

# Communiquer efficacement avec son enfant

*“Je lui ai pourtant dit 100 fois!”*

Voilà une des phrases que j’entends bien souvent!

Et pourtant. Mettons nous un instant dans le monde du travail. Si nous répétons une action 100 fois, et que cela ne marche jamais... nous serons priés, si nous ne le faisons pas nous-même, de changer notre façon de faire.

Je vous propose 11 autres façons de communiquer avec vos enfants! Testez, explorez, mais surtout, mettez les à VOTRE sauce! Il n’y a pas de formule magique, chaque enfant est différent: **trouvez ce qui marche pour vous, et lui.**

Rappelez-vous aussi que ce qui ne marche pas aujourd’hui marchera peut-être demain, et inversement.

**Soyez indulgent avec vous même.** Nous sommes humains. Ne pas arriver à changer sa façon de faire en une lecture, c’est bien normal!

## Comment utiliser ce document ?

- Lisez le une première fois
- Imprimez la fiche récapitulative et affichez la à des endroits bien visibles
- Testez les différentes approches
- Évaluez les différentes approches et voyez ce qui marche pour vous
- Vous êtes bloqué? N’hésitez pas à relire ce document
- Toujours bloqué?
  - Participez à un atelier Filliozat
  - Prenez rendez-vous chez moi ou un autre coach parental

## Eviter les ordres

**Les ordres mettent nos cerveaux sous stress.** Et, à plus forte raison, celui de nos enfants. Ils peuvent couper le lien avec notre enfant. Nous voulons que nos enfants soient autonomes. Pour cela, ils ont besoin d’exprimer et d’explorer leur pouvoir personnel. Vous pouvez par exemple **leur offrir de faire un choix**: “Tu veux mettre une jupe ou un pantalon?”. Et bien entendu, vous pouvez également utiliser n’importe quelle autre approche décrite ici.

## Donner de l'information

**Nous partons souvent du principe que beaucoup de choses sont “évidentes”,** “qu’il le sait, tout de même!”. Et bien non, peut-être pas. Ou il ne l’a pas à l’esprit... Bref, donnons de l’information, juste en énonçant les faits:

- Si votre enfant a laissé le sac du pain ouvert: “Quand le sac de pain reste ouvert, le pain sèche plus vite et on doit le jeter.”
- Si la lumière reste allumée, cela consomme de l’énergie pour rien.”
- Si le tube de dentifrice n’est pas refermé, il peut couler sur le bord, ou bien sécher.

## Définir une procédure

Une règle pour qu'elle soit efficace doit être vue comme une procédure. Elle se formule ainsi: **“Quand *gnagnagna*, il y a *gnagnagna*.”**

Par exemple:

- Quand j’ai fini de manger, je mets ma vaisselle au lave-vaisselle.
- Quand il est 8h, je monte pour le rituel du dodo.
- Quand mes vêtements sont sales, je les mets dans le panier.
- Si votre enfant dessine sur une surface qui n’est pas adaptée: “Quand je veux dessiner, je prends une feuille.”

## Formuler positivement

**Le cerveau humain n'est pas fait pour la négation.** Si je vous dis: “Ne pensez pas un éléphant rose”, votre cerveau a besoin de penser à un éléphant rose, pour, en quelque sorte, le barrer. C'est donc quelque chose d'exigeant pour notre cerveau, même adulte. **Pour les enfants, c'est encore plus compliqué.** Privilégions donc une formulation positive. Au lieu de dire:

- “Dans le magasin, on ne court pas” devient “Dans le magasin, on marche”.
- “On ne prend pas les jouets” devient “Demande l’autorisation avant de prendre un jouet”.
- “Arrête de crier!” devient “Dans la maison, on parle. Si tu as besoin de crier, nous pouvons aller dans le jardin”.

## Décrire la situation

Décrivez simplement, factuellement et donc **sans jugement** ce que vous voyez:

Par exemple:

- Il est l’heure pour votre enfant d’aller au lit? “Je vois sur l’horloge qu’il est 20h”
- La veste de votre enfant est par terre au lieu d’être pendu à la patère? : “Je vois ta veste sur le sol”.

- Si votre enfant n'a pas tiré la chasse aux toilettes: "Je vois que la chasse d'eau n'a pas été tirée".
- Si avant d'aller dormir, les jeux sont en vrac dans le salon: "Je vois tous les jouets hors du bac à jouet".

