

Améliorer la relation et obtenir la coopération

Module 6



par
Isabelle
Filliozat

Objectif : mettre en place un cadre et des règles qui favorisent la coopération naturelle de votre enfant... sans cri, menace, chantage ou punition.

Amener vos enfants à coopérer de manière plus naturelle et spontanée ! Découvrir le pouvoir des routines et rituels, comment mettre en place les règles à la maison et quoi faire lorsqu'elles sont transgressées, etc.



Programme détaillé

Chapitre 1 - Les rapports de force

- Pourquoi la lutte pour « Qui est le chef ? Qui a raison ? » est toujours perdante pour tout le monde !
- Pourquoi rentrer dans ce rapport de force ne fait aggraver les choses !

→ Document de travail : J'observe les rapports de force que j'ai avec mon enfant

Chapitre 2 - La loi ou le lien ?

- Pourquoi le chantage, les punitions et les fessées ne fonctionnent pas ?
- Ce qui aide nos enfants à coopérer, c'est le lien, la connexion qu'ils ont avec nous.

→ Document de travail : J'observe mes tentatives de contrôle sur mon enfant

Chapitre 3 - Du contrôle au soutien

- Comment obtenir la coopération de nos enfants, en modifiant notre façon d'intervenir.
- Pourquoi nous avons intérêt à passer du mode « contrôle » au mode « soutien » ?

→ Document de travail : J'expérimente la position de coach

Chapitre 4 - Quel cadre pour mon enfant ?

- Redéfinition du cadre, des règles et des limites !
- Pourquoi les limites n'aident pas du tout les enfants ?

→ Document de travail : J'analyse le cadre de vie que j'offre à mon enfant

Chapitre 5 - Les routines et rituels

L'intérêt des routines pour les petits, et des rituels pour les plus grands !

→ Document de travail 1 et 2 : Je crée des routines pour mes enfants

Chapitre 6 - Les règles

- Les règles... pour mettre en place les règles !
- L'importance d'être un modèle et d'enseigner les compétences nécessaires au respect des règles.
- Un exemple : comment enseigner à un enfant la règle « chacun son tour » ?

→ Document de travail : Je revois les règles dans notre famille

Chapitre 7 - Comment réagir aux transgressions ?

Les 4 réactions constructives lorsque mon enfant transgresse la règle !

→ Document de travail : J'apprends à réagir de façon adaptée aux transgressions de règles

Chapitre 8 - Conséquences logiques et conséquences naturelles

- Pourquoi les conséquences « logiques » sont en fait des punitions !
- En quoi la conséquence « naturelle » est, quant à elle, une conséquence utile ?

→ Document de travail : Je liste les conséquences naturelles que mon enfant doit assumer

Chapitre 9 - Comment favoriser la coopération ?

- Comment, en empêchant notre enfant de nous aider, nous abîmons sa pulsion naturelle à coopérer ?
- Pourquoi il est important de faire confiance à son enfant, de lui permettre de faire seul, même si cela doit passer par des loupés au début.
- Pourquoi éviter au maximum les interdits, les contraintes, ainsi que le chantage et les récompenses.
- Les 2 éléments clefs qui motivent le plus à coopérer : la liberté... et le lien !
- Pourquoi un peu de désordre dans la chambre est nécessaire et comment faire quand il y a trop de jouets ?

Chapitre 10 - Les tâches ménagères

Quelques conseils issus de l'expérience de Camille et Olivier pour impliquer vos enfants dans la réalisation des tâches ménagères.

Chapitre 11 - Révision des principaux outils

- Répondre aux besoins de nos enfants,
- Donner des choix,
- Les paroles brèves,
- Le message « Je »,
- Les formulations positives, l'accueil des émotions,
- Transmettre les compétences émotionnelles et comportementales,
- Le jeu,
- Décrire ce que l'on voit sans jugement.

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres