PROGRAMME DE CONSEIL PARENTAL

BUF00133

8 thèmes pour mieux vivre ensemble

Brochure de discussion
pour parents et adultes.

Bufetat

PROGRAM FOR
foreldreveiledning

Cette brochure fait partie d'une série d'outils formateurs en rapport avec le programme de conseil parental. Elle est publiée par le Ministère des Enfants, des Adolescents et des Affaires familiales (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet). Pour obtenir une liste de tout le matériel disponible, consulter www.bufetat.no/foreldreveiledning/

L'auteur est tenu pour responsable du contenu.
Pour plus d'informations sur l'achat et la commande de matériel, consulter le site internet.
Il est également possible de télécharger sur internet certains des outils formateurs, disponibles dans leur intégralité.

Numéro de commande: BUF00133

PROGRAMME DE CONSEIL PARENTAL ICDP

ICDP est une organisation norvégienne qui travaille en coopération avec un réseau international de chercheurs et de partenaires sociaux au développement d'outils formateurs pour les enfants et pour les adultes amenés à s'occuper d'enfants. ICDP organise des formations pour différents groupes d'utilisateurs.

Pour plus d'informations, prendre contact
icdpnorge@icdp.no

Le symbole du conseil parental est inspiré d'une ancienne gravure rupestre tirée du livre «Helleristningene i Alta» écrit par Knut Helskog.

Design: Virtual Garden Design
Photo: Johs Bøe, Kai Myhre, Scanpix Creative
Impression: Andvord Grafisk
2013

Lorsque nous avons formulé les thèmes du "mieux vivre ensemble", nous avons fait attention à les rendre à la fois simples et larges afin qu'ils puissent s'appliquer à tous les âges tout en laissant à chaque utilisateur la possibilité de se les approprier à sa façon – la manière dont un adulte montre son amour et son acceptation à un enfant varie en fonction des individus et des cultures.

Les thèmes servent de point de départ à une discussion, pour donner des exemples et pour stimuler la manière dont on montre naturellement son amour à un enfant, la manière dont on donne du sens à ce qu'il vit, la manière dont on élargit le champ de son expérience, ou dont on le régule et lui donne des limites de façon positive.

Le détail des thèmes reprend des expériences qui sont déjà connues de tous. Bien qu'il y ait peu de choses nouvelles, ces expériences sont la clé d'une meilleure hygiène de vie en commun.

Les thèmes pour mieux vivre ensemble ne sont pas des règles à suivre, mais plutôt des rappels et des bases qui servent à activer les expériences qu'ont déjà la plupart des parents et qui souvent se retrouvent dans l'ombre suite au stress du quotidien.

Après avoir utilisé ces thèmes dans différents contextes culturels, en Afrique, en Amérique Latine et dans plusieurs pays d'Europe, nous avons réalisé qu'ils mettent en valeur des expériences communes dans lesquelles la plupart des parents se retrouvent et qu'ils estiment essentielles pour vivre bien ensemble avec leur enfant, quel que soit son âge.

Karsten Hundeide
Professeur de psychologie à l'Université d'Oslo

Montrez des émotions positives – montrez à votre enfant que vous l'aimez

Pour que votre enfant se sente en sécurité, il est important de lui montrer votre amour pour lui, de lui faire des câlins/de le toucher tendrement et de lui montrer de la joie et de l'enthousiasme. Les petits enfants qui ne comprennent pas encore le langage parlé ressentent malgré tout l'amour et le rejet, la joie et le chagrin. On peut montrer son amour de multiples façons, bien entendu en prenant en compte l'âge de l'enfant.

- Souriez et riez ensemble.
- Prenez votre enfant dans vos bras, faites-lui des câlins.
- Contact physique positif.
- Partagez des blagues et des rires.
- Parlez d'une voix douce et aimante.
- Dites à votre enfant que vous l'aimez quand vous le ressentez naturellement.

