

\* 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 2 : Susciter la coopération

Voici la seconde recette de notre expérience culinaire bien relevée! S'essayer à utiliser ces ingrédients peut s'avérer gourmand en énergie. Soyez à l'aise de vous saisir de ce qui vous semble le plus accessible pour vous pour le moment. Chacun son rythme et ses facilités.

On peut essayer, arrêter, y revenir, tout est possible! L'essentiel est de faire de son mieux.

Bon, maintenant qu'on est à l'aise, essayons de susciter la coopération à l'école et à la maison, car en ce moment, c'est la même chose!

### A SAVOIR AVANT DE SAVOURER

Toutes les recettes sont interconnectées. Ce n'est pas l'une ou l'autre, et il n'y a pas d'ingrédient magique qui fonctionnera à chaque coup.

Chaque situation sera différente, chaque moment de la journée, état d'esprit... Il est difficile mais important d'essayer de commencer chaque journée comme si elle était une page blanche à écrire, sans tenir compte de ce qui s'est passé la veille ou il y a une semaine.

Donner une seconde chance, et y croire, car si l'on n'y croit pas, l'enfant n'y croira pas non plus.



### SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Pour savourer pleinement cette recette, il est important d'essayer de lâcher-prise sur certaines choses. Oublier le rapport de force, accepter que l'enfant puisse ne pas être disponible immédiatement, de la même manière que l'enfant est capable d'accepter que son parent ne le soit pas non plus.

Accepter que tout ne soit pas fait au moment où l'on aimerait que ce soit fait est difficile et peut énerver.

L'accepter sert à se préserver, et apaisera beaucoup de tensions quotidiennes.



### AGE DES CONVIVES

Les outils sont efficaces à TOUS les âges, de 0 à 99 ans.

Cette approche touche à la forme et non au fond, c'est comme apprendre une nouvelle langue. Pour y arriver, il faut pratiquer.

Et plus l'enfant sera en contact avec cette façon de communiquer, plus il essaiera de la copier car: L'EXEMPLE, C'EST NOUS.

Et ça fonctionne avec tout le monde, adultes et enfants.

Alors pensez-y avec votre conjoint, votre belle-mère, ou le voisin un peu agaçant. Le seul risque, c'est que ça marche!



### 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

L'utilisation d'un minuteur peut s'avérer très précieuse. Quand on se met d'accord pour "dans 5min", on met le minuteur, et l'enfant peut se gérer. Cet outil peut servir dans quasiment toutes les situations: le temps d'école, le temps de récré, le temps de jeu, la durée d'attente avant que Maman/Papa soit disponible, le temps calme, le moment pour aller à la toilette, se rappeler de taper dans ses casseroles pour soutenir les travailleurs à 20h...

C'est infini! Et c'est d'une efficacité redoutable.

L'idéal est d'utiliser un timer où l'enfant peut voir le temps défilier, du type "kids timer" (application disponible gratuitement).

### INGREDIENTS

- Décrire ce que l'on voit
- Donner de l'information
- Le dire en un seul mot
- Décrire ce que l'on ressent

### VERSION CLASSIQUE

- Peux-tu ranger tes jeux qui sont restés sur la table?
- Pas tout de suite, je suis en train de jouer à un autre jeu
- Tu ne peux pas jouer à un autre jeu tant que tu n'as pas rangé l'autre!
  - Mais je finis ma partie! Attends! Je le ferai après!
  - Non, tout de suite! (Très énervé.e)

### VERSION REVISITEE 1 : décrire

- Il y a un jeu déballé sur la table
- Ah oui, j'ai oublié de le ranger (l'enfant part le ranger)

### VERSION REVISITEE 2 : informer

- Il y a un jeu déballé sur la table. Quand la table est encombrée, on ne peut pas mettre le couvert pour manger
- Ah oui, j'ai oublié de le ranger

### VERSION REVISITEE 3 : un seul mot

- Jeu de société!
- Et l'enfant va le ranger

### VERSION REVISITEE 4 : décrire son sentiment

Quand cela n'a pas fonctionné avec les autres habiletés:

- Je n'aime pas avoir à débarrasser la table avant de mettre le couvert

**Bon appétit, et rdv pour la 3ème recette : remplacer la punition**