

# Les 10 outils formidables des PARENTS POSITIFS



[Les-parents-positifs.com](http://Les-parents-positifs.com)

[facebook.com/LesParentsPositifs](https://facebook.com/LesParentsPositifs)



## SOMMAIRE

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'**offrir** en cadeau à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais **PAS** à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.



Le guide « **Les 10 outils formidables des parents positifs** » est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 4.0 international](#).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://les-parents-positifs.com/contact>.

Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer, de l'offrir en cadeau à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **les parents positifs** comme l'auteur de ce livre en incluant un lien vers <http://les-parents-positifs.com>.

<b>Qu'est-ce que la parentalité positive ?</b> .....	<b>2</b>
<b>Pourquoi le choix de la parentalité positive ?</b> .....	<b>2</b>
<i>Outil #1 – Osez les moments de vraie rencontre</i> .....	3
<i>Outil #2 – Des actes plutôt que des mots</i> .....	4
<i>Outil #3 - Donner aux enfants les moyens appropriés pour se sentir puissants et responsables</i> .....	5
<i>Outil #4 – Utilisez la technique des « conséquences naturelles »</i> .....	6
<i>Outil #5 – Utilisez la technique des « conséquences logiques »</i> .....	7
<i>Outil #6 – Ne donnez pas prise au conflit</i> .....	8
<i>Outil #7 – Ne confondez pas l'acte et celui qui agit</i> .....	9
<i>Outil #8 - Soyez bon et ferme à la fois</i> .....	10
<i>Outil #9 – Soyez un parent avec une vision d'ensemble de son éducation</i> .....	11
<i>Outil #10 - Soyez cohérent et constant</i> .....	12
<i>Outil BONUS – Prenez du temps pour vous en construisant votre « équipe »</i> ..	13
<i>En conclusion !</i> .....	14



## Qu'est-ce que la parentalité positive ?

La parentalité qualifie le lien entre un adulte, homme ou femme, et un enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle ce lien s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement l'éducation, le bien être de l'enfant. La notion de parentalité positive est apparue à la fin des années 90. Elle vise à équiper les parents que nous sommes d'outils au service d'un état d'esprit afin de favoriser l'épanouissement des enfants et le bien-être des parents.

## Pourquoi le choix de la parentalité positive ?

Voltaire écrivait : *"J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé"*. Nous pourrions aussi dire que nous avons décidé d'être des parents positifs parce que c'est bon pour la santé (moins de cris, de bagarres...) mais surtout parce qu'absolument tous les membres de la famille, sans exception, en reçoivent les effets bénéfiques.

Tout comme l'UNESCO, nous pensons que la paix, la compréhension et la discipline positive dans la cellule familiale se retrouvent ensuite au niveau du voisinage, de la ville... jusqu'à l'échelle d'un pays voire du monde. Plusieurs études, plus ou moins récentes, indiquent comment un pays entier peut être impacté par l'éducation positive des enfants mais aussi des parents.

***ATTENTION, la parentalité positive ne fera pas de nous des « parents parfaits » (si cela existe).***

La parentalité positive est plutôt un ensemble de techniques et d'outils au service d'un état d'esprit. Si je choisis de ne pas mettre de fessée ou une gifle à mon enfant c'est que j'ai réalisé que ce n'était pas efficace et que j'ai d'autres outils (beaucoup plus efficaces) à ma portée pour obtenir ce que je désire de mon enfant dans le cadre d'une stratégie où chacun y trouve son compte.

Il est important que la discipline mise en place enseigne la responsabilité en motivant notre enfant de l'intérieur, en l'aidant à construire son estime de soi et en lui faisant se sentir aimé d'un amour inconditionnel. Si notre enfant est discipliné de cette façon, il y a peu de risque pour qu'il ait envie un jour de prendre de la drogue, avoir de mauvaises fréquentations ou des relations avec de nombreux partenaires afin de répondre à ses besoins d'appartenance, de reconnaissance ou de réalisation de soi (la fameuse pyramide de Maslow) d'une façon destructrice.

