

## **Pourquoi et comment favoriser l'autonomie de l'enfant ?**

Par définition, un enfant est soumis à des aléas extérieurs qu'il ne maîtrise pas.

1. Il est essentiel pour lui de gagner en autonomie afin qu'il ait le sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie.
2. Développer l'autonomie de l'enfant lui apporte un sentiment d'efficacité qui favorise sa confiance et son estime de soi.
3. En devenant autonome, l'enfant contribue davantage à la vie de famille et lui permet d'acquérir un sentiment d'appartenance et d'importance au sein de sa famille, son premier groupe social.
4. En proposant des activités utiles à l'enfant, il développe des qualités comme le calme, l'entraide, la concentration et la coopération. Enfin, l'enfant apprécie de pouvoir mettre en œuvre ses compétences.

Exemples de tâches que l'enfant peut accomplir en fonction de son âge : ranger sa chambre, passer le balai, épousseter, nettoyer la table, mettre la table, apporter les plats, aider à faire la cuisine.

Pour Maria Montessori, « Faire l'expérience de l'autonomie n'est pas seulement un jeu. C'est un travail que l'enfant doit accomplir pour grandir »

## **Comment complimenter votre enfant ?**

En tant que parents, nous sommes souvent amenés à complimenter notre/nos enfant(s) dans leur vie de tous les jours. Pour autant, sommes-nous toujours conscients du message sous-jacent transmis par nos compliments ? La parentalité bienveillante prône les compliments descriptifs et déconseille les compliments évaluatifs. Voici pourquoi.

Quelle différence y a-t-il entre dire à un enfant « Tu es tellement bon...génial...formidable...merveilleux...intelligent. » et « Tu as réussi...tu as trouvé...tu as persisté jusqu'à ce que tu résolves le problème. »

Dans le premier cas, il s'agit de compliments évaluatifs qui peuvent présenter plusieurs inconvénients. Il faut souvent trouver des superlatifs pour complimenter l'enfant. Ces compliments trop généraux ne transmettent pas à l'enfant une information utile qu'il pourrait réutiliser dans l'avenir. Avec le temps, l'enfant risque de ne plus croire le compliment exagéré et de perdre confiance en ses parents et donc de ne plus vouloir confier ses doutes, ses erreurs ou ses échecs de peur d'être incompris.

Dans le deuxième cas, le compliment descriptif permet à l'enfant ce que ses parents attendent de lui. Le compliment descriptif consiste à remarquer et à dire précisément ce que l'enfant fait de bien. Le compliment descriptif porte sur les actions et paroles de l'enfant et non sur lui-même.

Si on dit à un enfant qui a réussi un problème de maths qu'il est intelligent. Que va-t-il penser de lui quand il ne réussira pas la prochaine fois ? Il risque de douter de son intelligence ou de se dire qu'il ne l'est pas suffisamment puisqu'il n'a pas réussi à le résoudre. Alors que si vous complimentez l'enfant en lui mettant en valeur sa réussite grâce à ses efforts ou sa persévérance. La prochaine fois qu'il échouera, il n'attribuera pas son échec à son « manque » d'intelligence mais pensera qu'il peut s'améliorer en changeant quelque chose dans sa façon de travailler.

Quelques exemples de compliments descriptifs :

1. Je suis contente que tu aies ramassé tes livres qui étaient par terre, sans que j'aie à te dire quoi que ce soit à ce propos. J'ai remarqué que tu pensais de plus en plus à remettre les choses à leur place. C'est faire preuve d'autonomie.
2. Même si vous avez tous les deux envie de parler, vous ne nous coupez pas la parole. Vous savez rester patients.
3. Il y a six phrases dans l'histoire que tu as écrite et tu t'es souvenu de mettre une majuscule au début de cinq d'entre elles. Tu sais être attentif aux détails.
4. Durant l'heure qui vient de s'écouler, tu n'as dit aucune méchanceté à tes frères bien qu'ils puissent parfois être pénibles. Tu as gardé ton calme. Tu peux vraiment être fier de toi. Garder son calme n'est pas du tout facile.
5. Je t'ai vu avec le chat, tu étais très délicat avec lui. Tu ne l'as pas serré trop fort dans tes bras.

