



Dayaaluta

RESOUDRE UN PROBLEME

EN 5 ETAPES



**PRENEZ 10 MINUTES POUR GAGNER UN TEMPS
ET UNE ENERGIE CONSIDERABLE**

Vous vous sentez bien, vous êtes dans un état d'esprit constructif et positif. Avant de commencer une résolution de problème, vous devez être capable de :

- vous mettre sur la même longueur d'onde que votre enfant.
- être à son écoute et accueillir ses sentiments.
- vous abstenir de juger, d'évaluer ou de faire la morale.
- vous abstenir de persuader ou de convaincre.
- d'accueillir toute idée nouvelle, aussi farfelue soit-elle.
- ne pas vous laisser bousculer par le temps. Si aucune solution n'est trouvée, la résolution de problème peut être reportée à un moment plus opportun.



C'EST PARTI !

Les cinq étapes :

1) Définir le moment :

Trouvez avec l'enfant un moment propice pour discuter du problème. L'idéal est que ce moment soit distancé de la problématique pour être le plus neutre possible au niveau émotionnel.

Par exemple : Quentin, j'aimerais discuter avec toi du problème qui se pose avec les écrans. Est-ce que nous pouvons en discuter maintenant ou tu préfères après le repas ?

2) Parlez des sentiments de l'enfant :

Dites à l'enfant comment vous avez l'impression qu'il se sent face à ce problème. Demandez-lui confirmation afin qu'il puisse corriger ou amener une information supplémentaire. Cette étape ouvre le canal entre le parent et l'enfant. Lorsque l'enfant se sent entendu et que ses sentiments ont pu être nommés, il sera ensuite en mesure de tenir compte de ceux du parent.

Par exemple : Tu apprécies beaucoup les jeux vidéos et tu aimerais y jouer plus. Je vois que c'est difficile pour toi de respecter le temps que nous avions convenu, c'est bien cela ?

3) Parlez de vos sentiments (brièvement) :

Cette partie doit être courte et précise. Il est pénible pour un enfant d'écouter des parents décrire en détail leur peur, leur colère ou leur ressentiment.

Par exemple : Pour moi, c'est important que les horaires soient respectés et ça me fâche vraiment quand ce n'est pas le cas. Je suppose que nous pourrions trouver une solution mutuellement acceptable.

4) Invitez l'enfant à la recherche d'une solution mutuellement acceptable :

- Chacun présente ses idées (toutes, même les plus farfelues).
- Le parent note les idées sur une feuille, sans évaluer, juger ou commenter. **C'est un point crucial du processus. Le fait d'écrire confère beaucoup de valeur à chacune des contributions.**
- Demandez à l'enfant de donner ses premières idées.



Par exemple : Ecrivons toutes les idées qui nous viennent pour que ce moment se passe au mieux, pour toi et pour moi. L'enfant pourrait proposer qu'il joue quand il veut et il gère. Vous notez, sans commentaire. Vous pouvez proposer qu'il ne joue que certains jours de la semaine. Il voudra peut-être augmenter le temps de jeu à 3h par jour, vous notez :-). De votre côté vous notez que le temps que vous estimez convenable comme proposition, etc..

5) Choisissez les idées qui vous conviennent mutuellement et bifiez celles qui ne conviennent pas.

Relisez toutes les idées. Puis indiquez celles qui ne vous conviennent pas en étant respectueux.se (évitez les paroles dévalorisantes : « c'est idée est stupide »). Parlez en « je ». Laissez l'enfant biffer ce qui ne lui convient pas non plus.

Par exemple : Je ne suis pas à l'aise avec l'idée que tu gères seul ton temps d'écran. Par contre, je pense pouvoir accepter que tu y joues tous les jours. Est-ce que tu es OK avec mon idée que tu n'y joues pas avant le déjeuner ? Oui ? Très bien.

6) Mettez en place ce qui a été décidé.

Les idées retenues seront réalisées. Chacun devra faire sa part et respecter ses engagements. Si l'enfant n'arrive pas à respecter sa part, ne le blâmez pas, mais indiquez-lui que vous constatez qu'il avait envie de faire un effort et que c'est trop pour lui. Il sera nécessaire de faire une nouvelle résolution de problème avec ce constat.

Par contre, si c'est une réussite, verbalisez-le à l'enfant.

Par exemple :

- a) *Je suis contrariée, car cela avait été retenu dans notre résolution de problème. Mais, je vois que c'est difficile pour toi d'éteindre ton portable après 21h. Nous essayerons de trouver de nouvelles idées demain.*
- b) *Le matin : hier soir, tu as descendu ton portable à 21h comme convenu, sans que j'intervienne, j'ai beaucoup apprécié cela.*

La résolution de problème peut fonctionner un certain temps et il faut remettre l'ouvrage sur le tapis quand c'est à nouveau nécessaire.



© CanStockPhoto.com