



FICHE CPS Parent Mindful®

JE POSE UN CADRE DE FAÇON « PASSIVE » CONFLIT DE TYPE 2

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre que mes attentes éducatives sont souvent en opposition à ce que vit mon enfant
2. comprendre que je ne suis pas obligé d'agir directement sur le comportement problématique pour le modifier
3. changer un comportement problématique en modifiant l'environnement
4. faire cesser un comportement gênant sans gravité en modifiant mon attention

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



Ce sont souvent **les conflits de type 2 (malaise parent)** qui perturbent le plus notre quotidien de parent et qui nous questionnent le plus. Du matin au soir, nous devons faire face à des comportements qui nous dérangent et nous souhaitons que notre enfant les modifie en fonction. Notre enfant déjeune tranquillement alors qu'il est en retard pour aller à l'école. Notre enfant tape sur la table avec sa cuillère en faisant un bruit assourdissant. Le sac d'école est lancé au milieu du séjour au lieu d'être rangé. Les habits sales de notre enfant traînent dans la maison au lieu d'être dans le panier à linge. Notre enfant nous répond sur un ton arrogant... etc.

Nous avons vu précédemment (dans la fiche 06), l'importance de comprendre l'écart entre ce que nous vivons en tant que parent et ce que notre enfant ressent dans ces situations. Nous pouvons être dans un état émotionnel très vif (agacement, colère, exaspération...) alors que notre enfant peut être indifférent voire même dans un état émo-

tionnel agréable (lorsqu'il s'amuse, par exemple).

Alors que nous pouvons être profondément affectés par le comportement inapproprié de notre enfant ; lui, peut ne pas se rendre compte du problème ou le trouver tout à fait sans importance. Ce décalage entre notre propre ressenti et celui de notre enfant peut être une source secondaire de difficulté. En effet, au-delà du comportement qui nous dérange, nous pouvons être agacés par les émotions positives ou l'indifférence de notre enfant dans de telles situations. Si nous ne prenons pas le temps de comprendre la différence de perspective liée à la situation elle-même, nous risquons fort d'interpréter les réactions de notre enfant comme de l'indifférence, de l'insouciance, voire de la défiance ou de la provocation à notre égard. Ce qui tend alors à ajouter de l'incompréhension et des tensions au conflit qui risque alors de s'amplifier et de se transformer en problème chronique.

En tant que parent, il est tout à fait « normal » de vouloir, dans un rôle éducatif, modifier les comportements de notre enfant que nous jugeons inappropriés. Mais, il est aussi « normal » pour notre enfant d'être guidé par ses envies ; d'être agi sur l'instant par ses désirs et ses besoins d'enfant. Il est aussi tout à fait « normal » que nos attentes éducatives rentrent en opposition avec les désirs de notre enfant. Comme, il est tout à fait « normal » que notre enfant (qui, en tant qu'enfant est centré sur lui), ne perçoive pas le problème ni notre état de malaise.

Ainsi, un des principaux défis parental est, d'une part, de percevoir cette double perspective et d'autre part, d'aider notre enfant à ajuster ses comportements, non pas sous la contrainte en renforçant l'opposition entre parent et enfant mais plutôt en encourageant la coopération et une éducation positive. Les objectifs éducatifs du parent pourront alors être atteints en développant une alliance avec l'enfant et un mettant en place **un cadre éducatif fort**.

Ce cadre éducatif peut être apporté à notre enfant de « **façon active** », par des paroles et des gestes éducatifs qui invitent notre enfant à réorienter son comportement (voir fiche 09). Mais on peut avoir tendance à oublier que ce cadre éducatif se construit, en premier lieu, de « façon passive » grâce à un environnement facilitateur et certaines attitudes éducatives. Alors qu'instinctivement, nous avons l'impression que nous devons forcément agir de façon affirmée (voire autoritaire) pour « corriger » les comportements inappropriés de notre enfant ; nous allons découvrir que nous pouvons être tout aussi efficaces (voire plus !) en agissant de façon indirecte. Grâce à « **un cadre passif** », nous ne sommes plus obligés de « faire quelque chose » pour que notre enfant ajuste ses comportements !

