

SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS POUR QU'ILS SE SENTENT COMPRIS ET SOUTENUS

SE CONNECTER AVANT DE REDIRIGER

Un enfant qui se sent compris et soutenu a toujours plus envie de **coopérer** qu'un enfant qui ne reçoit ni empathie ni compréhension lors d'un moment difficile. La **connexion émotionnelle** permet une redirection aisée (**rappel de la règle, réparation, solution...**)

FAIRE UNE PAUSE

Si nous prenons quelques instants pour nous **apaiser**, cela nous sera plus aisé de donner à l'enfant ce dont il a vraiment besoin puisque cela vient d'une zone consciente et **réfléchie** (plutôt qu'une réaction impulsive potentiellement violente et humiliante).



UNE PARENTALITÉ EN CONSCIENCE

La conscience passe par une attention portée à nos **propres besoins** (fatigue, soutien, coopération, compréhension, sens...), à nos **aspirations** et expériences liées à notre enfance qui peuvent altérer notre capacité à prendre les décisions les plus adaptées à l'instant T et à la relation.



CONSIDÉRER NOS PENSÉES AUTOMATIQUES

Couper la petite voix qui

- **juge** et étiquette ("il est égoïste", "elle est infernale", ils sont paresseux"...) 
- se réfère au **passé** et au futur ("c'est toujours comme ça", "qu'est-ce qu'il va encore faire ?", "mais c'est pas possible, il ne comprendra jamais", "et voilà que ça recommence"),
- **personnalise** ("il me fait des colères", elle cherche à me rendre folle", "comment a-t-il pu me faire ça ?"),
- fait des **généralisations** excessives ("elle fait toujours ça", "il ne fait jamais ce qu'on lui demande", "décidément, il les fait toutes !"),
- conduit à surprotéger, **déresponsabiliser** et excuser systématiquement l'enfant.

L'ENFANT VIT UN MOMENT DIFFICILE



Dépister la fonction et les **motivations** à l'origine des comportements : pourquoi mon enfant agit-il ainsi ? Quelles sont ses intentions ? Que veut-il ? Me demande-t-il quelque chose ? Essaie-t-il de découvrir quelque chose ? Quel message m'envoie-t-il ? A quel stade de son développement cela correspond ? Quel obstacle rencontre-t-il ?

FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

- Voilà que ça recommence : encore une mauvaise note ! peut devenir **Tu as l'air déçu par cette note.**
- Qu'est-ce que tu fais sur la tablette ? Tu as dépassé ton temps d'écran ! devient peut devenir **Tu l'aimes vraiment ce jeu. C'est vraiment difficile de s'arrêter quand tu es en pleine partie.**
- Qu'est-ce que tu as encore fait ? peut devenir **Hum, qu'est-ce qui s'est passé ?**