* 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 3: Remplacer la punition

Ha la punition! Ce sujet souvent tant attendu! Rappelons quand-même qu'il n'y a pas de recette magique et que, pour commencer à utiliser les ingrédients à venir, il est recommandé de s'être essayé avec les deux recettes précédentes. Il s'agit d'un processus qui demande de la pratique et de la patience. Changer sa façon de communiquer et de faire peut surprendre au début, dans les deux sens.

Ces ingrédients ont pour objectif de proposer des alternatives à la punition au quotidien, pour accompagner l'enfant vers l'autodiscipline.

A SAVOIR AVANT DE SAVOURER

Pourquoi vouloir remplacer la punition?

Parce que ça ne fonctionne pas!

On peut l'appeler sanction, conséquence... ça donne meilleure conscience et ça fait moins peur, mais il s'agit toujours d'une punition.

La punition prive l'enfant d'un processus nécessaire à son développement et son apprentissage : l'occasion de réparer son erreur.

Lorsqu'une personne est punie, cela génère de la colère, et souvent un désir de vengeance, ou de la culpabilité, ou encore bien d'autres sentiments qui enfoncent l'estime de soi. A aucun moment cela n'empêchera l'enfant de recommencer ou d'évoluer.



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Pour savourer pleinement cette recette, essayons de nous rappeler ce qu'on nous ressentions lorsque nous étions punis, puis de nous demander pourquoi, finalement, on punit.

Voici quelques réponses récoltées en ateliers à la suite de ce petit exercice de prise de conscience:

"je ne sais pas quoi faire d'autre"

"parce que je suis l'adulte et que c'est moi qui décide"

"parce qu'il faut bien faire appliquer les règles"

"je ne sais pas, je ne me suis jamais posé la question"

"parce que c'est comme ça que j'ai été élevé.e"

"je ne souhaite pas être un parent laxiste"

"quand il y a du monde autour, ça met la pression"

"je ne souhaite pas me laisser faire par mon enfant"

"je ne souhaite pas faire de mon enfant un enfant roi"

Et vous, vous en dites quoi?



LA CERISE SUR LE GATEAU

Quand une situation problématique est récurrente, cela demande un mélange d'ingrédients plus fins pour équilibrer la recette : la résolution de problème. A déguster à la page suivante !



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 <u>publication Facebook</u> correspondant à la recette ou <u>par mail</u>.

Elles seront accueillies avec plaisir, et serviront à d'autres parents, comme lors d'un atelier.



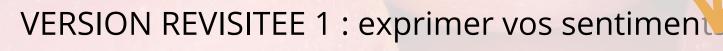
INGREDIENTS

- Exprimer vos sentiments avec vigueur, sans attaquer la personnalité de l'enfant
 - Exprimer vos attentes
- Montrer à l'enfant comment redresser la situation
 - Offrir un choix à l'enfant
 - Passer à l'action



- Oh ces #%*# de maths!

- Je t'ai répété maintes fois de ne pas dire de gros mots. Cette fois, tu vas être puni!



- Ca me choque de t'entendre parler comme ça

VERSION REVISITEE 2 : exprimer vos attentes

- Je m'attends à ce que tu trouves une autre façon de me dire à quel point tu es en colère

VERSION REVISITEE 3: redresser la situation

- C'est possible d'exprimer ce que tu ressens autrement. Que penserais-tu de: "Je n'aime pas les maths!" ou "Je hais les maths!" ou encore "C'est trop dur les maths! Je n'y arrive pas, j'ai besoin d'aide".

VERSION REVISITEE 4: offrir un choix

- Tu peux jurer pour toi seul "dans ta tête", ou bien tu peux utiliser des mots qui ne dérangent personne.

VERSION REVISITEE 5 : passer à l'action

Si l'enfant continue à dire des gros mots:

- Lorsque je t'entends parler comme ça, je perds toute envie de t'aider.

Dès que tu trouveras une autre façon d'exprimer ce que tu ressens,
 je serai là pour toi.



LA TOUCHE DU CHEF

Il est important d'identifier les différents niveaux de difficultés rencontrés avec les enfants: l'erreur isolée, le degré de gravité... Bien souvent, nous réagissons de façon disproportionnée par rapport à la gravité, car c'est agaçant de répéter, et nous aimerions que les enfants intègrent plus vite, soient plus attentifs tout de suite. Les enfants sont en apprentissage, nous aussi. Réussir à prendre du recul et à garder son calme quand notre enfant renverse son verre de jus d'orange pour le 4ème matin de suite demande de la patience et du self-contrôle. Mais la persévérance sera récompensée plus rapidement qu'on ne le pense. Alors tentez le coup, tenez bon, ça a fait ses preuves, ça fonctionne!

La résolution de problèmes

La page précédente abordait la question de la punition. Alors, avez-vous testé?

Comme toutes les recettes, vous avez dû remarqué que ça ne fonctionne pas à tous les coups, et qu'il faut parfois faire preuve de créativité.