Ainsi DEUX COMPÉTENCES sont particulièrement utiles :

1. **Créer un environnement facilitateur**
2. **Détourner mon attention des comportements gênants sans gravité**

Plutôt que de devoir traiter les comportements problématiques de notre enfant, nous pouvons faire en sorte qu'ils n'apparaissent pas en créant **un environnement facilitateur**. Il s'agit dans un premier temps d'identifier quels sont les éléments physiques et/ou organisationnels qui causent ou renforcent le comportement problématique de notre enfant.

Dans un second temps, nous modifions un ou des éléments de l'environnement ou de l'organisation pour éviter l'apparition de problème.

Certains comportements inappropriés de notre enfant peuvent aussi être renforcés par notre attention. En effet, nous savons tous que les enfants « sont prêts à tout » pour capter notre attention ! L'attention parentale représente une véritable « nourriture affective » pour l'enfant. Mais, comme à l'image du chocolat ; il peut en consommer de façon irraisonnable. Ainsi, un enfant préférera capter l'attention de l'adulte par un comportement problématique et même se « faire punir » plutôt que de rester seul sans que l'on ne prête attention à lui.

Ainsi, dans le cas de certains comportements gênants peu graves, nous pouvons **détourner notre attention** pour faire cesser le comportement qui pose problème. Notre enfant, de lui-même, s'orientera alors vers d'autres comportements plus constructifs.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Les comportements problématiques de notre enfant proviennent souvent (en tout cas, plus souvent que l'on ne pense !) de causes externes. Nous avons tendance à sous-estimer l'importance de l'environnement physique et relationnel sur les comportements de notre enfant. Ainsi, au lieu de nous focaliser sur les comportements gênants en cherchant à les modifier « de force », nous pouvons créer des conditions qui permettent que ces comportements n'apparaissent pas ou bien qu'ils s'arrêtent d'eux-mêmes.

Certaines difficultés, notamment si elles sont récurrentes, sont souvent liées à un espace ou une organisation du quotidien qui pose problème à notre enfant (sans que lui comme nous en soyons nécessairement conscients !). Il peut ainsi être intéressant et utile de modifier l'environnement pour faire évoluer le comportement de notre enfant. Tout comme, il est devenu naturel d'ajuster notre cadre de vie pour prévenir les accidents chez les jeunes enfants (enlever les objets dangereux, mettre des barrières de sécurité...), nous pouvons créer **un environnement physique facilitateur** pour éviter de nombreux problèmes et conflits quotidiens et ce, quel que soit l'âge de notre enfant.

De même, nous pouvons agir de façon indirecte sur les comportements problématiques de notre enfant, en ajustant notre attitude et en modifiant notre attention. Ainsi nous pouvons être particulièrement efficace et maintenir un climat serein **en détournant notre attention des comportements gênants sans gravité**. Ainsi, au lieu de réagir « instinctivement », face à certains comportements irritants mais sans conséquence, nous pouvons les faire cesser, simplement, en retirant notre attention. En effet, nombreux comportements du quotidien sont, dans les faits, agaçants ou déstabilisants, mais pas dangereux et sans conséquence en termes d'éducation, notamment parce qu'ils disparaissent naturellement avec le temps. Il est important d'avoir conscience que les remarques, reproches ou « leçons » que nous faisons face à ces comportements sont autant d'attention (« de chocolat !») que nous donnons à notre enfant. Il s'agit d'une attention, certes « négative », mais attention quand même, qui risque de provoquer l'effet contraire. L'enfant, renforcé par notre attention et placé « au centre du monde », risque de s'enfermer dans son comportement problématique. Inversement, si nous retirons notre attention, notre enfant n'est pas soutenu ; il va de lui-même devoir modifier son comportement pour « capter » notre attention autrement.

Les effets positifs de cette compétence peuvent être accentués en mobilisant, dans un second temps, la compétence « **réorienter un comportement gênant** » (voir fiche #09 : un cadre « de façon active ») ainsi que la compétence « **porter attention et valoriser les comportements positifs** » (voir fiche 04 : communication positive). En effet, nous pouvons encourager notre enfant à s'orienter vers un comportement plus adapté en lui proposant une alternative et en attirant son attention vers quelque chose de plus constructif. Par une communication positive et par la valorisation (dès que le comportement problématique a cessé), nous montrons à notre enfant ce que nous attendons de lui et nous lui assurons toute notre attention.

► COMMENT DEVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

MODIFIER L'ENVIRONNEMENT

Face à un comportement inapproprié qui se répète au quotidien, il peut être utile de modifier le cadre de vie de notre enfant afin de « **créer un environnement physique facilitateur** ».

