



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 : Jules, j'aimerais discuter avec toi du problème qui se pose le soir, lorsque je te mets au lit. 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 : J'ai l'impression que tu aimes que je reste longtemps près de toi le soir pour pouvoir t'endormir, 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, ce moment est trop long. J'aurais besoin d'avoir plus de temps pour moi le soir.

**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 que vous restiez toute la nuit dans sa chambre -> notez cette idée : « Jules souhaite que maman reste toute la nuit dans sa chambre. C'est noté. Quoi d'autre ?... Jules voudrait qu'on déplace son lit dans la chambre de papa et maman. Ok. Quoi d'autre ?... Mhmhm, je propose qu'après l'histoire, je prenne 10 minutes seule pour ranger la cuisine, puis je remonte te faire un câlin et ensuite je prends 15 minutes pour me reposer sur le canapé, puis je remonte te faire un bisou. D'autres idées ?.. Jules aimerait que maman dise bonne nuit aux doudous avant de sortir de la chambre...

5) Choisissez les idées qui vous conviennent mutuellement et biffez 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 de déplacer ton lit dans notre chambre, je ne retiens pas cette idée. Par contre, je pense pouvoir dire bonne nuit à tes doudous avant de sortir de ta chambre. Est-ce que tu es OK avec mon idée de remonter vers toi après 10 minutes ? 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 de ne pas crier quand je sors de ta chambre après avoir dit bonne nuit à tes doudous. Nous essayerons de trouver de nouvelles idées demain.*
- b) *Le matin : hier soir, tu as réussi à attendre patiemment dans ta chambre que je revienne après 10 minutes, de mon côté j'ai pu ranger la cuisine tranquillement, c'était agréable.*

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