



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 ?

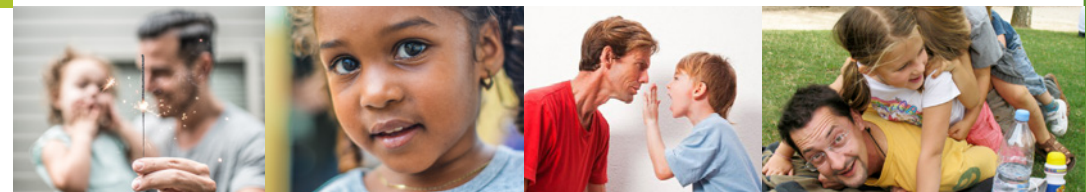


Au quotidien, nous pouvons être facilement agacés par les comportements de notre enfant. Il est fréquent de monter la voix et de crier. Nous pouvons utiliser des mots durs et agressifs à l'encontre de notre enfant.

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 le 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. A 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 :

■ 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 !*

■ 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.

■ 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.

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...

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...

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 :

- **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...).
- 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.
- **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 pourrait 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 petites 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 cris		
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 compléter 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 » ; quelques « post-it » 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.