Nous pouvons distinguer 3 aspects de l'environnement de l'enfant qui peuvent être particulièrement intéressants d'ajuster :

LE CADRE DE VIE

Ajouter, enlever, changer un élément matériel du foyer

Ex. ajouter un panier à linge dans la chambre de l'enfant, mettre des porte-manteaux à hauteur de l'enfant à l'entrée, ranger la tablette dans un placard fermé à clé, accrocher un post-it...

L'ORGANISATION DU QUOTIDIEN

Modifier les activités, l'emploi du temps, le déroulement de la vie quotidienne

Ex. donner un réveil dans la chambre de l'enfant et mettre l'alarme plus tôt, coucher l'enfant plus tôt, aller courir au square avant de rentrer à la maison, supprimer une activité péri-scolaire, créer un coin ou une salle de jeux (près du salon), mettre des bacs à jouet à la hauteur de l'enfant...

L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE IMMÉDIAT

Changer quelque chose dans la situation actuelle rencontrée par l'enfant

Ex. faire courir l'enfant, mettre l'enfant dans sa chambre pour prendre un temps calme, séparer deux enfants dans deux pièces différentes, assoir l'enfant à côté du parent...

Dans un premier temps, j'identifie les difficultés qui se répètent régulièrement au quotidien. Puis, pour chacune, je cherche à déterminer quels sont les aspects de l'environnement qui favorisent son apparition. Je peux me demander :

- Qu'est-ce que vit et ressent mon enfant dans cette situation ?
- Par quoi est-il dérangé ?
- Qu'est ce qui, dans l'environnement, le gêne pour faire ce que j'attends de lui ?

Je peux faire ce travail d'identification et d'analyse des problèmes seul, ou en coopération avec mon enfant.

Dans un second temps, pour chaque problème et élément bloquant identifié, je cherche ce qui dans l'environnement ou l'organisation pourrait faciliter le

comportement attendu. Je peux me demander :

- Est-ce que quelque chose pourrait être ajouté ?
- Est-ce que quelque chose pourrait être modifié ?
- Est-ce que quelque chose devrait être enlevé ?

Cette recherche de solutions concrètes peut se faire seul(e) ou avec l'aide de l'enfant. Dans tous les cas, il est important d'expliquer à l'enfant ce qui est attendu de lui et ce qui a été fait pour améliorer la situation.

MODIFIER MON ATTENTION

Certains comportements inappropriés peuvent être interrompus et réduits en mobilisant aussi la compétence « **détourner mon attention des comportements gênants sans gravité** ». Cette attitude doit être utilisée avec modération et justesse. En effet, elle s'applique à des comportements bien spécifiques et délimités. Il ne s'agit pas d'ignorer l'enfant, de « boudier », ou de mettre en place une forme de chantage affectif. Il s'agit de ne pas donner de l'attention à des comportements sans conséquence, afin de ne pas les renforcer.

Les comportements visés par cette compétence sont des comportements qui :

- ne mettent en danger personne ;
- ne touchent pas à l'intégrité d'autrui ;
- ne perturbent pas réellement l'éducation de l'enfant ;
- ne gênent pas réellement le fonctionnement familial.

Il s'agit principalement des : cris, bouderies, gémissements, bruits, chamailleries, provocations, des comportements typiques de l'âge de l'enfant (Ex. : *un enfant de 1 an qui fait tomber ses jouets, en enfant de 2 ans qui fait une colère, un (pré) adolescent qui soupire...*).

In fine, c'est à moi parent, de définir quand je souhaite (ou je peux !) détacher mon attention ; en fonction de mes valeurs, de mon mode de vie et, aussi de mon état émotionnel de l'instant !

La mise en œuvre de cette compétence implique plusieurs séquences :

■ JE VERIFIE

qu'il s'agit bien **d'un comportement sans conséquence** (pour mon enfant et pour autrui) :

- Est-ce qu'il y a un risque quelconque dans cette situation ?

■ JE VERIFIE

que **le comportement n'est pas lié à un problème sous-jacent** :

- Est-ce que mon enfant est en difficulté ?
- Est-ce qu'il ne s'agit pas d'un conflit de type 1 (malaise enfant) ?

■ Je **détourne mon regard du comportement inapproprié** et je **porte sur autre chose (de positif si possible)** et je ne réagis pas : pas de mot, pas de geste, pas de toucher, visage neutre, pas de « gros yeux »...

