



FICHE CPS Parent Mindful®

JE FORMULE MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

En développant cette compétence, je pourrai :

1. savoir que lorsque mon enfant ne répond pas à mes demandes c'est souvent parce qu'elles ne sont pas bien formulées,
2. capter l'attention de mon enfant avant de formuler une demande (proximité, disponibilité, regard, toucher...),
3. formuler des demandes sans ambiguïté (courtes, simples, affirmatives et positives) qui précisent uniquement le comportement attendu.

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Nous pouvons avoir souvent l'impression que notre enfant ne nous écoute pas, qu'il ne tient pas compte de ce qu'on lui dit ou qu'il n'en fait qu'à sa tête. Nous pouvons alors nous demander d'où vient le problème. Est-ce que notre enfant est désobéissant ? Est-il en opposition ? Est-il dans la « toute puissance » ? Est-il trop gâté ? Est-ce que nous lui en demandons trop ? Est-ce que nous sommes trop souples avec lui ? Pas assez sévères ? Pas assez disponibles ? etc.

Pour son bon développement, notre enfant a besoin d'un cadre au sein duquel il peut découvrir, comprendre et apprendre en toute confiance.

Il est important de lui donner des repères et des orientations pour évoluer au fil des jours. Cela passe, au quotidien, par la formulation d'attentes. Nous lui indiquons ce que nous attendons de lui – ce qu'il est censé faire ou ne pas faire – dans telle ou telle situation. Ainsi, en une journée nous lui formulons de nombreuses demandes qui ne sont malheureusement pas toujours suivies des effets attendus.

Il est important d'avoir conscience qu'au-delà des postures d'opposition et d'éventuels rapports de force, la façon dont nous communiquons tient un rôle crucial dans notre capacité à nous faire entendre. En effet, le fait que mon enfant réponde ou non à ma demande est largement dépendant de la façon dont je m'exprime. Sans en avoir conscience, je peux utiliser des tournures de phrases qui brouillent mon message et qui ne permettent pas à mon enfant de comprendre ce que j'attends de lui. Je peux, par exemple, m'exprimer sous forme d'interrogation alors que je lui demande de faire quelque chose sans discuter. Je peux lui parler alors que lui ne m'entend pas car il est concentré sur son jeu. Je peux lui demander plusieurs choses à la fois ce qui rend ma consigne difficile à comprendre et à mettre en œuvre... Pour faciliter la réalisation de mes attentes, il est donc important que je puisse m'exprimer de façon claire, simple et concrète afin d'éviter toute ambiguïté de communication. Pour que ma demande puisse être entendue, il est nécessaire qu'elle soit comprise et donc bien formulée.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

La communication joue un rôle crucial dans la capacité de mon enfant à prendre en compte ce que je lui demande. La façon dont je lui formule mes attentes est primordiale et cependant très souvent sous-estimée. Nous avons facilement tendance à chercher des causes « plus profondes » pour expliquer cette absence d'écoute de la part de notre enfant (opposition, rapport de force, test des limites...). Le plus souvent, il s'agit cependant d'un « simple » problème de communication. Sans m'en rendre compte, je peux m'exprimer de façon non facilitante et utiliser des tournures de phrases qui ne permettent pas à mon enfant de faire ce que je lui demande. « **Formuler mes attentes de façon efficace** » permet une meilleure réalisation de mes demandes et évite que ces « simples » questions de communication ne se transforment en véritables problèmes relationnels. Ainsi cette compétence contribue à créer un climat relationnel positif au quotidien. Elle favorise la construction d'un cadre éducatif structurant et sécurisant.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

« **Formuler mes attentes de façon efficace** » est une compétence essentielle qui est mobilisée constamment au quotidien. Elle est utilisée pour formuler toute demande à mon enfant. Elle sert aussi de base de communication lorsque je veux prévenir un comportement problématique qui risque d'apparaître dans certaines situations (courses, visites, sorties en voiture...). On parle dans ce cas de « **demande préventive** ».

