

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT

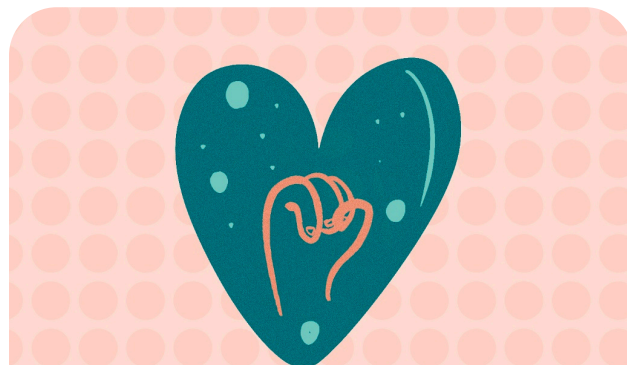


APPROCHE CŒUR À CŒUR

Une approche éducative relationnelle basée sur 3 piliers :

- Établir une connexion de cœur à cœur avec chaque enfant
- Exercer un leadership ferme et bienveillant au sein de la famille
- Favoriser une communication simple, respectueuse et efficace

Lydia Pfister - Coaching parental



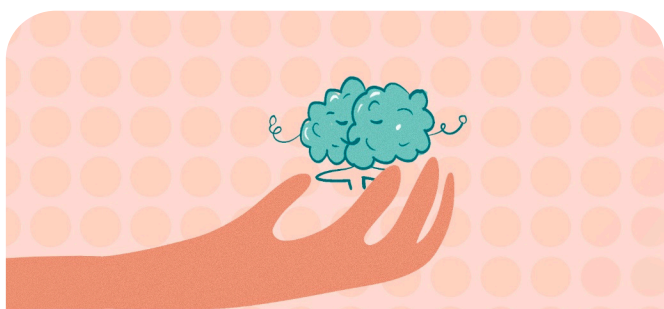
EQUILIBRE ENTRE FERMETÉ ET BIENVEILLANCE

Pour interagir avec nos enfants, adoptons une attitude à la fois ferme ET bienveillante.

La fermeté incarne le monde des adultes, le cadre et les exigences de la situation.

La bienveillance, quant à elle, reflète l'univers de l'enfant, favorise son épanouissement et renforce le respect mutuel au sein de la famille.

Lydia Pfister - Coaching parental



LE CERVEAU DANS LA MAIN

Soyez attentif à votre façon de vous adresser à vos enfants afin de leur donner le sentiment d'être capables.

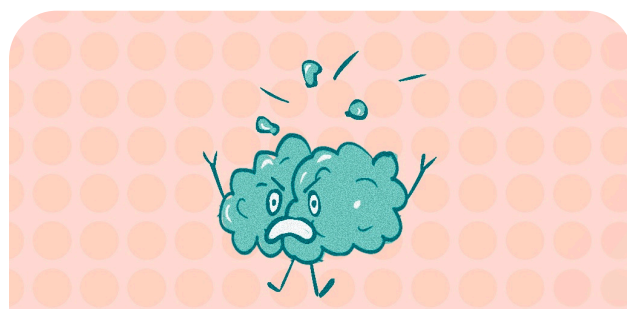
Au lieu de :

"Combien de fois dois-je te dire de ranger ton vélo!"

Essayez plutôt :

"Je sais que tu sais où ranger ton vélo, je te remercie de le faire maintenant."

Lydia Pfister - Coaching parental



IDENTIFIER SES "TRIGGERS"

Au lieu de réprimander ou répéter plusieurs fois la même chose, essayez de détourner l'attention de l'enfant :

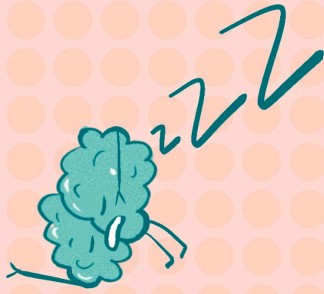
- prendre sa main et l'orienter vers ce qu'il reste à faire
- lui proposer un jeu avec lequel il peut jouer
- faire la course jusqu'à la sortie du parc

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



LE TEMPS DE PAUSE

Identifier des actions simples et concrètes qui peuvent être utilisées en seulement quelques minutes pour faire redescendre la pression et retrouver son calme :