Le message que nous voulons donner à nos enfants, c'est que le processus est aussi important que le produit final. Nous voulons qu'ils attachent de l'importance à leur capacité à tenir le coup, à pratiquer, à persister. Nous voulons qu'ils voient leurs erreurs, non pas comme une preuve de leur incapacité, mais comme une opportunité d'apprendre quelque chose qu'ils ne connaissaient pas.

### **Comment susciter la coopération chez l'enfant ?**

Afin d'aider l'enfant à se montrer plus coopératif, les parents peuvent utiliser quelques moyens élémentaires et efficaces pour encourager l'enfant à se comporter de façon responsable et appropriée.

**1. Décrire une situation/un problème connu** en évitant d'utiliser le « tu ». Par exemple, au lieu de dire à l'enfant « Tu n'as toujours pas rangé tes chaussures. » dire à la place « Je vois une paire de chaussures qui n'est pas rangée. »

Quelle différence y a-t-il entre « Tu as renversé le lait. Va chercher une éponge. » et « Le lait est renversé. Il nous faut une éponge. » ? Se concentrer sur ce qu'il y a à faire évite à l'enfant de se sentir coupable.

**2. Expliquer les choses.** Donner une information à l'enfant lui permet de comprendre pourquoi on fait telle ou telle chose. Veillez à ne pas ajouter un commentaire. Au lieu de dire « Tu as encore oublié de ranger le lait. » dites plutôt « Le lait se range dans le frigo comme ça il ne tourne pas. » ou encore, au lieu de dire « Ça ne te viendrait pas à l'idée de m'aider ? » dites plutôt « J'aimerais bien que tu mettes la table. Ça me rendrait service. »

**3. Partager vos sentiments et émotions.** Lorsque vous parlez de vos émotions, l'enfant comprend que vous en avez aussi et se sentira davantage prêt à coopérer avec un parent en colère et frustré si l'enfant ne se sent pas attaqué, agressé ou humilié. Cela a aussi l'avantage de montrer à l'enfant comment se

comporter face à ses propres émotions. Au lieu de dire « Vas-tu t'arrêter de crier? Tu m'ennuies. » dites plutôt « Je n'aime pas entendre des cris. Cela me fait mal aux oreilles. »

4. **Ecrire une note.** Ecrire ou dessiner pour les plus jeunes permet de prendre de la distance et de relativiser. Cela permet aussi d'éviter les cris et de faire quand même passer un message. Vous pouvez ainsi poster des messages sur le miroir de la salle de bain pour dire « Pense à te brosser les dents. » ou sur la porte de sa chambre pour dire « Souviens-toi que les vêtements sales vont dans le panier à linge. »

### **Aider l'enfant à développer sa résilience**

La résilience peut être définie comme la capacité à surmonter les difficultés au quotidien, à rebondir et à s'adapter aux défis quotidiens que la vie nous offre. Ilona Boniwell et Laure Renaud ont développé 4 points utiles au renforcement de la résilience chez les enfants. Voici ce qu'elles proposent :

-**"J'ai"** pour j'ai des personnes en qui j'ai confiance et qui me soutiennent.

Lorsque l'enfant rencontre des difficultés, il est essentiel qu'il sache vers qui se tourner pour qu'il puisse être écouté, se sentir compris et partager en toute confiance ce qui lui arrive. Aussi, on peut aider l'enfant à identifier ces personnes pour qu'il ait déjà ces personnes en tête lorsque la difficulté surgit.

-**"Je suis"** pour je suis une personne forte qui a confiance en elle-même, ses capacités et ses compétences. Lorsqu'un enfant connaît ses forces et ses qualités, il pourra alors y faire appel le moment venu. L'enfant pourra voir la difficulté comme un défi à relever grâce à son intelligence et ses ressources internes et non comme un problème insurmontable. Là aussi, il est nécessaire de passer en revue avec l'enfant ce qu'il a déjà acquis et ce dont il pourra se servir le cas échéant.

