

# Se faire entendre et respecter sans crier

## Comprendre les mécanismes

Lorsque nous souhaitons obtenir la coopération d'un enfant, **certaines manières de nous exprimer peuvent abîmer la relation**, l'empêcher de construire son estime de soi... ou même entraîner un comportement exactement inverse à celui qui est attendu. C'est entre autres le cas lorsque :

- ★ Nous **jugeons, accusons** («TU t'y prends mal», «TU as encore mis le bazar»)
- ★ Nous **niions les émotions et sentiments** («Ce n'est pas grave»)
- ★ Nous **donnons des ordres**, de façon trop autoritaire («Range moi ça tout de suite !»)
- ★ Nous **crions**, nous nous **énervons**
- ★ Nous **utilisons le chantage**, les **menaces**, les **intimidations** ou les **ultimatums**.
- ★ Nous faisons des **comparaisons** («Pourquoi ne fais-tu pas comme ton frère?»)
- ★ Nous **faisons des sermons**, donnons des **leçons de morale** etc.

Toutes ces façons de communiquer sous-entendent une relation **basée sur le pouvoir**, sur les **rappports de force**... ou bien entendu l'enfant est le dominé, et le parent le dominant. Pas étonnant que cela ne donne pas envie de coopérer !

Un des points essentiels de la philosophie de la parentalité bienveillante et respectueuse, c'est justement de sortir de cette relation basée sur les rapports de forces, pour établir **une relation basée sur le respect et la confiance**.

Alors changeons notre façon de voir les choses : **nos enfants ne sont pas de petits tyrans** qu'il faut « mater » à tout prix, au risque d'en faire ces fameux « enfant rois ». Ne nous préoccupons pas de « gagner ou de perdre » face à eux... travaillons plutôt ensemble à trouver des solutions qui satisfassent tout le monde !

## 11 Outils pour y arriver

- ★ **S'assurer que l'enfant nous entende et nous écoute**. Crier quelque chose à son enfant d'une pièce à l'autre est absolument inefficace. Presque autant que de leur demander quelque chose lorsqu'ils sont absorbés par la télé ou un jeu vidéo. Alors on se rapproche de lui, on se met à sa hauteur, on lui demande de mettre pause sur le dvd ou la console et on lui parle calmement en s'assurant qu'il vous regarde bien dans les yeux.
- ★ **Limiter nos attentes à «une seule à la fois»**. Parce qu'un enfant de moins de 6 ans n'a pas encore la capacité d'enregistrer une série de plusieurs demandes à la fois du type : «accroche ton manteau, range tes bottes, viens te laver les mains et sors moi tes devoirs».
- ★ **Accepter qu'ils n'obéissent pas toujours «immédiatement»**. Les enfants ne sont pas (et n'ont pas à être) de «bons petits soldats qui obéissent au doigt et à l'oeil». Pour éviter cris et stress, prenez l'habitude d'exprimer vos attentes à l'avance, et de leur laisser un peu de temps pour qu'ils fassent ce que vous leur avez demandé ou qu'ils acceptent de passer d'une activité à une autre (Ou utilisez le minuteur pour prévenir l'enfant).

- ★ **Décrire sans jugements** : «Je vois des miettes partout sur la table... On nettoie la table après le goûter ! Je m'attends à ce qu'elle soit propre avant le dîner !». En s'exprimant ainsi, l'enfant ne se sent pas «accusé».
- ★ **Expliquer... et répéter souvent** : Nous oublions souvent que les choses qui nous semblent évidentes... ne le sont pas forcément pour les enfants ! Et qu'il est parfaitement normal de devoir expliquer et répéter encore et toujours les mêmes choses : «les manteaux vont sur le porte-manteaux», «on tire la chasse d'eau en sortant des toilettes» etc.
- ★ **Eviter les longs discours** : On obtient de bien meilleurs résultats en demandant quelque chose avec une phrase très courte... idéalement un seul mot. Un bref « Léo, chaussures » aura souvent plus d'impact qu'un long discours du genre « Léo, ça fait 10 fois que je te demande de ranger tes chaussures, tu sais très bien que je n'aime pas voir les choses traîner... ». (*Faber et Mazlish*)
- ★ **Exprimer notre propre ressenti** : «je n'aime pas voir le salon dans cet état», «je suis fatiguée, j'ai besoin de calme»... On le fait rarement, pourtant les enfants y sont très sensibles. Bannissons cependant les «tu» accusateurs, en les remplaçant par des messages «je».
- ★ **Scotcher de petits mots** en utilisant l'humour pour faire réagir l'enfant. Par exemple sur la porte des toilettes : «Merci de penser à éteindre la lumière en sortant... j'ai moi aussi besoin de repos. Amicalement, signé : les toilettes»... Ca marche aussi avec les petits qui ne savent pas lire car, intrigués par ce petit papier coloré, ils vous l'amèneront pour demander de le leur lire. (*Faber et Mazlish*)
- ★ **Se lancer des défis communs** : avec le «minuteur» : « Allez hop, on se donne 5 minutes pour ranger tout ce qui traîne dans le salon»... Les enfants prennent généralement cela pour un jeu et n'opposent aucune résistance. Si vous n'avez pas de minuteur, vous pouvez « ranger 5 objets chacun le plus vite possible, puis prendre votre revanche, puis la belle etc.».
- ★ **Offrir des alternatives** : « C'est l'heure du bain Lou, préfères-tu jouer avec tes chevaux ou avec tes Barbie aujourd'hui ? ». Pour votre enfant, se voir proposer une alternative, c'est vivre un sentiment de liberté, même si c'est dans un champ très limité, c'est aussi l'aider à devenir autonome en lui apprenant à prendre des décisions pour lui-même. (*Faber et Mazlish*)
- ★ **Donner l'exemple** : dire à ses enfants «pas d'insultes» et traiter de noms d'oiseaux toutes les personnes qui vous doublent en voiture, n'est pas cohérent. Rappelons-nous que les enfants font toujours ce que nous faisons, et non ce que nous disons !



Validé par  
Isabelle FILLIOZAT