;
- Je peux faire 5 à 10 grandes respirations abdominales.

• Moments Mindfulness (MM)

Lorsque je suis dans le rouge, je me détourne de l'extérieur et je porte mon attention vers l'intérieur. J'observe ce qui se passe en moi : qu'est-ce que je ressens ? comment se manifeste concrètement ma colère, mon énervement ?...

Les stratégies relationnelles (R)

Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS

Quand je suis dans le rouge, je mets en mots ce que je ressens ; j'exprime à mon enfant ce qui se passe pour moi, mon désaccord...



À NOTER

Si jamais, je ne suis pas parvenu à gérer mes émotions sur le moment, je peux toujours le faire après ; « il n'est jamais trop tard pour bien faire ! ».

Cela facilitera le dénouement de la crise et permettra de rétablir une relation positive avec mon enfant.

Je peux utiliser la TECHNIQUE-R3 et mettre en mot ce que j'ai ressenti, ce que j'ai fait sous l'emprise de la colère et que je ne voulais pas, ce que j'attends de mon enfant...



À RETENIR

« **Agir quand je ne suis pas dans le rouge** », c'est être capable de m'apaiser et d'être (relativement) calme avant de faire face aux comportements de mon enfant.

Tant que je suis en colère, énervé, blessé, je ne suis pas capable de répondre efficacement à la situation ; je risque d'avoir un comportement inapproprié qui peut affecter mon enfant et que je vais regretter ultérieurement. Réguler ma colère, c'est pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions difficiles et pouvoir agir dessus afin de ne pas être débordé et dominé par elles.

EN SITUATION DE CRISE, JE PEUX RÉGULER MA COLÈRE EN 3 ÉTAPES :

- **ÉTAPE 1** : je m'engage à ne pas agir, parler ou chercher à résoudre un problème tant que mon état émotionnel ne s'est pas apaisé.
- **ÉTAPE 2** : j'observe mes émotions, au quotidien (quand est-ce que je suis dans le « rouge » ?)
- **ÉTAPE 3** : je m'apaise pour passer à l'orange ou si possible, au vert :
 1. Je prends conscience que je suis dans le « rouge »
 2. Je me retiens, je fais une pause
 3. Je choisis une technique efficace pour diminuer mes émotions :
 - réorientation de l'attention (C1),
 - réévaluation de la situation (C2)
 - techniques psychocorporelles (Pc) : respiration, Mindfulness...
 - expression clarificatrice des émotions (R3)

Si je ne suis pas arrivé à gérer ma colère pendant la crise, je peux toujours le faire après : je peux utiliser des techniques efficaces pour m'apaiser, je peux partager avec mon enfant mes émotions vécues, mes comportements (non satisfaisants), mes attentes (non satisfaites) afin de rétablir une relation positive.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe en moi « le rouge »

Qu'est-ce que pour moi être dans le « rouge » ? Je laisse venir à ma mémoire une situation où j'ai été dans le rouge face à mon enfant.
 Quel était mon état ? Qu'est-ce que je ressentais ? Quelles étaient mes sensations physiques ? mes émotions ? mes pensées ? mes besoins (volitions) ?

Compléter le tableau ci-dessous :

MES PENSÉES : mots, images, discours intérieurs...	
-	
-	
-	
MES SENSATIONS PHYSIQUES	MES ÉMOTIONS
-	-
-	-
-	-
MES VOLITIONS : besoins, envies, souhaits	
-	
-	
-	

▶ EXERCICE 2

Je m'observe « en situation rouge »

Dans quelles situations suis-je dans le rouge ?
 Dans cette situation où je suis dans le rouge : quels sont mes comportements ?
 quelles sont les conséquences ?

Compléter le tableau ci-dessous :

LES SITUATIONS DE CRISE : comportements, paroles de l'enfant...	MES COMPORTEMENTS : mots, actes...	LES CONSÉQUENCES : ce qui arrive après

▶ EXERCICE 3

J'évalue ma capacité à gérer ma colère en situation de crise

Quand je suis dans le rouge, j'essaie de mettre en pratique ma compétence à gérer ma colère.

J'évalue comment cette compétence se développe au fil des jours. En face de chaque ligne qui décrit un aspect de la compétence, je note jour après jour (ou à date régulière) si j'arrive à réaliser cela (de 0 à 3) :

0 je ne fais pas cela **1** je fais un peu cela **2** je fais souvent cela **3** je fais toujours cela

	J0 AVANT	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	APRÈS À LA FIN DU PROGRAMME		
Je suis engagé(e) à ne pas agir quand je suis dans le « rouge »																								
Je m'observe et je suis conscient(e) quand je suis dans le « rouge »																								
J'arrive à me retenir (pause) quand je suis dans le « rouge »																								
J'ai trouvé des techniques efficaces pour passer du rouge à l'orange/vert :																								
- - - - - - -																								
J'arrive à passer dans l'orange/vert grâce à ces techniques																								

Je peux ainsi évaluer mes progrès et observer ce qui a changé avant et après avoir travaillé cette compétence, seul ou dans le cadre d'ateliers !

▶ EXERCICE 4 / JEUX D'ENFANT MINDFUL-CPS : j'aide mon enfant à réguler sa colère

En situation de tension et de crise, il est important de rétablir un (minimum) de lien avec mon enfant, avant de lui proposer quelque chose pour l'aider à s'apaiser.

■ Pour rétablir le lien avec mon enfant :

> **Je suis empathique (voir fiche 7) :** je me connecte et reconnais ce que mon enfant ressent puis je mets en mots ce qu'il est en train de vivre.

Ex. tu es très en colère car tu voulais vraiment regarder la télé

Ex. tu es vraiment énervé par les remarques de ta sœur

> **Je crée un contact physique et bienveillant avec mon enfant :** je me mets à la hauteur de mon enfant et le touche de manière apaisante

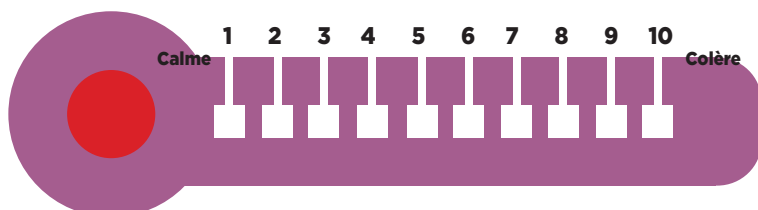
**Rappelons-nous, les contacts physiques positifs font diminuer l'hormone du stress (le cortisol), et augmenter l'hormone du lien affectif (l'ocytocine) !*

■ Pour aider mon enfant à s'apaiser, je peux lui proposer différentes activités :

> **Jeu - Bulles d'eau :** je donne à mon enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles dans la tasse : des très grosses bulles, puis des moyennes, des petites, puis des toutes petites.

> **Jeu - Météo intérieure :** j'invite mon enfant à ressentir et exprimer ce qui se passe l'intérieur de lui :

- J'invite mon enfant à ressentir : Qu'est-ce que tu ressens à l'intérieur de toi ? qu'est ce qui se passe ? quelle est l'émotion ?
- Je reconnais avec lui l'importance de son émotion : vous pouvez lui proposer de **remplir le thermomètre ci-dessous :**



- J'invite mon enfant à exprimer ce qu'il ressent. Je lui propose de mettre en forme sa colère dans un cadre sécurisé :

- taper contre un coussin (=coussin spécifique ayant cette unique fonction d'expression de la colère)
- dessiner
- faire de la pâte à modeler
- écrire
- ...

> **Jeu - Petit bateau sur les vagues :** je propose à mon enfant de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre ses mains sur son ventre.

J'invite mon enfant à porter son attention sur sa respiration (la mer) et sur ses mains (un bateau).

Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite mon enfant à respirer du plus au moins fort

- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très rapide et ample
- Petit à petit la tempête se calme (vagues moyennes) : respiration ample et ralentie
- Puis le beau temps revient (tout est calme, petites vagues douces) : respiration normale

> **Jeu - Arrêt sur image :** j'invite mon enfant à bouger dans toute la pièce, au rythme d'un tambourin :

- Je commence avec un rythme rapide et un son fort
- Puis je stoppe 2-3 secondes : mon enfant s'immobilise et reste dans la position en essayant de porter son attention sur sa respiration
- Je reprends avec un rythme et un son plus doux ...
- Je peux ensuite inverser les rôles : mon enfant fait du tambourin et c'est moi qui bouge et stoppe.



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « réguler ma colère », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont **les 3 choses positives** qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.



FICHE CPS

Parent Mindful®

JE COMMUNIQUE DE FAÇON POSITIVE

En développant cette compétence, je pourrai :

1. prendre conscience des « phrases négatives » et les éviter
2. utiliser davantage de **phrases positives**
3. écouter mon enfant de **façon empathique**

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Au quotidien, nous pouvons être facilement agacés par les comportements de notre enfant. Il est fréquent de monter la voix et de crier. Nous pouvons utiliser des mots durs et agressifs à l'encontre de notre enfant.

Nous avons aussi tendance, pour des raisons culturelles et génétiques, à nous focaliser sur les choses qui nous dérangent. Au cours d'une journée, sans nous en rendre compte, nous formulons habituellement de nombreux reproches à notre enfant sans nécessairement lui exprimer des choses agréables.

La communication positive cherche à inverser cette façon habituelle de fonctionner. Elle implique **de changer mon regard et mon attitude vis-à-vis de mon enfant**. Au quotidien, je vais davantage tourner mon attention sur ce qui va bien, sur ce que mon enfant fait de positif.

Je cherche à éviter toute parole blessante. J'essaie de prendre davantage de temps pour écouter ce qu'il ressent et ce qu'il me dit réellement. **Je formule davantage de phrases positives que négatives.**



► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Les cris et les mots blessants, qui sont d'usage fréquent dans notre culture, ont malheureusement des effets négatifs à court et long termes. Cela crée une relation tendue, « électrique » au quotidien qui n'est pas propice au développement de notre enfant et à son apprentissage. Même s'il ne le montre pas sur l'instant, notre enfant est blessé, il peut perdre confiance en lui et en nous.

Il est aussi essentiel de nous rappeler que notre enfant apprend un premier lieu par l'observation ; ce sont nos propres façons d'être et de faire qui influencent, en grande partie, son développement. Notre enfant imite la manière dont nous nous comportons. Si nous crions et parlons de façon agressive, il aura tendance à en faire de même, que ce soit en famille ou à l'extérieur.

Si j'évite les cris et les mots agressifs et que **je formule davantage de paroles positives à mon enfant**, je crée un climat familial positif et une relation favorable à l'apprentissage. Mon enfant se sent respecté. À son tour, il peut davantage respecter les autres et mieux se considérer. Sa confiance en lui et en l'autre augmente ; il développe une bonne estime de lui ce qui est une force pour sa personnalité.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

La communication positive est une compétence essentielle à utiliser lorsque tout va bien comme lorsque les tensions sont présentes. Elle est mobilisée constamment pour **résoudre efficacement les problèmes avec mon enfant** (fiches 5, 6, 7, 8, 9, 10). C'est donc un préalable au développement des autres CPS.

COMMUNIQUER DE FAÇON POSITIVE AVEC MON ENFANT IMPLIQUE DIFFÉRENTES ATTITUDES ET FAÇONS DE PARLER AU QUOTIDIEN :

1 J'évite le plus possible les attitudes et les mots blessants

- Les attitudes à éviter :**
- absence d'attention
 - cris
 - insultes
 - ton ironique

Les phrases à éviter :

- **juger mon enfant** et non son comportement
ex : *Tu es méchant ! (au lieu de « tu n'as pas le droit de taper ta sœur »)*
- **minimiser ce que mon enfant ressent**
ex : *Mais non, ce n'est pas grave, vous allez vous réconcilier demain ! (quand mon enfant est triste après une dispute)*
- **généraliser le comportement de mon enfant**
ex : *Tu as toujours la tête en l'air (au lieu de « tu as oublié ton cartable »)*
- **comparer mon enfant à d'autres**
ex : *Ta sœur sait jouer calmement, elle !*
- **critiquer, faire des reproches à mon enfant**
ex : *C'est de ta faute si je n'ai pas eu le temps de faire un gâteau !*
- **menacer mon enfant**
ex : *Si tu continues, ça va mal aller !*

2 J'écoute mon enfant de façon empathique

Pour communiquer de façon positive, il est essentiel que j'apprenne à écouter mon enfant avec empathie. Avant de parler ou de poser un acte, je prends le temps de ressentir et de comprendre ce que mon enfant est en train de vivre. Que je sois en accord ou en désaccord avec lui, j'essaie de me mettre à sa place pour essayer de percevoir « sa réalité ». **Quelles sont ses émotions ? Comment voit-il les choses ? Que cherche-t-il à exprimer ?** Cette compréhension profonde de « son monde » permet de construire une véritable communication. L'enfant se sent accueilli et reconnu ; il est apaisé et davantage disponible pour écouter à son tour l'adulte.

3 Je porte mon attention sur ce que mon enfant fait de positif et je l'exprime

Nous avons tendance à attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter notre enfant. Nous ne prêtons pas nécessairement attention à tout ce qu'il sait faire au quotidien. Nous trouvons « normal » tout ce qui fonctionne bien et comme « allant de soi » ses comportements positifs. Or, c'est en prenant conscience de ce qui va bien et en l'exprimant qu'une communication positive peut se construire et que les comportements appréciés sont encouragés.

3.1 Dans un premier temps, **je cherche à porter mon attention sur les « petits » comportements du quotidien qui me donnent satisfaction.**

Par exemple : les comportements sociaux positifs (écoute, partage, aide, politesse...), les attitudes calmes, l'autonomie (habillage, jeu autonome, propreté, devoirs réalisés seul, chambre rangée...), la participation à la vie familiale...

3.2 Dans un second temps, **je mets en mot, le comportement qui me satisfait.**

Par exemple : tu t'es habillé tout seul ! Tu joues bien tranquillement. Tu m'as aidé à préparer le repas...

3.3 Enfin, **j'exprime ce que je ressens par de mots ou des gestes.**

Des mots, par exemple : ça me fait plaisir ; bravo ; c'est super ; j'apprécie ; je suis content(e) ; ça m'aide bien ; c'est agréable ; je suis rassuré(e)...

Des gestes, par exemple : baiser, câlin, caresse, tape dans la main ou sur l'épaule, clin d'œil, applaudissement...



À RETENIR

De par notre éducation, nous avons tendance à nous focaliser sur les choses qui nous déplaisent. Au quotidien, nous nous énervons facilement et pouvons crier et utiliser des paroles blessantes à l'encontre de notre enfant. Cette façon de faire peut avoir des effets négatifs sur notre enfant et sur notre relation à court et long termes.

Au contraire, « **la communication positive** » permet de construire une relation de confiance avec mon enfant. Elle favorise une estime de soi positive, développe ses compétences relationnelles et soutient ses apprentissages. Pour mobiliser cette compétence essentielle qui représente un préalable à toute les autres CPS :

1. Je prends conscience de mes façons de faire qui sont susceptibles de blesser mon enfant ; j'évite au maximum toute parole et attitude d'hostilité (cris, insultes, moqueries, jugement de l'enfant, ironie, généralisation, comparaison, menaces...).

2. Au quotidien, je prends le temps d'écouter empathiquement mon enfant pour chercher à comprendre « de l'intérieur » ce qu'il est en train de vivre (émotions, pensées, désirs...). Il se sent alors soutenu, reconnu et disponible.

3. Je porte mon attention sur les choses positives de la vie quotidienne. Je verbalise les comportements que j'apprécie chez mon enfant et j'exprime (par de mots ou des gestes) ce que je ressens.



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« S'il faut tout le temps réfléchir à ce qu'on doit dire ou ne pas dire à son enfant, ça ne fait pas très naturel ! »

En effet il n'est pas facile de changer du jour au lendemain sa façon de communiquer avec son enfant ; encore plus lorsque notre environnement n'est pas facilitant. Il s'agit d'un véritable apprentissage qui doit se faire progressivement ; étape par étape, commencez par ce qui vous semble le plus important ou le plus parlant ... tout en acceptant de vous tromper, de recommencer et de persévérer ! La spontanéité viendra avec la pratique.

« Si je valorise trop souvent mon enfant est ce qu'il ne risque pas de devenir prétentieux ? »

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les personnes vantardes ou prétentieuses sont souvent des personnes qui manquent de confiance en elles ; elles n'ont pas été assez valorisées et recherchent l'attention des autres. De plus, rappelons que ce sont les comportements de l'enfant que l'on propose ici de valoriser, et non l'enfant lui-même.

« Je ne souhaite pas que les comportements de mon enfant dépendent de mes encouragements, il doit comprendre que c'est pour lui »

C'est souvent avec l'expérience et les années qu'un enfant finit par faire les choses pour elles-mêmes. De plus, certaines des choses qu'on lui demande de faire (ranger sa chambre, par exemple) ne répondent pas - du moins dans l'immédiat - à son propre besoin mais sont nécessaires au fonctionnement familial.

« Il ne me paraît pas possible d'un seul coup de valoriser tous les comportements positifs de mon enfant ! »

Il s'agit de prêter attention et de valoriser des comportements simples du quotidien. La liste peut en effet être très longue ; pour commencer, vous pouvez vous concentrer sur les comportements les plus importants que vous souhaitez voir se développer.

« J'essaie de valoriser mon enfant mais ça sonne faux »

Dans un premier temps en effet, les encouragements (mots ou gestes) que vous exprimez peuvent sembler artificiels. Progressivement, vous allez trouver votre propre façon de faire ; celle qui vous correspond et qui convient à votre enfant. Vous pouvez vous centrer sur ce qui vous plaît le plus et formuler avec sincérité ce que vous ressentez. Utilisez votre propre vocabulaire et les attitudes positives qui vous sont habituelles.

« La relation est tellement difficile avec mon enfant que je ne vois pas du positif dans ce qu'il fait »

Quand les difficultés sont trop importantes, il peut être compliqué de percevoir des choses positives. Dans ce cas, essayez de vous centrer sur des choses toutes simples que votre enfant sait faire au quotidien (ex : aller spontanément aux toilettes, s'habiller, se laver tout seul, aider à débarrasser la table, faire ses devoirs, etc.). Même si vous trouvez que ces choses relèvent du fonctionnement « normal », commencez par valoriser ces comportements habituels du quotidien. Si en parallèle vous réduisez au maximum les paroles « négatives », la situation devrait évoluer progressivement ce qui devrait vous permettre de percevoir de nouveaux comportements positifs plus significatifs. Souvent, un comportement satisfaisant peut être masqué par un comportement négatif. Par exemple, un adolescent à qui on a demandé de faire ses devoirs part dans sa chambre pour s'y atteler, mais le fait en râlant ou en claquant la porte. Dans ces situations, on a souvent tendance à relever le comportement négatif (« Arrête de te plaindre ! Ne claque pas la porte ! »). Au contraire, la situation s'améliorera davantage si vous vous efforcez de ne pas y prêter attention et si vous vous attachez à valoriser ce qui est positif, c'est-à-dire au fait que l'enfant se met à ses devoirs. Votre enfant sera ainsi encouragé à poursuivre ses efforts et ne s'enfermera pas dans une spirale de comportements problématiques.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

► EXERCICE 1

Je prends conscience de mes attitudes et paroles pouvant blesser mon enfant

1. Je me remémore le dernier week-end passé avec mon enfant et laisse venir à ma mémoire les attitudes et paroles que j'ai utilisées à son encontre. **Je m'aide en complétant le tableau ci-dessous (de 0 à 2) :**

0 : je ne fais pas cela
1 : je fais un peu cela
2 : je fais souvent cela

2. Je fais la même chose avec ma dernière journée de travail et les propos que j'ai eus à l'encontre de mon enfant au cours de la matinée et en soirée

	Au cours du dernier week-end	Au cours de ma dernière semaine de travail
Je crie		
Je l'insulte		
Je lui coupe la parole		
J'évite la discussion		
Je ne l'écoute pas		
Je ne fais pas attention à ce qu'il me dit		
Je minimise ce qu'il dit, ressent		
Je me moque (sans plaisanter)		
Je suis ironique (sans plaisanter)		
Je critique, juge mon enfant		
Je le compare (pour le critiquer)		
Je généralise son comportement (toujours, jamais)		
Je le menace		

▶ EXERCICE 2

Je m'entraîne à écouter de manière empathique mon enfant

Quand mon enfant rentre à la maison (après une journée de travail ou une sortie), **je l'invite à parler** (« Comment ça va ? Comment s'est passée ta journée ? ») ; sans parler, je prends 1-2 minutes pour l'écouter, en me concentrant totalement sur ce qu'il est en train de me dire et de ressentir.

