



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 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 le 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 plait*

Ex. *J'ai besoin de calme pour téléphoner*

• Si mon enfant ne modifie par 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*

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 prends 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 traine 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)	Difficulté à se concentrer N'arrive pas à finir son CV
	Emotions négatives (parent)	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 injurtes 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 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. Peux-tu la fermer s'il te plaît ?* »
- 2) « *Il y a des jouets partout dans ta chambre, j'ai peur de glisser dessus ; j'aimerais que tu 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 ; j'aimerais que le passage soit dégagé* »

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

