

Des phrases pour communiquer efficacement

Quand nous souhaitons que notre enfant fasse quelque chose, et qu'il rechigne à le faire, la tentation est grande de s'énerver, d'obliger, d'interdire, d'imposer, etc. Et pourtant, **cela témoigne d'un rapport de force, qui n'invite pas l'enfant à coopérer**. Nous viendrait-il à l'idée de parler comme cela à un collègue de bureau ou à un ami ?

Les mots transmettent notre vision du monde, nos états émotionnels... Ils ont un grand pouvoir : Ils soutiennent, encouragent, permettent, enthousiasment, ou menacent, répriment, jugent, bloquent, désespèrent... Alors observons la façon dont nous communiquons avec nos enfants ! Voici quelques exemples d'alternatives aux traditionnelles injonctions souvent bien ancrées en nous ! **C'est en établissant une communication respectueuse, que l'enfant aura envie de coopérer.**

« Ne crie pas »	→	« Parle doucement »
« Arrête de taper »	→	« Les mains sont faites pour caresser, pour toucher... Comment peux tu dire ce que tu sens à l'intérieur de toi autrement ? As-tu besoin de mon soutien ? »
« Calme toi ! »	→	« Respire. De quoi as-tu besoin pour t'apaiser ? »
« N'aie pas peur »	→	« Je suis là, viens nous allons en parler ensemble »
« Dépêche toi ! »	→	« Nous partons dans 3 minutes »
« Ne saute pas sur le canapé »	→	« Les pieds restent au sol »
« Range ta chambre »	→	« Je vois plein de jouets qui traînent partout, il y a encore des crayons par terre... (Et être conscient du fait que souvent eux, il ne voit pas le « bazar » dont nous parlons).
« Ne mange pas si vite »	→	« Prends le temps de bien mâcher ta nourriture, cela va aider ton corps en facilitant la digestion »
« Tu vas tomber »	→	« Je reste près de toi si tu as besoin de mon aide »
« Ne vas pas si vite ! »	→	« Tu as le temps »
« Je suis en train de te parler ! »	→	« Ecoute-moi, regarde moi s'il te plaît »
« Ne me coupe pas la parole »	→	« Je termine de parler et je t'écoute »



Il y a une technique qui est assez efficace si votre enfant vous coupe souvent la parole... jusqu'à ce qu'enfin vous lui répondiez! Quand vous êtes déjà en plein milieu d'une conversation, il peut signaler son besoin de vous parler en posant sa main sur votre bras par exemple. Pour lui montrer que vous avez entendu son besoin, et que vous allez y répondre, posez à votre tour, votre main sur son bras. Cela va lui permettre d'attendre plus facilement, rassuré de savoir qu'il va être écouté.

« Taisez vous ! » → « J'ai besoin de calme. Peut-on jouer au roi du silence pendant 3 minutes afin de reposer nos oreilles et nos têtes. Vous êtes prêts ? »

La référente pédagogique de nos filles, attire l'attention de l'ensemble des enfants de la classe avec deux petites mélodies : Elle chante « One, two, three, eyes on me », les enfants répondent « One, two, three, eyes on you ». Ou « Allo, Allo, Allo », les enfants répondent « J'écoute, j'écoute, j'écoute ».

« Ca fait 5 fois que je te répète la même chose ! »	→	« Est-ce que tu as compris ce que j'ai demandé ? (En s'assurant évidemment que ce que nous lui demandons soit dans ses compétences)
« Ne parle pas comme ça à ton frère, pas de gros mots ! »	→	« Ici nous utilisons des mots gentils, des mots qui construisent. On évite les mots cailloux »
« Ne sois pas jaloux de ta soeur »	→	« Tu aimerais que je passe plus de temps avec toi ? »
« Tu ne feras rien d'autre tant que tu n'auras pas ... »	→	« Quand tu auras..., nous pourrons... (aller nous promener, prendre le goûter, jouer à) »