PLUSIEURS CONDITIONS SONT NÉCESSAIRES POUR QUE MES DEMANDES SOIENT EFFICACES :

■ Je capte l'attention de mon enfant

Les attitudes qui ne favorisent pas l'attention :

- parler en étant loin de mon enfant
- ne pas regarder mon enfant
- parler en criant
- parler en étant stressé (e)

Les attitudes qui favorisent l'attention :

- me rapprocher de mon enfant
- me mettre à sa hauteur (accroupi pour une jeune enfant)
- l'appeler par son prénom
- le toucher
- le regarder dans les yeux
- être (relativement) calme

■ Dans sa forme, ma demande est sans aucune ambiguïté :

- elle est **la plus courte** possible
Si une explication semble nécessaire, elle doit être très simple et brève.
Ex : « Range tes jouets, car la femme de ménage vient demain »
- elle utilise **des mots simples**
- elle est **affirmative** (et non interrogative)
Ex : « mets la table » (au lieu de « est-ce que tu veux bien mettre la table ? »
- elle est **positive** c'est-à-dire qu'elle exprime le comportement attendu (et non le comportement qui pose problème)
Ex : « parle doucement » (plutôt que « arrête de crier »)

■ Dans son contenu, ma demande mentionne le comportement attendu :

- elle est **spécifique**. Elle porte sur une seule chose à la fois.
Ex : « Range ton cartable dans la chambre » (et non « Enlève tes chaussures, range ton cartable, viens vite goûter et fais tes devoirs avant que papa n'arrive ! »)
- elle est **concrète**. Elle mentionne le comportement attendu.
Ex : à un enfant en bas âge saisissant rapidement un verre d'eau qui menace de se renverser : « prends tes 2 mains pour tenir ton verre » (plutôt que « fais attention »).
- elle est **réaliste**. Elle porte sur un comportement qui peut être réalisé par mon enfant (en fonction de son âge et de la situation).
- elle est **ajustée**. Elle prend en compte ce que mon enfant est en train de faire et l'état dans lequel il se trouve. Il peut, par exemple, être utile de laisser quelques minutes à mon enfant avant de réaliser le comportement attendu.
Ex : « Tu termines ton jeu et dans 5 mn, tu fais tes devoirs ».

Lorsque le parent prévoit certaines situations qui risquent d'être difficiles, il est possible d'utiliser **des « demandes préventives »**. Ces attentes formulées à l'avance permettent d'éviter certains comportements problématiques.

Une « **demande préventive** » est formulée de la même manière qu'une « demande classique » (recherche d'attention, forme simple et contenu mentionnant le comportement attendu). En plus, elle se caractérise par le fait que :

- elle est **formulée en amont**, avant la situation problématique, lorsque le climat relationnel est serein.
- elle **présente la situation** à laquelle va être confronté l'enfant, de façon factuelle, (avant de mentionner le comportement attendu) ;
- Afin d'être plus convaincant, je peux exprimer ce que je ressens à l'aide d'une phrase commençant par « je » (appelée « message-je ») :

Je peux exprimer mon besoin.

Ex : « je vais téléphoner pour mon travail, j'ai besoin que tu sois silencieux »

Je peux préciser le bénéfice que j'attends.

Ex : « sinon, je risque de me faire disputer par mon directeur »



À RETENIR

Nous avons tendance à croire que notre enfant est désobéissant et qu'il s'oppose à nos demandes lorsqu'il ne les réalise pas. Souvent, il s'agit d'un problème de communication (avant d'être un problème relationnel !).

Si je veux que mes demandes soient suivies de l'effet attendu, il est nécessaire qu'elles soient bien formulées.

POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE :

- **je m'assure d'avoir l'attention de mon enfant** (proximité, disponibilité, regard, toucher...)
- **sur la forme, j'utilise une phrase sans ambiguïté** : courte, simple, affirmative et positive
- **sur le fond, je mentionne uniquement le comportement attendu de manière concrète** (en prenant en compte les capacités de mon enfant et la situation)

En plus des demandes courantes, je peux formuler des « **demandes préventives** » pour éviter certains comportements problématiques et anticiper des situations difficiles. Ma « **demande préventive** » a lieu en amont, elle décrit la situation à venir et le comportement attendu. Pour être plus efficace, elle peut mentionner mon ressenti à l'aide d'un « **message-je** ».

