

* 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 5 : Le compliment descriptif et l'estime de soi

L'estime de soi, vaste sujet ! Mais tellement important. Nathaniel Branden a dit :

"Il n'y a pas de jugement de valeur plus important pour l'être humain, pas de facteur plus décisif dans son développement psychologique et sa motivation, que l'évaluation qu'il fait à son propre sujet... La nature de son autoévaluation entraîne des conséquences profondes sur les processus de pensée d'un être humain, sur ses émotions, ses désirs, ses valeurs et ses buts. C'est cette dimension unique qui entraîne le plus d'effets sur son comportement."

Bien-entendu, les ingrédients des "recettes" présentées jusqu'ici peuvent tous aider un enfant à se percevoir comme une personne qui a de la valeur. Chaque fois que nous faisons preuve de respect envers ses sentiments, que nous lui offrons la chance de faire un choix ou de résoudre un problème, sa confiance et son estime de soi grandissent. Aujourd'hui, nous allons simplement plus en profondeur, avec une recette créative.

A SAVOIR AVANT DE SAVOURER

Pourquoi un compliment doit être descriptif pour qu'il fonctionne? Parce que le compliment évaluatif ne fonctionne pas, et peut même avoir l'effet inverse ! Mais quelle est la différence? Comment savoir?

SITUATION

Vous suivez un atelier d'éducation pour adultes. Après une discussion de groupe animée, un autre participant vient vous dire :
"Vous êtes un esprit brillant."

VOTRE REACTION INTIME

Est-il sincère? Je ne vois pas pourquoi il dit ça. Moi un esprit brillant? Je ne suis même pas capable d'additionner 3 chiffres. De quoi vais-je avoir l'air la prochaine fois si je ne brille plus ?

Ce type de compliment peut souvent être pris dans les deux sens, et peut susciter du doute, de la crainte, de l'anxiété, insister sur vos faiblesses, mettre la pression, être perçu comme de la manipulation...
Bref, c'est risqué!

INGREDIENTS

- Décrivez ce que vous voyez
- Décrivez ce que vous ressentez
- Décrivez en un mot le comportement digne de louanges

ASTUCE : pour vraiment décrire, il faut vraiment regarder et écouter

SITUATION

Prenons deux situations possibles avec des enfants:

- 1- Votre enfant a rangé sa chambre, et vous venez la visiter
- 2- Votre enfant vient vous montrer un dessin qu'il vient de faire

VERSION CLASSIQUE : compliment évaluatif

1- "C'est bien. Tu as vraiment bien rangé. Tu es vaillant.e."

L'enfant peut penser: "Mouais... J'ai juste mis mes habits sur le lit et poussé mes jouets en dessous."

2- "Il est magnifique ce dessin!"

L'enfant peut penser: "il.elle ne l'aime pas"
ou "il.elle ne l'a même pas regardé"

Plus nos compliments sont extravagants, moins ils plaisent aux enfants. Souvent on ne comprend pas leur réaction, alors qu'on pense "bien" faire.

VERSION REVISITEE

Situation 1

Ce que l'on voit : Waouh! Je vois qu'on a fait beaucoup de travail ici. Tous les blocs sont dans leur boîte, sur l'étagère. Chaque cd est dans sa pochette. Et toutes les billes sont ramassées!

Ce que l'on ressent : C'est un plaisir d'entrer dans cette chambre !

Situation 2

Ce que l'on voit : Eh bien, je vois que tu as fait des ronds, et puis des ronds,... un tortillon, un autre tortillon... puis des points et des traits, de toutes les couleurs !

Ce que l'on ressent : Ça met de la gaieté dans ma journée !

DECRIRE EN UN MOT

1- C'est ce que j'appelle de l'organisation !

2- J'appelle ça de l'imagination et de la créativité !

Ajouter un ou deux mots à la description résume le comportement méritoire de l'enfant : persévérance, ponctualité, précision, détermination, flexibilité, loyauté, courage, souplesse, volonté ...
Toute la langue française est à votre disposition !

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Difficile de changer ses habitudes et de ne pas commencer par un "c'est bien" ou "c'est beau", "bravo"...

Comme on dit: "chassez le naturel, il revient au galop!".

Quand ça vous arrivera, rappelez-vous qu'il est possible de commencer par un mot évaluatif, et de se rattraper avec un compliment descriptif.

"Tiens Maman, j'ai fini mon poème pour toi"

"C'est adorable, tu écris de la belle poésie ! (oups... on la r'fait...). C'est vrai, je suis très émue par ton poème sur l'aigle. J'aime surtout "le battement des ailes géantes"."

LA CERISE SUR LE GATEAU

Les mots qui évaluent (bon, bien, beau, fantastique...) rendent les enfants mal à l'aise. Un compliment efficace comporte deux parties :

- l'adulte décrit de façon admirative ce qu'il voit et/ou ce qu'il ressent
- après avoir entendu la description, l'enfant est alors capable de se complimenter

- "Eh bien, je vois que tu as fait des ronds, et puis des ronds,... un tortillon, un autre tortillon... puis des points et des traits, de toutes les couleurs !

- Ouais ! (avec enthousiasme)

- Comment as-tu fais pour penser à tout ça ?

- 'après un moment de réflexion) C'est parce que je suis un artiste."

LA TOUCHE DU CHEF

C'est un processus ultra simple qui a un **effet très profond**. Jour après jour, grâce à nos brèves descriptions, l'enfant apprend quelles sont ses forces. Tout cela se dépose dans sa banque émotionnelle, et **on ne peut pas lui enlever**.

On peut lui enlever "garçon sage" en l'appelant "mauvais garçon" le lendemain. Mais on ne pourra jamais lui enlever la fois où il.elle vous a fait sourire avec une carte de prompt rétablissement, ou quand il.elle s'est acharné.e au travail avec persévérance, même s'il était fatigué.

Les moments où l'on confirme ce qu'il y a de meilleur chez l'enfant deviennent, sa vie durant, des **points de repère**, car il pourra y revenir dans les périodes de doute ou de découragement.

Bon appétit, et rdv pour la bème recette