Ensuite, **je peux noter (dans le tableau ci-dessous) ce qu'il m'a dit** (le contenu le plus important), ce qu'il ressent (ses émotions) et ce qu'il souhaite (envies, besoins...). Je peux lui demander de vérifier et en faire avec lui un jeu de devinette !

Jours	Le contenu le plus important	Ses émotions Joie, tristesse, colère, découragement ...	Ses envies, besoins...
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
...			

▶ EXERCICE 3

Je porte mon attention sur les comportements positifs de mon enfant et les valorise

En m'aidant du tableau ci-dessous :

- Je fais la liste des petites choses positives que mon enfant fait au quotidien** (sans chercher des comportements exceptionnels). Je complète la première colonne du tableau en veillant à bien décrire le comportement précis de mon enfant (ex : *mon enfant lit un livre en silence ; mon enfant va me chercher un verre d'eau*) et non une attitude générale (sage, obéissant...).
- Je note**, dans la deuxième colonne, **ce que je dis à mon enfant à propos de son comportement** (ex : *tu lis ton livre en silence*)
- Ce que je ressens** (ex : *c'est bien, j'apprécie ce moment de calme*).

	Ce que fait mon enfant	Ce que je lui dis	
		sur son comportement	sur ce que je ressens (mots, gestes)
Comportements sociaux positifs : écoute, partage, aide, politesse...			
Autonomie : habillage, jeu autonome, propreté, devoirs, chambre rangée...			
Comportements et attitudes calmes			
Participation à la vie familiale : tâches ménagères, cuisine, jardinage...			
Autres			

▶ EXERCICE 4

Jeu d'enfant CPS : la tirelire magique « enfant(s) »

■ Avec mon enfant (à partir de 6 ans), je place une tirelire (avec ouverture) dans un endroit de la maison facile d'accès. Je mets à disposition à côté de la tirelire, des « post-it » de taille moyenne et de 2 couleurs différentes :

• les « **post-it jaune** » servent à inscrire une qualité qui a été manifesté par un enfant à un moment spécifique de la journée

Ex. - écrit par le parent : Dany a été serviable (il a mis la table)

Ex. - écrit par l'enfant : J'ai été calme (pendant que maman travaillait à l'ordinateur)

• les « **post-it vert** » servent à inscrire les actions/activités positives du quotidien qui ont été réalisées par l'enfant.

Ex. - écrit par le parent, lui-même : Anissa a gardé son petit frère

Ex. - écrit par l'enfant : J'ai aidé maman à préparer le repas

■ Tous les membres de la famille en âge d'écrire sont invités à remplir au moins 1 post-it par jour : soit une qualité de l'enfant (« post-it jaune »), soit une activité positive faite par l'enfant (« post-it vert »).

■ Environ 1 fois par mois, la tirelire est ouverte. Après avoir lu les « post-it » ; certains peuvent être accrochés (par exemple, sur le frigo).



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de **communication positive**, j'ai réfléchi, je me suis observé(e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.
2.
3.



FICHE CPS Parent Mindful®

JE FORMULE MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

En développant cette compétence, je pourrai :

1. savoir que lorsque mon enfant ne répond pas à mes demandes c'est souvent parce qu'elles ne sont pas bien formulées,
2. capter l'attention de mon enfant avant de formuler une demande (proximité, disponibilité, regard, toucher...),
3. formuler des demandes sans ambiguïté (courtes, simples, affirmatives et positives) qui précisent uniquement le comportement attendu.

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Nous pouvons avoir souvent l'impression que notre enfant ne nous écoute pas, qu'il ne tient pas compte de ce qu'on lui dit ou qu'il n'en fait qu'à sa tête. Nous pouvons alors nous demander d'où vient le problème. Est-ce que notre enfant est désobéissant ? Est-il en opposition ? Est-il dans la « toute puissance » ? Est-il trop gâté ? Est-ce que nous lui en demandons trop ? Est-ce que nous sommes trop souples avec lui ? Pas assez sévères ? Pas assez disponibles ? etc.

Pour son bon développement, notre enfant a besoin d'un cadre au sein duquel il peut découvrir, comprendre et apprendre en toute confiance.

Il est important de lui donner des repères et des orientations pour évoluer au fil des jours. Cela passe, au quotidien, par la formulation d'attentes. Nous lui indiquons ce que nous attendons de lui – ce qu'il est censé faire ou ne pas faire – dans telle ou telle situation. Ainsi, en une journée nous lui formulons de nombreuses demandes qui ne sont malheureusement pas toujours suivies des effets attendus.

Il est important d'avoir conscience qu'au-delà des postures d'opposition et d'éventuels rapports de force, la façon dont nous communiquons tient un rôle crucial dans notre capacité à nous faire entendre. En effet, le fait que mon enfant réponde ou non à ma demande est largement dépendant de la façon dont je m'exprime. Sans en avoir conscience, je peux utiliser des tournures de phrases qui brouillent mon message et qui ne permettent pas à mon enfant de comprendre ce que j'attends de lui. Je peux, par exemple, m'exprimer sous forme d'interrogation alors que je lui demande de faire quelque chose sans discuter. Je peux lui parler alors que lui ne m'entend pas car il est concentré sur son jeu. Je peux lui demander plusieurs choses à la fois ce qui rend ma consigne difficile à comprendre et à mettre en œuvre... Pour faciliter la réalisation de mes attentes, il est donc important que je puisse m'exprimer de façon claire, simple et concrète afin d'éviter toute ambiguïté de communication. Pour que ma demande puisse être entendue, il est nécessaire qu'elle soit comprise et donc bien formulée.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

La communication joue un rôle crucial dans la capacité de mon enfant à prendre en compte ce que je lui demande. La façon dont je lui formule mes attentes est primordiale et cependant très souvent sous-estimée. Nous avons facilement tendance à chercher des causes « plus profondes » pour expliquer cette absence d'écoute de la part de notre enfant (opposition, rapport de force, test des limites...). Le plus souvent, il s'agit cependant d'un « simple » problème de communication. Sans m'en rendre compte, je peux m'exprimer de façon non facilitante et utiliser des tournures de phrases qui ne permettent pas à mon enfant de faire ce que je lui demande. « Formuler mes attentes de façon efficace » permet une meilleure réalisation de mes demandes et évite que ces « simples » questions de communication ne se transforment en véritables problèmes relationnels. Ainsi cette compétence contribue à créer un climat relationnel positif au quotidien. Elle favorise la construction d'un cadre éducatif structurant et sécurisant.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

« Formuler mes attentes de façon efficace » est une compétence essentielle qui est mobilisée constamment au quotidien. Elle est utilisée pour formuler toute demande à mon enfant. Elle sert aussi de base de communication lorsque je veux prévenir un comportement problématique qui risque d'apparaître dans certaines situations (courses, visites, sorties en voiture...). On parle dans ce cas de « demande préventive ».

PLUSIEURS CONDITIONS SONT NÉCESSAIRES POUR QUE MES DEMANDES SOIENT EFFICACES :

Je capte l'attention de mon enfant

Les attitudes qui ne favorisent pas l'attention :

- parler en étant loin de mon enfant
- ne pas regarder mon enfant
- parler en criant
- parler en étant stressé (e)

Les attitudes qui favorisent l'attention :

- me rapprocher de mon enfant
- me mettre à sa hauteur (accroupi pour un jeune enfant)
- l'appeler par son prénom
- le toucher
- le regarder dans les yeux
- être (relativement) calme

Dans sa forme, ma demande est sans aucune ambiguïté :

- elle est la **plus courte** possible
Si une explication semble nécessaire, elle doit être très simple et brève.
Ex : « Range tes jouets, car la femme de ménage vient demain »
- elle utilise **des mots simples**
- elle est **affirmative** (et non interrogative)
Ex : « mets la table » (au lieu de « est-ce que tu veux bien mettre la table ? »)
- elle est **positive** c'est-à-dire qu'elle exprime le comportement attendu (et non le comportement qui pose problème)
Ex : « parle doucement » (plutôt que « arrête de crier »)

Dans son contenu, ma demande mentionne le comportement attendu :

- elle est **spécifique**. Elle porte sur une seule chose à la fois.
Ex : « Range ton cartable dans la chambre » (et non « Enlève tes chaussures, range ton cartable, viens vite goûter et fais tes devoirs avant que papa n'arrive ! »)
- elle est **concrète**. Elle mentionne le comportement attendu.
Ex : à un enfant en bas âge saisissant rapidement un verre d'eau qui menace de se renverser : « prends tes 2 mains pour tenir ton verre » (plutôt que « fais attention »).
- elle est **réaliste**. Elle porte sur un comportement qui peut être réalisé par mon enfant (en fonction de son âge et de la situation).
- elle est **ajustée**. Elle prend en compte ce que mon enfant est en train de faire et l'état dans lequel il se trouve. Il peut, par exemple, être utile de laisser quelques minutes à mon enfant avant de réaliser le comportement attendu.
Ex : « Tu termines ton jeu et dans 5 mn, tu fais tes devoirs ».

Lorsque le parent prévoit certaines situations qui risquent d'être difficiles, il est possible d'utiliser **des « demandes préventives »**. Ces attentes formulées à l'avance permettent d'éviter certains comportements problématiques.

Une « demande préventive » est formulée de la même manière qu'une « demande classique » (recherche d'attention, forme simple et contenu mentionnant le comportement attendu). En plus, elle se caractérise par le fait que :

- elle est **formulée en amont**, avant la situation problématique, lorsque le climat relationnel est serein.
- elle **présente la situation** à laquelle va être confronté l'enfant, de façon factuelle, (avant de mentionner le comportement attendu) ;
- Afin d'être plus convaincant, je peux exprimer ce que je ressens à l'aide d'une phrase commençant par « je » (appelée « message-je ») :

Je peux exprimer mon besoin.

Ex : « je vais téléphoner pour mon travail, j'ai besoin que tu sois silencieux »

Je peux préciser le bénéfice que j'attends.

Ex : « sinon, je risque de me faire disputer par mon directeur »



À RETENIR

Nous avons tendance à croire que notre enfant est désobéissant et qu'il s'oppose à nos demandes lorsqu'il ne les réalise pas. Souvent, il s'agit d'un problème de communication (avant d'être un problème relationnel !).

Si je veux que mes demandes soient suivies de l'effet attendu, il est nécessaire qu'elles soient bien formulées.

POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE :

- 1 je m'assure d'avoir l'attention de mon enfant** (proximité, disponibilité, regard, toucher...)
- 2 sur la forme, j'utilise une phrase sans ambiguïté** : courte, simple, affirmative et positive
- 3 sur le fond, je mentionne uniquement le comportement attendu de manière concrète** (en prenant en compte les capacités de mon enfant et la situation)
- En plus des demandes courantes, je peux formuler des « **demandes préventives** » pour éviter certains comportements problématiques et anticiper des situations difficiles. Ma « **demande préventive** » a lieu en amont, elle décrit la situation à venir et le comportement attendu. Pour être plus efficace, elle peut mentionner mon ressenti à l'aide d'un « **message-je** ».

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

I Exemple de DEMANDE CLASSIQUE

En rentrant de l'école, Adam, 7 ans, laisse tomber son manteau dans l'entrée et court dans le jardin pour jouer avec le vélo que ses parents lui ont offert la veille pour son anniversaire. Depuis le salon, sa mère lui lance : « Adam, s'il te plaît, viens accrocher ton manteau ! ». Adam ne réagit pas. Sa mère se rend compte que l'attention de son fils est entièrement tournée vers le vélo et que les conditions n'étaient pas réunies pour qu'il réponde à sa demande. Elle s'approche de lui et lui pose la main sur l'épaule : « Adam ? ». Adam tourne la tête vers elle. Elle reprend : « Va accrocher ton manteau, s'il te plaît. ». Adam soupire : « Non, je veux faire du vélo... ». Sa mère répète sa demande, fermement mais calmement : « Va accrocher ton manteau, tu continueras à faire du vélo après. ». Adam se dirige vers l'entrée en grommelant. Il donne un coup de pied dans son manteau, le ramasse et l'accroche à sa place. Il revient en courant vers son vélo. Sa mère ignore le coup de pied et valorise le fait qu'Adam ait répondu à sa demande : « Merci d'avoir accroché ton manteau », dit-elle en lui passant la main dans les cheveux.

I Exemple de DEMANDE PRÉVENTIVE

Un père doit emmener ses 2 enfants, Matteo, 13 ans et Elise, 8 ans, chez leur grand-mère. Lors de leur précédent trajet en voiture, Matteo avait à plusieurs reprises chatouillé sa sœur pendant qu'elle lisait, ce qui l'avait fortement agacée et avait généré des cris et des pleurs ; le père s'était fâché en conduisant et avait failli avoir un accident. Il souhaite que le trajet se passe dans un climat plus calme cette fois-ci. Il va donc faire une demande préventive à Matteo dans ce sens, à l'aide d'un « message-je » : « Matteo, nous allons faire un trajet en voiture tous les 3. Je compte sur toi pour que l'atmosphère dans la voiture soit calme et silencieuse ; cela me permettrait de me concentrer sur la route et je me sentirais plus détendu. OK, P'pa ! répond Matteo ». Au bout de 30 minutes de trajet, Matteo ébouriffe les cheveux d'Elise qui proteste bruyamment. Le père intervient : « Matteo, souviens-toi de ce que je t'ai dit tout à l'heure : j'ai besoin de calme pour pouvoir conduire sans prendre de risque... ». Matteo s'interrompt mais proteste : « Oui bon ça va, j'ai rien fait de mal... ». Le trajet se poursuit normalement. Une fois arrivé à destination, le père sort de la voiture et se dirige vers son fils : « Je suis content que le trajet se soit passé dans le calme, merci à toi ! »



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Comment se fait-il que mon enfant ne réponde pas mieux à mes demandes ? »

Comme cela a été évoqué dans cette fiche, **certaines « règles » de communication doivent être respectées** pour que votre enfant puisse être capable de réaliser ce que vous lui demandez. Malheureusement, dans notre culture, il est fréquent d'avoir recours à certaines formulations peu efficaces, en particulier :

- **plusieurs demandes à la fois**, qui ne peuvent pas être intégrées par l'enfant, en particulier les plus jeunes

Ex : « Finis ton assiette, va la mettre dans le lave-vaisselle et va te laver les dents » ;

- **les demandes négatives**

Ex : « Ne sors pas dans le jardin », « Arrête de taper sur la table » ;

- **les demandes trop complexes** au regard de l'âge de l'enfant

Ex : « Range ta chambre » pour un enfant de 5 ans

- **les demandes vagues** ou porteuses d'un jugement

Ex : « Sois sage », « Tiens-toi bien » ;

- **les demandes exprimées sous forme de questions**

Ex : « Tu comptes te mettre à tes devoirs ? », « Vous débarrassez la table du goûter, d'accord ? », « Tes jeux, c'est moi qui dois les ranger ? ».

Si le parent pose une question, l'enfant a l'impression d'avoir le choix ; il se sent invité à questionner et discuter la demande.

- **les demandes qui commencent par « on »** Ex : « Allez on range le manteau ! » ;

- **les menaces, les critiques négatives**

Ex : « Si tu n'es pas tranquille... », « Tu n'as pas intérêt à ... » ;

- **les demandes adressées à plusieurs enfants en même temps.**

L'enfant ne comprend alors pas ce qui est attendu de lui par rapport aux autres.

« Que puis-je faire si mon enfant n'obéit pas à ma demande »

Lorsque votre enfant ne fait pas ce que vous lui avez demandé, cela ne veut pas forcément dire qu'il est désobéissant. Comme cela a été expliqué dans cette fiche, **il s'agit souvent de problèmes de communication plus que de problème relationnel ou de comportement.**

Prenez le temps de bien observer la façon dont vous formulez vos attentes à votre enfant. Est-ce que toutes les conditions mentionnées précédemment sont bien mises en œuvre ? Est-ce que votre demande est bien adaptée à l'âge de votre enfant ? Est-ce que votre enfant est en état de répondre ? Est-ce que la situation lui permet de réaliser ce que vous attendez de lui ?

Ainsi, si votre enfant est jeune, il peut être nécessaire de l'aider à faire ce qui lui a été demandé, sans pour autant le faire à sa place. Par exemple, si vous lui demandez de ranger ses jouets, vous pouvez montrer à l'enfant comment faire ou lui prendre doucement le bras et l'amener vers le jeu à ranger. Vous pouvez aussi vous mettre à ranger avec lui. Il est important d'accompagner votre enfant et de valoriser sa participation et ce qu'il est en mesure de réaliser. Vous vous donnez ainsi le maximum de chances pour que votre enfant réponde à votre demande, maintenant mais aussi dans le futur.

Vous pouvez aussi interroger le contexte dans lequel la demande est formulée. Est-ce que le climat est suffisamment serein ? Êtes-vous suffisamment calme ? Dans le cas contraire, il est important de renforcer ces dimensions positives (**voir les compétences travaillées dans les fiches 02, 03, 04**).

Si malgré tout, votre demande n'a pas d'effet, il peut s'agir alors d'un problème relationnel qui nécessite le recours à d'autres CPS pour y faire face efficacement. Vous trouverez des réponses adaptées **dans les fiches de 06 à 10**.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je prends conscience de la façon dont je formule mes attentes

Parmi les façons de faire mentionnées ci-dessous, quelles sont celles que vous utilisez quand vous faites des demandes à votre enfant ?

1• Complétez le tableau ci-dessous en notant de 0 à 2 en face de chaque proposition, dans la 1^{ère} colonne. Si vous êtes à l'aise et que le climat est propice, vous pouvez demander à **votre conjoint de vous observer** (2^e colonne) ainsi qu'à **votre enfant** (3^e colonne). Si les résultats sont différents entre vous, ne vous inquiétez pas, cela est normal. La « réalité » varie selon les observateurs ! Ces différences peuvent devenir un sujet de discussion !

0 : je ne fais pas cela 1 : je fais un peu cela 2 : je fais souvent cela	Je m'observe	Mon conjoint m'observe	Mon enfant m'observe
A Je fais des demandes en parlant de loin Ex.			
B Je ne regarde pas mon enfant quand je lui demande quelque chose Ex.			
C Mon enfant ne me regarde pas quand je lui demande quelque chose Ex.			
D Je parle en criant pour demander quelque chose Ex.			
E Je suis stressé(e) quand je demande quelque chose Ex.			
F Je donne beaucoup d'explications quand je fais une demande Ex.			

Les attentes efficaces

	Je m'observe	Mon conjoint m'observe	Mon enfant m'observe
G Je parle beaucoup pour faire une demande Ex.			
H Je formule mes demandes de façon interrogative Ex.			
I Je dis ce que je ne veux pas que mon enfant fasse (et non pas ce qu'il doit faire) Ex.			
J Mes demandes ne portent pas sur un comportement concret Ex.			
K Mes demandes contiennent plusieurs choses à faire Ex.			
L Ce que je demande à mon enfant est difficile pour son âge Ex.			
M Je fais des demandes à mon enfant quand il est fatigué Ex.			
N Je fais des demandes à mon enfant quand il est occupé Ex.			
O J'attends de mon enfant qu'il réponde immédiatement à ma demande Ex.			

2• Lorsque vous avez répondu par 1 (un peu) ou par 2 (souvent), **donner un exemple récent illustrant cette manière de faire des demandes à votre enfant** (vous pouvez écrire à la suite de Ex).

▶ EXERCICE 2

Je m'entraîne à formuler mes attentes de façon efficace

En reprenant chacun des exemples que vous avez mentionnés dans l'exercice 1, proposez une nouvelle formulation pour en faire une demande efficace.

N'hésitez pas à vous appuyer sur la première partie de la fiche « je comprends », afin de vous aider !

Mes attentes formulées de façon efficace :

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

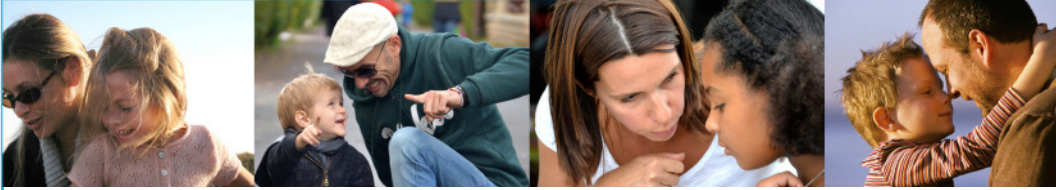
En développant cette compétence de « **formuler mes attentes de façon efficace** », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont **les 3 choses positives** qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.