- Écouter sa chanson préférée
- Boire un verre d'eau
- Inspirer et expirer profondément
- Observer la nature

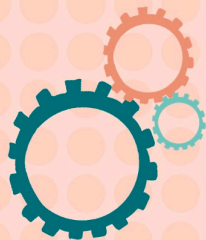
Lydia Pfister - Coaching parental

4 ÉTAPES POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

Même les parents traversent des grandes émotions désagréables, parfois difficiles à gérer. Plutôt que de les balayer sous le tapis, il est préférable de :

- Accueillir l'émotion : où est-ce que je la ressens? Que se passe-t-il en moi ?
- Exprimer l'émotion : la nommer et décrire ce qui se passe
- L'accepter : se montrer de la compassion
- Passer en mode solution dès qu'on est prêt : que puis-je faire pour aller mieux ? lâcher-prise ? changer de plan ?

Lydia Pfister - Coaching parental



LES STYLES DE FONCTIONNEMENT

Chacun peut avoir une perspective différente sur le monde, ce qui influence sur les réactions face aux défis quotidiens. Nos attitudes ont un impact sur la manière dont les autres réagissent en retour.

- Contrôle
- Confort
- Supériorité
- Faire plaisir

Lydia Pfister - Coaching parental



LES LANGAGES DE L'AMOUR

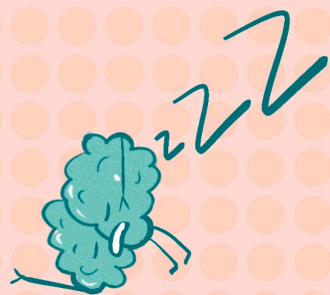
5 façons de manifester "je t'aime" de manière authentique pour qu'ils le ressentent pleinement :

- Le contact physique
- Les paroles valorisantes
- Les actes de service
- Les moments de qualité
- Les cadeaux

Identifier le ou les langages principaux chez nos enfants facilite grandement le processus de remplissage de leur réservoir affectif.

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



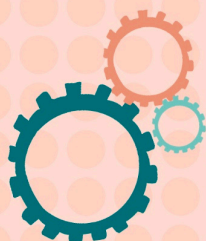
LE TEMPS DE PAUSE

lauragibas.illustratrice



**4 ÉTAPES POUR
GÉRER SES EMOTIONS**

lauragibas.illustratrice



**LES STYLES DE
FONCTIONNEMENT**

lauragibas.illustratrice



LES LANGAGES DE L'AMOUR

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT

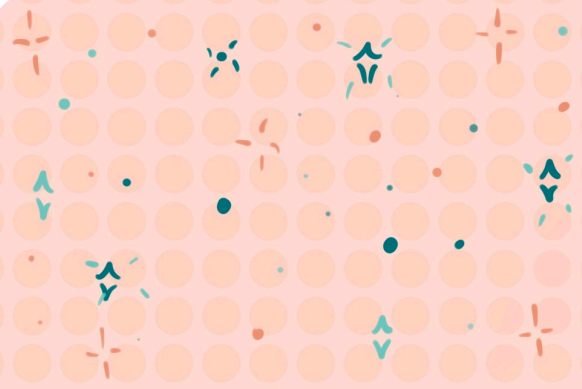


LE TEMPS PARTICULIER

En plus des moments de partage quotidien, planifiez du temps exclusivement dédié à votre enfant. Ce moment doit

- S'inscrire facilement dans l'agenda familial
- Être régulier
- Constituer un moment de plaisir pour parent ET enfant

Lydia Pfister - Coaching parental



LES PÉPITES DU QUOTIDIEN

Créer des moments spéciaux, mais simples, de façon occasionnelle afin d'ajouter du plaisir à la routine quotidienne :

- Une bataille de chatouille
- Une soirée hamburger
- Observer un album photo

Lydia Pfister - Coaching parental



CONNECTER AVANT DE CORRIGER

Prendre le temps de connecter avec son enfant avant de corriger son comportement :

- "Je t'aime et la réponse est non"
- "Je vois que tu es en colère et je ne te laisserai pas taper ton frère."
- Prendre l'enfant sur ses genoux et le regarder dans les yeux avant de le discipliner

Lydia Pfister - Coaching parental



L'ÉCOUTE ATTENTIVE ET EFFICACE

Afin d'augmenter la connexion avec ton enfant, pratique l'écoute attentive et efficace :