Exercices

A. Et vous, comment montrez-vous votre amour à votre enfant? Comment réagit-il? Donnez des exemples.
B. Comment pensez-vous que réagit un enfant qui n'est accueillit par ses proches qu'avec de l'indifférence et des émotions négatives?
C. Quelles sont les qualités de votre enfant que vous appréciez le plus?
D. Comment rendez-vous votre enfant heureux?

Adaptez-vous à votre enfant et suivez son initiative

Quand vous êtes avec votre enfant, il est important de faire attention à ses envies, à ce qu'il fait et à ce qu'il ressent pour pouvoir se mettre à sa place. C'est quand vous essayez de vous mettre à son niveau et de faire attention à ce qui l'intéresse que votre enfant sentira que vous vous préoccupez de lui. Tout le monde – enfants et adultes – a besoin de se sentir "vu" et compris!

Il est essentiel au développement de l'enfant qu'il puisse, dans une certaine limite, suivre ses propres idées, au lieu de devoir suivre les activités des autres. Faites attention de ne pas aller trop vite en besogne et de ne pas "faire à la place" de votre enfant. Donnez-lui le temps de prendre l'initiative. Ca ne signifie pas que l'enfant doit décider pour vous!

- Répondez aux demandes de votre enfant.
- Suivez ses activités et ses actions.
- Observez ce qu'il fait, ce qu'il souhaite.
- Interprétez son langage corporel.
- Devinez ce que l'enfant veut et ce qu'il ressent.
- Demandez-lui ce qu'il veut et ce qu'il ressent.
- Adaptez vos gestes à l'humeur de l'enfant.
- Intéressez-vous à ce qu'il fait.

Exercices

A. Et vous, comment vous adaptez-vous à votre enfant? Donnez des exemples.
B. Comment réagit votre enfant lorsque vous vous mettez à son niveau et suivez ses initiatives?
C. Comment réagit un enfant qui n'obtient jamais de réponse à ses prises d'initiative?
D. Comment voyez-vous les humeurs et les émotions de votre enfant en observant son langage corporel?

Parlez avec votre enfant de ce qui l'intéresse et essayez de mettre en place un «dialogue émotionnel»

Déjà très peu de temps après la naissance, il est possible d'entrer en «dialogue» émotionnel avec un enfant, par le regard, le sourire, les échanges de gestes et les expressions de plaisir qui permettent à l'interlocuteur de commenter de façon positive ce que fait l'enfant ou ce qui l'intéresse, et à l'enfant de «répondre» par des petits bruits de plaisir. Cette «conversation» est importante pour créer le lien entre votre enfant et vous. Elle sert aussi à apprendre à votre enfant à vivre ensemble avec autrui et elle l'aide à développer son langage.
Les enfants plus âgés ont aussi besoin d'un contact intime vécu à travers des échanges personnels au cours desquels ils peuvent se confier et parler des choses qui les touchent.

- Echange intime.
- Proximité.
- Confidences et «secrets».
- Echange de regards.
- Interaction rythmique par le langage corporel.
- Imitation et échange de gestes positifs.
- Dialogue avec échange mutuel de pensées, mots et émotions.

Exercices

A. Et vous, comment parlez-vous avec votre enfant? Donnez des exemples.
B. Comment se passe ce dialogue émotionnel en fonction de l'âge de l'enfant (un bébé, un enfant de 3 ans, de 8 ans, une fille de 13 ans et un garçon de 16 ans)?
C. Comment se développe un enfant qui vit rarement des moments intimes et a peu d'occasions de se confier?
D. Comment parvenez-vous dans le chaos du quotidien à vous organiser afin de passer un moment intime et agréable avec votre enfant?

Reconnaissez et complimentez les réussites de votre enfant

Pour qu'un enfant prenne confiance en lui et développe le courage d'oser faire des choses nouvelles, il est important qu'il se sente valorisé et reconnu dans ce qu'il réussit.
Vous contribuez à cela en réagissant positivement à ce que fait votre enfant: faites-lui des compliments, dites-lui ce qu'il fait de bien et pourquoi c'est bien.
C'est important qu'il se sente ainsi «vu». C'est de cette façon-là qu'il va développer une confiance en soi réaliste.