FICHE CPS Parent Mindful®

J'ÉVITE LES PUNITIONS ET CHOISIS UNE RÉPONSE EN FONCTION DU CONFLIT

En développant cette compétence, je pourrai :

1. connaître les risques des punitions
2. éviter d'utiliser la punition pour me faire obéir
3. analyser les conflits en fonction du malaise d'origine (mon enfant et/ou moi)
4. connaître les 3 grands types de conflit enfant/parent

1 JE COMPRENDS

▶ QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



La vie familiale n'est pas un long fleuve tranquille... Comme dans toute relation affective, profonde et durable les moments agréables et paisibles peuvent être souvent assombris par des tensions, des problèmes et des conflits. Il est tout à fait normal que notre quotidien de parent soit ainsi régulièrement confronté à des difficultés. Ainsi, notre principale question ne devrait pas être « comment faire en sorte qu'il n'y ait pas de problème avec mon enfant ? » mais plutôt « **comment faire face efficacement aux difficultés pour qu'elles ne soient plus des problèmes ?** ».

Face aux difficultés relationnelles avec notre enfant, nous ne savons pas toujours comment réagir. Notre façon de gérer les tensions et les conflits n'est pas souvent très rationnelle ni très réfléchie. En fonction de notre histoire, de notre culture et de notre personnalité, nous utilisons des réponses qui sont souvent inconscientes et pas toujours constantes.

A notre époque, où les règles éducatives ne sont plus imposées par le col-

lectif, il nous revient à nous, parents, de faire nos propres choix. Si l'on souhaite que cette liberté d'agir soit source de bien-être pour notre enfant, comme pour nous, il est nécessaire que nos choix puissent être conscients et éclairés. Les anciens modèles opposant « l'approche autoritaire ou répressive » à « l'approche laisser-faire ou permissive » sont aujourd'hui dépassés, largement désavoués par la recherche en éducation et en psychologie. Tout comme, il existe une diversité de conflits, dépendants des moments, de l'âge et du caractère des enfants, il est important que nous puissions développer une palette de réponses efficaces et adaptées à la situation relationnelle.

Ainsi, pour faire face aux situations de conflit avec mon enfant, je vais en premier lieu analyser la nature du conflit. Quand j'aurai identifié le type de difficulté dans lequel je me trouve avec mon enfant, je serai en mesure de choisir une meilleure solution.

Alors que nous pouvons avoir l'impression que tout conflit ressemble à un autre conflit, dans les faits, il existe 3 grandes formes distinctes de conflit, en fonction de leur origine. En effet, **les conflits peuvent être causés par trois sources de malaise :**

1. CONFLIT 1 (malaise enfant) : mon enfant a un problème ; il est confronté à une difficulté dans sa propre vie ; il se sent mal, ce qui, dans un second temps, peut se manifester par des comportements problématiques (agressivité, silence, opposition...), des tensions et entrainer ensuite un conflit avec moi ;

Ex. : mon enfant ne dit pas un mot en rentrant de l'école et monte directement dans sa chambre sans goûter.

2. CONFLIT 2 (malaise parent) : je ne me sens pas bien car mon enfant ne fait pas ce que j'attends de lui. Dans cette situation, mon enfant se sent souvent très bien. Ce sont mes attentes non satisfaites et mon propre malaise qui risquent d'aboutir à un conflit avec mon enfant.

Ex. Il est l'heure de partir à l'école et mon enfant déjeune tranquillement sans se presser.

3. CONFLIT 3 (malaise parent-enfant) : nous sommes, mon enfant et moi, en désaccord face à une situation extérieure. Nous avons des envies, des motivations, des besoins différents qui ne sont pas encore satisfaits et qui s'opposent. Nous ressentons tous les deux un malaise.

Ex. Mon enfant a été invité à dormir chez un ami samedi alors que j'avais prévu un dîner avec les grands-parents.

Ces 3 sources de malaise engendrent 3 types de conflits différents qui vont nécessiter de ma part des réponses spécifiques.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Si nous voulons éviter que les malaises de notre enfant et de nous-même ne se transforment en crises puis en problèmes chroniques, il est important de **mieux connaître les différentes formes de conflit** pour pouvoir apporter une réponse adaptée et efficace.

Avant de chercher à résoudre une difficulté relationnelle, il est important de bien percevoir dans quel état émotionnel se trouve mon enfant.

Lors d'un **conflit de type 1 (malaise enfant)**, si je m'approprie le problème vécu par mon enfant et que son malaise devient mon malaise, cela crée de la confusion et génère un climat de tension et d'anxiété peu propice à la résolution du problème. Je risque de vouloir imposer ma propre vision et ma propre solution à mon enfant. Ma réponse a de forte chance d'être inadaptée. De plus, à terme, cela peut nuire à l'autonomie de mon enfant qui devient de plus en plus dépendant de mes propres réponses.

Inversement, dans les **conflits de type 2 (malaise parent)**, je peux avoir tendance à considérer que c'est mon enfant qui a un problème. Il est ainsi courant de penser que si mon enfant ne répond pas à mes attentes c'est parce qu'il a un souci et/ou qu'il fait exprès de m'ennuyer. Dans les faits, c'est moi, en tant que parent qui ressent un malaise, par exemple, face à une chambre mal rangée, au bruit de la cuillère frappée sur la table, à mon enfant qui saute sur le canapé. Si je n'ai pas conscience que du point de vue de mon enfant tout est OK pour lui, ma réponse risque de ne pas être appropriée, ni suivie des effets attendus. Au contraire, mon intervention peut être contre-productive et générer encore davantage d'incompréhension et de tensions.

Dans ce type de conflit où le comportement de mon enfant ne répond pas à mes attentes et me pose problème, je peux aussi avoir tendance à me servir de **punitions** (verbales, comportementales ou corporelles) en pensant que c'est la seule technique éducative susceptible d'avoir l'effet escompté. Il est ainsi important de connaître les limites et les risques de la punition ainsi que les alternatives réellement efficaces. En effet, si sur l'instant la punition peut faire cesser le comportement problématique de l'enfant, elle risque avec le temps de ne plus avoir d'effet « positif ». Il y a alors un risque « d'escalade », c'est-à-dire de recours à des formes de punitions de plus en plus sévères.

Si les effets « bénéfiques » de la punition diminuent donc avec le temps ; les effets négatifs, quant à eux, augmentent de façon importante. La relation parent-enfant se dégrade de plus en plus (opposition au parent, crainte du parent, manque de collaboration, perte de confiance...). Les punitions ont aussi un impact négatif sur l'enfant, au niveau émotionnel (anxiété, tristesse, peur, colère, sentiment de ven-

geance, sautes d'humeur), au niveau comportemental (imitation des comportements offensifs, comportements autodestructeurs, comportements changeants, instabilité, irritabilité...) et au niveau de sa représentation de soi et des autres (mauvaise image de soi, manque de confiance dans le parent et les adultes, représentation négative et hostile du monde).

Pour résoudre efficacement les conflits que je rencontre avec mon enfant, il est donc important d'éviter au maximum le recours à la punition. Il ne s'agit pas non plus de « laisser faire » ou de « toute accepter ». Les réponses éducatives efficaces sont nombreuses ; il s'agit de bien les connaître et de les choisir en fonction de la nature du malaise à l'origine du conflit.

► COMMENT DEVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il est important de comprendre que le type de conflit est défini en fonction du ressenti de notre enfant et de notre propre ressenti. Face à une situation conflictuelle nous devons ainsi nous demander : Qui, à l'origine, ressent un malaise ? Notre enfant ? Moi-même ? ou tous les deux ? **Nous sommes alors confrontés à 3 types de conflit qui nécessitent d'être traités chacun de façon spécifique.**

Ressenti de mon enfant	Agréable ou neutre	Malaise
Mon ressenti		
Agréable ou neutre		CONFLIT DE TYPE 1
Malaise	CONFLIT DE TYPE 2	CONFLIT DE TYPE 3

z CONFLIT DE TYPE 1 : MON ENFANT RESSENT UN MALAISE

Mon enfant, quel que soit son âge, est régulièrement confronté à des situations difficiles. Ce malaise, lui est propre et n'est pas en lien (direct) avec moi. Il peut être soit d'origine externe (par exemple : difficulté à l'école, conflit avec un copain ou une copine, inquiétude par rapport à l'avenir, moquerie des pairs, échec lors d'une

compétition...) soit d'origine interne (fatigue, peur (du noir, de la séparation, de l'échec...), tensions, excitations...).

Il est important de développer ma sensibilité afin de percevoir cet état de malaise chez mon enfant. En effet, mon enfant, en fonction de son âge, de son caractère, de la situation, n'est pas forcément capable d'exprimer clairement ce qu'il ressent.

Son malaise peut ainsi se manifester de 3 façons différentes :

1. mon enfant verbalise son malaise de façon claire et juste
2. mon enfant verbalise son malaise de façon imprécise ou inexacte
3. mon enfant ne verbalise pas son malaise mais le manifeste de façon non verbale (silence, pleurs, cris, excitation...)

Exemple : ma fille s'est disputée avec son amie Emma à l'école ; elle se sent mal. Elle peut exprimer ce malaise de trois façons différentes en rentrant à la maison :

1. Elle me raconte sa dispute
2. Elle me dit : « Je ne veux plus aller à l'école ! » ;
3. Elle ne dit rien. Elle a l'air soucieuse et monte directement dans sa chambre sans parler.

Dans ce **conflit de type 1**, c'est d'abord l'enfant qui est confronté à un malaise (d'origine externe : dispute avec une copine). On peut avoir naturellement tendance à être affecté par la difficulté de notre enfant ou bien, être dérangé par la façon dont notre enfant manifeste son malaise (silence, tensions, excitation, cris...). Mais, il est primordial de bien identifier qu'il s'agit d'un malaise qui touche en premier lieu notre enfant.

Pour résoudre de façon efficace les « conflits de type 1 », il est nécessaire de bien percevoir l'état de malaise dans lequel se trouve mon enfant.

Afin de pouvoir l'aider au mieux à résoudre sa difficulté, je vais essayer de **ne pas être envahi par mes propres émotions** et chercher à me rendre totalement disponible à mon enfant. Les compétences « écouter avec empathie » et « accompagner mon enfant dans sa résolution de problème » sont particulièrement utiles dans cette situation. Elles sont développées dans la fiche suivante (**fiche CPS-parent 7**).

Z CONFLIT DE TYPE 2 : JE RESENS UN MALAISE FACE AU COMPORTEMENT DE MON ENFANT

Régulièrement, notre enfant manifeste des comportements que nous trouvons inappropriés voire inacceptables. Dans ces situations, notre enfant ne se sent pas souvent mal ; il peut avoir aucune émotion particulière ou bien même, ressentir des émotions positives. C'est moi, qui en tant que parent, ressens un malaise (justifié !) face au comportement de mon enfant.

Par exemple :

- Mon enfant saute sur le canapé ;
- Mon enfant se roule dans la boue ;
- Mon enfant marche les pieds nus ;
- Mon enfant crie en jouant à la bataille ;
- Mon enfant est en train de regarder la télévision au lieu de faire ses devoirs ;
- Mon enfant n'a pas débarrassé la table à la fin du goûter ;
- Mon enfant m'a emprunté un outil et ne l'a pas remis à sa place ;
- Mon enfant joue au lieu d'aller se coucher.

Face à ces comportements, je peux éprouver des émotions négatives qui peuvent être particulièrement intenses (et ce, d'autant plus que ces comportements sont fréquents !) : frustration, énervement, agacement, fatigue, impuissance, colère... alors que mon enfant, lui, peut ressentir des émotions positives (joie, enthousiasme, détente, plaisir...). Il est important de bien prendre conscience de ce décalage entre mon propre ressenti et celui de mon enfant.

Pour résoudre de façon efficace ces « conflits de type 2 », il est nécessaire de **percevoir la différence d'état entre mon enfant et moi**. En effet, il est tout à fait normal que mon enfant ne ressente pas de malaise puisque, le plus souvent, il n'a même pas conscience du problème (en tout cas, pas comme moi !). Pour modifier la situation, ce recul est nécessaire. Dans un second temps, je vais pouvoir faire appel à **différentes compétences** afin de faire évoluer le comportement problématique de mon enfant (« ignorer », « exprimer mon désaccord », « modifier l'environnement », « réorienter », « réparer », « laisser faire les conséquences naturelles », « mettre temporairement à l'écart », « retirer un privilège ») (voir les fiches CPS-parent 8 et 9). Ces compétences, qui seront choisies en fonction de la gravité du conflit, vont me permettre de poser un cadre « de façon passive ou active » et de construire une discipline positive et efficace, favorable au développement de mon enfant.

Z CONFLIT DE TYPE 3 : MON ENFANT ET MOI RESENTONS TOUS LES DEUX UN MALAISE

Mon enfant et moi sommes tous les deux confrontés à un problème. Nous sommes en désaccord face à une situation et ressentons chacun un malaise.

Par exemple :

- Mon enfant et moi souhaitons, en même temps, utiliser l'ordinateur ;
- Mon enfant souhaite que je l'emmène chez son ami à l'autre bout de la ville alors que j'attends une visite importante ;
- Mon enfant et moi avons un gala de prévu le même jour ;
- Mon enfant veut jouer alors que je suis fatiguée ;
- Mon enfant veut un habit de marque cher alors que je n'ai pas le budget suffisant.

Pour résoudre de façon efficace et positive les « conflits de type 3 », je ne dois pas vouloir imposer mon point de vue et faire un choix qui ne soit favorable qu'à moi. Inversement, il n'est pas constructif de décider uniquement en fonction du désir de mon enfant. Pour permettre à la situation de se dénouer positivement ; **pour que mon enfant et moi soyons tous les deux « gagnants »** je peux faire appel à la compétence de « utiliser la coopération » (voir, **fiche CPS-parents 10**).



À RETENIR

Nous avons tendance à rêver d'une vie de famille sans conflit. Nous devons cependant nous rappeler que les difficultés relationnelles sont normales. L'essentiel est donc de pouvoir répondre de façon adaptée et efficace à ces conflits quotidiens pour qu'ils ne se transforment pas en rapport de force puis en problèmes chroniques.

Les punitions (verbales, comportementales ou physiques) peuvent nous donner l'impression d'être efficaces sur l'instant. Pourtant avec le temps, leur impact diminue alors que les effets négatifs ne font qu'augmenter et peuvent être particulièrement problématiques à l'adolescence.

En ayant conscience des risques, nous devons donc chercher à éviter les punitions. Le dicton populaire « qui aime bien châtie bien » est ainsi à remettre en cause ; tout comme son opposé « il est interdit d'interdire ». Les recherches scientifiques réalisées ces dernières années ont démontrés les effets problématiques de ces deux approches éducatives extrêmes.

A l'inverse, il existe une diversité de méthodes éducatives qui ont fait leur preuve. Pour résoudre de façon efficace les conflits relationnels avec mon enfant, **il est important de commencer par analyser la nature du conflit.**

Il existe trois grands types de conflits à distinguer :

1. les conflits de type 1 (malaise enfant) :

c'est mon enfant qui, en premier lieu, se sent mal ; soit à cause de problèmes externes (conflit avec un copain, échec, rejet...) soit pour des raisons internes (fatigue, peur, excitation...). Je vais, dans un premier temps, chercher à percevoir l'état de malaise dans lequel se trouve mon enfant. Puis, sans me faire envahir par mes propres émotions, je vais tenter d'accompagner et d'aider au mieux mon enfant à résoudre ses difficultés (**voir fiche CPS-parent 7**).

2. les conflits de type 2 (malaise parent) :

au quotidien, mon enfant a régulièrement des comportements qui ne me conviennent pas et que je souhaite modifier. Face à ces comportements, je peux ressentir de vives émotions négatives (colère, impuissance...) alors que mon enfant peut ne rien ressentir ou même se trouver dans un état de bien-être. Avant de chercher à modifier le comportement de mon enfant, il est important que je prenne conscience de cette différence d'état entre mon enfant et moi. Je pourrai ensuite utiliser une discipline positive en mobilisant certaines compétences spécifiques (**voir fiches CPS 8 et 9**).

3. les conflits de type 3 (malaise enfant et parent) :

face à une situation extérieure dans laquelle mon enfant et moi sommes en désaccord, nous pouvons avoir intérêt à rechercher un consensus afin que personne ne se sente lésé voire dominé. Je vais donc chercher à ne pas imposer mon point de vue tout en veillant à ne pas céder au désir de mon enfant. La compétence « utiliser la coopération » est tout à fait utile dans cette situation (**voir CPS-parent 10**).

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

z CONFLIT DE TYPE 1

Chloé, 6 ans, est très contrariée car la robe de sa poupée est déchirée. La robe à la main, elle arrive en pleurant dans le salon où se trouve sa maman.

• Cloé se sent mal. Sa maman peut éventuellement éprouver elle aussi des émotions négatives (par exemple être déçue que la robe soit déchirée, se sentir agacée etc.) mais elle n'est pas directement concernée. Dans cette situation où le malaise est ressenti en premier lieu par l'enfant, les compétences à mobiliser peuvent être « écouter activement » puis « accompagner l'enfant dans la résolution de son problème » (voir fiche CPS-parent 7).

z CONFLIT DE TYPE 2

Chloé a taché le manteau de sa mère en courant dans l'appartement, un feutre à la main.

• Cette fois c'est la mère de Chloé qui rencontre un problème causé par sa fille, celle-ci n'étant pas directement gênée par la tache sur le manteau. Dans ce cas de figure, la mère pourra « exprimer son désaccord » concernant le fait de se promener avec un feutre ; elle pourra ensuite demander à sa fille de « réparer les conséquences » de son comportement, dans la mesure de ses capacités (frotter le manteau, accompagner sa mère au pressing etc.) (voir fiche CPS-parent 9).

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1 Je connais les 3 types de conflit

Parmi les exemples de situations proposées identifiez pour chaque cas le type de conflit. **Complétez le tableau ci-dessous en notant dans la colonne de droite :**

	1 pour conflit 1	2 pour conflit 2	3 pour conflit 3	Réponse 1, 2 ou 3 ¹
S1 Mon fils (3 ans) arrive dans la cuisine en pleurant avec, à la main, une voiture cassée				
S2 Je découvre mon fils (4 ans) en train de dessiner au feutre sur le mur du salon				
S3 Ma fille (7 ans) veut rester jouer au square alors que je dois rentrer à la maison pour préparer le repas				
S4 Mon fils (4 ans) court partout dans l'appartement au lieu de se préparer pour partir à l'école				
S5 Mon fils (6 ans) est en colère et me répond ; il s'est disputé avec son copain				
S6 Je rentre du travail et découvre les restes d'un copieux goûter sur la table de la cuisine. Mes enfants (9 et 11 ans) ne sont plus là, ils sont allés jouer chez les voisins.				
S7 Ma fille (8 ans) ne parle pas en rentrant de l'école puis me dit qu'elle ne veut plus aller à l'école				
S8 Mon fils (11 ans) veut l'ordinateur pour « chatter » avec ses copains et j'en ai besoin pour travailler				
S9 Je n'apprécie pas du tout la façon dont me parle ma fille (9 ans) depuis quelque temps				
S10 Ma fille (11ans) est invitée à un anniversaire samedi prochain, alors que nous avons planifié un week-end chez les grands-parents.				

¹Voir réponses en fin de chapitre

▶ EXERCICE 2

Je détermine le type de conflit, en reconnaissant mes ressentis et ceux de mon enfant

- Je pense aux 3 derniers conflits que j'ai eu avec mon enfant puis **je les note dans la première colonne du tableau ci-dessous** (A, B et C).
- Pour chacun des conflits (A, B et C), j'identifie les ressentis (les miens et ceux de mon enfant) à l'origine du conflit. **Je note (-) s'il s'agit d'un ressenti de malaise et (+) s'il s'agit d'un ressenti agréable ou neutre.**
- Puis, à partir des ressentis identifiés, je détermine le type de conflit. **Je note (1, 2 ou 3) dans la dernière colonne du tableau.**

	Ressenti de mon enfant + ou -	Mon ressenti + ou -	Conflit 1,2 ou 3
A			
B			
C			

▶ EXERCICE 3

Je reconnais les 3 types de conflit dans ma vie quotidienne

Pour chacun des types de conflit, je donne un exemple récent, tiré de ma vie quotidienne avec mon enfant.

Type de conflit	Exemples
CONFLIT DE TYPE 1 (malaise enfant)	
CONFLIT DE TYPE 2 (malaise parent)	
CONFLIT DE TYPE 3 (malaise enfant et parent)	



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « **J'évite la punition et choisis une solution en fonction du type de conflit** », j'ai réfléchi, je me suis observé(e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.

