

Dites OUI le plus souvent possible!

14 mars 2016



Si le « non » est nécessaire à l'enfant et l'adolescent, c'est quand même un mot à employer avec modération parce qu'il augmente le sentiment d'impuissance chez l'enfant! Si vous lui disiez Oui à la place?

Lorsque l'enfant de deux ans touche à tout, grimpe partout, il commence à entendre des « Non » partout. Il réalise le pouvoir qui est rattaché à ce mot et se met à l'utiliser pour s'affirmer et s'opposer, tout comme l'adolescent le fera plus tard. Or, chaque fois que je dis « Non », je rappelle à mon enfant ou mon adolescent que c'est moi le « boss », celui qui détient le pouvoir. De plus, cela établit un rapport défensif et donne le goût de défier et de s'opposer davantage.

Conséquences du non

Lorsque je prononce trop de « Non », l'enfant ne les entend plus, et plus j'en proclame, plus il m'en dira aussi. Moins je dis de « Non » et plus il les acceptera. Imaginez que vous demandez de l'aide à un ami et qu'il vous réponde : « *Non, je ne peux pas aller t'aider, j'ai un travail à terminer.* » ou « *Oui, dès que j'aurai terminé mon travail, si cela te convient.* » De recevoir chacune de ces réponses a-t-il le même effet sur vous? Le « Oui » est un langage d'acceptation et le « Non » fait parfois vivre du rejet. Beaucoup de gens préfèrent ne pas demander d'aide et s'arranger tout seuls plutôt que de prendre le risque de se faire dire « Non ». Dommage, car on se prive parfois de ce dont on a besoin.

Conséquences du oui

Lorsque je dis « Oui » le plus souvent possible à mon enfant, c'est comme si je lui disais que sa demande vaut la peine d'être retenue et je l'encourage à continuer à demander ce qu'il désire ou ce dont il a besoin. Se pourrait-il que

les gens qui n'osent plus demander aient reçu beaucoup de « Non » ou se soient fait répondre des choses comme « *Tu ne trouves pas que t'exagères.* » « *Ce n'est pas raisonnable...* »? Cela ne signifie pas que l'on doive dire « Oui » à tout, mais que plusieurs « Non » pourraient être changés en « Oui » tout en permettant d'obtenir ce que je veux de mon enfant. Par exemple :

- Votre enfant vous demande s'il peut aller jouer chez son ami. Au lieu de dire « *Non, tu n'as pas rangé ta chambre comme je te l'avais demandé* », dites plutôt : « *Oui, dès que ta chambre sera rangée* ».
- Votre enfant vous demande un biscuit avant le souper. Plutôt que dire « *Non, on va souper* », dites : « *Oui, dès que tu auras terminé le souper.* »
- Votre enfant désire avoir accès à son jeu préféré. Au lieu de dire : « *Non, car tu en as plusieurs sur le plancher* », vous pouvez dire « *oui dès que ceux qui sont par terre sont remis à leur place.* »



Laissez l'enfant dire non

Il est important aussi de permettre à mon enfant de me dire « Non ». « *Veux-tu prêter ton jeu à ta sœur?* » Donnez-lui le droit de dire « *Non, ce jeu est trop précieux pour moi.* » « *Veux-tu aider ton frère à attacher ses souliers?* », « *Non, pas maintenant, je suis en train de terminer quelque chose d'important.* » Malgré que nous désirions apprendre le partage et l'entraide à nos enfants, ces derniers doivent avoir le droit de dire « Non » à certaines demandes sinon, nous en ferons des enfants soumis. Ce n'est pas ce que nous souhaitons. Si nous les obligeons à nous dire « Oui » à tout, ils diront « Oui » à tout et à tous dans leur vie.

Soyez subtile!

Si vous avez des petits qui disent souvent « Non », diminuez vos « Non ». Par exemple, lorsque vous voyez votre enfant en train de grimper, pour modifier le modèle dites-lui : « Stop » à la place du « Non » chaque fois que vous voulez qu'il cesse une activité non souhaitée. Évitez les questions fermées pour lesquelles il pourrait répondre « Non ». Par exemple, ne lui demandez pas « *Viens-tu t'habiller?* », mais plutôt « *Est-ce que tu mets ton chandail ou ton pantalon en premier ce matin?* » Au lieu de « *Viens-tu ranger tes jouets?* », « *Est-ce que tu commences par ranger les petits ou les gros jouets aujourd'hui?* »

Une mère me raconte que son fils, à qui elle répétait très souvent « Non », lui a demandé « *Est-ce qu'on peut aller en vacances au bord de la mer.* » Elle a répondu : « *Oui, si j'ai mon augmentation de salaire avant l'été.* ». « *Est-ce que je peux organiser une grosse fête pour mon anniversaire?* », elle a dit : « *Oui, à la condition d'obtenir un plan pour établir le déroulement de la fête et si tu envoies les cartes d'invitation et m'aide à décorer la maison.* » Elle me dit que depuis qu'elle a changé plusieurs « Non » en « Oui », son fils est beaucoup plus collaborateur. Ce simple petit changement dans vos réponses peut faire une telle différence dans la vie de votre enfant. Il sera plus apte à vous dire « Oui » à son tour. C'est donnant-donnant!



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 \$