- Connexion non verbale : une main sur l'épaule, un hochement de tête, un signe de la main
- Des questions ouvertes:

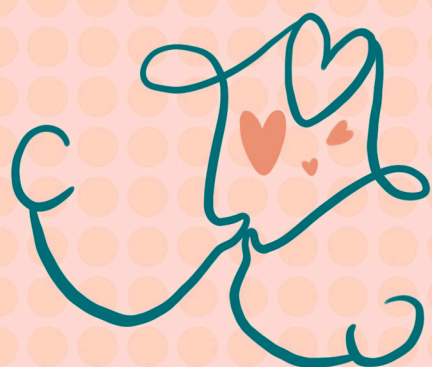
"que s'est-il passé?"

"et ensuite?"

"qu'as-tu ressenti?"

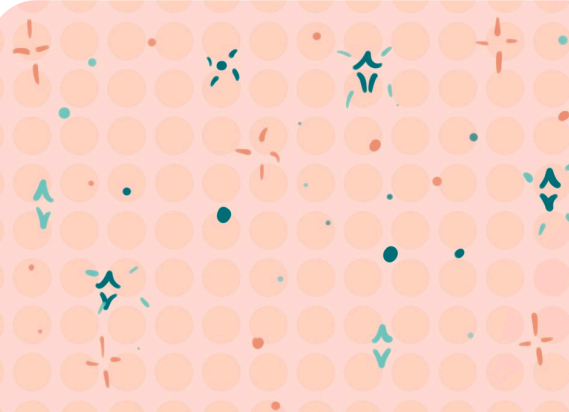
Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



LE TEMPS PARTICULIER

lauragibas.illustratrice



LES PÉPITES DU QUOTIDIEN

lauragibas.illustratrice



**CONNECTER AVANT DE
CORRIGER**

lauragibas.illustratrice



**L'ÉCOUTE ATTENTIVE ET
EFFICACE**

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



L'HISTOIRE DE LA FAMILLE BOUGIE

Profitez de différentes occasions pour raconter l'histoire de votre famille à vos enfants en y ajoutant votre touche personnelle :

- Lors des anniversaires
- En cas de tensions dans la fratrie
- A l'arrivée d'une nouvelle naissance
- A l'occasion d'un déménagement

Lydia Pfister - Coaching parental



LE RITUEL DE CONNEXION

Créez un rituel unique avec chacun de vos enfants à utiliser lorsque vous vous séparez, vous vous retrouvez, ou en cas de tensions :

- Un enchaînement spécial de bisous
- Un câlin particulier
- Un check de la main
- Un symbole unique

Lydia Pfister - Coaching parental



LE TOUR DES ENCOURAGEMENTS

Dans le cadre familial, organisez un tour d'encouragements :

chaque membre de la famille fait un compliment, exprime sa gratitude et donne un encouragement à chaque autre membre.

Cette activité ludique renforce les liens familiaux et crée une atmosphère plus chaleureuse et apaisante au sein du foyer.

Lydia Pfister - Coaching parental



LES QUESTIONS

Plutôt que d'utiliser des injonctions à longueur de journée, posez des questions pour aider votre enfant à trouver les réponses par lui-même et en déduire ce qu'il a à faire :

- Que te reste-t'il à faire ?
- Comment vas-tu t'y prendre pour être à l'heure ?
- Comment vas-tu t'organiser pour tes devoirs ?