Si j'en ressens le besoin, je peux verbaliser l'émotion de mon enfant et montrer que je comprends ce qu'il vit (de façon très brève) :

Ex. : *Tu es en colère car tu veux un autre bonbon. Je comprends mais ce n'est pas possible.*

Si je trouve cela adapté, je peux mobiliser la compétence : « **réorienter un comportement gênant** » (fiche CPS 09)

Ex. : *Je peux te donner une banane si tu veux.*

■ Dès que mon enfant cesse le comportement inapproprié et qu'il s'oriente vers un comportement adapté, je mobilise la compétence : « **porter attention et valoriser les comportements positifs** » (voir fiche 03).

Ex. *Il est bonne la banane ; c'est bien tu manges comme un grand !*

Dans cette situation, il est préférable que tous les adultes présents mobilisent cette compétence en même temps. Sinon l'enfant va naturellement se tourner vers l'autre adulte et rechercher son attention. Le comportement inapproprié risque alors d'être renforcé et de se maintenir.



À RETENIR

Pour résoudre efficacement **UN CONFLIT DE TYPE 2**, je ne suis pas obligé d'agir directement sur le comportement problématique de mon enfant. Je peux **créer un environnement facilitateur** et **modifier mon attention** afin d'éviter ou de faire cesser le comportement inapproprié. Je construis ainsi **un cadre éducatif fort de façon indirecte** en mobilisant 2 principales compétences.

Lorsque le comportement problématique de mon enfant est quotidien, il peut être judicieux de mobiliser la compétence « créer un environnement facilitateur » :

1. Dans un premier temps, j'analyse la situation seul ou avec mon enfant. Je me demande ce que vit mon enfant ? Par quoi est-il dérangé ? Qu'est ce qui dans l'environnement favorise le comportement problématique ? Qu'est ce qui empêche l'apparition du comportement attendu ?
2. Dans un second temps, je recherche une solution concrète seul ou avec mon enfant. Je me demande ce qui, dans l'environnement, peut être enlevé, ajouté ou modifié pour aider mon enfant à réaliser le comportement attendu. Ces changements peuvent toucher le cadre de vie physique, l'organisation du quotidien ou bien l'environnement immédiat de l'enfant.

Lorsque le comportement problématique de mon enfant est sans conséquence, il est possible d'utiliser la compétence « détourner mon attention des comportements gênants sans gravité » :

1. Dans un premier temps, je vérifie que le comportement est sans conséquence (pour mon enfant et pour autrui) et que mon enfant n'est pas en difficulté (conflit de type 1).
2. Dans un second temps, je détourne mon regard, je ne réagis pas, et porte mon attention sur quelque chose de positif.
3. Dans un troisième temps, je peux verbaliser l'émotion de mon enfant et réorienter son comportement vers quelque chose de constructif.
4. Enfin, dès que mon enfant a cessé son comportement problématique, je valorise un comportement positif.

LA COMPÉTENCE ILLUSTRÉE

EXEMPLES : CRÉER UN ENVIRONNEMENT FACILITATEUR

Problèmes	Exemples de modification du cadre de vie
Des enfants qui laissent leurs chaussures par terre au lieu de les ranger dans le placard	Réaménager le placard en affectant plus de place aux chaussures et en les plaçant de façon différente
Un enfant qui ne met pas son linge sale dans la panière prévue dans la salle de bains	Installer une corbeille dans sa chambre
Un enfant qui veut s'habiller seul	Rendre ses vêtements accessibles
Un enfant qui écoute la musique fort dans sa chambre	Lui acheter un casque (avec limiteur de son)
Une jeune qui passe beaucoup de temps dans la salle de bains et provoque des « embouteillages » le matin	Lui installer une glace ou une coiffeuse dans sa chambre
Des enfants qui oublient régulièrement de ranger la table du goûter	Coller un petit mot sur la table de la cuisine pour leur rappeler de ranger
Un jeune enfant qui voudrait lui-même donner à boire au chien, mais renverse l'eau à chaque fois	Acheter un récipient adapté dont il pourra se servir plus facilement
Des disputes entre trois enfants à propos de la quantité de céréales pour chacun au petit déjeuner (l'un en mange plus que les autres, générant un sentiment d'injustice)	Prévoir trois boîtes de céréales, une au nom de chaque enfant, remplies en début de semaine ; chacun n'utilise que sa propre boîte
Un enfant qui n'est jamais prêt à l'heure le matin pour partir à l'école	Lui acheter un réveil, le réveiller et le coucher plus tôt
Un jeune enfant qui bouge beaucoup et dérange la famille par ses cris et ses mouvements	Le faire goûter et jouer au parc avant de rentrer à la maison