Réponses de l'EXERCICE 1

S1 1

S2 2

S3 3

S4 2

S5 1

S6 2

S7 1

S8 3

S9 2

S10 3



FICHE CPS Parent Mindful®

J'AIDE MON ENFANT À RÉSOUDRE SES PROBLÈMES CONFLIT DE TYPE 1

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre la nécessité de percevoir les émotions et le point de vue de mon enfant
2. savoir écouter de façon empathique mon enfant (compréhension et reformulation empathique)
3. savoir utiliser la méthode de résolution de problème

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Pour résoudre efficacement un problème, il est nécessaire de percevoir l'état émotionnel de notre enfant. Ressentir ce que notre enfant est en train de vivre, nous permet d'identifier le type de conflit (fiche 6). De plus, en étant disponible et sensible à ce qu'il ressent, notre réponse est plus adaptée et plus efficace. Cette compétence fondamentale est particulièrement utile lorsque mon enfant est en situation de malaise (conflit de type 1).

Ainsi, lors d'un conflit de type 1, je vais me mettre en position d'aidant face à mon enfant. Je me rends disponible, j'accueille ce qu'il me dit et cherche à percevoir ce qu'il ressent.

Cette forme d'écoute appelée « **écoute empathique** » ou « écoute active » est particulièrement apaisante et aidante. Au besoin, je peux aussi aider mon enfant avec une technique structurée, « **la méthode de résolution de problème** ». **L'écoute empathique est une façon particulière d'écouter et de parler à mon enfant.** Je cherche en premier à ressentir ce qu'il est en train de vivre (ses émotions, sa vision des choses...). Puis, je mets en mot son vécu sans rien rajouter. L'écoute empathique est donc composée de 2 phases :

1. La compréhension empathique : je perçois le vécu de mon enfant selon son point de vue (ses émotions, ses besoins, sa façon de se représenter les choses) ;

2. La reformulation empathique : je lui montre que j'ai compris ce qu'il est en train de vivre en mettant en mot ses émotions et sa vision des choses.

Une fois que j'ai bien perçu la situation du point de vue de mon enfant grâce à l'écoute empathique, je peux utiliser « **la méthode de résolution de problème** » pour aider mon enfant à trouver une solution positive.

Cette méthode est une forme de « **brain-storming** » proposé à l'enfant. Elle comporte 3 grandes étapes :

1. Imaginer : j'invite mon enfant à imaginer librement toutes les solutions possibles pour résoudre son problème (sans juger) ;

2. Choisir : mon enfant analyse chacune des solutions et en choisit une ;

3. Appliquer : mon enfant met en œuvre sa solution ; ensuite, nous faisons un bilan pour savoir comment ça s'est passé.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

« **L'écoute empathique** » est une compétence essentielle car elle permet d'améliorer la relation à soi et à l'autre. Elle est particulièrement bénéfique pour résoudre un conflit de type 1 dans lequel mon enfant a besoin d'aide. En prenant le temps d'être présent à mon enfant et d'être sensible à ce qu'il ressent et vit, je me donne une chance de résoudre efficacement les conflits.

Un des besoins fondamentaux de mon enfant (et de tout être humain !) est d'être compris et accueilli dans ce qu'il vit. En sentant que son parent le voit tel qu'il est, il se sent soutenu et accompagné. Il n'est plus seul face à lui et face à la vie. Cela lui procure un profond soulagement et lui permet de s'apaiser. Le problème est déjà presque résolu !

Ainsi, en répondant à ce besoin essentiel d'être perçu, compris et accepté dans ce qu'il est, nous lui permettons de se sentir reconnu, rassuré et confiant. Cela génère un profond bien-être chez notre enfant, ce qui permet de transformer positivement et immédiatement la situation. Une relation apaisée et bienveillante peut alors se développer. Notre enfant se sent en sécurité ; il peut avoir confiance en lui, comme en nous. Des solutions positives peuvent alors émerger !

La méthode de résolution de problème de type brain-storming utilisée après l'écoute empathique, est un processus éducatif très formateur. Nous permettons à notre enfant de faire face à ses difficultés sans crainte. Nous l'aidons à résoudre ses problèmes en mobilisant ses propres ressources. Ses capacités d'imagination, d'analyse, de réalisation sont mises à contribution. Nous favorisons ainsi son autonomie et augmentons son sentiment d'efficacité ce qui lui donne beaucoup d'atouts pour l'avenir !

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

A/ Pour écouter de façon empathique, il est nécessaire que je me rende disponible (physiquement et psychologiquement). Pendant quelques minutes, je vais me décentrer pour essayer de percevoir ce que vit mon enfant de l'intérieur. A ce moment, il ne s'agit pas de savoir qui a raison ou qui a tort... Il ne s'agit pas de me renier, ni d'être d'accord avec ce que dit et vit mon enfant. Il s'agit de donner un moment de qualité à mon enfant afin qu'il se sente accueilli et compris. Je décide de lui offrir un « **cadeau relationnel** » !

1/ Dans la phase de compréhension empathique :

• Je me rends disponible :

- j'arrête de faire, de penser et de juger...
- je me mets à son niveau (physiquement et psychologiquement)
- j'accueille et regarde mon enfant avec bienveillance

• J'invite mon enfant à parler librement :

Exemples : « Aimerais-tu en parler ? », « Raconte-moi ! », « J'aimerais que tu m'en dises davantage », « Je t'écoute », « Comment vois-tu les choses ? », « Qu'est-ce que tu ressens » etc.

• J'accueille et ressens ce que dit et vit mon enfant :

- **Avec un silence ouvert**, je laisse la place à ce que vit mon enfant et j'essaie de ressentir de l'intérieur ce qui se passe pour lui ;
- Avec des petits **mots de soutien**
Exemples : « Hmm ! », « Vraiment ? », « Oui », « Je comprends » etc.

2/ Dans la seconde phase de reformulation empathique :

• Je mets en mots l'essentiel de ce que vit mon enfant :

- je verbalise ses émotions, ses besoins ;
- je verbalise sa vision de la situation.

• Je laisse mon enfant ajuster au besoin car c'est lui qui est au plus près de sa réalité !

Exemples : Mon enfant (5 ans) me dit « Je ne veux pas aller à l'école demain : tous les enfants vont avoir une piqûre »

> **Reformulation de l'émotion** : « Tu as peur que cette piqûre te fasse mal »

> **Reformulation de l'essentiel du message** : « Tu ne veux pas de piqûre »

> **Reformulation avec les mêmes mots** : « Tous les enfants vont avoir une piqûre »

> **Reformulation avec des synonymes** : « Tu n'as pas envie d'aller à l'école demain »

REMARQUE :

Il n'est pas nécessaire que mon enfant sache parler ou s'exprimer pour pouvoir l'écouter de façon empathique ! Avec les tout-petits ou avec les enfants qui ont du mal à parler d'eux, je peux m'appuyer sur le langage non verbal et essayer de

trouver les mots qui exprime le mieux ce que mon enfant est en train de vivre (ses émotions, ses idées, ses besoins...).

Exemples :

- Si mon enfant pleure parce qu'un autre lui a pris son jouet

> « tu es triste/en colère parce qu'il t'a pris ton jouet »

- Si mon enfant rit et tape des mains en retrouvant son doudou

> « tu es content de retrouver ton doudou »

- Si mon enfant applaudit après avoir réussi sa construction

> « tu es fier d'avoir réussi ton château »

- Si mon enfant tombe et pleure

> « tu t'es fait mal », « tu as eu peur »

B/ La méthode de résolution de problème vient après l'écoute empathique, une fois que j'ai accueilli et compris ce que vivait mon enfant.

Elle est particulièrement utile lorsque mon enfant se sent en difficulté ou « coincé », face à un choix ou une décision à prendre. Cette méthode peut être utilisée pour des « petits » problèmes de la vie quotidienne mais aussi des situations plus compliquées.

Cependant, face à des problèmes plus graves, il sera nécessaire d'intervenir davantage afin que je puisse apporter une aide plus importante à mon enfant (qui n'est pas encore capable de résoudre seul toutes les difficultés).

La démarche se déroule en 3 étapes. Il est essentiel de respecter le rythme de l'enfant ; sans se fixer pour objectif de résoudre absolument et immédiatement le problème. Le processus est éducatif en lui-même ; il génère un climat favorable et mobilise les ressources de mon enfant.

Avant de commencer les étapes, **je demande à mon enfant s'il est d'accord** pour que nous cherchions ensemble une solution à son problème.

Puis je commence **les 3 étapes** :

1/ IMAGINER

J'invite mon enfant à imaginer librement toutes les solutions possibles pour résoudre son problème (sans juger). Aucune solution ne doit être écartée à ce stade, même les plus farfelues.

Je peux dire à mon enfant que les solutions seront analysées après. Si j'ai des idées, je ne les exprime pas tout de suite. Selon l'âge de mon enfant, je peux aider ou proposer des solutions mais sans chercher à imposer mon point de vue.

Ex. : « Qu'en penses-tu ? », « Comment vois-tu les choses ? », « Que pourrais-tu faire ? », « Quelles idées aurais-tu ? », « Faisons une liste » etc.

2/ CHOISIR

Nous reprenons et analysons les solutions proposées par mon enfant. Nous étudions pour chacune son intérêt et sa faisabilité.

Ex. : « ... que penses-tu de ça ? » ; « ...qu'est-ce qui pourrait se passer dans ce cas ? » ; « est-ce que c'est faisable ? ».

Si mon enfant a dû mal à rester concentré, je peux me focaliser sur les idées les plus intéressantes.

En fonction de ce qui est dit, mon enfant choisit une solution.

Je peux l'aider si nécessaire (en particulier, concernant la faisabilité)

Ex. : « Laquelle de ces idées te plaît le plus ? », « Laquelle te semble la plus intéressante ? »,

Puis je reformule, avec mon enfant, la solution qui a été choisie. Je peux proposer à mon enfant de l'écrire sur un tableau ou dans un carnet.

Ex. « Tu décides de lui proposer un rendez-vous demain après-midi au jardin public pour en discuter »

3/ APPLIQUER

J'aide mon enfant à réaliser son idée. Je peux lui demander de préciser : qui fait quoi ? quand ? comment ?

Une fois que la solution a été appliquée, je demande à mon enfant comment ça s'est passé afin de **faire le point** et d'ajuster si nécessaire.



À RETENIR

Lorsque mon enfant se sent mal et que nous faisons face à **un conflit de type 1** je me mets en position d'aidant vis-à-vis de mon enfant. Je me rends disponible et j'accueille ce qu'il est en train de vivre.

J'utilise une compétence essentielle : **L'ÉCOUTE EMPATHIQUE.**

Grâce à **ma compréhension empathique**, je perçois ses émotions, ses besoins, ses idées, sa vision des choses. Je me représente la façon dont il vit et ressent la situation.

Par la **reformulation empathique**, je mets en mots l'essentiel de ce que j'ai perçu et vérifie avec mon enfant que je l'ai bien compris. Cela aide mon enfant à avoir une vision claire de ce qu'il ressent. Il ne se sent plus seul face à son problème, ce qui lui permet de s'apaiser. Il se sent accueilli et compris. Sa confiance en lui et en moi augmente.

Quand mon enfant a des choix à faire, qu'il se sent « coincé » dans une situation, je peux l'aider avec **la méthode de résolution de problème.**

Après l'avoir écouté avec empathie, je vérifie qu'il est prêt à chercher avec moi une solution concrète à son problème.

Puis je réalise les 3 étapes, en fonction des capacités de mon enfant et selon son propre rythme :

1. Imaginer : j'invite mon enfant à laisser venir toutes les solutions possibles pour faire face à son problème : Que pourrais-tu faire ? Quelles idées aurais-tu ? Faisons une liste...

2. Choisir : Je reprends les propositions. Nous analysons ensemble des solutions et mon enfant en choisit une : Laquelle de ces idées te paraît la plus intéressante ? faisable ?...

3. Appliquer : J'aide mon enfant à réaliser son idée. Après avoir mis en œuvre son idée, nous faisons le point pour savoir comment cela s'est passé.

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

■ EXEMPLE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE

Inès, 10 ans, rentre de l'école. Elle laisse tomber son sac dans le salon en soupirant et se dirige vers la cuisine. D'habitude, elle discute en goûtant avec son petit frère mais aujourd'hui, elle reste silencieuse, le visage fermé et se dépêche d'avalier quelques biscuits. Son père, en train de préparer le repas, remarque que son attitude est inhabituelle. Il vient s'asseoir à la table du goûter et lui demande, comme tous les soirs : « Alors, comment s'est passée ta journée ?

- Normale, répond Inès en haussant les épaules.

- Ah oui ? Normale ? »

Par cette réponse d'accueil, et une reformulation en utilisant les mots d'Inès, le père montre sa disponibilité, sans toutefois forcer sa fille à parler. Au bout de quelques secondes, Inès reprend : « Enfin, normale... Heureusement que c'est pas tous les jours comme ça !

- Ce n'était pas une bonne journée... » Le père reformule ce qu'a dit Inès en le clarifiant.

Inès poursuit : « Carrément pas, il craint trop le maître ! »

Le père n'est pas d'accord que sa fille parle de l'instituteur de cette façon. Il s'apprête à le lui faire remarquer mais se reprend : il voit qu'Inès a besoin de parler et sent qu'un reproche de sa part mettrait fin à la conversation et renforcerait le malaise qu'il a perçu chez sa fille. Il continue donc de mettre en mots le ressenti d'Inès, en s'efforçant de rester neutre : « Tu es fâchée contre ton maître...

- A cause de lui j'ai plein d'exercices à faire en plus ! »

Le père suppose qu'il doit bien y avoir une raison à cela mais n'en dit rien et reprend simplement : « Il t'a donné du travail supplémentaire. »

Inès continue : « Ben oui, je discutais avec Camille et ça lui a pas plu, alors il s'est énervé et on se retrouve toutes les 2 avec des exercices à rendre pour demain.

- Tu es contrariée parce que tu vas devoir beaucoup travailler ce soir.

- Ouais... » Elle ajoute avec un petit sourire : « Enfin, au moins on sera 2, ça me console un peu. Bon allez, je vais m'y mettre. » Inès se lève, elle semble un peu plus détendue que quelques minutes auparavant.

Même si la « situation problème » n'a pas changé, Inès a l'impression d'avoir été entendue par son père ce qu'il lui permet de se sentir suffisamment apaisée pour se mettre au travail.

■ EXEMPLE DE MÉTHODE DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

Samedi après-midi. Tom, 6 ans, vient voir son père, qui nettoie sa voiture, et lui dit :
« Papa, je ne sais pas à quoi jouer aujourd'hui ».

Son père l'écoute de façon empathique :

Son père se tourne vers lui et l'invite à en dire davantage : « Je t'écoute.

- Je n'ai pas envie de jouer dans ma chambre.
- Qu'est-ce que tu ressens ?
- ... Je n'ai pas envie de jouer tout seul.
- Tu ne veux pas être seul cet après-midi.

Le père de Tom a identifié le besoin de son fils : ne pas être seul.

Étape 1 : imaginer

Que pourrais-tu faire alors ? Dis-moi toutes les idées qui te passent par la tête ! Je les note sur ce papier et tu choisiras ensuite.

- Euh... partir dans la Lune avec toi !
- D'accord, je note. Quoi d'autre ?
- Je pourrais aller me promener avec le chien... ou bien regarder la télé jusqu'à ce soir.
- Mmmm... Ensuite ?
- Euh... on pourrait jouer ensemble.
- D'accord, c'est noté.

Étape 2 : choisir

Maintenant je vais relire tout ce que tu m'as proposé et on va voir ce qui est possible ou non. Par exemple, penses-tu qu'on pourrait aller sur la Lune tous les 2 ?

- Non !!!
- Et pourrais-tu aller dans la rue avec le chien ?
- Euh... non, en fait j'aurais peur de me perdre, et puis le chien court plus vite que moi !
- C'est vrai... Par contre, si vous restez dans la cour ça irait, je crois.
- Oui, d'accord. Et on peut faire un jeu tous les 2 aussi ?
- Tu voudrais qu'on joue ensemble, mais je dois d'abord finir de réparer la voiture.

Et que penses-tu de regarder la télé tout l'après-midi ?

- Ah oui, ce serait super ! Mais toi tu ne vas pas vouloir...
- On va voir ça.

- Alors, laquelle de ces idées serait la mieux ?

- Regarder la télé tout l'après-midi !

- Ce que tu préfères, c'est regarder la télé. Je comprends, mais tu sais que je n'aime pas que tu regardes la télévision tout l'après-midi. Tu peux regarder un dessin animé et faire autre chose après.

- Bon d'accord. Alors... j'irai jouer dans la cour avec le chien après le dessin animé.

- Très bien. Tu décides de regarder un dessin animé puis d'aller dans la cour avec le chien. Et si tu veux, je viendrai te chercher quand j'aurai fini avec la voiture, pour faire un jeu ensemble.

- Ah oui, super ! On pourra jouer au train ?

- D'accord. »

Étape 3 : appliquer

L'après-midi se passe comme prévu. Une fois le jeu de train terminé, le père de Tom lui demande :

« Alors, tu t'es bien amusé cet après-midi ?

- Oui, c'était un super après-midi ; j'ai fait plein de choses ! »



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Quand je ne suis pas d'accord avec ce que me dit mon enfant, si je l'écoute de façon empathique, il va penser que je suis d'accord avec lui. »

Écouter et reformuler de façon empathique ne signifie pas approuver (ex : « *tu as bien raison !* »). Si vous n'êtes pas d'accord avec ce que votre enfant exprime, dans un premier temps, il est cependant nécessaire d'utiliser l'écoute empathique. Cela vous permet de bien comprendre la situation vécue par votre enfant. De plus, cette forme d'écoute va permettre à votre enfant de se sentir suffisamment à l'aise ; ce qui va créer un climat favorable à la résolution du problème. Cette forme de « neutralité » est une étape préalable indispensable à toute communication constructive.

A contrario, si vous commencez par contredire votre enfant, ce dernier risque de ne pas se sentir écouté et compris. Il va alors se braquer ou réagir ; ce qui va rajouter des tensions au problème initial et probablement se terminer par un conflit entre vous. À terme, si l'enfant ne se sent jamais compris et entendu dans ce qu'il vit, son rapport à soi et aux autres risque d'être difficile.

Dans un second temps, vous pouvez utiliser d'autres compétences pour exprimer votre position (**voir les fiches-CPS 9 et 10**).

« Et si mon enfant n'a pas envie de me parler ? »

Écouter de façon empathique ne signifie pas vouloir « faire parler son enfant à tout prix ». Il s'agit de montrer à votre enfant que vous êtes présent(e), et disponible pour lui ; et que s'il a envie de s'exprimer, il sera écouté. Lorsque votre enfant n'a pas envie de parler, il peut être préférable de laisser passer un peu de temps et retenter de nouer le dialogue à un autre moment.

Vous pouvez aussi aider votre enfant en essayant de percevoir ce que votre enfant est en train de vivre et en lui proposant (sans lui imposer !) une mise en mot de son ressenti.

Ex. *J'ai l'impression que c'est un peu difficile avec ton père en ce moment ?*

« Et si je ne me sens pas prêt(e) à écouter mon enfant de façon empathique ? »

Il ne s'agit pas non plus de vous « forcer à écouter à tout prix ». Cette attitude se veut authentique et sincère ; elle n'est pas appropriée si vous ne vous sentez pas à minima disponible, acceptant et désireux d'apporter un soutien à votre enfant. Si vous n'êtes pas disponible, il est préférable de le dire simplement à votre enfant et remettre l'échange à plus tard.

« Mon enfant me demande une réponse : faut-il quand même mettre en place le processus de résolution de problème ? »

Si votre enfant est clairement demandeur d'une réponse de votre part - avec des questions de type : « et toi, qu'en penses-tu ? », « que ferais-tu à ma place ? », « peux-tu m'aider, je n'y arrive pas » - ou bien s'il ne trouve pas de solution malgré le processus d'accompagnement, il est préférable de répondre à cette demande par un conseil ou une proposition de votre part.

« Le problème auquel est confronté mon enfant me paraît grave ; comment puis-je intervenir ? »

En cas de problème grave, il est important d'exprimer votre position et d'apporter une ou plusieurs solution(s). Il peut tout de même s'avérer utile de réaliser les premières étapes de la démarche proposée dans cette fiche pour mieux comprendre le problème et le point de vue de votre enfant.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je prends conscience de la façon dont j'écoute habituellement mon enfant

Voici **trois situations fictives** où votre enfant exprime un problème. Imaginez que ce soit votre enfant qui vous dise cela. Que lui répondez-vous ?

