|  |  |
| --- | --- |
| **Au lieu de :** | **Préférez :** |
| **1) Donner des ordres**  "Arrête de te plaindre !" "Retourne jouer !"  ***2) Menacer***  "Si tu fais ça, tu vas le regretter !"  **3) Moraliser**  "Tu ne devrais pas faire ceci ou cela !"  **4) Conseiller**  " Tu n'as qu'à jouer avec quelqu'un d'autre"  ***5) Argumenter***  "Lorsque j'avais ton âge, je ne pleurais pas pour ça !"  ***6) Juger***  " Tu as complètement tort sur ce sujet"  ***7) Complimenter***  " Je suis certain que tu es capable de réussir"  ***8) Ridiculiser***  "Tu es une vraie peste"  ***9) Interpréter***  "Tu ne crois pas du tout ce que tu dis"  ***10) Consoler***  "Ne t'inquiète pas : ça va s'arranger"  ***11) Enquêter***  "Pourquoi est-ce que tu crois ne pas aimer  l'école ?"  ***12) Esquiver***  " Oublie ça" "Ne parlons pas de ça maintenant" | ***1) La simple réception ou l'invitation à en dire davantage***  Ces réponses ne communiquent aucune opinion. Elles invitent à parler.  " Je vois" " Vraiment ?" "Oh!" "Oui, oui, ..." "Mm Hmm" "Ah bon ? "  "Raconte-moi un peu plus" "On dirait que tu en as beaucoup sur le cœur." "Dis-moi ce qui s'est passé"  ***2) Prendre le temps d'écouter***  Si on n'a pas le temps, mieux vaut le dire tout simplement.  ***3) Vouloir sincèrement aider l'enfant à résoudre son problème.***  Si on ne le veut pas, mieux vaut attendre de le vouloir vraiment.  ***4) Avoir confiance dans la capacité de l'enfant à s'occuper de ses propres problèmes***  Vous verrez, la confiance grandira à mesure que vous observerez vos enfants résoudre eux-mêmes leurs problèmes.  ***5) Accepter que son enfant est un être différent de soi, qui a son existence propre.***  C'est en acceptant cette *différence* qu'on pourra efficacement aider son enfant. Notre rôle de parent est d'être *avec lui* et non *à sa place.* |