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



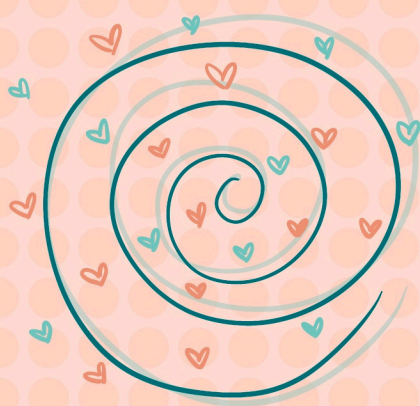
**L'HISTOIRE DE LA FAMILLE
BOUGIE**

lauragibas.illustratrice



**LE RITUEL
DE CONNEXION**

lauragibas.illustratrice



**LE TOUR DES
ENCOURAGEMENTS**

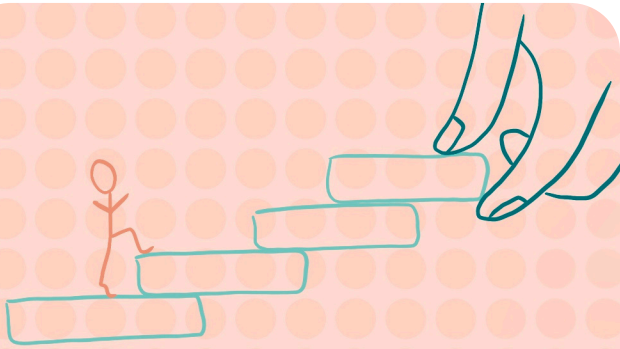
lauragibas.illustratrice



LES QUESTIONS

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



LE TEMPS DES APPRENTISSAGES

Les enfants ont tout à apprendre. On ne peut pas s'attendre à ce qu'ils sachent comment faire tant qu'il n'ont pas appris étape par étape :

- Expliquer en quoi consiste la tâche en faisant une démonstration
- Réaliser la tâche ensemble, étape par étape
- L'observer accomplir la tâche seul jusqu'à ce qu'il soit à l'aise

Lydia Pfister - Coaching parental



L'ENCOURAGEMENT

Un enfant qui se comporte mal est un enfant découragé, il a donc besoin d'encouragement.

Il a besoin d'entendre les paroles qui transmettent du courage, de l'assurance et qui le stimulent.

Son référentiel doit être interne:

"tu peux être fier de toi"

"qu'est-ce que tu en penses?"

Cela renforce la confiance en soi et l'autonomie

Lydia Pfister - Coaching parental



LA PUISSANCE DES MOTS

Soyez attentif à votre façon de vous adresser à vos enfants afin de leur donner le sentiment d'être capables !

Au lieu de :

"Combien de fois dois-je te dire de ranger ton vélo!"

Essayez plutôt :

"Je sais que tu sais où ranger ton vélo, je te remercie de le faire maintenant."

Lydia Pfister - Coaching parental



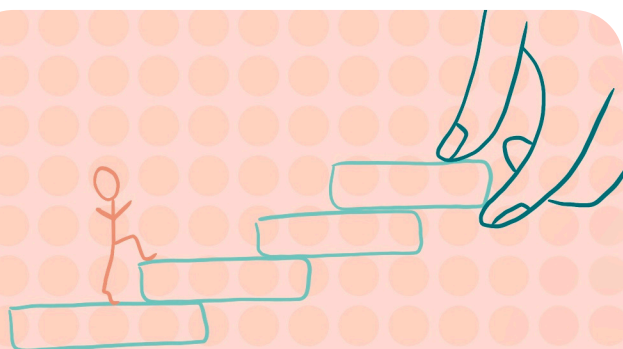
DISTRAIRE ET REDIRIGER

Au lieu de réprimander ou répéter plusieurs fois la même chose, essayez de détourner l'attention de l'enfant :

- Prendre sa main et l'orienter vers ce qu'il reste à faire
- Lui proposer un jeu avec lequel il peut jouer
- Faire la course jusqu'à la sortie du parc

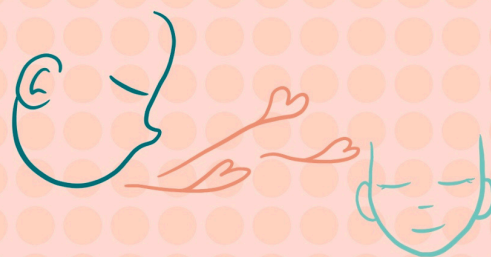
Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



**LE TEMPS DES
APPRENTISSAGES**

lauragibas.illustratrice



L'ENCOURAGEMENT

lauragibas.illustratrice



LA PUISSANCE DES MOTS

lauragibas.illustratrice



DISTRAIRE ET REDIRIGER

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



UTILISER L'HUMOUR ET L'IMAGINAIRE

Ils peuvent aider les parents et les enfants à apporter de la légèreté dans leur quotidien :

- "Le premier à la salle de bain devient le champion du bain."
- En cas de dispute entre enfants,, présentez la scène comme un animateur télévisé : "Attention, je vois 2 enfants se lancer l'un sur l'autre comme des joueurs de rugby."
- Offrez à l'enfant, dans son imagination, ce qu'il ne peut avoir dans la réalité.