Pour «voir» votre enfant:
- Utilisez les échanges de regards.
- Souriez et adressez-vous à lui.
- Touchez-le de manière positive.

Reconnaissance verbale:
- Remarquez et complimentez:
  «C'est bien, bravo.»
  «C'est bien, parce que quand tu fais ça, alors...» en expliquant pourquoi c'est bien.

Exercices

A. Et vous, comment complimentez-vous votre enfant? Donnez des exemples.
B. Comment réagit-il lorsque vous lui donnez un compliment sur quelque chose qu'il a bien fait?
C. Comment réagit un enfant qui ne reçoit jamais de compliments de ses parents?
D. Comment montreriez-vous votre reconnaissance à un bébé?

Aidez votre enfant à se concentrer afin qu'il prenne conscience avec vous de ce qui l'entoure

Votre enfant a souvent besoin d'aide pour se concentrer. Vous pouvez l'aider en attirant son attention sur ce qui est autour de vous. Dites par exemple: «regarde...» et montrez-lui ce dont vous souhaitez qu'il prenne conscience ou qu'il regarde. Vous pouvez aussi vous mettre au niveau de l'enfant et porter votre attention sur ce qui l'occupe afin d'avoir le même centre d'intérêt. Souvent, les enfants sont intéressés par une chose et les parents par une autre. Or il est difficile de parler ou de faire quelque chose ensemble si notre attention ne se porte pas sur la même chose dans notre environnement immédiat. C'est une condition nécessaire pour établir un bon contact et developer une bonne communication.

- Concentrez-vous et portez votre attention ensemble sur ce qui intéresse votre enfant, sur ce qu'il voit.
- Concentrez-vous en attirant l'attention de l'enfant vers des objets, des détails et des caractéristiques de votre environnement immédiat qui vous intéressent tous les deux: «Regarde!» «Viens!»

Exercices

A. Et vous, comment aidez-vous votre enfant à se concentrer pour qu'il prenne conscience avec vous de ce qui l'entoure? Comment réagit-il? Donnez des exemples.
B. Comment se développe un enfant qu'on aide peu à se concentrer et qui vit en permanence dans la confusion car trop de choses se passent en même temps?
C. Est-ce que vous et votre enfant prenez le temps de vous concentrer ensemble sur des choses qui vous intéressent tous les deux?

Donnez du sens à ce que votre enfant ressent de son environnement en décrivant ce que vous vivez ensemble et en montrant des émotions et de l'enthousiasme

Mettre des mots sur les choses, les nommer et montrer comment elles fonctionnent, tout en exprimant vos émotions sur ce que vous vivez ensemble, permettra à l'enfant de se souvenir de cette expérience comme de quelque chose d'important et de significatif.

Pour que l'enfant comprenne ce qui se passe autour de lui et le ressente comme quelque chose de significatif et d'intéressant, il a besoin d'un adulte qui l'aide en mettant des mots sur ces expériences.

L'enfant se sentira ainsi plus sécurisé. C'est de cette façon qu'il apprend par exemple à parler, et à fonctionner avec autrui. Cela se fait en général quasi automatiquement dès la naissance: «Allez, maintenant on va changer la couche. Est-ce que tu as les fesses rouges?»

- Parlez avec l'enfant de ce que vous vivez ensemble.
- Nommez les choses et décrivez ce que vous voyez.
- Montrez comment les choses fonctionnent.
- Montrez de l'enthousiasme et investissez-vous dans ce que vous vivez ensemble.