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

Exemple de DEMANDE CLASSIQUE

En rentrant de l'école, Adam, 7 ans, laisse tomber son manteau dans l'entrée et court dans le jardin pour jouer avec le vélo que ses parents lui ont offert la veille pour son anniversaire. Depuis le salon, sa mère lui lance : « Adam, s'il te plaît, viens accrocher ton manteau ! ». Adam ne réagit pas. Sa mère se rend compte que l'attention de son fils est entièrement tournée vers le vélo et que les conditions n'étaient pas réunies pour qu'il réponde à sa demande. Elle s'approche de lui et lui pose la main sur l'épaule : « Adam ? ». Adam tourne la tête vers elle. Elle reprend : « Va accrocher ton manteau, s'il te plaît. ». Adam soupire : « Non, je veux faire du vélo... ». Sa mère répète sa demande, fermement mais calmement : « Va accrocher ton manteau, tu continueras à faire du vélo après. ». Adam se dirige vers l'entrée en grommelant. Il donne un coup de pied dans son manteau, le ramasse et l'accroche à sa place. Il revient en courant vers son vélo. Sa mère ignore le coup de pied et valorise le fait qu'Adam ait répondu à sa demande : « Merci d'avoir accroché ton manteau », dit-elle en lui passant la main dans les cheveux.

Exemple de DEMANDE PRÉVENTIVE

Un père doit emmener ses 2 enfants, Matteo, 13 ans et Elise, 8 ans, chez leur grand-mère. Lors de leur précédent trajet en voiture, Matteo avait à plusieurs reprises chahuté sa sœur pendant qu'elle lisait, ce qui l'avait fortement agacée et avait généré des cris et des pleurs ; le père s'était fâché en conduisant et avait failli avoir un accident. Il souhaite que le trajet se passe dans un climat plus calme cette fois-ci. Il va donc faire une demande préventive à Matteo dans ce sens, à l'aide d'un « message-je » : « Matteo, nous allons faire un trajet en voiture tous les 3. Je compte sur toi pour que l'atmosphère dans la voiture soit calme et silencieuse ; cela me permettrait de me concentrer sur la route et je me sentirais plus détendu. OK, P'pa ! répond Matteo ». Au bout de 30 minutes de trajet, Matteo ébouriffe les cheveux d'Elise qui proteste bruyamment. Le père intervient : « Matteo, souviens-toi de ce que je t'ai dit tout à l'heure : j'ai besoin de calme pour pouvoir conduire sans prendre de risque... ». Matteo s'interrompt mais proteste : « Oui bon ça va, j'ai rien fait de mal... ». Le trajet se poursuit normalement. Une fois arrivés à destination, le père sort de la voiture et se dirige vers son fils : « Je suis content que le trajet se soit passé dans le calme, merci à toi ! »



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Comment se fait-il que mon enfant ne réponde pas mieux à mes demandes ? »

Comme cela a été évoqué dans cette fiche, **certaines « règles » de communication doivent être respectées** pour que votre enfant puisse être capable de réaliser ce que vous lui demandez. Malheureusement, dans notre culture, il est fréquent d'avoir recours à certaines formulations peu efficaces, en particulier :

- **plusieurs demandes à la fois**, qui ne peuvent pas être intégrées par l'enfant, en particulier les plus jeunes

Ex : « Finis ton assiette, va la mettre dans le lave-vaisselle et va te laver les dents » ;

- **les demandes négatives**

Ex : « Ne sors pas dans le jardin », « Arrête de taper sur la table » ;

- **les demandes trop complexes** au regard de l'âge de l'enfant

Ex : « Range ta chambre » pour un enfant de 5 ans

- **les demandes vagues** ou porteuses d'un jugement

Ex : « Sois sage », « Tiens-toi bien » ;

- **les demandes exprimées sous forme de questions**

Ex : « Tu comptes te mettre à tes devoirs ? », « Vous débarrassez la table du goûter, d'accord ? », « Tes jeux, c'est moi qui dois les ranger ? ».

Si le parent pose une question, l'enfant a l'impression d'avoir le choix ; il se sent invité à questionner et discuter la demande.

- **les demandes qui commencent par « on »** Ex : « Allez on range le manteau ! » ;

- **les menaces, les critiques négatives**

Ex : « Si tu n'es pas tranquille... », « Tu n'as pas intérêt à ... » ;

- **les demandes adressées à plusieurs enfants en même temps.**

L'enfant ne comprend alors pas ce qui est attendu de lui par rapport aux autres.

« Que puis-je faire si mon enfant n'obéit pas à ma demande »

Lorsque votre enfant ne fait pas ce que vous lui avez demandé, cela ne veut pas forcément dire qu'il est désobéissant. Comme cela a été expliqué dans cette fiche, **il s'agit souvent de problèmes de communication plus que de problème relationnel ou de comportement.**

Prenez le temps de bien observer la façon dont vous formulez vos attentes à votre enfant. Est-ce que toutes les conditions mentionnées précédemment sont bien mises en œuvre ? Est-ce que votre demande est bien adaptée à l'âge de votre enfant ? Est-ce que votre enfant est en état de répondre ? Est-ce que la situation lui permet de réaliser ce que vous attendez de lui ?

