

10 outils pour se débarrasser des «étiquettes»

Entrainez-vous à utiliser les outils ci-dessous pour éviter au maximum de coller des étiquettes à vos enfants... et pour **se débarrasser de celles déjà collées** ! Gardez toujours en tête l'importance de **nourrir les besoins d'attention, de reconnaissance et d'importance de l'enfant, avec bienveillance pour ses faiblesses et confiance dans son potentiel.**

1. Suivre le conseil du Docteur Haim Ginott : « **Traitons nos enfants non pas en fonction de ce qu'ils sont, mais en fonction de ce que nous voudrions qu'ils deviennent** ». Pour cela, changeons notre façon de penser en arrêtant de considérer l'enfant de la manière dont nous l'avons toujours considéré : à une «maladroite» : «Laura, je te charge de ranger les verres dans le placard», à l'enfant «fragile» : «Tom, je te laisse me décharger le coffre de la voiture, ça va bien m'aider». (Faber & Mazlish)
2. **S'observer et s'écouter car nos actions et nos paroles peuvent renforcer «l'étiquette» déjà collée** : Ranger systématiquement les vêtements qui traînent de Théo (le «moins soigneux» de la famille) ne l'aidera pas à se défaire de cette étiquette. Eviter aussi au maximum les «généralisations» : «c'est toujours le bazar dans ta chambre», «Tu ne fais jamais attention etc...».
3. **Lui rappeler ses succès** : Pour lui prouver qu'il est «capable» de faire preuve de telle qualité, d'avoir tel comportement etc. Lui réaffirmer votre confiance en ses capacités tout en reconnaissant que cela peut être parfois difficile (et donc normal de pas y arriver à chaque coup).
4. **Agir en modèle en lui montrant et en lui expliquant les bons comportements**. «Comme j'ai toujours peur d'oublier quelque chose, je me fais des listes que je garde toujours sous la main», «Pour ne pas renverser de jus par terre, je me place au dessus de la table... et je donne un petit coup d'éponge s'il y a quelques gouttes», etc.
5. **Le laisser entendre tout le bien que vous pensez de lui** : Le soir au dîner, racontez à papa comment Léa a su prêter ses jouets à son petit frère, en passant sous silence les quelques fois où il a fallu intervenir.
6. **Remarquer ses efforts et ses progrès, en décrivant le comportement positif** : au «râleur invétéré» : «Je vois une petit garçon souriant et drôlement agréable aujourd'hui !» (Faber & Mazlish)
7. **Saisir chaque occasion pour lui donner une meilleure image de lui-même** : à «l'égoïste» : «Thomas, c'est formidable de te voir partager ton paquet de gâteaux avec ta soeur. Ca c'est ce que j'appelle un grand frère généreux», à la «mauvaise perdante» : «C'est génial de voir que tu arrives à rester maître de toi... même si tu n'as pas gagné cette fois. Tu deviens grande et tu as compris que l'important c'est de s'amuser». (Faber & Mazlish)
8. **Profiter de la présence d'autres enfants** : Féliciter et remercier (sans comparer !) le frère, la sœur ou le copain qui a eu le comportement adéquat : «Bravo Julie, ». Quand son frère Nicolas le fera à son tour, penser à le féliciter lui aussi.
9. **Exprimez clairement vos attentes** : à «l'égoïste» : «Tom, j'attends de toi que tu partages les biscuits avec tes frères et soeurs». (Faber & Mazlish)
10. Garder à l'esprit que «**pas d'attente**» conduit l'enfant à croire qu'il n'est capable de rien, mais que «**trop d'attente**» risque de le démotiver ou le décourager (surtout si elles sont inatteignables).



Validé par
Isabelle FILLIOZAT