

* Outils issus de l'approche Faber et Mazlish: "Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent".
Ces brèves recettes sont un extrait, adaptées pour le confinement, un coup de pouce, et font partie d'une approche plus globale et complète.

Recette 1 : L'accueil des sentiments

Alors, êtes-vous prêt.e à vous régaler? Installez-vous confortablement, soyez attentif, car c'est à déguster immédiatement.
Aujourd'hui, nous allons apprendre la recette du... silence!

Eh oui! Taisons-nous! On parle trop! Nous avons envie, en tant que parent, de transmettre tout ce que nous savons à notre enfant, car nous, nous savons!
Nous voulons lui éviter l'erreur, la déception, la tristesse... car nous l'aimons.
Donc nous prenons beaucoup de temps pour lui expliquer, lui inculquer... Alors, ça marche?
Les nombreux parents accompagnés en ateliers ont toujours été unanimes: ça ne fonctionne pas! Et c'est bien pour ça qu'ils viennent en atelier...

A SAVOIR AVANT DE SAVOURER

L'enfant n'est pas un mini adulte. Il n'a pas les mêmes capacités que l'adulte, et c'est à l'adulte de s'adapter, non l'inverse.

Tant que cela ne sera pas accepté, rien ne fonctionnera.

Acceptation ok? Alors on va plus loin.

Maintenant, on apprend à se taire, à écouter, reformuler.
Puis on essaye d'arrêter de juger, expliquer, sermonner...

INGREDIENTS

- Écouter en silence

- Accueillir à l'aide d'un seul petit mot: "Mmm, Oh, Ah", en hochant la tête et/ou en ayant l'expression adéquate

- Nommer le sentiment: ça a l'air frustrant, décevant, énervant, fatiguant, difficile...

- Utiliser l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils souhaitent

Alors, fastoche non?

VERSION CLASSIQUE

- "Mais Maman, c'est trop long comme exercice, j'en ai marre!
Je veux aller jouer!"

- C'est l'école, on n'a pas le choix. Avec la maîtresse tu ne râlerais pas. En plus c'est facile cet exercice. Tout le temps que tu passes à râler, c'est du temps que tu perds sur ton temps de jeu après.

- Mais je m'en fiche! Je veux plus travailler (le ton monte)

- Si tu ne finis pas ton travail, tu seras privé de jeu !"

VERSION REVISITEE

- "Mais Maman, c'est trop long comme exercice, j'en ai marre!"

- Mmm, je vois (en regardant l'enfant, et en l'écoutant vraiment)

- Oui, j'en ai marre de travailler

- Ha ! Ca a l'air fatiguant aujourd'hui de travailler

- Oui, et en plus je ne comprends pas cet l'exercice

- Je parie qu'aujourd'hui tu aimerais faire autre chose que travailler !

- Oui... Et je n'aime pas quand je n'y arrive pas

- Ce serait chouette qu'on soit à la fin de l'année et que tu saches déjà faire tout ça plus facilement !

- Ouais. Allez, on finit cet exercice...

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT : le "JE"

Il est important d'accueillir les sentiments de ses enfants.
Il est encore plus important d'accueillir nos propres sentiments.
Nous avons le droit d'être fatigués, en colère, énervés.
Les enfants peuvent aussi l'entendre, à condition que ce soit exprimé sans les attaquer.

Pour cela, l'utilisation du "JE" dans votre formulation est un outil essentiel.

"Je suis énervé.e pour le moment et je ne suis pas disponible"

"Je suis fatigué et j'ai besoin d'un moment seul.e. Je serai disponible dans 15 minutes"

"Je n'aime pas entendre des plaintes et des cris.
Je reviendrai quand le climat sera plus serein ."

RESUME

- j'accueille le sentiment de mon enfant
- Je prends l'habitude de formuler mes phrases en les commençant par "JE" au lieu de "TU"

VOTRE AVIS SUR LA RECETTE

Cette page de cuisine familiale est mise à disposition pendant le confinement pour vous exprimer, vous soutenir.
Alors soyez à l'aise de partager vos expérimentations en commentaire sur la [publication Facebook](#) correspondant à la recette ou [par mail](#).
Elles seront accueillies avec plaisir, et serviront à d'autres parents, comme lors d'un atelier.

LA TOUCHE DU CHEF

Vous êtes désormais équipés de la première recette, et la plus importante. Il est difficile de pratiquer en autonomie.
La première étape est la prise de conscience, et votre cerveau est bien fait: il saura s'adapter et s'améliorer.
Alors tentez le coup, vous avez tout à gagner! Et si la première tentative a une légère amertume, réessayez.
Vous serez surpris de la facilité grandissante avec laquelle vous réussirez à marier ces ingrédients rapidement, pour un résultat succulent.

Régalez-vous, et rdv pour la seconde recette : susciter la coopération