Comme évoqué précédemment, certaines situations sont récurrentes, et demandent une recette plus complexe.

Nous allons en explorer les différentes étapes. Je vous invite à relire la recette précédente pour vous rappeler les suggestions complémentaires.

A SAVOIR AVANT DE SAVOURER

La "résolution de problèmes" est un processus utilisé dans bien des secteurs pour régler les conflits: médiateurs, avocats, conseillers conjugaux, ...

Finalement, c'est un processus qui permet à deux personnes de s'écouter mutuellement, et de chercher des solutions ensemble.

Toutes les étapes ont leur importance, et doivent être complétées pour que cela puisse aboutir. La première est particulièrement précieuse et nécessaire pour installer un climat d'écoute mutuelle, et vous la connaissez déjà car c'est la recette n°1: l'accueil des sentiments.

INGREDIENTS

- Parler des sentiments de l'enfant
- Parler de vos propres sentiments
- Faites un remue-méninges en vue d'une solution mutuellement acceptable, puis écrivez toutes les idées, sans les évaluer.
- Choisissez ensemble les suggestions que vous aimez, que vous n'aimez pas, et que vous prévoyez de mettre en pratique

DESCRIPTION D'UNE SITUATION

Nous vivons en confinement depuis plus d'un mois. C'est une belle opportunité de se retrouver en famille, se découvrir autrement, vivre de beaux moments. Et en même temps le quotidien est chamboulé avec l'école à la maison, le télétravail, l'inquiétude de ce qui se passera après, l'énergie que cela demande d'être ensemble tout le temps à la maison, le quotidien à assurer, ... Chacun a sa liste...

LE PARENT : "Simon, j'aimerais qu'on trouve un système pour réussir à bien vivre ensemble pendant le confinement. Serais-tu disponible pour qu'on y réfléchisse ensemble maintenant, ou préfères-tu qu'on se fixe un rdv un peu plus tard?"

ETAPE N°1: PARLER DES SENTIMENTS DE L'ENFANT

- "Je me disais que c'est sûrement difficile de se mettre au travail à la maison, sans les copains, avec tous tes jeux à disposition à la maison. Et les horaires sont un peu mêlés aussi.

- Ouais."

L'accueil des sentiments est l'étape la plus importante, souvent négligée. Cette proposition est un début: si votre enfant aborde d'autres contraintes ou choses qui lui pèsent, arrêtez vous dessus, accueillez. La suite n'en sera que facilitée, car votre enfant se sentira écouté, entendu, en confiance, et vous serez surpris.e de ce qui peut être évoqué parfois. Prenez donc tout le temps qu'il faudra, c'est crucial pour la réussite du processus.

ETAPE N°2: PARLER DE VOS PROPRES SENTIMENTS

"Moi je suis inquiète pour le travail d'école et le retard scolaire qu'il pourrait y avoir, et aussi pour les horaires qui sont un peu décalés, sans repères."

Nous n'avons pas l'habitude d'exprimer nos sentiments. C'est en montrant l'exemple que l'enfant sera à l'aise de le faire à son tour. (voir recette n°1).

Contrairement à ce que nous avons l'habitude de faire, plus on est bref, net et précis, mieux ça vaut.

ETAPE N°3: LE REMUE-MENINGES ET LA LISTE

"Je propose de mettre nos idées ensemble, en faisant un remue-méninges. Peut-être que nous trouverons une solution qui conviendra à chacun de nous deux. Je vais chercher un papier et un crayon pour que l'on puisse tout noter. Qui écrit, toi ou moi? "

Le but est de trouver une solution qui pourrait être acceptable pour tous les deux. Laissez l'enfant/le jeune proposer les premières solutions; ajoutez vos idées; ajoutez de l'humour. Et on note TOUTES les idées, sans en faire l'évaluation, ni porter de jugement.

ETAPE N°4: LA MISE EN COMMUN

"Maintenant regardons notre liste pour savoir ce que nous gardons. Nous ne garderons que ce qui nous convient à tous les deux."

Identifiez les suggestions que vous aimez, celles que vous n'aimez pas. puis choisissez celles que vous pensez pouvoir mettre en pratique. Cette étape exige souvent des deux personnes de faire des compromis. On recherche des solutions qui font l'affaire des deux parties.

L'écoute et l'accueil sont toujours bien présents, et sont la clé d'un processus réussi.



LA TOUCHE DU CHEF

Cette recette peut-être utilisée aussi bien pour les tout-petits que pour les moyens et les grands. Vous seriez surpris d'entendre les solutions que vos enfants peuvent proposer, auxquelles nous n'aurions jamais pensé. Les enfants adorent les résolutions de problème, et peuvent même en redemander! C'est finalement un moment de partage, d'écoute, où chacn.e est considéré et a une vraie place. Et ça, c'est vraiment agréable, alors pourquoi s'en priver!