

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



J♥UR 1

5 TRUCS

pour cesser de vous mettre en colère
et être un parent plus zen!



1- Prendre soin de soi !

Vous êtes votre principal « outil de travail » dans votre rôle de parent. Prenez soin de vous-même si vous désirez mieux prendre soin de votre marmaille! Réservez-vous du temps pour vous-même (prendre une marche, lire, prendre un bain, etc.) et tenez compte de vos propres besoins.

2- Être moins patient(e) !

Oui, oui, vous avez bien lu. L'erreur la plus fréquente des parents réactifs est qu'ils attendent d'être à bout de nerfs avant de mettre un stop aux comportements indésirables des enfants. Personne n'arrive à rester calme et bienveillant après avoir répété 20 fois la même consigne!

3- Utilisez la « méthode 1-2-3 »

1- Je donne une consigne claire ou de fais une demande sur un ton agréable et chaleureux. Si l'enfant ne collabore pas ou s'il fait de la « surdité sélective » ...

2- Je lui demande de venir me voir (je vais le chercher au besoin), j'arrête son jeu, je lui fais vivre un petit malaise puis je lui répète ma consigne plus fermement, les yeux dans les yeux, avec une phrase courte. « Justin, je voudrais que tu ranges tes jouets tout de suite, compris? » Je m'assure qu'il a bien compris ce que j'attends de lui. Je peux lui annoncer la conséquence qui s'en vient ou donner un choix clair. S'il ne collabore toujours pas...

3- Conséquence immédiate, sans attention et surtout sans argumentation. (Conséquence logique ou retrait selon la situation)

4- Prenez l'habitude de faire des demandes plutôt que des reproches.

Vous obtiendrez bien davantage de collaboration de la part de vos enfants en disant quelque chose comme: « Samuel, pourrais-tu venir ramasser ton verre sur la table du salon SVP » qu'avec une phrase comme: « Sam! Tu as encore laissé traîner ton verre! »

5- Différez vos réactions.

Quand vous sentez la moutarde vous monter au nez, si possible, attendez quelques secondes, voire quelques minutes avant d'intervenir. Respirez, pensez au message que vous voulez passer et attendez d'être en contrôle de vous-même avant d'ouvrir la bouche. Vaut mieux une intervention qui arrive un peu plus tard qu'une intervention teintée de colère.

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle

2

Les critères D'UN BON OBJECTIF SMART

**Un bon objectif, intègre,
le plus possible, les éléments suivants :**

Spécifique

L'objectif doit être facile à comprendre et à retenir. Il doit également être formulé en termes positifs et pas trop général.

Mesurable

Mettre des verbes d'actions observables et mesurables : « Diminution de X% de la fréquence des cris... », « Pratiquer deux fois plus d'activités familiales. », etc.

Acceptable, écologique

L'objectif doit être positif et agréable pour toute la famille et ne léser personne. Par ailleurs, il ne doit pas comporter de trop nombreux inconvénients.

Réaliste, atteignable

S'assurer que vos attentes sont réalistes en fonction de l'âge des enfants et face au fait qu'ils sont humains. Si votre objectif est que l'harmonie règne en tout temps, qu'il n'y ait plus aucun conflit, je vous dirait que vous êtes utopique !

Temps (échancier)

Un objectif, s'il n'est pas accompagné d'un échancier risque fort de ne rester qu'une bonne intention. Combien de temps vous donnez-vous pour atteindre votre objectif ?

Exemples d'objectifs SMART

BON D'ici 10 jours, maman sera en mesure de faire respecter ses consignes en gardant un ton ferme et calme, sans crier, et ce dans la majorité des cas.

MAUVAIS « Arrêter de crier. »

BON D'ici 10 jours, Samuel exprimera, la plupart du temps, ses demandes et commentaires sur un ton que ses parents jugent respectueux. (On pourrait ensuite définir, de façon détaillée ce qui est considéré comme un ton respectueux ou non).

MAUVAIS « Développer la politesse chez Samuel », « Que Samuel cesse de manquer de respect. »

*** D'autres formulations pourraient aussi être pertinentes ***

KALEIDO
PARENTS
LEADERS

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise.

On se retrouve demain
pour le défi #2!!

Nancy et Martin ♥



Pour nos formations en ligne :
INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM

Besoin d'un coach familial ?
SOSNANCY.COM

Pour rejoindre une communauté GÉNIALE :
GROUPE FB HÉROS DE NOS ENFANTS