Lydia Pfister - Coaching parental

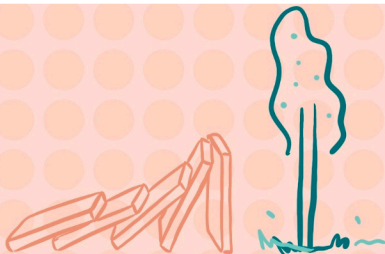


VALIDER LES RESENTIS

Permettre aux enfants de vivre leurs émotions plutôt que les balayer sous le tapis

- Valider ce que l'enfant peut ressentir: "j'ai l'impression que tu es frustré(e), triste, déçu(e)..."
- Lui faire confiance pour traverser ses émotions
- Lui enseigner les 4 étapes d'accueil des émotions

Lydia Pfister - Coaching parental



CONSÉQUENCES NATURELLES

Les enfants développent de la responsabilité et de la résilience en faisant l'expérience des conséquences de leurs actions.

- Éviter de dire "je te l'avais dit" ou "si seulement tu m'avais écouté"
- Accompagner la conséquence avec empathie
- Éviter de secourir et laisser l'enfant vivre son expérience

Ne pas utiliser en cas de danger ou lorsque cela interfère avec autrui

Lydia Pfister - Coaching parental



CONSÉQUENCES LOGIQUES

Les conséquences logiques sont des conséquences mises en place par l'adulte ou bien par l'enfant.

Pour qu'elles soient efficaces, elles doivent suivre les 4R

- Reliées à la situation
- Respectueuses
- Raisonables
- Révélées à l'avance (quand c'est possible)

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



**UTILISER L'HUMOUR ET
L'IMAGINAIRE**

lauragibas.illustratrice



VALIDER LES RESENTIS

lauragibas.illustratrice



CONSÉQUENCES NATURELLES

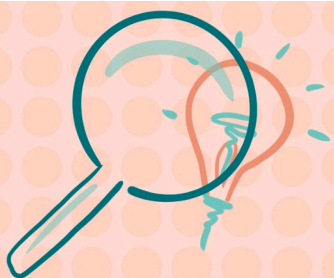
lauragibas.illustratrice



CONSÉQUENCES LOGIQUES

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



RECHERCHE DE SOLUTIONS

- Identifier le problème
- Réfléchir à des solutions ensemble
- Choisir une solution qui convienne à tout le monde
- Tester cette solution
- Faire le point ensemble

Lydia Pfister - Coaching parental



PASSER UN ACCORD

- Avoir une discussion au cours de laquelle chacun peut exprimer ses sentiments
- Réfléchir ensemble à des solutions et en choisir une
- Convenir d'une date et d'une heure précises pour la mise en œuvre
- Si l'engagement n'est pas tenu, utiliser des signaux non verbaux et rappeler "quel était notre accord?"
- Remercier l'enfant d'avoir respecté son accord

Lydia Pfister - Coaching parental

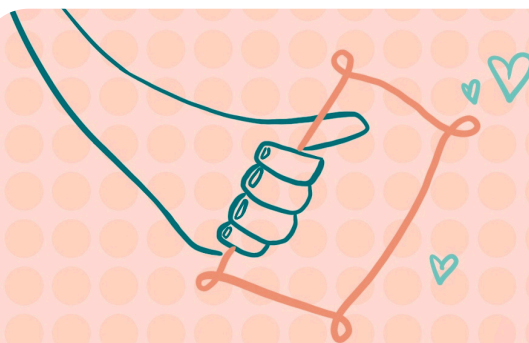


LA PUISSANCE DES MOTS

Il est parfois nécessaire d'agir sans parler

- Prendre l'enfant par la main et l'emmener à table
- Les séparer un par un en cas de bagarre ou de dispute
- Guider leurs gestes vers ce qui doit être fait ou terminé

Lydia Pfister - Coaching parental



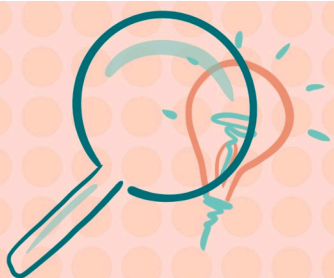
POSER UN CADRE

Lorsque vous souhaitez mettre en place des règles pour une situation :