-**"J'aime"** pour j'aime vivre des expériences positives, je les apprécie et les provoque. Lorsque l'enfant ressent des émotions positives, elles sont à la fois bénéfiques pour sa santé physique mais également sa santé mentale. Aussi, il est bon d'inciter l'enfant à prendre du temps pour faire des activités qui vont l'amener à rire, à avoir du plaisir, à s'amuser et donc à apprécier tous ces moments précieux de la vie.

-**"Je peux"** pour je peux faire face à tout type de problème et trouver une solution. Apprendre de ses expériences passées, erreurs, et échecs est un aspect fondamental de la résilience. Lorsqu'un enfant a fait face à une difficulté et l'a surmontée, il est bon de revenir dessus pour qu'il réalise ce que cette expérience lui a appris sur lui-même, sur ses compétences, ses capacités, sur les autres et sur la vie en général. Face à un nouveau défi, comment va-t-il pouvoir utiliser toutes ses connaissances ?

Enfin, quand l'enfant a un modèle duquel il peut s'inspirer, cela renforcera sa résilience. Ce modèle de réussite peut faire partie de son quotidien (père, mère, sœur, frère, cousin, entraîneur, enseignant,), un personnage célèbre tel un sportif, une artiste, un scientifique, ou encore un personnage fictif.

L'important est que l'enfant puisse s'identifier aux forces, valeurs et compétences de cette personne.

La résilience est un processus de développement de compétences nécessaires au bon équilibre psychologique de l'enfant.

## Comment encourager l'enfant à ranger ?

De façon générale, ranger n'est pas l'activité préférée des enfants. Dès qu'ils peuvent passer au travers les mailles du filet, ils ne s'en privent pas. Le problème est que soit le rangement n'est pas fait soit il provoque des tensions et des conflits entre enfants et parents. Alors, comment inciter l'enfant à ranger ?

Voici quelques stratégies qui peuvent aider l'enfant :

**1. Jouer à ranger.** Lorsque l'on introduit une composante ludique, cela devient en général plus facile d'obtenir un résultat. Ainsi vous pouvez lancer un défi tel que voir combien de Playmobils peuvent être rangés dans la boîte en 2 minutes ou utiliser un objet comme médiateur. Par exemple, tirer une carte à jouer qui indiquera le nombre d'objets à ranger et une autre qui donnera le temps pour le faire.

**2. Ecrire un mot.** En rendant les objets parlant, cela incite l'enfant à davantage ranger. Ainsi, on peut écrire ou, pour les plus jeunes, dessiner sur un manteau « S'il-te-plait, accroche-moi au porte-manteau. Bisous, ton manteau. »

**3. Donner des « faux » choix.** Lorsque l'on propose un choix à l'enfant, cela rend la tâche plus aisée. Ainsi, on peut lui proposer de commencer par ranger les livres ou par mettre le linge au sale.

**4. Utiliser le compliment descriptif.** En tant que parent, on a besoin de s'arrêter de faire ce qu'on fait et d'être attentif à l'enfant. Par exemple, dire à l'enfant : « Regarde tout ce que tu as rangé. Maintenant, c'est un vrai plaisir de marcher dans ta chambre. » Le compliment descriptif montre à l'enfant qu'il est capable de bien faire puisqu'il vient de le faire.

**5. Avoir recours à l'humour.** Quand ce qui est demandé à l'enfant est drôle et farfelu, cela a l'avantage de défaire les résistances de l'enfant et d'ancrer le message dans leur mémoire car ce qui est rigolo et inattendu est mieux mémorisé. Ainsi, le coffre à jouets peut parler « J'ai faim. Je veux des jouets. Mes préférés sont les gros cubes. »

La manière de demander les choses influence grandement la réponse de l'enfant car il est sensible à la posture de l'adulte (ton de la voix, mimiques du visage, placement du corps,...) et à la formulation des consignes. Aussi, en se focalisant sur ces deux aspects, les chances pour que l'enfant range augmentent grandement.