Ainsi, si votre enfant est jeune, il peut être nécessaire de l'aider à faire ce qui lui a été demandé, sans pour autant le faire à sa place. Par exemple, si vous lui demandez de ranger ses jouets, vous pouvez montrer à l'enfant comment faire ou lui prendre doucement le bras et l'amener vers le jeu à ranger. Vous pouvez aussi vous mettre à ranger avec lui. Il est important d'accompagner votre enfant et de valoriser sa participation et ce qu'il est en mesure de réaliser. Vous vous donnez ainsi le maximum de chances pour que votre enfant réponde à votre demande, maintenant mais aussi dans le futur.

Vous pouvez aussi interroger le contexte dans lequel la demande est formulée. Est-ce que le climat est suffisamment serein ? Êtes-vous suffisamment calme ? Dans le cas contraire, il est important de renforcer ces dimensions positives (**voir les compétences travaillées dans les fiches 02, 03, 04**).

Si malgré tout, votre demande n'a pas d'effet, il peut s'agir alors d'un problème relationnel qui nécessite le recours à d'autres CPS pour y faire face efficacement. Vous trouverez des réponses adaptées **dans les fiches de 06 à 10**.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

Je prends conscience de la façon dont je formule mes attentes

Parmi les façons de faire mentionnées ci-dessous, quelles sont celles que vous utilisez quand vous faites des demandes à votre enfant ?

1• Complétez le tableau ci-dessous en notant de 0 à 2 en face de chaque proposition, dans la 1^{ère} colonne. Si vous êtes à l'aise et que le climat est propice, vous pouvez demander à **votre conjoint de vous observer** (2^e colonne) ainsi qu'à **votre enfant** (3^e colonne). Si les résultats sont différents entre vous, ne vous inquiétez pas, cela est normal. La « réalité » varie selon les observateurs ! Ces différences peuvent devenir un sujet de discussion !

0 : je ne fais pas cela 1 : je fais un peu cela 2 : je fais souvent cela	Je m'observe	Mon conjoint m'observe	Mon enfant m'observe
A Je fais des demandes en parlant de loin <i>Ex.</i>			
B Je ne regarde pas mon enfant quand je lui demande quelque chose <i>Ex.</i>			
C Mon enfant ne me regarde pas quand je lui demande quelque chose <i>Ex.</i>			
D Je parle en criant pour demander quelque chose <i>Ex.</i>			
E Je suis stressé(e) quand je demande quelque chose <i>Ex.</i>			
F Je donne beaucoup d'explications quand je fais une demande <i>Ex.</i>			

Les attentes efficaces

	Je m'observe	Mon conjoint m'observe	Mon enfant m'observe
G Je parle beaucoup pour faire une demande <i>Ex.</i>			
H Je formule mes demandes de façon interrogative <i>Ex.</i>			
I Je dis ce que je ne veux pas que mon enfant fasse (et non pas ce qu'il doit faire) <i>Ex.</i>			
J Mes demandes ne portent pas sur un comportement concret <i>Ex.</i>			
K Mes demandes contiennent plusieurs choses à faire <i>Ex.</i>			
L Ce que je demande à mon enfant est difficile pour son âge <i>Ex.</i>			
M Je fais des demandes à mon enfant quand il est fatigué <i>Ex.</i>			
N Je fais des demandes à mon enfant quand il est occupé <i>Ex.</i>			
O J'attends de mon enfant qu'il réponde immédiatement à ma demande <i>Ex.</i>			

2• Lorsque vous avez répondu par 1 (un peu) ou par 2 (souvent), **donner un exemple récent illustrant cette manière de faire des demandes à votre enfant** (vous pouvez écrire à la suite de *Ex.*).

▶ EXERCICE 2

Je m'entraîne à formuler mes attentes de façon efficace

En reprenant chacun des exemples que vous avez mentionnés dans l'exercice 1, proposez une nouvelle formulation pour en faire une demande efficace.

N'hésitez pas à vous appuyer sur la première partie de la fiche « je comprends », afin de vous aider !

Mes attentes formulées de façon efficace :

A

B

C

D

E

F

G

H

H

I

J

K

L

M

N

O



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

En développant cette compétence de « **formuler mes attentes de façon efficace** », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont **les 3 choses positives** qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.