
De petits gestes qui font une grande différence

23 août 2015



Comment retrouver un peu et même beaucoup de collaboration et du plaisir en compagnie de nos enfants? De simples petits gestes peuvent tout changer ou presque!

Le retour des vacances, le souvenir de moments de plaisir, de repos... Cela semble déjà si loin avec le retour à la garderie ou à l'école. Nous constatons aussi le retour des répétitions, de la non-collaboration et on se demande parfois comment on va passer au travers. La routine du matin que l'enfant semble avoir complètement oubliée, le moment du coucher qui n'a plus de fin, sans compter l'habillage qui prend un temps fou et ainsi de suite. Comment renverser la vapeur?

Faire du lever et du coucher un moment d'exclusivité

« *Bonjour, ça me fait plaisir de te voir ce matin!* » (Même si le plaisir ne dure pas longtemps pour les parents qui commencent à répéter tout de suite après le lever!) Prenez quelques secondes pour regarder votre enfant dans les yeux et le toucher lorsque vous lui dites ces mots. Dire ces mots alors que vous vous affaitez à autre chose a un impact très différent. De vous arrêter pour regarder votre enfant en lui parlant renforce son sentiment d'être important et d'avoir de la valeur. Pensez à une personne importante dans votre vie. Lui diriez-vous bonjour en vous coiffant ou en cuisinant?

Au moment du coucher, vous pourriez dire « *Regarde-moi, j'ai quelque chose d'important à te dire : Merci pour les beaux moments qu'on a partagés aujourd'hui!* » (Malgré les moments difficiles). Nommez-en quelques-uns de ces beaux moments. Votre enfant saura concrètement comment vous faire plaisir à nouveau. Et il y en aura de plus en plus de ces moments, car il est dans la nature d'un enfant de faire plaisir à ses parents pourvu qu'il se sente aimé et

qu'on lui accorde de la valeur. À mettre à votre routine et à votre agenda s'il le faut. Plusieurs parents ayant mis en application ces simples moyens me demandent « *Est-ce nos enfants qui ont changé ou bien nous? Ils sont devenus tellement collaborateurs!* »



J'aurais tendance à croire que les deux ont changé. Le parent voit davantage ce qui est positif et agréable, et plus il le voit, plus les comportements de l'enfant deviennent positifs et agréables. Certains me diront « *Ça prend du temps tout de même de s'arrêter pour cela alors qu'on a tant à faire.* », « *C'est vrai, mais combien de temps passez-vous à répéter, attendre, menacer?* » leur dis-je? Ce temps investi de façon positive nous revient de façon positive. Vous aurez moins à répéter, à attendre... L'inverse est aussi vrai, le temps investi de façon négative nous revient de façon négative. À vous de choisir!

Dire merci...

De nombreux parents me disent combien ils donnent de toutes sortes de façon à leurs enfants et que ces derniers, plutôt que de remercier, exigent encore davantage. Cela s'apprend de dire merci et l'exemple est le moyen numéro un. Au moment du souper, souvent le seul moment en famille dans la journée, à tour de rôle chacun nomme 3 choses pour lesquelles il a de la gratitude ou dit « *Merci pour...* ». C'est magique, les enfants se mettent à dire merci, à rechercher ce pour quoi ils peuvent remercier. Vous êtes en train de développer par ce simple jeu, leur capacité à apprécier ce qu'ils ont, ce qu'ils sont et à leur apprendre à dire merci.

Lors d'un atelier, Marie-France raconte que ce dernier vendredi elle a pris congé pour passer cette journée avec sa fille Mélissa âgée de cinq ans qui a fait le programme de la journée. Magasinage, restaurant, cinéma... À la fin de la journée au moment de rentrer, sa fille se fâche et dit qu'elle aurait aimé encore telle et telle chose.

Reconnaissez d'abord son désir « *Tu es déçue que la journée se termine, tu aurais aimé que ça se poursuive.* » Et puis, demandez-lui son appréciation « *Mélissa, j'ai besoin d'entendre ce que tu as aimé le plus de ta journée, au moins trois choses. Sinon, j'ai peur de ne plus avoir envie de recommencer et j'aimerais pouvoir te faire plaisir à nouveau.* » Lorsque vous parlez ainsi à votre enfant, vous lui faites part honnêtement de vos sentiments, de vos besoins. Ce que votre enfant apprendra à faire à son tour.

Vous êtes un modèle, ne l'oubliez pas!

Puisque nous sommes des modèles pour nos enfants, c'est en appréciant nous-mêmes qui nous sommes, qui ils sont, ce qu'ils font et tout autre chose de la vie qu'ils apprendront à s'apprécier, à apprécier les autres et toutes les autres choses. Voir le beau et le bon chez soi d'abord, puis chez les autres et partout autour est un choix. Tout comme le bonheur est un choix. Nous ne choisissons pas tous les événements de notre vie, mais nous avons toujours le choix de la façon dont on va les vivre. Beaucoup d'adultes reprochent à leurs parents les comportements qu'ils ont eus à leur égard, les manques de ces derniers. Il est vrai que nous n'avons ni choisi nos parents, ni la façon dont ils sont intervenus avec nous, mais nous avons le choix de ce que l'on fait avec ce bagage reçu.

De petits gestes qui font une grande différence

23 août 2015

Certains vont s'apitoyer sur leur sort d'autres se serviront de ce bagage comme d'un tremplin pour se dépasser et grandir. Un jour, lors d'un exercice en atelier, je demande aux gens de nommer les trois plus grandes qualités de leurs parents. Deux personnes ont dit que leurs parents n'avaient aucune qualité et ne leur avaient rien apporté de positif. Cela m'a peinée d'entendre cela. Comme il doit être affligeant de ne rien trouver de bon chez nos parents, personnes si marquantes dans nos vies. Il suffit de simples gestes pour marquer positivement nos enfants. Il suffit de prendre le temps.



Brigitte Racine

Infirmière, psychothérapeute et auteure

Brigitte Racine est infirmière, thérapeute familiale, diplômée de l'Université Laval, du Centre de relation d'aide de Montréal et de l'Institut William Glasser de Californie. Elle offre des conférences, formations, ateliers et consultations individuelles. Pour connaître la liste de ses prochaines conférences ou pour visionner des extraits de son DVD « La discipline...un jeu d'enfants », visitez son **site internet**. Ses deux DVD - La discipline...un jeu d'enfants Quand discipline rime avec estime - sont disponibles en librairie au coût de 49,99 \$ chacun. ****, 514.392.4755. La discipline, un jeu d'enfant Brigitte Racine Éditions CHU Ste-Justine, 2008 ISBN : 9782896191192 14,95 \$