

LA MÉTHODE EN DEUX TEMPS



TEMPS 1

Écouter, valider & décoder



TEMPS 2

Rechercher des solutions
Proposer des alternatives
Accompagner dans la frustration
Répondre aux besoins urgents

Temps 1

Sortons du rapport de force et de nos attitudes défensives et commençons par écouter nos enfants.

Pourquoi commencer par écouter?



Plus on se sent entendu, plus la tension diminue en nous



Plus la tension diminue en nous et plus on est capable d'écouter, de raisonner et réfléchir



Plus la tension diminue en nous, moins on se montre impulsif et envahi émotionnellement

Une fois que l'enfant se sent entendu, il est beaucoup plus enclin à écouter, réfléchir ou agir.

Le fait de se sentir ENTENDU nous permet d'être plus DÉTENDUS et de faire redescendre la vague émotionnelle en nous.

Mais ça permet aussi à nos enfants d'accepter leurs émotions, de renforcer la relation entre eux et nous et d'être plus à même ensuite d'écouter et réfléchir

Pourquoi commencer par écouter?



Plus on écoute notre enfant



Plus on comprend ce qui se passe



Plus on comprend ce qui se passe et plus notre réponse est adéquate et pertinente

Rappelons-nous que nos enfants sont des enfants et qu'ils s'expriment avec leurs moyens. Il est donc important de pouvoir DÉCODER leur comportement. Plus on arrive à décoder et comprendre ce qui se passe, plus on pourra adapter notre réponse à la situation

Temps 2

Une fois que votre enfant s'est senti entendu, compris et validé et que vous avez décodé la situation, on passe au temps 2.

Le temps 2 c'est la réponse qu'on va donner à la situation



Recherche de solutions
Propositions d'alternatives

Accompagner à
travers la frustration

Répondre à un besoin
urgent

Qu'est-ce qu'on apprend à nos enfants en utilisant cette méthode en deux temps?

Temps 1 - On leur apprend à:

Identifier, nommer, accepter leurs émotions

Se réguler émotionnellement

Mieux se connaître

Développer leur capacité d'empathie et de compréhension des autres

Temps 2 - On leur apprend à:

Rechercher de solutions

Construire une bonne confiance en eux (ils apprennent à trouver des solutions et renforce ainsi leur estime d'eux-mêmes)

Apprendre à exprimer leurs émotions et/ou leurs besoins de façon "socialement acceptable"

Répondre et respecter ses besoins

Apprendre à gérer la frustration

Résoudre des conflits

Intégrer des règles de façon efficace

On renforce également la relation entre notre enfant et nous.
Rappelons-nous que plus un enfant se sent entendu, soutenu, guidé, plus il aura envie de nous écouter et plus notre parole aura une importance à ses yeux.

De plus, moins un enfant se sent entendu, plus il sera tendu, agité et opposant.

Alors est-ce que l'objectif de l'éducation est de faire de nos enfants des petits soldats bien dressés ou des personnes qui ont les compétences décrites ci-dessus?

EST-CE QU'ON Y ARRIVE TOUT LE TEMPS?

Bien sûr qu'on n'arrive pas toujours à écouter, à être empathique et à décoder, mais si on essaye de comprendre nos enfants plutôt que de toujours être dans un rapport de force, nous aurons beaucoup moins de conflits inutiles au quotidien. Notre enfant se sentira soutenu et entendu et aura plus envie de partager et collaborer que si nous sommes sans cesse dans la confrontation. Donc, il ne s'agit pas de se mettre la pression pour toujours appliquer cette méthode, mais plutôt d'essayer de faire émerger le plus souvent possible une atmosphère d'écoute et de soutien dans l'enceinte familiale plutôt qu'un rapport de domination et de contrôle. Rappelons-nous également qu'écouter et comprendre ne veulent absolument pas dire être laxiste et permissif. C'est simplement que notre premier pas sera d'essayer de comprendre plutôt que de dominer.