Pour chaque situation, complétez la colonne droite.

Mon enfant me dit	Je lui réponds
<p>1) (En parlant de son copain) « Je m'aperçois que je ne peux pas compter sur lui, il pense à rien. »</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2) « J'en ai marre ! La maîtresse nous donne trop de travail. »</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3) (En parlant de son frère) « Il est vraiment chiant, il entre comme ça dans ma chambre, pour piquer mes jeux ! »</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

▶ EXERCICE 2

J'apprends à reconnaître les reformulations empathiques

Pour chacune des 3 situations précédentes, 3 réponses sont proposées. **Selon vous, quelle est celle qui correspond à une reformulation empathique ? ¹**

- 1) Je m'aperçois que je ne peux pas compter sur lui, il pense à rien.**
 - a. Tu es déçu, ton copain n'a pas fait ce que tu attendais.
 - b. Tu ne trouves pas que tu lui en demandes un peu trop pour son âge ?
 - c. Il faut que tu lui parles pour mettre les choses au clair une bonne fois pour toute.

- 2) J'en ai marre ! La maîtresse nous donne trop de travail.**
 - a. Ne te plains pas, ton frère en a encore plus que toi !
 - b. Tu trouves que tu as beaucoup de devoir.
 - c. Si tu veux réussir à l'école, tu dois travailler dur !

- 3) Il est vraiment sans gêne, il entre comme ça dans ma chambre pour piquer mes jeux !**
 - a. Mais il est petit, c'est normal...
 - b. Je vais aller parler à ton frère.
 - c. Tu es en colère contre ton frère, tu ne veux pas qu'il vienne prendre des jeux dans ta chambre...

▶ EXERCICE 3

Je développe et évalue mon écoute empathique au quotidien

■ Au quotidien, lorsque mon enfant se sent mal (conflit de type1), j'essaie de mettre en pratique **la compétence d'écoute empathique** telle que résumée ci-dessous :

- Je me rends disponible à ce que vit mon enfant.
- **Par ma compréhension empathique**, je perçois ses émotions, ses besoins, et je comprends sa vision des choses.
- **Par mes reformulations empathiques**, je mets en mots l'essentiel de ce qu'il vit et me dit : ses émotions, ses besoins et sa vision de la situation.

¹ Réponses à la fin de la fiche !

■ J'observe et j'évalue comment ma compétence d'empathie évolue au fil des jours. Est-ce que lorsque mon enfant a un problème (conflit de type 1), je parviens à l'écouter de façon empathique ?

Dans le tableau ci-dessous, je note jour après jour si j'arrive à réaliser cela (de 0 à 3), dans la colonne « **compréhension empathique** » et dans la colonne « **reformulations empathiques** » :

- 0 : je ne fais pas cela
- 1 : je fais un peu cela
- 2 : je fais souvent cela
- 3 : je fais toujours cela

Jours	Compréhension empathique	Reformulations empathiques
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

➤ EXERCICE 4

Je pratique la méthode de résolution de problème

Voici quelques problèmes de la vie quotidienne qui peuvent être traités à l'aide de la méthode de résolutions de problème. **Choisissez un exemple et utilisez la méthode de résolution de problème avec votre enfant :**

- Votre enfant s'est fâché avec un copain ;
- Votre enfant s'ennuie ;
- Votre enfant a été tapé par un enfant plus jeune ;
- Un camarade de classe s'est moqué de votre enfant ;
- Votre enfant a cassé (involontairement) le jouet de son frère/sœur ;
- Votre enfant ne s'entend pas avec son grand-père et ne veut plus aller chez ses grands-parents ;
- Votre enfant a peur de partir en colonie (ou classe verte).

Après **avoir écoutez votre enfant de façon empathique**, effectuez les 3 phases de **la méthode de résolution de problème**, en suivant le rythme de votre enfant :

■ **IMAGINER**

Proposez à votre enfant d'imaginer toutes les solutions possibles : Que pourrais-tu faire ? Quelles solutions, idées aurais-tu ? faisons une liste ensemble...

.....

.....

■ **CHOISIR**

Reprenez et analysez toutes les solutions proposées par votre enfant, puis aidez votre enfant à en choisir une ;

.....

.....

■ **APPLIQUER**

Aidez votre enfant à réaliser son idée ; ensuite faite le bilan avec lui.

.....

.....



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence d' « écoute empathique » et en utilisant la « méthode de résolution de problème » pour résoudre les conflits de type 1 (malaise enfant), j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

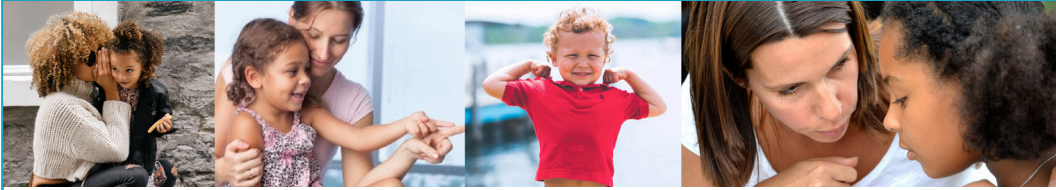
3.

Réponses empathiques de l'EXERCICE 2

- 1) Je m'aperçois que je ne peux pas compter sur lui, il pense à rien.
 - a. Tu es déçu, ton copain n'a pas fait ce que tu attendais.

- 2) J'en ai marre ! La maîtresse nous donne trop de travail.
 - b. Tu trouves que tu as beaucoup de devoir.

- 3) Il est vraiment sans gêne, il entre comme ça dans ma chambre pour piquer mes jeux !
 - c. Tu es en colère contre ton frère, tu ne veux pas qu'il vienne prendre des jeux dans ta chambre...



FICHE CPS Parent Mindful®

JE POSE UN CADRE DE FAÇON « PASSIVE » CONFLIT DE TYPE 2

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre que mes attentes éducatives sont souvent en opposition à ce que vit mon enfant
2. comprendre que je ne suis pas obligé d'agir directement sur le comportement problématique pour le modifier
3. changer un comportement problématique en modifiant l'environnement
4. faire cesser un comportement gênant sans gravité en modifiant mon attention

1 JE COMPRENDS

▶ QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Ce sont souvent **les conflits de type 2 (malaise parent)** qui perturbent le plus notre quotidien de parent et qui nous questionnent le plus. Du matin au soir, nous devons faire face à des comportements qui nous dérangent et nous souhaitons que notre enfant les modifie en fonction. Notre enfant déjeune tranquillement alors qu'il est en retard pour aller à l'école. Notre enfant tape sur la table avec sa cuillère en faisant un bruit assourdissant. Le sac d'école est lancé au milieu du séjour au lieu d'être rangé. Les habits sales de notre enfant traînent dans la maison au lieu d'être dans le panier à linge. Notre enfant nous répond sur un ton arrogant... etc.

Nous avons vu précédemment (dans la fiche 06), l'importance de comprendre l'écart entre ce que nous vivons en tant que parent et ce que notre enfant ressent dans ces situations. Nous pouvons être dans un état émotionnel très vif (agacement, colère, exaspération...) alors que notre enfant peut être indifférent voire même dans un état émo-

tionnel agréable (lorsqu'il s'amuse, par exemple).

Alors que nous pouvons être profondément affectés par le comportement inapproprié de notre enfant ; lui, peut ne pas se rendre compte du problème ou le trouver tout à fait sans importance. Ce décalage entre notre propre ressenti et celui de notre enfant peut être une source secondaire de difficulté. En effet, au-delà du comportement qui nous dérange, nous pouvons être agacés par les émotions positives ou l'indifférence de notre enfant dans de telles situations. Si nous ne prenons pas le temps de comprendre la différence de perspective liée à la situation elle-même, nous risquons fort d'interpréter les réactions de notre enfant comme de l'indifférence, de l'insouciance, voire de la défiance ou de la provocation à notre égard. Ce qui tend alors à ajouter de l'incompréhension et des tensions au conflit qui risque alors de s'amplifier et de se transformer en problème chronique.

En tant que parent, il est tout à fait « normal » de vouloir, dans un rôle éducatif, modifier les comportements de notre enfant que nous jugeons inappropriés. Mais, il est aussi « normal » pour notre enfant d'être guidé par ses envies ; d'être agi sur l'instant par ses désirs et ses besoins d'enfant. Il est aussi tout à fait « normal » que nos attentes éducatives rentrent en opposition avec les désirs de notre enfant. Comme, il est tout à fait « normal » que notre enfant (qui, en tant qu'enfant est centré sur lui), ne perçoive pas le problème ni notre état de malaise.

Ainsi, un des principaux défis parental est, d'une part, de percevoir cette double perspective et d'autre part, d'aider notre enfant à ajuster ses comportements, non pas sous la contrainte en renforçant l'opposition entre parent et enfant mais plutôt en encourageant la coopération et une éducation positive. Les objectifs éducatifs du parent pourront alors être atteints en développant une alliance avec l'enfant et en mettant en place **un cadre éducatif fort**.

Ce cadre éducatif peut être apporté à notre enfant de « **façon active** », par des paroles et des gestes éducatifs qui invitent notre enfant à réorienter son comportement (voir fiche 09). Mais on peut avoir tendance à oublier que ce cadre éducatif se construit, en premier lieu, de « **façon passive** » grâce à un environnement facilitateur et certaines attitudes éducatives. Alors qu'instinctivement, nous avons l'impression que nous devons forcément agir de façon affirmée (voire autoritaire) pour « corriger » les comportements inappropriés de notre enfant ; nous allons découvrir que nous pouvons être tout aussi efficaces (voire plus !) en agissant de façon indirecte. Grâce à « **un cadre passif** », nous ne sommes plus obligés de « faire quelque chose » pour que notre enfant ajuste ses comportements !

Ainsi DEUX COMPÉTENCES sont particulièrement utiles :

1. **Créer un environnement facilitateur**
2. **Détourner mon attention des comportements gênants sans gravité**

Plutôt que de devoir traiter les comportements problématiques de notre enfant, nous pouvons faire en sorte qu'ils n'apparaissent pas en créant **un environnement facilitateur**. Il s'agit dans un premier temps d'identifier quels sont les éléments physiques et/ou organisationnels qui causent ou renforcent le comportement problématique de notre enfant.

Dans un second temps, nous modifions un ou des éléments de l'environnement ou de l'organisation pour éviter l'apparition de problème.

Certains comportements inappropriés de notre enfant peuvent aussi être renforcés par notre attention. En effet, nous savons tous que les enfants « sont prêts à tout » pour capter notre attention ! L'attention parentale représente une véritable « nourriture affective » pour l'enfant. Mais, comme à l'image du chocolat ; il peut en consommer de façon irraisonnable. Ainsi, un enfant préférera capter l'attention de l'adulte par un comportement problématique et même se « faire punir » plutôt que de rester seul sans que l'on ne prête attention à lui.

Ainsi, dans le cas de certains comportements gênants peu graves, nous pouvons **détourner notre attention** pour faire cesser le comportement qui pose problème. Notre enfant, de lui-même, s'orientera alors vers d'autres comportements plus constructifs.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Les comportements problématiques de notre enfant proviennent souvent (en tout cas, plus souvent que l'on ne pense !) de causes externes. Nous avons tendance à sous-estimer l'importance de l'environnement physique et relationnel sur les comportements de notre enfant. Ainsi, au lieu de nous focaliser sur les comportements gênants en cherchant à les modifier « de force », nous pouvons créer des conditions qui permettent que ces comportements n'apparaissent pas ou bien qu'ils s'arrêtent d'eux-mêmes.

Certaines difficultés, notamment si elles sont récurrentes, sont souvent liées à un espace ou une organisation du quotidien qui pose problème à notre enfant (sans que lui comme nous en soyons nécessairement conscients !). Il peut ainsi être intéressant et utile de modifier l'environnement pour faire évoluer le comportement de notre enfant. Tout comme, il est devenu naturel d'ajuster notre cadre de vie pour prévenir les accidents chez les jeunes enfants (enlever les objets dangereux, mettre des barrières de sécurité...), nous pouvons créer **un environnement physique facilitateur** pour éviter de nombreux problèmes et conflits quotidiens et ce, quel que soit l'âge de notre enfant.

De même, nous pouvons agir de façon indirecte sur les comportements problématiques de notre enfant, en ajustant notre attitude et en modifiant notre attention. Ainsi nous pouvons être particulièrement efficace et maintenir un climat serein **en détournant notre attention des comportements gênants sans gravité**. Ainsi, au lieu de réagir « instinctivement », face à certains comportements irritants mais sans conséquence, nous pouvons les faire cesser, simplement, en retirant notre attention. En effet, nombreux comportements du quotidien sont, dans les faits, agaçants ou déstabilisants, mais pas dangereux et sans conséquence en termes d'éducation, notamment parce qu'ils disparaissent naturellement avec le temps. Il est important d'avoir conscience que les remarques, reproches ou « leçons » que nous faisons face à ces comportements sont autant d'attention (« de chocolat !») que nous donnons à notre enfant. Il s'agit d'une attention, certes « négative », mais attention quand même, qui risque de provoquer l'effet contraire. L'enfant, renforcé par notre attention et placé « au centre du monde », risque de s'enfermer dans son comportement problématique. Inversement, si nous retirons notre attention, notre enfant n'est pas soutenu ; il va de lui-même devoir modifier son comportement pour « capter » notre attention autrement.

Les effets positifs de cette compétence peuvent être accentués en mobilisant, dans un second temps, la compétence « **réorienter un comportement gênant** » (voir fiche #09 : un cadre « de façon active ») ainsi que la compétence « **porter attention et valoriser les comportements positifs** » (voir fiche 04 : communication positive). En effet, nous pouvons encourager notre enfant à s'orienter vers un comportement plus adapté en lui proposant une alternative et en attirant son attention vers quelque chose de plus constructif. Par une communication positive et par la valorisation (dès que le comportement problématique a cessé), nous montrons à notre enfant ce que nous attendons de lui et nous lui assurons toute notre attention.

► COMMENT DEVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

MODIFIER L'ENVIRONNEMENT

Face à un comportement inapproprié qui se répète au quotidien, il peut être utile de modifier le cadre de vie de notre enfant afin de « **créer un environnement physique facilitateur** ».

Nous pouvons distinguer 3 aspects de l'environnement de l'enfant qui peuvent être particulièrement intéressants d'ajuster :

LE CADRE DE VIE

Ajouter, enlever, changer un élément matériel du foyer

Ex. ajouter un panier à linge dans la chambre de l'enfant, mettre des porte-manteaux à hauteur de l'enfant à l'entrée, ranger la tablette dans un placard fermé à clé, accrocher un post-it, créer un coin ou une salle de jeux (près du salon), mettre des bacs à jouet à la hauteur de l'enfant.....

L'ORGANISATION DU QUOTIDIEN

Modifier les activités, l'emploi du temps, le déroulement de la vie quotidienne

Ex. donner un réveil dans la chambre de l'enfant et mettre l'alarme plus tôt, coucher l'enfant plus tôt, aller courir au square avant de rentrer à la maison, supprimer une activité péri-scolaire...

L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE IMMÉDIAT

Changer quelque chose dans la situation actuelle rencontrée par l'enfant

Ex. faire courir l'enfant, mettre l'enfant dans sa chambre pour prendre un temps calme, séparer deux enfants dans deux pièces différentes, assoir l'enfant à côté du parent...

Dans un premier temps, j'identifie les difficultés qui se répètent régulièrement au quotidien. Puis, pour chacune, je cherche à déterminer quels sont les aspects de l'environnement qui favorisent son apparition. Je peux me demander :

- Qu'est-ce que vit et ressent mon enfant dans cette situation ?
- Par quoi est-il dérangé ?
- Qu'est ce qui, dans l'environnement, le gêne pour faire ce que j'attends de lui ?

Je peux faire ce travail d'identification et d'analyse des problèmes seul, ou en coopération avec mon enfant.

Dans un second temps, pour chaque problème et élément bloquant identifié, je cherche ce qui dans l'environnement ou l'organisation pourrait faciliter le

comportement attendu. Je peux me demander :

- Est-ce que quelque chose pourrait être ajouté ?
- Est-ce que quelque chose pourrait être modifié ?
- Est-ce que quelque chose devrait être enlevé ?

Cette recherche de solutions concrètes peut se faire seul(e) ou avec l'aide de l'enfant. Dans tous les cas, il est important d'expliquer à l'enfant ce qui est attendu de lui et ce qui a été fait pour améliorer la situation.

MODIFIER MON ATTENTION

Certains comportements inappropriés peuvent être interrompus et réduits en mobilisant aussi la compétence « **détourner mon attention des comportements gênants sans gravité** ». Cette attitude doit être utilisée avec modération et justice. En effet, elle s'applique à des comportements bien spécifiques et délimités. Il ne s'agit pas d'ignorer l'enfant, de « boudier », ou de mettre en place une forme de chantage affectif. Il s'agit de ne pas donner de l'attention à des comportements sans conséquence, afin de ne pas les renforcer.

Les comportements visés par cette compétence sont des comportements qui :

- ne mettent en danger personne ;
- ne touchent pas à l'intégrité d'autrui ;
- ne perturbent pas réellement l'éducation de l'enfant ;
- ne gênent pas réellement le fonctionnement familial.

Il s'agit principalement de cris, bouderies, gémissements, bruits, chamailleries, provocations ; des comportements typiques de l'âge de l'enfant (ex. : *un enfant de 1 an qui fait tomber ses jouets, un enfant de 2 ans qui fait une colère, un (pré) adolescent qui soupire...*).

In fine, c'est à moi parent, de définir quand je souhaite (ou je peux !) détacher mon attention ; en fonction de mes valeurs, de mon mode de vie et, aussi de mon état émotionnel de l'instant !

La mise en œuvre de cette compétence implique plusieurs séquences :

■ JE VERIFIE

qu'il s'agit bien **d'un comportement sans conséquence** (pour mon enfant et pour autrui) :

- Est-ce qu'il y a un risque quelconque dans cette situation ?

■ JE VERIFIE

que **le comportement n'est pas lié à un problème sous-jacent** :

- Est-ce que mon enfant est en difficulté ?
- Est-ce qu'il ne s'agit pas d'un conflit de type 1 (malaise enfant) ?

■ Je **détourne mon regard du comportement inapproprié** et je **le porte sur autre chose (de positif si possible)** et je ne réagis pas : pas de mot, pas de geste, pas de toucher, visage neutre, pas de « gros yeux »...

Si j'en ressens le besoin, je peux verbaliser l'émotion de mon enfant et montrer que je comprends ce qu'il vit (de façon très brève) :

Ex. : Tu es en colère car tu veux un autre bonbon. Je comprends mais ce n'est pas possible.

Si je trouve cela adapté, je peux mobiliser la compétence : « **réorienter un comportement gênant** » (fiche CPS 09)

Ex. : Je peux te donner une banane si tu veux.

■ Dès que mon enfant cesse le comportement inapproprié et qu'il s'oriente vers un comportement adapté, je mobilise la compétence : « **porter attention et valoriser les comportements positifs** » (voir fiche 03).

Ex. : Elle est bonne la banane ; c'est bien tu manges comme un grand !

Dans cette situation, il est préférable que tous les adultes présents mobilisent cette compétence en même temps. Sinon l'enfant va naturellement se tourner vers l'autre adulte et rechercher son attention. Le comportement inapproprié risque alors d'être renforcé et de se maintenir.



À RETENIR

Pour résoudre efficacement **UN CONFLIT DE TYPE 2**, je ne suis pas obligé d'agir directement sur le comportement problématique de mon enfant. Je peux **créer un environnement facilitateur** et **modifier mon attention** afin d'éviter ou de faire cesser le comportement inapproprié. Je construis ainsi **un cadre éducatif fort de façon indirecte** en mobilisant 2 principales compétences.

Lorsque le comportement problématique de mon enfant est quotidien, il peut être judicieux de mobiliser la compétence « créer un environnement facilitateur » :

- 1. Dans un premier temps**, j'analyse la situation seul ou avec mon enfant. Je me demande ce que vit mon enfant ? Par quoi est-il dérangé ? Qu'est ce qui dans l'environnement favorise le comportement problématique ? Qu'est ce qui empêche l'apparition du comportement attendu ?
- 2. Dans un second temps**, je recherche une solution concrète seul ou avec mon enfant. Je me demande ce qui, dans l'environnement, peut être enlevé, ajouté ou modifié pour aider mon enfant à réaliser le comportement attendu. Ces changements peuvent toucher le cadre de vie physique, l'organisation du quotidien ou bien l'environnement immédiat de l'enfant.

