



# 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 ?

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** » !

### ■ 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.

### ■ 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 »

### 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 votre 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><b>1) (En parlant de son copain)</b> « 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><b>2) « J'en ai marre ! La maîtresse nous donne trop de travail. »</b></p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>3) (En parlant de son frère)</b> « 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, qu'elle est celle qui correspond à une reformulation empathique ?**<sup>1</sup>

- 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.

<sup>1</sup> 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...