- Commencez par "de quoi a-t-on besoin pour ...?" ou "Comment s'organise-t-on pour...?"
- Définissez ensemble les lignes de conduite
- Répartissez les responsabilités
- Utilisez le même processus pour les routines et rituels en ajoutant un ordre précis

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



RECHERCHE DE SOLUTIONS

lauragibas.illustratrice



PASSER UN ACCORD

lauragibas.illustratrice



LA PUISSANCE DES MOTS

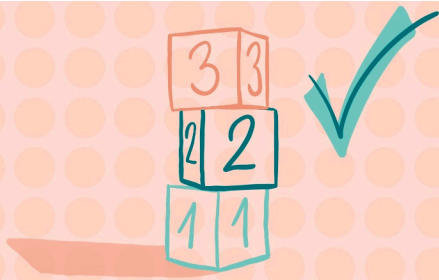
lauragibas.illustratrice



POSER UN CADRE

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



POSER UNE LIMITE AVEC UN JEUNE ENFANT

- Valider son ressenti, ce qu'il est en train de faire ou vivre :

"je vois que tu es très concentré sur ta construction"

- Poser simplement et clairement la règle : "et maintenant, il est l'heure de passer à table"
- Guider l'enfant vers le respect de cette limite grâce à un outil : choix, agir sans parler, question, humour...

"Tu viens maintenant ou dans 5 minutes ?"

Au bout des 5 minutes allez chercher l'enfant par la main

Lydia Pfister - Coaching parental



DÈS QUE

Une bonne formule pour poser une condition :

- "Dès que tu as finis de te brosser les dents, on peut lire ton histoire"
- "Dès que ta voix est aussi douce que la mienne, on peut reprendre cette conversation"
- "Dès que j'ai retrouvé mon calme, je reviendrai en parler avec toi"

Lydia Pfister - Coaching parental

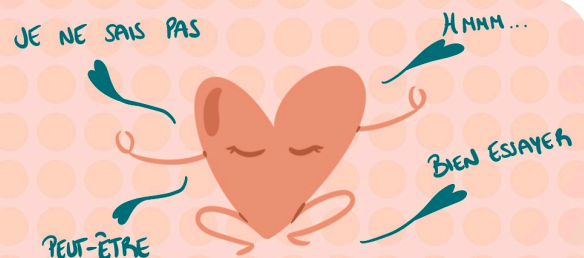


D'ABORD ET ENSUITE

Une bonne formule pour poser une condition :

- "D'abord, tu finis ton assiette, ensuite tu peux passer au dessert"
- "D'abord, on prend le temps de se calmer, ensuite on trouve une solution."

Lydia Pfister - Coaching parental



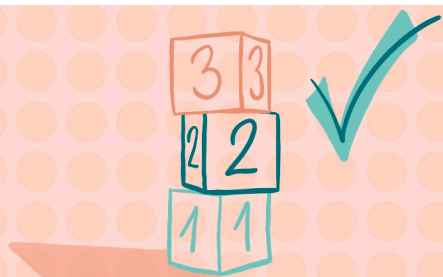
ONELINERS

Les petits mots, qui t'aident à garder ton calme et à éviter d'entrer dans un jeu de pouvoir avec tes enfants :

- "peut-être"
- "je ne sais pas"
- "bien essayé"
- "humm"
- "peut-être bien"

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



**POSER UNE LIMITE AVEC UN
JEUNE ENFANT**

lauragibas.illustratrice



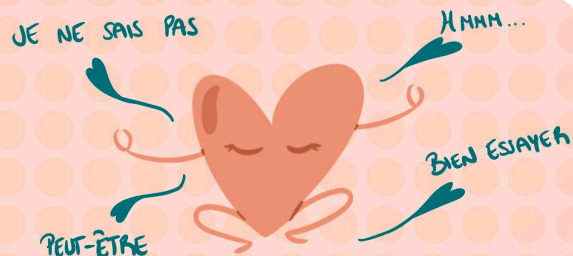
DÈS QUE

laura.gibas.illustratrice



D'ABORD ET ENSUITE

lauragibas.illustratrice



ONELINERS

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT

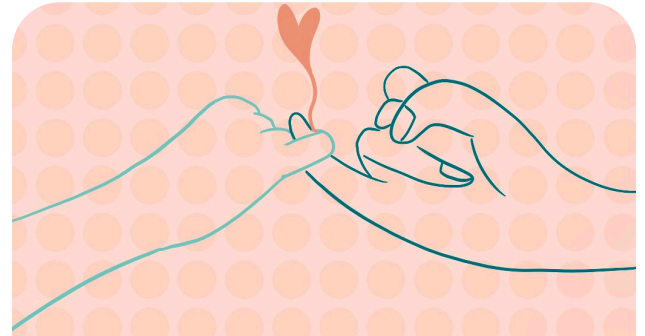


LES CHOIX LIMITÉS

Partager le pouvoir avec son enfant en lui offrant des choix :