Problèmes	Exemples de modification du cadre de vie
Des frères et sœurs qui se chamaillent beaucoup et réclament chacun l'attention de leur parent	Prévoir des moments seuls en tête à tête avec chacun des enfants
Deux enfants qui se disputent et n'arrivent pas à jouer ensemble	Demander à chacun d'aller jouer seul dans sa chambre
Un jeune enfant qui crie et s'énerve en fin de journée	Le faire manger avant et coucher plus tôt
Des enfants qui jouent de façon bruyante et agitée dans la maison	Leur demander d'aller jouer dehors
Un enfant qui veut jouer à l'ordinateur au lieu de faire ses devoirs	Lui proposer de faire ses devoirs avec l'ordinateur

EXEMPLES : DÉTOURNER MON ATTENTION DES COMPOURTEMENTS GÊNANTS SANS GRAVITÉ

PREMIER EXEMPLE

Nino, 5 ans, regarde la télévision. Après 30 minutes, sa mère entre dans le salon et lui annonce : « Dans 5 minutes, il sera l'heure du bain. Il faudra donc éteindre la télé »
Par ce signal, la mère permet à l'enfant de se préparer à la situation. Elle quitte ensuite la pièce et va préparer la salle de bain. Au bout de 5 minutes, elle revient :
« Voilà, ton épisode est terminé, j'éteins la télé mon chéri ». Nino proteste : « Oh non, c'est Spiderman maintenant ! J'ai jamais le droit de regarder, c'est toujours pareil »
La mère ne prête pas attention à la remarque de Paul qui se met alors à crier puis à taper sur le canapé et boudier. Elle dit simplement : « Je comprends que tu sois frustré, je t'attends dans la salle de bain » puis retourne calmement dans la salle de bain.
La mère a verbalisé l'émotion mais a ignoré le comportement inapproprié.
Au bout de 3 minutes, Nino arrive en boudant dans la salle de bain.
La mère lui dit : « Regarde, le bon bain qui t'attend avec tous tes jouets ».

La mère ignore à nouveau les bouderies et porte son attention sur le bain et le fait que Nino soit venu dans la salle de bain.

Pendant que Nino prend son bain et joue. La mère valorise quelque chose de positif :
« C'est agréable ce bain ; tu joues bien avec ta nouvelle tortue de bain ».

DEUXIÈME EXEMPLE

Lise, 11 ans, arrive à table pour le repas du soir : « Oh non, encore de la ratatouille, c'est deg ! »

Bien qu'irrités par cette réflexion, les parents ne relèvent pas et commencent à manger. Afin de ne pas rentrer dans une conversation stérile qui gâcherait le repas, les parents choisissent de ne pas y prêter attention. Lise se met à manger en soupirant. A nouveau, les parents n'y prêtent pas attention et commencent à discuter :

Le père : « Tiens, j'ai vu Bernard à la boulangerie tout à l'heure, il te passe le bonjour »

La mère : « Ah ? Justement, il fallait que je les appelle pour les inviter »

En discutant entre eux, les parents ne se focalisent pas sur les petites réactions de Lise. Le père se tourne vers Lise :

« Il y avait une lettre pour toi dans la boîte. Je l'ai mise sur ton bureau, tu l'as vue ?

- Ouais, c'est mamie ».

En initiant une conversation avec sa fille, le père cherche à porter l'attention vers autre chose de plus constructif.



QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA COMPÉTENCE

« Ce n'est pas à moi de m'adapter aux désirs de mes enfants. Ce ne sont pas les enfants qui font la loi ! »

Modifier l'environnement ne signifie pas se plier aux caprices de l'enfant ni reculer face à son refus d'obéir. Il s'agit de créer un cadre de vie qui aide l'enfant à réaliser les comportements attendus. Il est important de prendre conscience à quel point nos attentes sont parfois très contraignantes et opposées à ce que vit et souhaite notre enfant. Au lieu de les imposer avec force, nous pouvons construire un cadre de coopération permettant d'atteindre nos objectifs de parent tout en prenant en compte le vécu et les besoins de notre enfant.