Exercices

A. Et vous, comment mettez-vous des mots sur les choses avec votre enfant? Comment réagit-il? Donnez des exemples.
B. Comment réagit un enfant que l'on prive d'aide en ne donnant pas du sens à ce qu'il vit et à ce qu'il ressent?
C. Comment donner du sens aux choses en fonction de l'âge de l'enfant? (un bébé, un enfant de 3 ans, un adolescent de 14 ans)

Approfondissez et expliquez ce que vous vivez avec votre enfant

Pour qu'un enfant comprenne mieux le monde qui l'entoure, il a besoin qu'on lui explique ou qu'on lui raconte des histoires à propos du pourquoi des choses. Avec les jeunes enfants, on élargit leurs expériences et leur compréhension en les comparant à celles qu'ils ont vécues auparavant. «Tu te souviens quand on a rendu visite à...? On a vu... aussi.»

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, on peut lui raconter des histoires, lui donner des explications, lui poser des questions, trouver des ressemblances et des différences, etc. C'est ainsi qu'on va au-delà de ce que l'enfant vit dans l'instant.

Tout cela est important pour le développement intellectuel de l'enfant.

- Expliquez et racontez le pourquoi des choses.
- Comparez les ressemblances et les différences par rapport à une autre experience.
- Trouvez des liens avec le passé et le futur.
- Inventez et racontez des histoires relatives à ce que vous vivez ensemble.
- Dessinez, regardez des photos et mettez en scène ce que vous vivez ensemble.

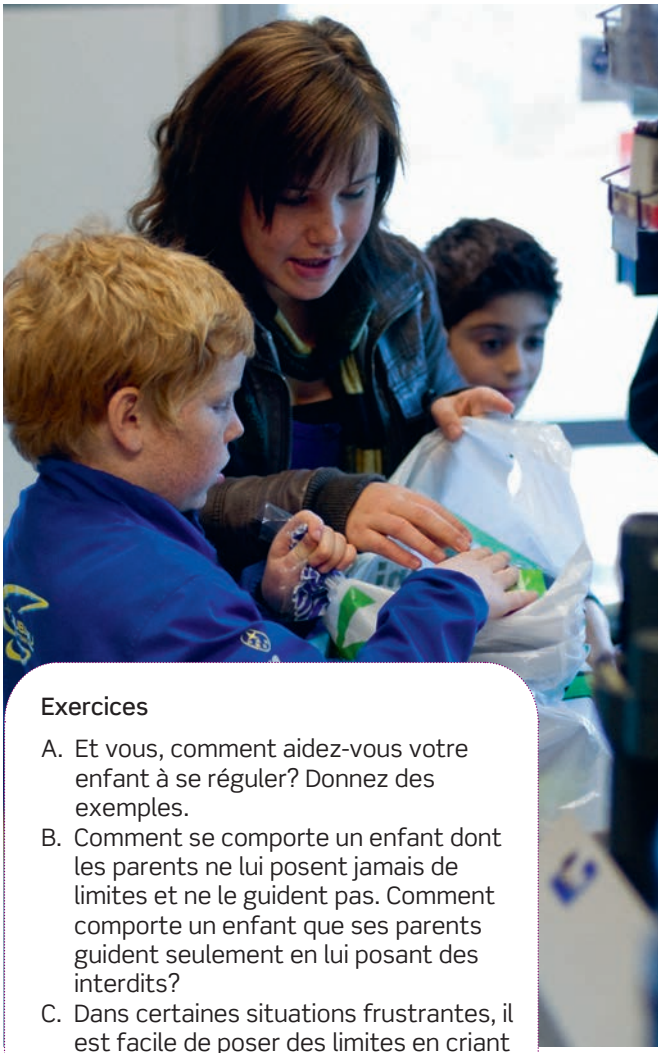
Exercices

A. Et vous, comment expliquez-vous à votre enfant ce que vous vivez avec lui? Donnez des exemples.
B. Comment peut-on enrichir l'expérience qu'a de son environnement un enfant d'un an? Comment approfondir l'expérience qu' a de son environnement un enfant de sept ans?
C. Comment se développe un enfant à qui l'on explique rarement ce qui se passe autour de lui?
D. Dans le chaos du quotidien, prenez-vous le temps de vous arrêter et de donner des explications à votre enfant lorsqu'il le demande?