- "tu mets tes chaussures seul ou avec mon aide ?"
- "tu manges avec une fourchette ou une cuillère ?"
- "tu fais tes devoirs sur la table du salon ou sur ton bureau ?"
- "on part maintenant ou dans 5 minutes ?"

Lydia Pfister - Coaching parental

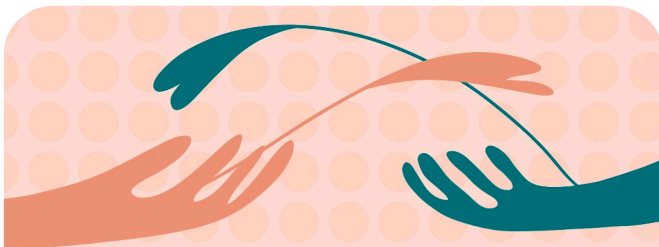


DÉCIDER DE CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

Définir un petit plan d'action et s'y tenir plutôt que de chercher à contrôler l'enfant

- Expliquer à l'avance ce que vous avez décidé de faire
 - Faire répéter à l'enfant ce qui va se passer
- 3) Mettre en oeuvre ce qui a été décidé avec fermeté et bienveillance

Lydia Pfister - Coaching parental



L'ÉCHANGE

C'est une forme de conséquence logique dans laquelle on demande à notre enfant de rembourser l'énergie ou le temps que l'on a perdu à l'attendre.

Exemple :

Si notre enfant refuse de quitter le parc, on décompte le temps passé à l'attendre et on lui demande de nous le rembourser en rendant un service

Lydia Pfister - Coaching parental



LES MESSAGES EN "JE"

Apprendre à s'exprimer en "je" plutôt qu'en "tu"....

- "J'aimerais que...
- J'apprécierais que...
- Je propose que...
- Je vous invite à...
- J'ai choisi de...
- Je n'aime pas que...

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



CE QU'IL PEUT FAIRE

Plutôt que de passer votre temps à lui dire ce qu'il ne peut pas faire, dites lui ce qu'il peut faire :

- "sur le canapé on est soit assis, soit à genoux"
- "la balle, c'est uniquement dehors"
- "on pose les jouets comme ça" (en faisant une démonstration)

Lydia Pfister - Coaching parental



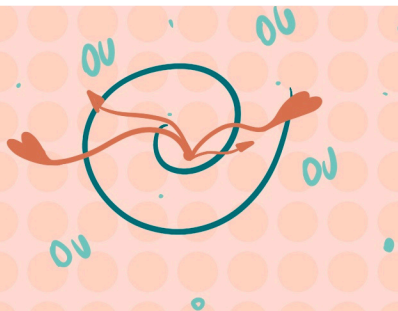
LE COCON DE RETOUR AU CALME

Créer AVEC son enfant un espace où il peut se réfugier lorsqu'il est très en colère et dans lequel il peut trouver des objets qui lui feront du bien comme :

- Un coussin
- Une bouteille sensorielle
- Un livre préféré
- Son doudou
- Sa musique

L'inviter à y aller à chaque fois qu'il en ressent le besoin

Lydia Pfister - Coaching parental



LA ROUE DES CHOIX

Outil de résolution de problèmes

- Lors d'un moment calme et détendu, réfléchir à des solutions possibles pour régler un problème (retard à l'école, gestion de la colère, partage d'un jeu)
- Sur une assiette en carton, dessiner un camembert et il inscrire plusieurs suggestions
- Lorsque le problème apparaît, inviter l'enfant à choisir une des options

Lydia Pfister - Coaching parental



UN SEUL MOT

Plutôt que d'entrer dans de longues explications avec votre enfant : rappelez la consigne en un seul mot

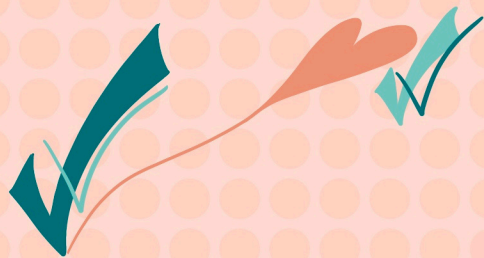
"Elisa, ton cartable"

"les chaussures"

L'enfant devine ainsi par lui-même ce qu'il doit faire.