« Si je ne réagis pas à un comportement gênant, n'est-ce pas comme si je l'acceptais ? »

Le fait de réagir et donc de porter attention à un comportement lui donne de l'importance et risque de le renforcer. Ne pas y prêter attention ne signifie pas tolérer ce comportement mais plutôt empêcher qu'il ne s'installe sur le long terme. Bien entendu, si le comportement est dangereux ou qu'il gêne réellement le déroulement quotidien des activités familiales, d'autres compétences doivent être mises en œuvre (voir fiche 09).

« J'ai commencé à détourner mon attention du comportement gênant mais cela a eu l'effet inverse ; le comportement s'est accentué »

Lorsque l'on commence à ignorer un comportement, il est possible qu'une augmentation temporaire (en intensité, en forme ou en fréquence) de ce dernier se fasse sentir. C'est un moment souvent difficile, déstabilisant mais tout à fait normal. Cependant, il est important de maintenir cette attitude de neutralité, sachant qu'elle sera constructive à moyen terme. De même, un comportement qui avait diminué ou même disparu va peut-être légèrement réapparaître quelque temps après. Là encore, c'est un phénomène normal. Il est important de ne pas se décourager et de continuer à utiliser la compétence.

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

▶ EXERCICE 1 J'utilise la compétence « créer un environnement facilitateur » pour faire changer un comportement problématique de mon enfant

1. Choisissez un comportement problématique (de type 2) que votre enfant manifeste régulièrement au quotidien.
2. Analysez ce comportement problématique de votre enfant en complétant la colonne de droite du tableau ci-dessous.

Le comportement que j'attends de la part de mon enfant :
Le comportement de mon enfant qui me pose problème au quotidien :
Ce que ressent mon enfant dans la situation :
La façon dont mon enfant voit la situation :
Ce qui dérange mon enfant dans la situation :
Ce qui, dans l'environnement, favorise chez mon enfant le comportement problématique :
Ce qui, dans l'environnement, gêne, l'apparition du comportement attendu :

3. Recherchez des **solutions concrètes liés à l'environnement et/ou à l'organisation afin d'aider votre enfant à adopter le comportement attendu**. Aidez-vous du tableau ci-dessous (sans chercher à remplir toutes les cases).

	Cadre de vie	Organisation du quotidien	Environnement immédiat
Ce qui peut être enlevé			
Ce qui peut être ajouté			
Ce qui peut être modifié			

Après avoir complété seul les deux tableaux, **vous pouvez demander à votre enfant son point de vue afin d'enrichir vos réponses.**

▶ EXERCICE 2

J'identifie les comportements gênants sans gravité et j'observe ma façon habituelle de réagir

1. Remémorez-vous la dernière semaine passée avec votre enfant. Quels sont **les comportements gênants mais sans gravité** que votre enfant a manifestés pendant les jours d'école ? pendant les jours de repos ? (colonne 1)

Pour chacun des comportements :

- vérifiez que ces comportements sont réellement sans conséquence pour votre enfant ou pour autrui (colonne 2) ;
- vérifiez que ces comportements ne proviennent pas d'un malaise ou d'une difficulté que rencontre votre enfant (colonne 3) ;
- rappelez-vous la façon dont vous avez réagi pour faire face à ce comportement (colonne 4).

Comportement gênant mais sans gravité de votre enfant	Comportement sans conséquence <i>(Entourez votre réponse)</i>	Comportement causé par un malaise de l'enfant <i>(Entourez votre réponse)</i>	La façon dont j'ai réagi
1.	OUI NON	OUI NON	
2.	OUI NON	OUI NON	
3.	OUI NON	OUI NON	
4.	OUI NON	OUI NON	
5.	OUI NON	OUI NON	

▶ EXERCICE 3

J'utilise la compétence « détourner mon attention des comportements gênants sans gravité »

Reprenez les comportements identifiés dans l'exercice 2 (auxquels vous avez répondu oui=comportement sans conséquence et non=comportement non causé par un malaise).

Au cours de la prochaine semaine, essayez d'utiliser **la compétence « détourner mon attention »** pour chacun de ces comportements gênants sans gravité.



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En travaillant sur la notion de **cadre éducatif fort construit de façon indirecte** et en développant les compétences « **créer un environnement facilitateur** » et « **modifier mon attention** » pour résoudre les conflits de type 2 (malaise parent), 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.