De cette manière, **au lieu d'être dans le rapport de force, nous énonçons un fait.** On se concentre sur le problème que l'on décrit tout simplement et sans jugement.

## Questionner

**Quand la procédure est connue** (et attention, soyez certain que l'enfant la connaît. Pas "vous supposez que quand même, il doit bien le savoir") **vous pouvez simplement la rappeler avec une question.**

- Que fait-on quand les vêtements sont sales?
- Je vois qu'il y a plein de jouets éparpillés sur le sol, comment faire pour qu'il n'y ait plus rien sur le sol?
- Qui met la table?
- Qui range la table?

## Rappeler avec un mot

Pour rappeler une règle connue, vous pouvez utiliser simplement un seul mot. L'invitation est d'être vigilant à ne pas utiliser "d'impératif".

- Quand il est l'heure de mettre le pyjama, en passant auprès de vos enfants, dites simplement un mot: "Pyjama"
- Quand votre enfant sort de la maison sans son cartable: "Cartable"

Si nous faisons de longues phrases. Cela peut être perçu comme un sermon. **Avec un seul mot, on sort de la confrontation.**

De plus, c'est bien souvent trop compliqué pour les enfants. Ils ne peuvent pas se représenter tout ce que nous sommes en train de dire. Ils sont perdus dans toutes ces explications.

## Décrire ce que vous ressentez

L'invitation à nouveau est d'être vigilant, de ne pas accuser son enfant et bien de rester sur nos sensations. Notre enfant n'est pas responsable de ce que nous ressentons. **Si c'est désagréable pour nous d'avoir du désordre, c'est notre inconfort. Il n'a pas l'intention de nous mettre dans l'inconfort.** Utilisez une formulation en "je" et d'éviter les jugements.

- Quand vous voyez la maison sans dessus-dessous: "Quand je vois le salon avec tous ces jouets par terre, c'est désagréable pour moi."
- "Quand je vois la table avec toute la vaisselle sale, je me sens triste et impuissante. J'aurais besoin que tout le monde participe."

## Fournir des repères temporels

**Les enfants ont besoin de repères.** Quand nous avons besoin de partir du parc, de chez quelqu'un, bien souvent en tant qu'adulte, nous disons: "Voilà, on s'en va!" **Et nous sommes frustrés si notre enfant trouve que ce n'est pas le bon moment.**

Et pourtant, si notre enfant venait tout d'un coup nous chercher au travail en nous disant "Voilà tu as terminé ta journée de boulot maintenant!" Ou bien tout simplement quand il nous interrompt dans une conversation,... Nous sommes/serions loin d'être ravis!

Quelque temps avant l'heure de partir, prévenons l'enfant. "Dans 10 minutes, nous y allons!" Éventuellement (ça marche mieux), nous pouvons mettre un minuteur: "Voilà je mets un timer. Dans 10 minutes cela va sonner, je reviendrai te chercher." Nous pouvons lui rappeler "Il reste 5 minutes". Pour qu'il ait une idée du temps qui passe. Et quand cela sonne, ne restons pas à continuer notre conversation... ou alors, tolérons aussi que notre enfant termine son activité! ;) Une autre option nous pouvons compter par exemple en "tour": "Tu fais encore trois fois le tour du parc?" Si l'enfant négocie: "Pas 3, 10 tour!" "10, c'est trop. 5!"

## Stop plutôt que non

Quand on veut que notre enfant arrête un comportement, nous avons tendance à dire non. Faites le test.

- Dites "non": votre ton est impératif, avec du reproche, et vos sourcils sont froncés.
- Dites "stop": votre ton interpelle sans accuser et vos yeux sont ouverts.

**En utilisant le stop, on évite de mettre l'enfant sous stress et on lui permet d'arrêter ce qu'il est en train de faire.**

Après le stop nous pouvons expliquer par des mots simples pourquoi ce comportement n'est pas adapté tout en montrant l'action à privilégier

## Faire appel à l'imaginaire

Quand votre enfant désire quelque chose, n'hésitez pas à l'embarquer dans l'imaginaire.

**Ecoutez votre enfant dans son envie tout en montrant que vous comprenez ce qu'il ressent.** Par exemple, si dans la voiture le temps devient long, vous pouvez dire: "C'est vrai que c'est long ! Et si on disait que nous étions dans une fusée et que tu dois éviter les astéroïdes."