Le but de ce guide n'est pas de vous donner les solutions à tous les problèmes de la vie de famille (qui le pourrait ?) mais plutôt de vous fournir 10 outils formidables que nous avons découverts au fur et à mesure que les difficultés se présentaient dans notre famille ou dans les familles autour de nous. Ces méthodes **éprouvées** procurent aux enfants des sentiments de bien-être et de sécurité durables et sont le fondement de l'éducation positive.



## Outil #1 – Osez les moments de vraie rencontre



### 1- la qualité du temps passé plus que la quantité

L'estime de soi de votre enfant est fortement influencée par la qualité du temps que vous passez avec lui – et non pas la quantité de temps que vous lui dédiez. Avec nos vies à cent à l'heure, dans lesquelles souvent les 2 parents travaillent : nous avons régulièrement la « mauvaise » habitude de ne pas vivre l'instant présent et de nous projeter en anticipant les événements de la journée, la prochaine chose à faire, au lieu de *concentrer 100% de notre attention sur ce que notre enfant est en train de nous dire ou de nous communiquer*.

Nous faisons souvent mine d'écouter ou d'ignorer les tentatives de notre enfant de communiquer avec nous. Si nous ne réservons pas à notre enfant des moments de vraie rencontre dans la journée, il commencera souvent à mal se comporter pour obtenir de l'attention de notre part. Dans l'esprit d'un enfant c'est mieux que d'être ignoré.

Il est également important de reconnaître que les sentiments ne sont ni bons ni mauvais. Ils sont tout simplement. Ainsi, lorsque votre enfant vous dit: «Maman, tu ne passes jamais de temps avec moi» (même si vous venez juste de jouer avec elle), elle est en train d'exprimer ce qu'elle ressent, sa réalité, la façon dont elle voit les choses. Il est préférable dans ces moments simplement de valider ses sentiments en disant: «Oui, je comprends que tu aies envie que nous passions plus de temps ensemble » en ne vous sentant pas jugée.



## Outil #2 – Des actes plutôt que des mots



### 2- Montrer plutôt que simplement dire

Des statistiques démontrent que nous donnons à nos enfants plus de 2000 demandes de conformité par jour ! Est-ce étonnant que nos enfants deviennent "sourds" à nos demandes ? Au lieu de harceler ou de crier, demandez-vous, "Quels actes pourrais-je poser pour que mes enfants m'écoutent ?"

Par exemple, au lieu de harceler votre enfant afin qu'il déroule ses chaussettes quand il les enlève, pourquoi, une fois la consigne dite et comprise, ne pas seulement laver les chaussettes qui sont déroulées ?

*Les actes valent mieux que les paroles.*



## Outil #3 - Donner aux enfants les moyens appropriés pour se sentir puissants et responsables



### 3- Rendez autonome en responsabilisant

Si vous ne le faites pas, ils utiliseront des moyens inappropriés pour sentir leur pouvoir.

*Les moyens pour les aider à se sentir puissants et précieux sont :*

- leur demander conseil,
- leur donner des choix (avec des questions ouvertes ou fermées selon l'âge),
- les laisser vous aider (noter la liste des courses, préparer un repas, faire du shopping avec vous). Un enfant de 2 ans peut même laver la vaisselle en plastique, laver des légumes, ranger les serviettes de table.

Souvent, nous faisons le travail pour eux, parce que nous pouvons le faire plus vite et avec moins de tracas, avec pour résultat qu'ils se sentent sans importance.



## Outil #4 – Utilisez la technique des « conséquences naturelles »



### 4- Déterminez quand il faut intervenir et quand l'enfant doit assumer ses responsabilités ?

Demandez-vous ce qui se passerait si vous n'interveniez pas dans cette situation? Si nous intervenons quand une situation ne le nécessite pas, nous ne permettons pas à nos enfants d'apprendre les conséquences de leurs actions et donc d'être responsables.