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



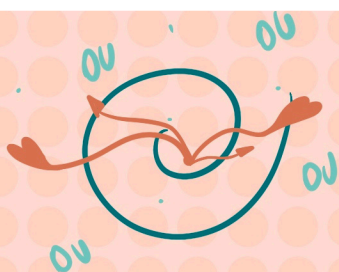
CE QU'IL PEUT FAIRE

lauragibas.illustratrice



LE COCON DE RETOUR AU CALME

lauragibas.illustratrice



LA ROUE DES CHOIX

lauragibas.illustratrice



UN SEUL MOT

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



COMMUNICATION NON VERBALE

Les enfants ont horreur des longs discours. Essayer une communication non verbale :

- Montrer votre montre au moment de partir
- Instaurer un code lorsque vous ne pouvez pas lui répondre immédiatement
- Poser une main sur votre cœur pour apaiser une tension ou un énervement

Lydia Pfister - Coaching parental



LES 3 R DE LA RECONNEXION

Faire une erreur c'est normal, mais ce que nous faisons ensuite est très important :

- Reconnaître sa part de responsabilité
- Se Réconcilier en demandant pardon
- Résoudre le problème en cherchant ensemble une solution

Lydia Pfister - Coaching parental



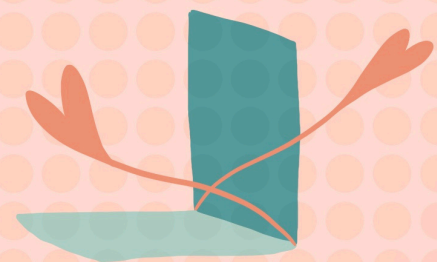
LE SUIVI

Respecter ce qui a été décidé, annoncé et s'y tenir.

Les enfants savent très bien quand nous allons réellement tenir notre parole ou non.

Lorsque quelque chose a été annoncé ou décidé ensemble, restez fidèle à ce qui a été convenu et tenez cet engagement

Lydia Pfister - Coaching parental



METHODE REFLECT

- Exprimer un constat
- Demander à l'enfant son point de vue
- Énoncer votre point de vue sur le problème.
- Chercher des alternatives
- Choisir une alternative et s'engager à la tester
- Convenir d'une date pour faire le point

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



**COMMUNICATION NON
VERBALE**

lauragibas.illustratrice



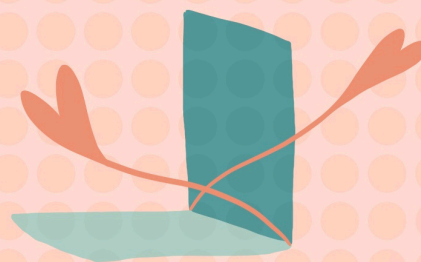
LES 3 R DE LA RECONNEXION

lauragibas.illustratrice



LE SUIVI

lauragibas.illustratrice



METHODE REFLECT

lauragibas.illustratrice

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



LES 3 DE LA DISPUTE

Supportez les :

Le parent reste présent durant le conflit mais n'intervient pas

Sortez :

Le parent montre aux enfants qu'il les a vu puis s'en va

Séparez les :

Le parent sépare les enfants sans rien dire

Lydia Pfister - Coaching parental



DECODER LE COMPORTEMENT

Utiliser la Grille d'identification des buts de la Discipline Positive

- Partir d'un comportement difficile qu'on souhaite changer
- Identifier son propre ressenti et la façon dont on réagit habituellement à ce comportement de l'enfant
- Utiliser la GIB pour identifier l'objectif mirage de l'enfant
- Tester une ou plusieurs pistes dans la colonne numéro 8 du tableau

Lydia Pfister - Coaching parental

CARTES OUTILS : COMMUNICATION PARENT/ENFANT



LES 3 DE LA DISPUTE

lauragibas.illustratrice



DECODER LE COMPORTEMENT

lauragibas.illustratrice