Lorsque le comportement problématique de mon enfant est sans conséquence, il est possible d'utiliser la compétence « détourner mon attention des comportements gênants sans gravité » :

- 1.** Dans un premier temps, je vérifie que le comportement est sans conséquence (pour mon enfant et pour autrui) et que mon enfant n'est pas en difficulté (conflit de type 1).
- 2.** Dans un second temps, je détourne mon regard, je ne réagis pas, et porte mon attention sur quelque chose de positif.
- 3.** Dans un troisième temps, je peux verbaliser l'émotion de mon enfant et réorienter son comportement vers quelque chose de constructif.
- 4.** Enfin, dès que mon enfant a cessé son comportement problématique, je valorise un comportement positif.

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

EXEMPLES : CRÉER UN ENVIRONNEMENT FACILITATEUR

Problèmes	Exemples de modification du cadre de vie
Des enfants qui laissent leurs chaussures par terre au lieu de les ranger dans le placard	Réaménager le placard en affectant plus de place aux chaussures et en les plaçant de façon différente
Un enfant qui ne met pas son linge sale dans la panière prévue dans la salle de bains	Installer une corbeille dans sa chambre
Un enfant qui veut s'habiller seul	Rendre ses vêtements accessibles
Un enfant qui écoute la musique fort dans sa chambre	Lui acheter un casque (avec limiteur de son)
Une jeune qui passe beaucoup de temps dans la salle de bains et provoque des « embouteillages » le matin	Lui installer une glace ou une coiffeuse dans sa chambre
Des enfants qui oublient régulièrement de ranger la table du goûter	Coller un petit mot sur la table de la cuisine pour leur rappeler de ranger
Un jeune enfant qui voudrait lui-même donner à boire au chien, mais renverse l'eau à chaque fois	Acheter un récipient adapté dont il pourra se servir plus facilement
Des disputes entre trois enfants à propos de la quantité de céréales pour chacun au petit déjeuner (l'un en mange plus que les autres, générant un sentiment d'injustice)	Prévoir trois boîtes de céréales, une au nom de chaque enfant, remplies en début de semaine ; chacun n'utilise que sa propre boîte
Un enfant qui n'est jamais prêt à l'heure le matin pour partir à l'école	Lui acheter un réveil, le réveiller et le coucher plus tôt
Un jeune enfant qui bouge beaucoup et dérange la famille par ses cris et ses mouvements	Le faire goûter et jouer au parc avant de rentrer à la maison

Problèmes	Exemples de modification du cadre de vie
Des frères et sœurs qui se chamaillent beaucoup et réclament chacun l'attention de leur parent	Prévoir des moments seuls en tête à tête avec chacun des enfants
Deux enfants qui se disputent et n'arrivent pas à jouer ensemble	Demander à chacun d'aller jouer seul dans sa chambre
Un jeune enfant qui crie et s'énerve en fin de journée	Le faire manger avant et coucher plus tôt
Des enfants qui jouent de façon bruyante et agitée dans la maison	Leur demander d'aller jouer dehors
Un enfant qui veut jouer à l'ordinateur au lieu de faire ses devoirs	Lui proposer de faire ses devoirs avec l'ordinateur

EXEMPLES : DÉTOURNER MON ATTENTION DES COMPOURTEMENTS GÊNANTS SANS GRAVITÉ

PREMIER EXEMPLE

Nino, 5 ans, regarde la télévision. Après 30 minutes, sa mère entre dans le salon et lui annonce : « Dans 5 minutes, il sera l'heure du bain. Il faudra donc éteindre la télé »
Par ce signal, la mère permet à l'enfant de se préparer à la situation. Elle quitte ensuite la pièce et va préparer la salle de bain. Au bout de 5 minutes, elle revient :
« Voilà, ton épisode est terminé, j'éteins la télé mon chéri ». Nino proteste : « Oh non, c'est Spiderman maintenant ! J'ai jamais le droit de regarder, c'est toujours pareil »
La mère ne prête pas attention à la remarque de Nino qui se met alors à crier puis à taper sur le canapé et boudier. Elle dit simplement : « Je comprends que tu sois frustré, je t'attends dans la salle de bain » puis retourne calmement dans la salle de bain.
La mère a verbalisé l'émotion mais a ignoré le comportement inapproprié.
Au bout de 3 minutes, Nino arrive en boudant dans la salle de bain.
La mère lui dit : « Regarde, le bon bain qui t'attend avec tous tes jouets ».

La mère ignore à nouveau les bouderies et porte son attention sur le bain et le fait que Nino soit venu dans la salle de bain.

Pendant que Nino prend son bain et joue. La mère valorise quelque chose de positif :
« C'est agréable ce bain ; tu joues bien avec ta nouvelle tortue de bain ».

DEUXIÈME EXEMPLE

Lise, 11 ans, arrive à table pour le repas du soir : « Oh non, encore de la ratatouille, c'est deg ! »

Bien qu'irrités par cette réflexion, les parents ne relèvent pas et commencent à manger. Afin de ne pas rentrer dans une conversation stérile qui gâcherait le repas, les parents choisissent de ne pas y prêter attention. Lise se met à manger en soupirant. A nouveau, les parents n'y prêtent pas attention et commencent à discuter :

Le père : « Tiens, j'ai vu Bernard à la boulangerie tout à l'heure, il te passe le bonjour »

La mère : « Ah ? Justement, il fallait que je les appelle pour les inviter »

En discutant entre eux, les parents ne se focalisent pas sur les petites réactions de Lise. Le père se tourne vers Lise :

« Il y avait une lettre pour toi dans la boîte. Je l'ai mise sur ton bureau, tu l'as vue ?

- Ouais, c'est mamie ».

En initiant une conversation avec sa fille, le père cherche à porter l'attention vers autre chose de plus constructif.



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Ce n'est pas à moi de m'adapter aux désirs de mes enfants. Ce ne sont pas les enfants qui font la loi ! »

Modifier l'environnement ne signifie pas se plier aux caprices de l'enfant ni reculer face à son refus d'obéir. Il s'agit de créer un cadre de vie qui aide l'enfant à réaliser les comportements attendus. Il est important de prendre conscience à quel point nos attentes sont parfois très contraignantes et opposées à ce que vit et souhaite notre enfant. Au lieu de les imposer avec force, nous pouvons construire un cadre de coopération permettant d'atteindre nos objectifs de parent tout en prenant en compte le vécu et les besoins de notre enfant.

« Si je ne réagis pas à un comportement gênant, n'est-ce pas comme si je l'acceptais ? »

Le fait de réagir et donc de porter attention à un comportement lui donne de l'importance et risque de le renforcer. Ne pas y prêter attention ne signifie pas tolérer ce comportement mais plutôt empêcher qu'il ne s'installe sur le long terme. Bien entendu, si le comportement est dangereux ou qu'il gêne réellement le déroulement quotidien des activités familiales, d'autres compétences doivent être mises en œuvre (voir fiche 09).

« J'ai commencé à détourner mon attention du comportement gênant mais cela a eu l'effet inverse ; le comportement s'est accentué »

Lorsque l'on commence à ignorer un comportement, il est possible qu'une augmentation temporaire (en intensité, en forme ou en fréquence) de ce dernier se fasse sentir. C'est un moment souvent difficile, déstabilisant mais tout à fait normal. Cependant, il est important de maintenir cette attitude de neutralité, sachant qu'elle sera constructive à moyen terme. De même, un comportement qui avait diminué ou même disparu va peut-être légèrement réapparaître quelque temps après. Là encore, c'est un phénomène normal. Il est important de ne pas se décourager et de continuer à utiliser la compétence.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1 J'utilise la compétence « créer un environnement facilitateur » pour faire changer un comportement problématique de mon enfant

1. Choisissez un comportement problématique (de type 2) que votre enfant manifeste régulièrement au quotidien...
2. Analysez ce comportement problématique de votre enfant en complétant la colonne de droite du tableau ci-dessous.

Le comportement que j'attends de la part de mon enfant :
Le comportement de mon enfant qui me pose problème au quotidien :
Ce que ressent mon enfant dans la situation :
La façon dont mon enfant voit la situation :
Ce qui dérange mon enfant dans la situation :
Ce qui, dans l'environnement, favorise chez mon enfant le comportement problématique :
Ce qui, dans l'environnement, gêne, l'apparition du comportement attendu :

3. Recherchez des **solutions concrètes liés à l'environnement et/ou à l'organisation afin d'aider votre enfant à adopter le comportement attendu**. Aidez-vous du tableau ci-dessous (sans chercher à remplir toutes les cases).

	Cadre de vie	Organisation du quotidien	Environnement immédiat
Ce qui peut être enlevé			
Ce qui peut être ajouté			
Ce qui peut être modifié			

Après avoir complété seul les deux tableaux, **vous pouvez demander à votre enfant son point de vue afin d'enrichir vos réponses.**

▶ EXERCICE 2

J'identifie les comportements gênants sans gravité et j'observe ma façon habituelle de réagir

1. Remémorez-vous la dernière semaine passée avec votre enfant. Quels sont **les comportements gênants mais sans gravité** que votre enfant a manifestés pendant les jours d'école ? pendant les jours de repos ? (colonne 1)

Pour chacun des comportements :

- vérifiez que ces comportements sont réellement sans conséquence pour votre enfant ou pour autrui (colonne 2) ;
- vérifiez que ces comportements ne proviennent pas d'un malaise ou d'une difficulté que rencontre votre enfant (colonne 3) ;
- rappelez-vous la façon dont vous avez réagi pour faire face à ce comportement (colonne 4).

Comportement gênant mais sans gravité de votre enfant	Comportement sans conséquence <i>(Entourez votre réponse)</i>	Comportement causé par un malaise de l'enfant <i>(Entourez votre réponse)</i>	La façon dont j'ai réagi
1.	OUI NON	OUI NON	
2.	OUI NON	OUI NON	
3.	OUI NON	OUI NON	
4.	OUI NON	OUI NON	
5.	OUI NON	OUI NON	

▶ EXERCICE 3

J'utilise la compétence « détourner mon attention des comportements gênants sans gravité »

Reprenez les comportements identifiés dans l'exercice 2 (auxquels vous avez répondu **oui=comportement sans conséquence** et **non=comportement non causé par un malaise**).

Au cours de la prochaine semaine, essayez d'utiliser **la compétence « détourner mon attention »** pour chacun de ces comportements gênants sans gravité.



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En travaillant sur la notion de **cadre éducatif fort construit de façon indirecte** et en développant les compétences « **créer un environnement facilitateur** » et « **modifier mon attention** » pour résoudre les conflits de type 2 (malaise parent), j'ai réfléchi, je me suis observé•e, j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.





FICHE CPS Parent Mindful®

JE POSE UN CADRE DE FAÇON « ACTIVE » CONFLIT DE TYPE 2

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre les limites d'une discipline qui utilise la « force » pour modifier les comportements problématiques ;
2. me centrer sur les comportements positifs attendus et impliquer au maximum mon enfant pour modifier un comportement problématique ;
3. modifier un comportement problématique :
 - en formulant le comportement attendu de façon efficace ;
 - en montrant un comportement positif alternatif ;
 - par l'expérience des conséquences.

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Poser un cadre éducatif de manière active et efficace implique de pouvoir utiliser au quotidien les pratiques travaillées dans les fiches précédentes. En effet, les compétences présentées dans cette fiche sont dépendantes de notre capacité à réguler nos émotions (*fiches 2 et 3*), à communiquer de manière positive (*fiche 4*) et à formuler nos attentes (*fiche 5*). Elles sont complémentaires aux techniques d'accompagnement de notre enfant (*fiche 7*) et à la construction d'un cadre éducatif « passif » (*fiche 8*). Ces pratiques éducatives, qui relèvent de ce qu'on appelle aujourd'hui la « discipline positive », ne peuvent donc pas être pensées ni agies de façon isolée et indépendante d'un travail global de développement des compétences psychosociales.

Quand les comportements de notre enfant nous dérangent, l'enjeu majeur est de garder en tête notre objectif éducatif profond qui est de permettre à notre enfant de devenir une personne autonome et épanouie. Rappelons-nous que l'origine des mots « discipline » et « disciple » est la même et qu'elle renvoie à la notion d'apprentissage. Nous pouvons ainsi **nous focaliser sur l'acquisition des comportements attendus plutôt que sur le contrôle**

des comportements problématiques. Nous devenons alors un « **parent éducateur** » qui accompagne son enfant et l'aide à développer certaines compétences encore non acquises. Dans ces situations difficiles, notre enfant n'est plus perçu comme une personne hostile et opposante qu'il faut maîtriser et corriger sous peine de débordement. Notre enfant devient une personne en devenir qui ne sait pas encore réguler ses émotions ni répondre de façon adaptée à toutes les situations sociales.

Les comportements inappropriés de notre enfant sont ainsi perçus comme une opportunité d'enseignement. Ils mobilisent de nombreuses compétences de notre part et nécessitent, chez notre enfant, disponibilité et coopération. Il est donc nécessaire que notre enfant puisse être associé et impliqué au maximum afin de résoudre efficacement ces conflits... devenus alors « situations d'apprentissage » !

Ce cadre éducatif « actif » s'appuie sur 3 compétences qui sont plus ou moins « directives » et qui visent à enseigner un comportement positif à notre enfant :

COMPÉTENCE 1

« **Formuler le comportement attendu** » : J'exprime mon désaccord et mes attentes de manière efficace. Cela implique 3 conditions :

- mon enfant doit pouvoir être prêt à m'écouter
- mon enfant doit pouvoir comprendre en quoi son comportement pose problème
- mon enfant doit pouvoir comprendre quel est le comportement positif attendu.

COMPÉTENCE 2

« **Montrer un comportement positif alternatif** » : Je montre une alternative positive en réorientant l'attention de mon enfant vers un comportement positif.

COMPÉTENCE 3

« **Enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences** » : Je permets à mon enfant d'apprendre des comportements plus appropriés en lui faisant expérimenter les conséquences de ses comportements problématiques.

Le plus souvent, **on commencera par utiliser la compétence la « moins directive »**, la compétence 1, avant de passer à la suivante si notre enfant ne répond pas positivement à notre demande. Cependant, lorsque nous ne pouvons pas intervenir en amont du comportement problématique, ces compétences seront à mobiliser dans un ordre différent afin de répondre au mieux à la situation.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Pour gérer les comportements problématiques de notre enfant, nous avons l'habitude de nous focaliser sur ce qui nous dérange. Nous rentrons ainsi en opposition avec les comportements inacceptables de notre enfant et nous cherchons par tous les moyens à les faire cesser.

« Arrête de parler ainsi », « Cesse de remuer comme ça ! », « Ne fait pas cela » sont des formulations qui rythment notre quotidien et constituent souvent le cœur de notre discipline.

Nous pouvons cependant constater à quel point il n'est pas facile de modifier ces comportements, combien notre enfant est « résistant » !... et à quel « prix » (pour notre enfant et nous !) nous parvenons à faire évoluer les choses. En fonction du contexte éducatif, de notre capacité d'autorité, du tempérament et de l'âge de notre enfant, cette tâche se révèle plus ou moins laborieuse...

Mais d'une certaine façon, en cherchant à arrêter ces comportements par la contrainte, nous nous trouvons toujours en situation d'échec. Soit, par fatigue ou lassitude, nous « cédon » face au comportement problématique de notre enfant ; ce qui, pour nous, est non satisfaisant et pour notre enfant, non éducatif. Soit, nous imposons « de force » le changement de comportement ce qui entraîne chez notre enfant un vécu pénible qu'il va ensuite externaliser (agressivité, hostilité, opposition...) et/ou intérioriser (mal-être, anxiété, perte de confiance, déprime...). En effet, des punitions répétées, des attitudes, mots et comportements hostiles affectent l'enfant et risquent de le blesser.

À terme, son estime de soi en sera touchée ce qui le fragilisera et provoquera des difficultés supplémentaires. En entrant en confrontation avec les comportements de notre enfant, nous générons un climat d'hostilité propice au mal-être et à l'affrontement ; affrontement qui risque d'augmenter et de devenir réciproque lorsque notre enfant va grandir.

Ainsi pour modifier un comportement problématique de manière efficace et sans effet secondaire, il est préférable d'**orienter notre attention et celle de notre enfant vers le comportement positif attendu**. En cherchant à « enseigner » un comportement positif et en impliquant notre enfant dans cette tâche d'apprentissage, nous augmentons notre capacité de réussite et construisons un cadre éducatif fort et bienveillant.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Face à un comportement qui me pose problème, il est préférable de ne pas entrer en opposition. Eviter la confrontation et chercher la coopération pour aider mon enfant à développer des comportements appropriés est une nouvelle approche efficace et positive de la discipline. Construire **un cadre éducatif de façon « active »** implique de réorienter les comportements problématiques vers les comportements positifs attendus. Pour cela, **3 compétences** (plus ou moins directives) sont à mobiliser successivement, en fonction de la réaction de notre enfant.

■ COMPÉTENCE 1**« Dire le comportement attendu »**

Cette première compétence consiste à formuler de façon efficace le comportement attendu. **Cela se fait en 3 temps :**

1. je fais en sorte d'avoir l'attention de mon enfant
2. je décris (brièvement) le comportement problématique
3. j'exprime (concrètement) mes attentes.

1. Je capte l'attention de mon enfant (voir fiche 5, formuler ses attentes)

• En situation de conflit, une phase préalable d'apaisement est souvent nécessaire pour obtenir l'attention de mon enfant. Aucune réorientation n'est possible tant qu'un certain lien n'est pas établi avec mon enfant et qu'il n'est pas (un minimum) disponible. Je peux aider mon enfant à s'apaiser et à se rendre disponible :

• **Je me mets à la hauteur de mon enfant et le touche de manière bienveillante**

RAPPELONS-NOUS, les contacts physiques positifs font diminuer l'hormone du stress (le cortisol), et augmenter l'hormone du lien affectif (l'ocytocine) !

• **Je suis empathique** : je me connecte à ce que mon enfant ressent et je mets en mots ce qu'il est en train de vivre
Ex. *tu es fâché contre ta soeur* (voir fiche 7, compréhension et reformulation empathique).

• Avant de passer à l'étape suivante (description du comportement problématique), **je peux me demander** :

- Est-ce que mon enfant est prêt à m'écouter ?
- Et moi, est-ce que je suis prêt à parler ?

• **Tant que mon enfant et moi-même sommes dans le « rouge », mes attentes auront peu de chance d'être entendues** (voir fiche 3).

2. Je décris le comportement problématique de façon courte, simple et concrète (voir fiche 4, communication positive et fiche 5, attentes efficaces)

• **Je décris le comportement problématique de mon enfant**
Ex. *Tu parles trop fort*

• **Je décris les effets problématiques du comportement**, sur moi, l'enfant, autrui, la nature...
Ex. *Je n'entends plus ce que dit papa au téléphone*

Parmi les effets problématiques, je peux décrire les émotions que je ressens face à ce comportement (à l'aide d'un « message-je »).
Ex. *Je suis agacée quand tu parles aussi fort ...*

• Pour favoriser la compréhension des effets problématiques, **je peux développer l'empathie de mon enfant** :
Ex. *D'après toi, en quoi est-ce un problème ? D'après toi, qu'est-ce qu'a ressenti (ta soeur) quand tu as fait ça ?...*

3. J'exprime mes attentes (voir fiche 5)

• Je peux **décrire le comportement positif attendu** et/ou formuler mes besoins par rapport à la situation.
Ex. *Parles plus doucement, s'il te plaît.*
Ex. *J'ai besoin de calme pour téléphoner.*

• Si mon enfant ne modifie pas son comportement, **j'exprime de nouveau mes attentes, de façon plus affirmée**, en ajoutant 1 ou 2 mots qui font comprendre le sérieux et l'urgence de la situation.
Ex. *Je te demande de parler doucement, je ne plaisante pas.*
Ex. *Stop, maintenant, tu dois parler doucement.*

II COMPÉTENCE 2**« Montrer un comportement positif alternatif »**

Cette seconde compétence consiste à réorienter l'attention de mon enfant vers un comportement positif alternatif. Cette alternative au comportement problématique peut prendre 3 différentes formes :

1/ Je peux montrer un **comportement alternatif positif** à mon enfant. Et je peux aider mon enfant à accomplir ce nouveau comportement, si nécessaire.
Ex. *Tu parles doucement comme ça (en chuchotant).*
Ex. *Tu peux aller dans ta chambre pour parler et jouer.*

2/ Je peux **détourner l'attention de mon enfant vers une autre situation** ou objet susceptible d'intéresser mon enfant.
Ex. *Tiens une lettre est arrivée ce matin pour toi.*
Ex. *Tu peux aller voir ton frère qui écoute de la musique.*

3/ Je peux proposer à mon enfant **un autre moment** pour réaliser son comportement.
Ex. *Pendant 2 minutes tu fais le « roi du silence » et puis quand j'ai raccroché tu pourras jouer et parler fort.*

RAPPELONS-NOUS ! Les enfants deviennent réactifs quand on leur dit « non », ne fait pas ça ! Pour être plus efficace dans votre demande et maintenir un climat positif, **vous pouvez remplacer le « non » par un « oui conditionnel ».**

Ex. Au lieu de : *Non, tu ne vas pas regarder la télévision cet après-midi*
> *Oui, tu regarderas la télévision après, quand on sera revenu du parc.*

Il existe aussi 3 différentes façons de présenter un comportement alternatif positif à mon enfant :

- Je peux définir moi-même une **seule alternative** (voir exemples page précédente).
- Je peux proposer le choix entre **deux alternatives**.
Ex. *Pour aller te coucher, tu préfères jouer encore 10 minutes avec ta sœur ou lire une histoire avec maman ?*

RAPPELONS-NOUS ! Le sentiment de liberté est gratifiant et apaisant pour notre enfant.

