

PAS TOUJOURS ÉVIDENT D'AUTOMOTIVER nos enfants!

Toute bonne chose a une fin... Ah! Le retour au travail ou à l'école est souvent laborieux après un congé ou même après la fin de semaine! Grands ou petits, on ressent tous cette pression à la poitrine quand le lundi arrive, et que l'on doit reprendre la routine et se remettre dans le bain du quotidien. Existe-t-il toutefois des moyens de rendre ce retour moins pénible?

Par Julie Brien

Dites-vous d'abord que tout cela est normal... comme une locomotive arrêtée à la gare. Lorsque celle-ci doit repartir, avant qu'elle ne prenne son essor d'aller, elle doit mobiliser beaucoup d'énergie pour tirer tous les wagons qui sont derrière elle. C'est la même chose pour l'humain. Il est donc normal que les premiers jours suivant les congés ou les vacances, cela demande plus d'énergie pour se remettre en action.

Étant soi-même un peu démotivé dans ces contextes, il n'est pas toujours facile de pousser ses enfants à l'être! Voici donc quelques bonnes pratiques et suggestions pour faciliter ce passage obligé. Ces pratiques sont tirées de deux approches que j'utilise dans ma pratique de coaching familial, la Programmation neurolinguistique (PNL) et la Motivation autodéterminée. Selon cette dernière discipline, il existe trois piliers pour aider l'enfant à trouver par lui-même une motivation à faire les choses: le lien affectif, l'autonomie et la compétence.

Le lien affectif

Selon le Dr Jean-Michel Pelletier, psychologue, il existe une importance capitale entre la qualité du lien affectif et le degré de motivation que l'on peut insuffler à son enfant. «Le fait de se sentir respecté, écouté et soutenu aura un effet positif sur l'ouverture d'esprit d'un enfant face aux défis présents et futurs.»

« LE FAIT DE SE SENTIR
RESPECTÉ, ÉCOUTÉ ET
SOUTENU AURA UN EFFET
POSITIF SUR L'OUVERTURE
D'ESPRIT D'UN ENFANT
FACE AUX DÉFIS PRÉSENTS
ET FUTURS. »

Astuces pour solidifier le pilier du lien affectif

Synchronisez-vous à votre enfant. Mettez-vous à sa hauteur. S'il est assis au fond de son garde-robe et boude, au lieu de le sermonner, allez vous asseoir à côté de lui et prenez le temps de vous poser. Prenez un timbre de voix similaire au sien.

Donnez-lui réconfort et affection. Faites preuve d'empathie: « Ouais... je comprends que ce n'est pas ce que tu voudrais..., c'est pas facile! » Écoutez ce qu'il vous dit avec ouverture. Demandez-lui si un câlin lui ferait du bien et, si oui, donnez-lui-en un.

Ces gestes simples, chaleureux et réconfortants aideront votre enfant à normaliser ce qu'il vit et renforceront graduellement son désir de se remettre en action.

L'autonomie

Aucun humain sur cette terre n'aime se sentir obligé de faire quelque chose. Nous aimons tous, y compris les enfants, ressentir un sentiment de liberté et avoir l'impression que nous sommes capables de faire les choses par et pour nous-mêmes.

1. Dans le cas où votre enfant n'est pas actuellement en train de faire la tâche ou le devoir qu'on attend de lui, plutôt que de lui donner des directives et consignes, optez davantage pour des questions ouvertes, comme « Quand penses-tu le faire? », « L'as-tu prévu à ton horaire? »
2. Tentez d'éviter le mot « pourquoi » dans la formulation de vos questions. Celui-ci est si souvent utilisé pour s'interroger quand on fait un mauvais coup que, lorsqu'on l'emploie, ça soulève presque automatiquement une posture défensive! Utilisez plutôt un début de question, par exemple « Qu'est-ce qui fait que... » ou « En quoi cette situation est difficile pour toi? » Vous verrez, cela facilitera vos interventions.
3. Si après avoir utilisé les deux astuces précédentes, ça bloque toujours, vous pouvez aussi donner des choix à votre enfant, deux ou trois, maximum. Cela pourra l'orienter tout en lui laissant l'impression d'avoir encore une forme de liberté dans la situation et cela contribuera ainsi à son sentiment d'autonomie.

La compétence

Il est de loin beaucoup plus facile d'avoir spontanément envie de se mettre en action si on sait qu'on a les aptitudes et les ressources pour faire la tâche requise. C'est pourquoi il est important de renforcer graduellement le sentiment de compétence de ses enfants si on veut qu'ils soient motivés par eux-mêmes dans le futur.

1. Si votre enfant ne fait pas ce qui est demandé, de grâce, ne le faites pas à sa place. Car même si ça sauve du temps (et, disons-le, évite une potentielle crise de colère), cela envoie le message à votre enfant qu'il n'est pas capable de le faire, donc pas compétent.
2. Relevez avec lui toutes les choses dans lesquelles il est bon, énumérez-les avec lui pour lui montrer qu'il possède déjà plein de ressources en lui qu'il peut utiliser.
3. Demandez-lui comment il s'y prend pour être bon dans telle et telle chose: « Qu'est-ce que tu fais en premier, puis en deuxième... », « Qu'est-ce que tu te dis pour arriver à être bon... je suis capable, c'est facile? », « Comment tu te sens quand tu es habile à faire quelque chose? »
4. Proposez-lui d'essayer la même stratégie pour la tâche/le devoir qui le fige, et ce, même si, au début, ça fait bizarre.

Bien sûr, rien n'est magique! Même avec ces astuces, on ne peut pas garantir que la motivation reviendra instantanément... il y aura encore des moments de découragement et de longs soupirs... et c'est normal. La vie est faite de hauts et de bas. C'est en prêchant par l'exemple et en enseignant à vos enfants à gérer ces moments de transition qu'ils sauront développer de bonnes stratégies pour cultiver la motivation par et pour eux-mêmes.

Alors, quand le train aura de la difficulté à « quitter la gare », utilisez quelques-unes de ces bonnes pratiques. Vous constaterez, autant pour vous que pour vos enfants, de petits changements qui allègeront le processus et qui feront en sorte que la routine rembarquera plus facilement sur les rails.



Julie Brien

Psychosociologue, coach familial et coach PNL certifiée

Membre du Réseau Nanny secours

www.nannysecours.com • NannySecours • [reseau.nannysecours](https://twitter.com/reseau.nannysecours)

Références

1. PNL: <http://www.canalvie.com/santé-beauté/bien-être/programmation-neuro-linguistique-1.181167>

2. Motivation autodéterminée: <http://cliniquemotivationautodeterminee.com>