*En « donnant la parole » aux conséquences, nous évitons de polluer nos relations en faisant des remarques et en rappelant trop.*

Par exemple, si votre enfant ne souhaite pas prendre de petit-déjeuner parce qu'il veut absolument jouer avec ses nouveaux jouets (offerts à son anniversaire la veille) et qu'au moment de partir à l'école son estomac se réveille, vous n'allez certainement pas faire comme si de rien n'était et lui permettre de petit-déjeuner car vous ne voulez pas être en retard à l'école.

Permettez-lui de trouver une solution (manger un biscuit et une gourde/compte dans la voiture par exemple) et d'apprendre l'importance des conséquences de ses actes et surtout à les assumer.



## Outil #5 – Utilisez la technique des « conséquences logiques »



5- Il y a des conséquences logiques à nos actes

Souvent, les conséquences se situent trop loin dans l'avenir pour pouvoir utiliser la technique des conséquences naturelles. Quand tel est le cas, les conséquences logiques sont efficaces.

*Une conséquence pour l'enfant doit être logiquement liée à son comportement pour que cela fonctionne.*

Par exemple, si votre enfant oublie de ramener son cahier de géographie afin de réviser pour l'évaluation du lendemain et que vous le punissez pendant une semaine pour cela : la punition et la mauvaise note potentielle qu'il aura à l'école ne feront que créer du ressentiment au sein de votre enfant.

Toutefois, il serait plus positif de lui suggérer qu'il appelle un copain afin qu'un de ses parents prenne une photo (avec son téléphone) de la leçon et vous l'envoie par mms ou par email de sorte qu'il puisse réviser tout en lui précisant que le temps perdu à cause de son oubli **aura pour conséquence** logique du temps de jeu en moins avant l'heure du coucher.



## Outil #6 – Ne donnez pas prise au conflit



### 6- Eviter le conflit est une forme de non-violence à rechercher

Si votre enfant vous teste pendant un accès de colère, ou est en colère ou encore vous parle de façon irrespectueuse, il est plus positif soit :

- de quitter la pièce
- d'envoyer l'enfant dans sa chambre en précisant qu'il pourra revenir lorsqu'il sera plus calme
- de dire à l'enfant que vous serez dans la pièce à côté, s'il veut « essayez à nouveau » de vous parler.

*Dans tous les cas, il ne faut pas aller au conflit et laisser exploser sa colère car jamais rien de bon ne ressortira d'une telle situation qui favorise la relation « parent perdant/enfant perdant ».*



## Outil #7 – Ne confondez pas l’acte et celui qui agit



### 7- Dites à votre enfant que vous l'aimez inconditionnellement mais pas son comportement

Ne dites jamais à un enfant qu'il est mauvais. Cela met à mal son estime de soi. Aidez votre enfant à reconnaître que ce n'est pas lui que vous n'aimez pas, mais que c'est son comportement que vous n'êtes pas disposé(e) à tolérer.

*Pour qu'un enfant ait une bonne estime de soi, il doit savoir qu'il est aimé inconditionnellement, peu importe ce qu'il fait.*

Ne motivez votre enfant en jouant à lui donner votre amour lorsqu'il agit bien et en lui retirant lorsque c'est le contraire. En cas de doute, demandez-vous : est-ce que ma discipline aide à construire l'estime de soi de mon enfant ?



## Outil #8 - Soyez bon et ferme à la fois

Sois ferme sans  
mechanceté, et  
sois doux sans  
faiblesse.

### 8- L'adage des parents positifs

Supposons que vous ayez dit à votre enfant de cinq ans qui traîne pour manger le repas du soir que s'il n'a pas terminé au moment où la grande aiguille de l'horloge murale atteindra le chiffre 5, il devra quand même aller à la salle de bain et se brosser les dents puis se coucher afin de respecter son temps de sommeil.

Assurez-vous que vous êtes affectueux quand vous l'accompagnez jusqu'à la salle de bain, mais ferme par rapport à la consigne que vous avez énoncée...

*En cas de doute, demandez-vous, ai-je motivé mon enfant par l'amour ou la peur ?*



## Outil #9 – Soyez un parent avec une vision d'ensemble de son éducation



### 9- Gardez une vision à long terme de votre éducation

La plupart des parents sont dans l'état d'esprit de maîtriser la situation avec leurs enfants le plus tôt possible. Nous recherchons souvent des solutions à court terme avec pour résultat des enfants qui se sentent maîtrisés et peu autonomes.