- Je peux demander à mon enfant de **réfléchir et trouver une alternative**.
Ex. *Comment peux-tu arranger la situation ?*
Comment peux-tu faire autrement pour ne pas déranger ton frère ?...

RAPPELONS-NOUS ! L'engagement de notre enfant facilite la mise en œuvre des comportements positifs !

■ COMPÉTENCE 3

« Enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences »
Cette troisième compétence consiste à enseigner un comportement positif à mon enfant en lui permettant d'expérimenter les conséquences de son comportement problématique.

Quatre façons d'enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences peuvent être proposées à mon enfant, en fonction de la situation, de l'âge de mon enfant et de sa façon de réagir :

1. Enseigner par la réparation des conséquences :

Je peux demander à mon enfant de **réparer les conséquences** d'un comportement problématique qui s'est déjà produit.

- Ex. *S'excuser* (quand mon enfant a frappé, mordu, tiré les cheveux, mal parlé...)
Ex. *Nettoyer* (quand mon enfant a sali)
Ex. *Réparer* (un objet quand mon enfant a cassé)
Ex. *Remettre un objet à sa place* (quand il n'était pas autorisé à le prendre)
Ex. *Ranger* (quand les affaires ont été dérangées)

RAPPELONS-NOUS ! L'enjeu éducatif est de permettre à notre enfant de transformer un comportement inapproprié en situation d'apprentissage. La réparation

sera donc adaptée à l'âge et aux capacités de notre enfant ; nous pouvons ainsi l'aider (sans faire à sa place). L'essentiel n'est pas le résultat, mais la prise de conscience de la gêne causée par certains comportements et la possibilité de pouvoir réparer ses erreurs. Réparer permet ainsi de soulager et de responsabiliser notre enfant.

2. Enseigner par l'expérience des conséquences naturelles

Je peux **laisser faire les conséquences naturelles** produites par le comportement problématique.

- Ex. *Mon enfant prend beaucoup de temps pour se préparer*
➤ *il arrivera en retard à l'anniversaire de sa copine*
Ex. *Mon enfant veut mettre un short pour aller à l'école* ➤ *il aura froid*
Ex. *Mon enfant ne veut pas manger son plat* ➤ *il aura faim pendant la nuit*
Ex. *Mon enfant a perdu son ballon* ➤ *il ne peut plus jouer avec*

3. Enseigner par l'expérience des conséquences logiques-comportementales

Je peux mettre en place **les conséquences logiques-comportementales** découlant du comportement problématique.

- Ex. *Mon enfant éclabousse trop d'eau en dehors du bain* ➤ *je le sors du bain*
Ex. *Mon enfant tape les autres avec son épée* ➤ *je mets l'épée de côté*
Ex. *Mon enfant ne respecte pas l'heure de rentrée* ➤ *je vais le chercher ou je ne lui permets pas de sortir la prochaine fois*
Ex. *Mon enfant regarde la télévision alors qu'il n'y est pas autorisé* ➤ *je ne lui permets pas de regarder son feuilleton*
Ex. *Mon enfant traîne trop longtemps pour aller se coucher* ➤ *je ne lui lis pas d'histoire ce soir*

4. Enseigner par l'expérience des conséquences logiques-émotionnelles

Je peux mettre en place les **conséquences logiques-émotionnelles** découlant du comportement problématique.

Lorsque mon enfant est trop énervé et qu'il n'est plus en mesure de m'écouter je peux l'aider à se tranquilliser grâce à « un moment de calme ». Si la phase d'apaisement (*contact affectif et empathie, voir ci-dessus, compétence 1*) n'a pas donnée d'effet, je peux demander à mon enfant d'aller dans son « coin calme » pour s'apaiser.

L'« espace calme » de mon enfant aura été préalablement préparé avec lui. Il s'agit d'un endroit avec des doudous, jouets, livres, papier/crayons (dans sa chambre, dans la salle de jeu, dans le séjour...) qui va lui permettre de s'isoler et de se réguler. Quand mon enfant se sera apaisé, je pourrai de nouveau l'orienter vers un comportement positif plus adapté à la situation.

Si mon enfant n'arrive pas à y aller tout seul, je peux l'accompagner dans son « coin calme » en veillant à garder moi-même mon propre calme (voir *fiche 3*) !

RAPPELONS-NOUS ! Notre enfant apprend en nous regardant agir. C'est par nos propres compétences psychosociales que notre enfant pourra développer les siennes. Plus nous arrivons à réguler nos émotions et à nous apaiser plus notre enfant parviendra à en faire autant.



À RETENIR

Pour résoudre efficacement un **conflit de type 2 de façon « active »**, je peux me centrer sur les comportements positifs attendus au lieu de chercher à contrôler (par tous les moyens !) les comportements problématiques de mon enfant. Les situations difficiles peuvent devenir des opportunités d'apprentissage dans lesquelles j'aide mon enfant à développer de nouvelles compétences !

Cette « discipline positive » vise à réorienter les comportements problématiques vers des comportements plus adaptés en impliquant au maximum mon enfant. Elle s'appuie sur 3 principales compétences qui peuvent être utilisées successivement :

COMPÉTENCE 1

« **Dire le comportement attendu** »

Je formule de façon efficace le comportement attendu :

1. Je capte l'attention et apaise mon enfant (contact physique et empathie).

Avant de réorienter, je me demande :

- Est-ce que mon enfant est prêt à m'écouter ?
- Est-ce que je suis prêt à parler calmement ?

2. J'explique (brièvement) en quoi le comportement pose problème :

- Je décris le comportement problématique
- Je décris les effets problématiques du comportement, sur moi, sur mon enfant, sur autrui, sur la nature...

3. Je décris le comportement attendu et/ou formule mes besoins.

COMPÉTENCE 2

« **Montrer un comportement positif alternatif** »

Je réoriente l'attention de mon enfant vers un comportement positif alternatif

• **Le comportement positif alternatif peut être :**

- un comportement approprié
- un objet/situation susceptible d'attirer l'attention de mon enfant
- un autre moment pour réaliser le comportement.

• **Pour proposer l'alternative, je peux :**

- définir une seule alternative
- faire choisir mon enfant entre deux alternatives
- demander à mon enfant de réfléchir à une alternative.

COMPÉTENCE 3

« **Enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences** »

Je fais expérimenter à mon enfant les conséquences de son comportement problématique afin qu'il puisse apprendre un comportement plus adapté. Quatre façons d'enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences peuvent être proposées à mon enfant :

- 1. Enseigner par la réparation des conséquences**
- 2. Enseigner par l'expérience des conséquences naturelles**
- 3. Enseigner par l'expérience des conséquences logiques-comportementales**
- 4. Enseigner par l'expérience des conséquences logiques-émotionnelles**

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

■ EXEMPLE COMPÉTENCE 1 : EXPRIMER SON DÉSACCORD ET LE COMPORTEMENT ATTENDU

Il est 16h. Un père est en train de faire son CV pour postuler à une offre d'emploi. Son fils Baptiste, 10 ans, dans la pièce voisine, écoute de la musique très fort. Le père ne parvient plus à se concentrer alors qu'il doit poster ce document avant la levée du soir.

Le comportement problématique (enfant)	Ecouter de la musique fort	
Les conséquences problématiques	Effets concrets (parent) Emotions négatives (parent)	Difficulté à se concentrer N'arrive pas à finir son CV Stress
Attentes	Comportement positif Besoins (parent)	Baisser le volume sonore Du calme pour se concentrer

Le père exprime son désaccord de façon constructive :

1. En décrivant les faits (seulement) :

« Baptiste, tu écoutes ta musique très fort ; je n'arrive pas à terminer mon CV ; s'il te plaît, baisse le volume de la musique. »

2. En décrivant les faits + les ressentis :

« Baptiste, tu écoutes ta musique très fort : je me sens stressé car je n'arrive pas à terminer mon CV. J'ai besoin de calme pour pouvoir me concentrer. »

■ EXEMPLE COMPÉTENCE 3 : ENSEIGNER PAR L'EXPÉRIENCE DES CONSÉQUENCES LOGIQUES-COMPORTEMENTALES

Rebecca, 11 ans, insulte régulièrement sa petite sœur Cynthia (5 ans) lorsqu'elle est en colère. Ses parents lui ont demandé de nombreuses fois de parler correctement à sa sœur ou de s'isoler (pour se calmer) quand elle est en colère. Mais Rebecca continue. Ils décident donc de faire expérimenter une conséquence logique-comportementale de son comportement problématique.

A la fin d'un repas, ils lui demandent de rester à table pour en discuter :

« Rebecca, ta mère et moi n'acceptons pas que tu insultes ta sœur quand tu es en colère. D'après toi que ressent Cynthia quand tu fais ça ?

- Je ne sais pas moi...
- Que ressentirais-tu si tu étais à sa place ?
- Ben, j'aimerais pas...
- D'après toi, qu'est ce qu'elle pense de toi à ce moment ?
- Heu, que je suis méchante peut-être...
- Est-ce que tu es méchante en vrai ?
- Ben non.
- En effet, tu n'es pas méchante mais tes insultes sont blessantes pour ta sœur. Est-ce que tu as vu que ça lui faisait de la peine ?
- Ben, un peu...je sais pas...
- Nous voulons que ces insultes s'arrêtent. Si ça se reproduit, tu devras prendre un moment avec ta sœur pour t'occuper d'elle. Que pourrais-tu faire pour qu'elle cesse de te voir « méchante » ?
- Je sais pas... Pffffffffffff. Allez c'est bon, j'ai compris, j'arrête de l'insulter, j'ai pas 2 ans.
- Très bien, si tu ne l'insultes plus, on s'arrêtera là. Mais si ça se reproduit, tu feras quelque chose pour ta sœur.
- J'en sais rien, faites ce que vous voulez !
- « Donc, à partir de maintenant, si tu injurieras ta sœur, ce jour-même tu liras l'histoire du soir à ta sœur au lieu de lire dans ton lit. C'est compris ?! »
- Ok, ça marche. Mais faut pas non plus qu'elle me cherche.
- Nous sommes contents d'avoir eu cette discussion avec toi. Et nous comptons sur toi pour que tout se passe bien. »

QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Il m'arrive déjà de priver mon enfant de dessert, de télévision, de sortie et de le mettre au coin quand il fait quelque chose de grave. Est-ce que «enseigner par l'expérience des conséquences» est si différent ? »

La CPS « enseigner par l'expérience des conséquences naturelles et logiques » peuvent faire penser à certaines pratiques relativement répandues. Pourtant les différences sont grandes. Le fait qu'il y ait un lien logique entre le comportement problématique de l'enfant et les conséquences qui lui sont demandées, fait que le comportement de l'adulte n'est pas vécu comme « injuste » par l'enfant qui ne se sent pas écrasé par l'adulte mais davantage responsabilisé. Le fait de demander un comportement positif et d'impliquer l'enfant (compréhension des effets négatifs de son comportement grâce à l'empathie et recherche de solution positive), transforme l'acte punitif en un acte éducatif.

« Mon enfant proteste, il refuse de se plier à la règle : que dois-je faire ? »

Les protestations, résistances, ou tentatives de négociations de l'enfant sont courantes dans ces situations. Il est important d'essayer de garder son calme (voir fiche 3), de ne pas y répondre, d'obtenir l'attention et l'apaisement de notre enfant (Compétence 1 de cette fiche) et d'impliquer au maximum l'enfant durant tout ce processus d'apprentissage.

« Mon enfant refuse d'aller dans son « coin calme », il résiste : que puis-je faire ? »

Les tentatives de négociations sont tout à fait normales. En amont, il est important de bien prendre le temps de préparer ensemble « le coin calme », d'expliquer à l'enfant comment il va fonctionner (« quand tu es trop énervé... ») et à quoi il sert (« avec tous tes doudous, tu vas pouvoir te calmer... »).

En situation, il est essentiel que le parent soit lui-même calme et cherche à poser un acte éducatif (et non punitif !).

Si l'enfant quitte l'endroit déterminé, le parent l'y ramènera doucement en l'apaisant.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je m'entraîne à formuler le comportement attendu de façon efficace (compétence 1)

Voici des exemples de formulation qui posent problème.

- Je note en quoi chacune de ces formulations pose problème (colonne 2 du tableau)
- Je propose **une nouvelle formulation positive** (colonne 3) qui mentionne :
 - en quoi le comportement pose problème
 - le comportement positif attendu

Formulation problématique	Problèmes identifiés	Nouvelle formulation positive ¹
1) « Tu as encore laissé la porte ouverte : est-ce que tu as l'intention de chauffer le jardin ? »		
2) « Ce n'est pas possible ce bazar dans ta chambre »		
3) « Je n'en peux plus de ce bruit ! »		
4) « Arrête de gigoter ! »		
5) « Tu es vraiment insupportable... »		
6) « Tu laisses toujours traîner tes affaires dans le séjour »		

¹ Exemples de formulation proposés en fin de fiche en guise d'illustration

▶ EXERCICE 2

Je formule le comportement attendu de façon efficace en situation de conflit de type 2 (compétence 1)

Tout au long de la journée, nous sommes confrontés à des conflits de type 2. Dans ces situations de tension, nos formulations ne sont pas souvent très efficaces.

- 1) **Je pense à des conflits récents** et je note ce que j'ai dit à mon enfant afin qu'il modifie son comportement (colonne 1)
- 2) **J'analyse** ce que j'ai dit et je note ce qui pose problème dans cette formulation (colonne 2)
- 3) **Je propose une nouvelle formulation** - compétence 1 (colonne 3)

Ce que j'ai dit	Ce qui pose problème dans cette formulation	Je propose une nouvelle formulation (Compétence 1)
1)		
2)		
3)		

▶ EXERCICE 3

J'apprends à trouver des comportements positifs alternatifs (compétence 2)

Voici des exemples de comportement problématique réalisé par un enfant (colonne 1).

En face de chaque comportement problématique de l'enfant, j'inscris **un comportement positif alternatif** que je pourrais proposer/montrer (colonne 2).

Comportement problématique de l'enfant	Comportement positif alternatif ²
1) <i>Un enfant de 2 ans qui mange de la pâte à modeler</i>
2) <i>Un enfant de 4 ans qui marche sur la bordure du trottoir</i>
3) <i>Un enfant de 8 ans qui saute sur le canapé</i>
4) <i>Un pré-adolescent de 11 ans qui veut prendre sa tablette (portable) avant de dormir.</i>

² Exemples de comportements positifs alternatifs proposés en fin de fiche en guise d'illustration

▶ EXERCICE 4

Je m'entraîne à proposer/montrer un comportement positif alternatif à mon enfant (compétence 2)

- 1) Je me remémore le dernier week-end passé avec mon enfant et **j'identifie 3 comportements problématiques** (sans gravité) que mon enfant a manifestés. Je les note dans la colonne 1 du tableau.
- 2) En face de chaque comportement problématique de mon enfant, j'inscris un **comportement positif alternatif** que je pourrais proposer/montrer à mon enfant. Je les note dans la colonne 2.
- 3) Les prochaines fois où ce comportement problématique apparaît, j'essaie de proposer/montrer ce comportement positif alternatif.

Comportement problématique de mon enfant	Comportement positif alternatif que je pourrais lui proposer/montrer	Dates auxquelles j'ai proposé/montré ce comportement positif alternatif
1)
2)
3)

▶ EXERCICE 5

Je m'entraîne à enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences (compétence 3)

- 1) J'identifie 3 comportements franchement problématiques et fréquents que mon enfant manifeste. Je les note dans la colonne 1 du tableau.
- 2) En face de chaque comportement problématique de mon enfant, j'inscris une façon d'enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences. Pour chaque comportement problématique, je choisis une des 4 formes d'enseignement des conséquences et décris une façon précise d'enseigner à mon enfant par les conséquences. (colonne 2, 3, 4 ou 5).
- 3) Les prochaines fois où ce comportement problématique apparaît, j'essaie de réaliser cet enseignement par l'expérience des conséquences (colonne 6).

Comportement franchement problématique de mon enfant	Je lui demande de réparer les conséquences	Je lui fais expérimenter les conséquences naturelles	Je lui fais expérimenter les conséquences logiques -comportementales	Je lui fais expérimenter les conséquences logiques -émotionnelles	Dates auxquelles je l'ai fait
1)					
2)					
3)					



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En travaillant sur la notion de **cadre d'apprentissage positif** et en développant les compétences « **dire le comportement attendu** », « **montrer un comportement positif alternatif** », « **enseigner un comportement positif par l'expérience des conséquences** » pour résoudre les conflits de type 2 (malaise parent), j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont **les 3 choses positives** qui me viennent à l'esprit ?

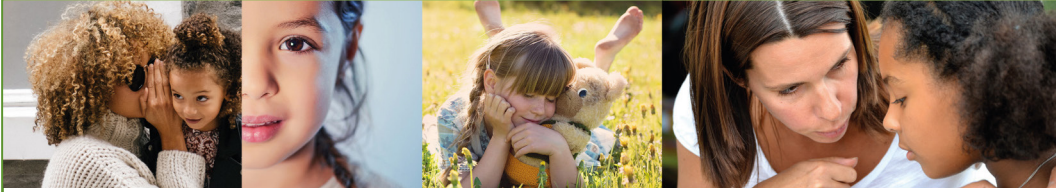
1.
2.
3.

Proposition de formulation positive pour l'EXERCICE 1

- 1) « *La porte est ouverte et il y a de l'air froid qui rentre. Ferme la porte s'il te plaît ?* »
- 2) « *Il y a des jouets partout dans ta chambre, j'ai peur de glisser dessus ; ranges tes jouets.* »
- 3) « *Votre jeu fait beaucoup de bruit ; j'ai besoin de calme ; allez jouer dans votre chambre, s'il vous plaît* »
- 4) « *Il est l'heure de partir mais je n'arrive pas à t'habiller si tu bouges ; reste immobile jusqu'à ce que tes chaussures soient attachées* »
- 5) « *Je t'ai interdit de sauter sur le canapé car ça l'abime ; descends et va sauter sur tes coussins* »
- 6) « *Tes affaires sont dans le séjour et quelqu'un risque de se prendre les pieds dedans ; mets tes affaires dans ta chambre* »

Proposition de comportement positif alternatif pour l'EXERCICE 3

- 1) Ranger la pâte et prendre des crayons pour dessiner.
- 2) Marcher le long du mur.
- 3) Aller sauter dans le jardin.
- 4) Prendre un livre et passer 10 mn avec lui pour discuter.



FICHE CPS Parent Mindful®

J'UTILISE LA COOPÉRATION POUR RÉSOUTRE UN CONFLIT (CONFLIT DE TYPE 3)

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre que la coopération est une alternative au « laisser-faire » et à l' « autoritarisme »,
2. utiliser l'empathie et l'auto-empathie pour comprendre une situation conflictuelle,
3. trouver une solution consensuelle pour résoudre une situation conflictuelle,
4. savoir utiliser la technique de « résolution de conflit sans perdant ».

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Même si nous pouvons rêver d'une vie de famille sans conflit, il est important de se rappeler que les désaccords et les conflits sont normaux et fréquents entre parent et enfant. C'est la façon dont nous appréhendons et traitons ces conflits qui est déterminante et qui va influencer grandement la qualité de notre relation et le développement de notre enfant.