Aidez votre enfant à se contrôler en posant des limites de façon positive: en le guidant, en montrant des alternatives positives et en l'aidant à s'organiser

Les enfants ont besoin d'aide pour se contrôler et s'organiser. C'est surtout en guidant l'enfant de manière positive, sans faire à sa place, que l'adulte l'aide. Quand l'enfant se comporte de manière égoïste, sans égard pour autrui et qu'il ne suit pas les règles de vie en commun avec les autres, il est important qu'une personne bienveillante intervienne et pose des limites positivement, et explique pourquoi certaines choses ne sont pas autorisées. Au lieu de toujours interdire et dire "non" à l'enfant, il est important de le guider de manière positive, de lui montrer ce qu'il a le droit de faire, pourquoi pas en l'accompagnant. Les enfants qui se comportent méchamment recherchent souvent l'attention positive de leurs parents.

• Aidez-l'enfant à se contrôler en facilitant ses activités, par exemple en rangeant les objets inappropriés à un enfant en bas âge.
• Guidez les activités de l'enfant en faisant des suggestions, en montrant du doigt et en disant ce qu'il faut faire
• Aidez votre enfant à s'organiser pas à pas.
• Donnez votre soutien en fonction du besoin de l'enfant: restez notamment en retrait quand votre enfant maîtrise la situation afin qu'il se rende compte qu'il réussit la tâche tout seul.
• Stimulez votre enfant en lui donnant des tâches pour lesquelles il doit utiliser toutes ses compétences
• Etablissez clairement et positivement ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas.
• Quand vous interdisez quelque chose, expliquez pourquoi. Lorsqu'il fait quelque chose d'inadéquat, détournez l'attention de l'enfant vers une activité différente.
• On peut aussi négocier avec les enfants plus grands et les adolescents, par exemple lorsqu'il s'agit de l'heure à laquelle ils doivent rentrer à la maison.



Exercices

A. Et vous, comment aidez-vous votre enfant à se réguler? Donnez des exemples.
B. Comment se comporte un enfant dont les parents ne lui posent jamais de limites et ne le guident pas. Comment comporte un enfant que ses parents guident seulement en lui posant des interdits?
C. Dans certaines situations frustrantes, il est facile de poser des limites en criant "non" et en se mettant en colère. Quelles façons plus positives de poser des limites utilisez-vous?

PROGRAM FOR
foreldreveiledning

Le programme de conseil parental est proposé à tous les parents ayant des enfants entre 0 et 18 ans. Au cours du programme, les parents se retrouvent en groupe pour échanger leurs expériences et réfléchir sur leur façon de vivre ensemble avec leurs enfants. L'objectif est que chaque mère et chaque père trouve la réassurance et la confirmation qu'ils sont de bons parents en mettant en évidence ce qu'ils font de bien pour leurs enfants. On ne leur donne aucun remède miracle, mais on les aide à trouver leurs propres solutions.

Nos livres, nos brochures formatrices, nos brochures thématiques, nos videos et nos DVD ont été rédigés par des spécialistes reconnus. La brochure que vous tenez entre vos mains en ce moment a été écrite par Karsten Hundeide qui est professeur de psychologie. C'est une des nombreuses publications qui présentent les différents aspects de la parentalité.
En plus des diverses brochures, des vidéos et des DVD qui sont sortis, les communes ont mis en place au niveau local différentes activités en lien avec ces outils. Vous trouverez des informations sur les activités proposées dans votre ville auprès du planning familial (helsestasjonen), du jardin d'enfants ou de l'école.

Pour de plus amples informations sur le programme de conseil parental, veuillez consulter **www.bufetat.no/foreldreveiledning/.**
Vous y trouverez entre autres un exemplaire électronique de cette brochure.