*S'il est normal d'essayer de trouver des solutions immédiates aux problèmes rencontrés, nous pouvons également agir en gardant à l'esprit la façon dont nous voulons que notre enfant soit à l'âge adulte, notre façon d'éduquer sera ainsi plus réfléchie.*

Par exemple, si nous donnons une fessée à notre enfant, il va apprendre de cela et aura tendance à utiliser des actes d'agression pour obtenir ce qu'il veut en grandissant (à l'inverse, il pourrait aussi être un parent refusant toute forme d'autorité et très laxiste par opposition à son éducation).

Il est important que vous sentiez à l'intérieur de vous que vous agissez de la bonne façon avec votre enfant et que vous êtes cohérent avec les valeurs que vous voulez inculquer à celui-ci.



## Outil #10 - Soyez cohérent et constant



### 10- Fixez et appliquez les règles

Engagez-vous à faire ce que vous avez dit. Par exemple, si votre enfant est puni et privé de télévision pendant 2 jours alors que son frère ne l'est pas. Soyez ferme et ne revenez pas sur votre décision lorsque qu'il se met à pleurer alors que son frère peut regarder un dessin animé.

De même, si vous avez conclu l'accord que votre enfant ne peut pas acheter de bonbons quand vous faites les courses ensemble au supermarché, ne cédez pas à ses prières, larmes, demandes ou moue.

*Votre enfant apprendra à vous respecter davantage si vous faites ce que vous dites.*



## Outil BONUS – Prenez du temps pour vous en construisant votre « équipe »



11- Maman au spa

Il est important que vous consacriez du temps à votre bien-être sans vous sentir coupable. Cela peut être de faire du sport, s'adonner au Qi-gong, organiser une sortie mensuelle au restaurant avec votre conjoint(e) et vos amis ou même d'aller au cinéma.

*Vous devez être détendu(e) et reposé(e) pour gérer votre vie de famille.*

Commencez le plus tôt possible à construire une équipe autour de vous pour pouvoir vous soutenir et vous dégager du temps : grands-parents, frère/sœur, conjoint(e), voisins, baby-sitter...



## En conclusion !

*Bravo et merci d'avoir lu ce guide qui, nous l'espérons, vous permettra d'avoir « plusieurs cordes à votre arc » de la parentalité positive.*

Nous sommes **Dominique et François-Xavier, parents actifs**, français et canadiens de **2 garçons** qui nous permettent de pratiquer la parentalité positive.

Il n'y a pas qu'une façon « positive » d'élever un enfant. Nos lectures et nombreux voyages autour du monde, ainsi que notre résidence permanente en Amérique du nord pendant 6 ans, nous ont appris cela.

*Le but de notre blog est de présenter et d'apprendre la parentalité positive (càd l'éveil, l'éducation et l'épanouissement des enfants mais aussi des parents) en partageant nos essais, nos découvertes et notre progression dans ce domaine.*

Parce qu'**être parents, ça s'apprend**, dans le blog, vous trouverez :

- Les trucs et astuces de parents "testés et approuvés".
- Des chroniques et résumés de livres en français et en anglais traitant de la « parentalité positive ».
- Des interviews d'experts et des dossiers thématiques.
- Des idées d'activités et de jeux.
- Des outils pour gérer les situations difficiles (rivalités entre membres de la fratrie, divorce, décès...) dans la famille.

Nous espérons que vous trouverez dans ce blog les meilleures pratiques et tout ce qu'il vous faut pour réussir ce pari de devenir des PARENTS (plus) POSITIFS.

**Des questions ? Vous n'y voyez pas encore très clair sur la façon d'utiliser les outils de ce guide avec votre enfant ?** Ecrivez-nous à [dominiqueetfx@les-parents-positifs.com](mailto:dominiqueetfx@les-parents-positifs.com).

Crédits photo : Ricky Brigante, les parents positifs.

[les-parents-positifs.com](http://les-parents-positifs.com)