Nous avons tendance à osciller entre deux attitudes :

- **céder : laisser mon enfant faire comme bon lui semble, selon ses envies.** Dans ce cas, mon enfant a du mal à se construire. Il manque de repères et de cadre. Il n'apprend pas à faire face à l'opposition et aux limites ni à gérer ses frustrations. Ses aptitudes d'empathie, de compréhension et de coopération ne sont pas sollicitées. Il peut ressentir de la « toute puissance » et de l'anxiété ; à terme il peut souffrir d'insécurité. De mon côté, je peux éprouver un malaise du fait de ne pas écouter mes besoins. Je vais avoir

tendance à être frustré, à éprouver du ressentiment et de la colère ;

- **contraindre mon enfant : imposer ma façon de voir et de faire à mon enfant.** Cette fois c'est mon enfant qui va éprouver de la frustration et de l'hostilité. Si j'utilise souvent cette attitude, mon enfant peut se sentir incompris, dominé et son estime de soi peut être affectée. Il peut aussi être tenté de résister, de s'opposer voire de se venger. Quant à soi, on peut se sentir mal à l'aise et coupable.

Avec ces deux attitudes, le conflit est mal géré puisque l'un des deux en sort « perdant » ; à terme nous nous retrouvons tous les deux en échec !

S'il est parfois inévitable et nécessaire de se positionner de façon autoritaire, ou s'il est préférable dans certains contextes de « lâcher » par rapport à notre enfant, un grand nombre de conflits peuvent être appréhendés dans une optique plus équilibrée.

L'approche « coopérative » permet de résoudre de façon positive les désaccords du quotidien entre mon enfant et moi. Elle prend en compte les besoins de chacun afin que nous puissions, chacun, nous sentir entendus, compris et respectés dans ce que nous sommes.

Notre attitude et notre esprit de coopération peuvent être présents à tout moment de la journée afin de créer une relation positive.

La démarche de coopération peut prendre une forme structurée pour gérer les conflits de type 3 (malaise parent et enfant). Ainsi lorsque mon enfant et moi-même sommes en désaccord **la coopération peut permettre d'apporter une réponse efficace et équitable.**

Dans cette situation (conflits de type 3), nous avons des envies, des motivations, des besoins différents qui ne sont pas encore satisfaits et qui s'opposent. Nous sommes en désaccord face à une situation. Nous ressentons tous les deux un malaise.

Ex. mon enfant veut jouer avec moi et je souhaite me reposer ;

Ex. mon enfant veut que je le regarde pendant qu'il fait son cours alors que j'ai prévu de faire des courses ;

Ex. mon enfant et moi souhaitons regarder en même temps une émission à la télévision.

Pour résoudre de façon efficace et positive les « conflits de type 3 », **je ne dois pas vouloir imposer mon point de vue** et faire un choix qui ne soit favorable qu'à moi-même. Inversement, il n'est pas constructif de décider uniquement en fonction du désir de mon enfant. Pour permettre à la situation de se dénouer positivement ; **pour que mon enfant et moi soyons tous les deux « gagnants » je peux mobiliser la compétence de « coopération ».**

La compétence de coopération implique deux phases :

- **phase 1 (empathie et auto-empathie) :** reconnaître les besoins, les émotions et la vision des choses de mon enfant comme de moi-même ;

- **phase 2 (recherche de consensus) :** réfléchir ensemble aux façons possibles pour répondre aux besoins de mon enfant comme de moi-même. La phase 2 peut être approfondie et réalisée de façon structurée à l'aide de la « **technique de résolution de conflit sans perdant** ».

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Cette compétence de coopération permet de résoudre efficacement et positivement les désaccords et oppositions entre parent et enfant. Face à une situation extérieure dans laquelle mon enfant et moi sommes en désaccord, nous recherchons un consensus afin que personne ne se sente lésé voire dominé. Elle permet à notre enfant comme à nous-mêmes de nous sentir respectés et entendus dans nos besoins. Elle apporte des solutions créatives et efficaces pour faire face à nos problèmes.

En prenant en compte les besoins de notre enfant comme de nous-même et en ne cherchant pas à imposer notre point de vue, nous faisons diminuer les tensions et l'agressivité. Nous sortons d'un rapport de force et d'une lutte de pouvoir. Notre enfant n'a plus besoin de recourir à des attitudes de résistance et d'opposition ou à de la soumission et de la démission passive. Nous permettons à ce qu'une compréhension mutuelle et une entente profonde puissent se développer entre nous. En considérant notre enfant dans ce qu'il vit et ressent nous aidons notre enfant à se sentir bien et à développer une bonne estime de soi...et en faisant la même chose avec nous, nous améliorons notre bien-être et nous renforçons notre sentiment d'efficacité parentale !

Les deux phases de la coopération (empathie et recherche de consensus) représentent une démarche éducative très formatrice. Nous montrons à notre enfant l'importance de prendre en compte ses ressentis comme ceux des autres. Nous l'aidons à identifier ses besoins et à accepter que l'autre puisse ne pas ressentir la même chose. Nous l'encourageons à penser et à raisonner en considérant des points de vue différents. Nous lui montrons comment résoudre des problèmes de façon créative et efficace et comment construire des relations apaisées et équilibrées.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Utiliser la coopération pour résoudre un conflit implique 2 préalables :

- **Préalable 1 : je raisonne en termes de besoins** (le sien et celui de mon enfant). Il n'est plus question de savoir qui a tort ou qui a raison. Il s'agit d'identifier et de reconnaître les besoins de chacun dans la situation donnée. Les besoins ne sont

pas toujours conscients et exprimés ; mais ils sont à l'origine des comportements. Il va donc être important de distinguer les comportements (qui peuvent être problématiques et inacceptables), des besoins (qui sont personnels et légitimes). Chacun souhaite que ses besoins puissent être entendus et reconnus.

• **Préalable 2 : j'aborde la situation de façon constructive.** Il s'agit de sortir du « pourquoi » pour aller vers le « comment », c'est-à-dire privilégier la recherche d'une solution positive pour les deux. Il n'est plus question de justifier et de démontrer la « supériorité » de ses besoins mais de prendre en compte ses besoins comme ceux de son enfant. La situation est abordée avec un regard constructif :
Ex. « De quoi ai-je vraiment besoin ? » « Quel est le besoin de mon enfant ? »
« Comment pouvons-nous faire pour prendre en compte nos différents besoins ? »

Une fois que les préalables sont réunis (volonté de raisonner en termes de besoins et volonté de rechercher une solution constructive), la compétence de coopération peut être mise en œuvre.

Concrètement je peux proposer à mon enfant : « *Regardons ensemble cette situation et voyons de quoi chacun a besoin ; réfléchissons ensemble à des solutions qui puissent satisfaire les besoins de chacun* ».

■ Phase 1

J'UTILISE L'EMPATHIE ET L'AUTO-EMPATHIE POUR COMPRENDRE LA SITUATION EN PROFONDEUR.

> Voyons de quoi chacun a besoin dans cette situation

1.1 Dans un premier temps, j'écoute de façon empathique mon enfant (voir fiche 3-communication positive et fiche 7-aide enfant). Je prends le temps de ressentir et de comprendre ce que mon enfant est en train de vivre. Que je sois en accord ou en désaccord avec lui, j'essaie de me mettre à sa place pour essayer de percevoir « sa réalité ».

**Comment voit-il les choses ? Quelles sont ses émotions ?
Que veut-il ? De quoi a-t-il envie ? besoin ?**

Puis, j'essaie de reformuler de façon empathique. Je mets en mots ses besoins, sa vision de la situation. Et je laisse mon enfant ajuster si nécessaire.

Ex. Tu es contente d'avoir été invitée à dormir chez ta copine ; tu as vraiment envie d'aller chez elle.

1.2 Dans un second temps, je fais de l'auto-empathie. Je prends conscience de mes émotions, de mes propres besoins.

Quelles sont mes émotions ? De quoi ai-je envie ? besoin ?

Puis, je mets en mot ma vision des choses, mes émotions et exprime mes propres besoins. Je peux utiliser un message « je » pour m'exprimer (voir fiche 5-attente).

Ex. J'ai promis à mamie que nous irions ce week-end chez elle. Nos visites sont très importantes pour elle. Je ne veux pas la décevoir.

■ Phase 2

JE PROPOSE À MON ENFANT DE RECHERCHER ENSEMBLE UN CONSENSUS.

> Réfléchissons ensemble à des solutions qui puissent satisfaire les besoins de chacun.

J'invite mon enfant (et moi-même) à réfléchir à une solution satisfaisante pour tous les deux.

« *Essayons de trouver une solution acceptable pour les deux ?* »
« *Comment pourrions-nous faire pour être satisfaits tous les deux ?* »
« *Je pense que nous pourrions trouver une solution qui plaise aux deux* »
« *Essayons de trouver une bonne solution pour tous les deux* »
Etc ...

Face à des situations complexes et/ou lorsque la situation s'y prête, je peux utiliser la « **technique de résolution de conflit sans perdant** » afin d'approfondir cette phase 2 de recherche de consensus.

Il s'agit d'une méthode structurée et aidante qui s'apparente à la technique de résolution de problème (fiche 7-aide enfant). Mais dans ce cas et contrairement à la compétence de la fiche 7, cette technique prend en compte les besoins et points de vue du parent (à égalité avec ceux de l'enfant).

APPROFONDIR LA RECHERCHE DE CONSENSUS (PHASE 2) PAR UNE TECHNIQUE STRUCTURÉE :

■ La technique de résolution de conflit sans perdant

Avant de commencer, il est important que :

- **je m'assure que mon enfant est disponible** et prêt à échanger de façon constructive.

Ex. as-tu envie que l'on prenne un moment pour parler et trouver une solution ensemble ?

- **je rappelle l'objectif de l'échange.**

Ex. nous sommes là pour trouver une solution qui nous convienne à tous les deux.

La technique de résolution de conflit sans perdant est une forme de « **brainstorming** » que nous réalisons mon enfant et moi. Elle se déroule toujours après la phase 1 (compréhension de la situation par l'empathie et l'auto-empathie).

Elle comporte 3 grandes étapes :

1. Imaginer :

j'invite mon enfant et moi-même à imaginer librement toutes les solutions pouvant satisfaire les besoins de chacun.

Aucune solution ne doit être écartée à ce stade, même les plus farfelues. Mon enfant ou moi-même écrivons sur un papier ou sur un tableau toutes les solutions imaginées (sans les censurer, les critiquer ou les juger).

Je peux dire à mon enfant que les solutions seront analysées après.

Ex. « Comment pourrait-on faire pour trouver une solution qui convienne aux deux », « Pour que mamie soit contente et que tu puisses profiter de ta copine », « Quelles idées aurais-tu ? », « Faisons une liste » etc.

2. Analyser et choisir :

nous reprenons et analysons les solutions proposées puis nous choisissons ensemble une solution.

- Pour chacune des solutions, **nous étudions sa faisabilité et sa pertinence** (est-ce qu'elle répond aux besoins des deux ?).
Ex.: «... que penses-tu de ça ? » ; ...qu'est-ce qui pourrait se passer dans ce cas ? » ; « est-ce que c'est faisable ? ».

Si mon enfant a dû mal à rester concentré, je peux me focaliser sur les idées les plus intéressantes.

- **Nous choisissons ensemble la meilleure solution.** Il s'agit de la solution qui est faisable et qui permet de satisfaire les besoins de mon enfant et de moi-même.
Ex. « Qu'est ce qui te paraît le mieux pour nous 2 ? », « Laquelle de ces idées te semble la plus intéressante pour les 2 ? ».
- **Puis je reformule, avec mon enfant, la solution qui a été choisie.**
Ex. « Oui, je suis d'accord avec l'idée que tu ailles dormir chez ta copine vendredi soir et que nous partions chez mamie samedi en début d'après-midi. »

3. Appliquer :

nous mettons en place la solution retenue.

- **Nous définissons ensemble : Qui ? Fait quoi ? Quand ? Comment ?**
Ex. « Je téléphone à la maman de ta copine pour voir si ça lui convient puis j'appelle mamie. De ton côté, tu pourras expliquer à ta copine pourquoi tu ne peux pas venir le samedi soir. »
- Une fois que la solution a été appliquée, nous faisons **un bilan ensemble** pour voir comment ça s'est passé pour chacun.



À RETENIR

Face à un désaccord ou un conflit, nous avons tendance à osciller entre deux attitudes :

-le « laisser-faire » : Je laisse mon enfant suivre ses envies et faire ce qu'il souhaite ;

-l' « autoritarisme » : j'impose mon point de vue et mes envies à mon enfant.

Avec ces deux approches, l'un des deux se trouve perdant. Et à terme, nous nous retrouvons tous les deux en situation d'échec. L'un ne se sent pas respecté dans ce qu'il vit et souhaite. Il est blessé, frustré et peut se sentir dominé. Soit il se soumet de façon passive soit il va résister et rentrer en opposition. Dans tous les cas, la relation est tendue et non harmonieuse.

A contrario, la coopération permet de résoudre de façon efficace et positive les désaccords du quotidien, en prenant en compte les besoins de mon enfant comme de moi-même.

Mon attitude et mon esprit de coopération peuvent être mobilisés tout au long de la journée afin de créer un climat relationnel positif et constructif.

Mais la coopération peut être mise en œuvre de façon plus structurée pour gérer les conflits de type 3 (malaise parent et enfant) de façon efficace et équitable.

La démarche de coopération implique 2 préalables :

■ préalable 1

Je raisonne en termes de besoins : les besoins de mon enfant et les miens peuvent être différents sans que ce soit un problème et sans que l'on cherche à minimiser certains aux détriments des autres.

■ préalable 2

J'aborde la situation de façon constructive : il s'agit de trouver une solution positive pour les deux.

La démarche de coopération s'organise en 2 phases :

■ Phase 1

J'utilise l'empathie et l'auto-empathie pour comprendre la situation en profondeur. Comment mon enfant voit-il les choses dans cette situation ? Quelles sont ses émotions ? Ses envies/besoins ?

> **J'essaie de reformuler de façon empathique ce que me dit mon enfant**

Quel est ma propre représentation des choses ? Quelles sont mes émotions ? mes envies/besoins ?

> **J'essaie de mettre en mot mon propre vécu**

■ Phase 2

Je propose à mon enfant de rechercher ensemble un consensus. Nous réfléchissons à une solution qui puisse satisfaire mon enfant et moi-même.

> **Essayons de trouver une solution acceptable pour tous les deux ?**

Pour approfondir cette phase 2, je peux utiliser la technique de résolution de conflit sans perdant (en 3 étapes) :

1. Imaginer : j'invite mon enfant et moi-même à imaginer librement toutes les solutions pouvant satisfaire les besoins de tous les deux (sans jugement).

2. Analyser et choisir : nous reprenons et analysons ensemble les solutions proposées puis nous choisissons ensemble une solution qui convient à tous les deux.

3. Appliquer : nous mettons en place la solution retenue et nous faisons un bilan.



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« J'ai essayé de mettre en place la technique de résolution de conflit sans perdant avec mon enfant mais nous n'avons pas réussi à trouver une solution. À quoi cela peut-il être dû ? »

Il n'est pas toujours facile pour le parent de pratiquer la résolution de conflit sans perdant, surtout au début : le parent s'assurera qu'il écoute de façon empathique son enfant et s'exprime sous forme de messages-je. Il pourra s'exercer à cette technique pour des petits problèmes avant de passer aux situations plus difficiles. L'aptitude à la résolution de conflit et à la coopération se développent avec le temps et la pratique.

« J'ai proposé cette technique de résolution de conflit à mon enfant mais il n'a pas joué le jeu : que puis-je faire ? »

Le parent pourra tout d'abord vérifier qu'il se trouve bien dans une situation où le problème appartient à l'enfant et à lui-même (voir fiche 6). Si tel est bien le cas et que l'enfant ne souhaite pas appliquer la technique de résolution de problème, le parent veillera à créer un climat relationnel favorable et à écouter de façon empathique l'enfant pour entendre ce que celui-ci a à dire. Il pourra utiliser la démarche de coopération de façon informelle (empathie, auto-empathie et recherche de solution consensuelle). Puis si cela lui semble nécessaire, le parent pourra reposer la technique de résolution à un moment qu'il jugera plus opportun en expliquant son intérêt.

« La solution que nous avons trouvée a fonctionné un moment mais mon enfant ne se tient plus à notre accord depuis quelque temps ... »

Il est important pour le parent de rappeler à l'enfant le cadre sur lequel ils s'étaient mis d'accord ensemble. Cependant, au fur et à mesure que l'enfant grandit ou que le contexte évolue, le cadre mis en place à un moment donné peut nécessiter d'être mis à jour. Dans ce cas, le processus de résolution de conflit « sans perdant » peut être réitéré afin de prendre en compte les nouveaux besoins de l'enfant et du parent.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAÎNE...

AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je prends conscience de la façon dont je résous habituellement les désaccords avec mon enfant

Voici trois situations fictives où votre enfant et vous êtes en désaccord (conflit de type 3). Imaginez que cette situation vous arrive à votre enfant et vous.

1. Compléter la deuxième colonne et décrivant ce que vous feriez dans une telle situation.

La situation	Ce que je ferais	Qui est perdant ?	Que ressent le perdant ?
1) Ce dimanche après-midi, votre enfant est invité à aller jouer chez un copain (ou une copine) alors que vous aviez prévu une sortie en famille.			
2) Votre enfant est en pleine forme et bouge dans toute la maison alors que vous êtes fatigué(e) et que vous avez envie de calme.			
3) Votre enfant souhaite regarder sa série à la télévision alors que vous avez prévu de regarder une émission télé à la même heure.			

2. Pour chacune des solutions proposées (colonne 2), identifier qui ressort perdant de votre choix ; autrement dit, qui n'a pas été entendu dans ses besoins ?

3. Enfin, essayer de ressentir ce que vit le « perdant » face à votre choix ? compléter la 4^e colonne.

▶ EXERCICE 2

J'apprends à utiliser la démarche de coopération

Voici cinq situations fictives où votre enfant et vous, êtes en désaccord (conflit de type 3).

Pour chaque situation :

- **décrivez ce que vit votre enfant** (2^e colonne) ;
- **décrivez ce que vous vivez** (3^e colonne) ;
- **proposez une solution consensuelle-sans perdant** (4^e colonne).

La situation	Ce que vit mon enfant : vision des choses, envies/besoins...	Ce que je vis : vision des choses, envies/besoins	Une solution consensuelle
<p>1) En sortant de l'école, votre enfant souhaite inviter un copain (copine) à goûter mais vous avez prévu de faire des courses.</p>			
<p>2) Pour son anniversaire, votre enfant a envie d'inviter une dizaine d'enfants, mais vous êtes en plein travaux d'aménagement en ce moment et êtes bien fatigué(e).</p>			
<p>3) Votre enfant souhaite utiliser votre ordinateur pour faire un devoir mais vous êtes en train travailler avec.</p>			
<p>4) Votre enfant veut jouer avec vous mais vous êtes fatigué(e).</p>			
<p>5) Votre enfant a envie de vous parler mais vous n'êtes pas disponible.</p>			

▶ EXERCICE 3

Je m'entraîne à utiliser la technique de résolution de conflit sans perdant

Choisissez une situation où vous êtes actuellement en désaccord avec votre enfant. **Décrivez la situation de désaccord :**

.....

.....

Entraînez-vous à la technique de résolution de conflit sans perdant :

PHASE 1

■ **Empathie :** Comment mon enfant voit-il les choses dans cette situation ? Quelles sont ses émotions ? ses envies/besoins ?

.....

.....

■ **Auto-empathie :** Comment je vois les choses dans cette situation ? Quelles sont mes émotions ? mes envies/besoins ?

.....

.....

PHASE 2

Essayons de trouver une solution acceptable pour tous les deux !

■ **Les solutions consensuelles de mon enfant :** imaginez les solutions que pourraient proposer votre enfant :

.....

.....

■ **Mes solutions consensuelles :** imaginez les solutions que vous pourriez proposer :

.....

.....

■ **Analyser :** observez les solutions proposées par votre enfant et par vous-mêmes :

.....

.....

Est-ce que certaines se ressemblent ?

.....

.....

Est-ce qu'une (nouvelle) solution pourrait se rapprocher d'une solution proposée par votre enfant et par vous-même ?

■ Choisir : je propose une solution consensuelle qui puisse convenir à mon enfant et à moi :

.....

.....



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « coopération » pour résoudre les conflits de type 3 (malaise enfant et malaise parent), j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.