

CHRONIQUE PARENT

ARTICLE

SUJET : La lenteur le matin

Hélène Renaud et Jean-Pierre Gagné



Le parent se lève en général les matins de semaine, par sens du devoir et des responsabilités que comme adulte, il a acquis. C'est rarement pour le plaisir de se lever. Il se lève donc souvent par obligation, pour réveiller sa famille et se préparer pour arriver à l'heure au travail ou pour commencer sa journée.

L'enfant, lui aussi en général n'ayant aucun plaisir et aucun intérêt à aller à l'école, manque d'enthousiasme pour faire avec détermination et rigueur ses activités de préparation à son départ. C'est pourquoi inconsciemment, donc pas pour mal faire, il étire et prolonge les préparatifs de départ, c'est-à-dire son lever, son habillage, son déjeuner, son hygiène (laver ses mains, brosser ses dents) et faire son lit (si je l'exige).

Le « **PARENT-GUIDE** » explique à son enfant le temps nécessaire pour chacune de ces activités (selon lui), en fonction de ce qu'est son enfant.

Il regarde avec lui où sont les tensions. Est-ce au niveau:

- du climat, de l'atmosphère négative?
- du manque de temps?
- du manque d'intérêt?

Exemples

Jérémie ne veut jamais s'habiller. Il ne s'intéresse qu'à jouer, flâne et se plaint pour tout et pour rien. Alors, sa mère doit toujours le ramener à l'ordre et intervenir constamment toutes les deux minutes. Marie-Pierre change au moins 3 fois de robe et prend beaucoup de temps pour se brosser les cheveux alors qu'il ne lui reste plus de temps pour prendre un déjeuner substantiel et se brosser les dents.

Le « **PARENT-COMPLICE** » : pour régler ce problème de lenteur, je pars de ce qu'est mon enfant et me base sur les tensions actuelles.

Si les tensions viennent :

1. Du climat et de l'atmosphère tendue... où j'interviens en bousculant avec sévérité, plaintes et menaces, je revois ma façon d'intervenir pour recréer un climat agréable, pour permettre à ma famille de se lever sans avoir à subir mon agressivité. Je dois me mettre à l'esprit que du réveil jusqu'au moment du départ, je dois privilégier tout ce qui apporte de la joie et évite les tensions. C'est-à-dire, en mettant l'importance à sa place, par rapport à ce qui doit être fait et ce qui a moins d'importance. Vous observerez la qualité de votre énergie en partant de la maison et en arrivant à votre travail...
2. Du manque de temps... je structure en fonction d'un temps réaliste. Si tout doit se faire avec empressement, je prévois un lever plus tôt. J'adapte selon le temps de fonctionnement de chacun des enfants.

Exemples

Jérémie devra avoir fait toutes ses tâches, parfois aidé de son parent, pour pouvoir jouer au moins 20 minutes avant de partir. Marie-Pierre doit, dans un laps de temps défini par elle et sa mère, s'être habillée et s'être coiffée, pour avoir un temps convenable pour ses autres préparatifs.

3. Du manque d'intérêt... je pense à des moyens de stimulation, susceptibles de créer la bonne humeur, l'enthousiasme de se réveiller avec joie.

Exemples

- accueil respectueux et heureux.
- jeux qui reviennent régulièrement, que l'enfant peut anticiper.
- musique pour le réveil, choisie par lui la veille.
- un 15 minutes avec papa ou maman pour une activité spéciale que l'on vit seulement le matin, après que les préparatifs sont faits.

Je ne me laisse plus vivre de situations conflictuelles le matin.

Exemple d'entente

Gabriel a de la difficulté à se lever le matin. Son père et lui ont décidé de la façon qu'ils pourraient ensemble coopérer pour que le lever et le départ de la maison se passent bien.

Ils regardent ensemble les tensions.

Difficultés et besoins du père:

1. Le parent ne veut plus répéter «Lève-toi».
2. Il faut que Gabriel soit prêt à 8 heures.
3. Qu'il ait mangé de bons aliments.
4. Qu'il ait brossé ses dents, lavé ses mains.
5. Qu'il s'habille convenablement pour la température.

Besoins de Gabriel:

6. Prendre son temps pour se lever.
7. Jouer.

Ils ont décidé ensemble, en tenant compte de leurs besoins mutuels:

- le père s'occupera de cuisiner le déjeuner. Il réveille Gabriel et lui demande ce qu'il désire manger (dans un choix d'aliments nutritifs) (3). Gabriel peut continuer à flâner au lit (6). Gabriel s'engage à se lever aussitôt que son père l'avise que son déjeuner est prêt (1).
- ils ont regardé ensemble le temps approximatif que prenaient les activités du matin. Gabriel doit avoir déjeuné, s'être habillé, avoir fait sa toilette (4) et vérifié la température extérieure (5) avant de pouvoir jouer. S'il fait tout cela à un rythme normal et sans trop se précipiter, Gabriel aura au moins 20 minutes pour s'adonner à ses autres activités, avant son départ à 8 heures (2).

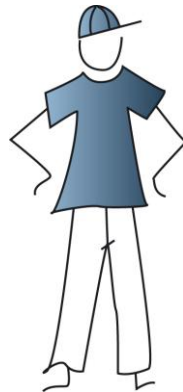


Réflexion

Soyez attentifs à toutes les demandes que vous faites à vos enfants avant le départ pour l'école le matin.

- *Demandez-vous : « **est-ce que je donne autant que je demande** »? Ex. : caresses, petites attentions, paroles bienveillantes, etc.*
- *Est-ce que l'équilibre entre demande et don fait 50-50? Sinon, votre enfant mettra en équilibre ce débalancement.*

Ex. : si je lui donne 10% et lui demande 40%, il exécutera 10% de mes demandes et en bousillera 30% (inconsciemment).



MOI	L'AUTRE
Demander	Donner
50%	50%

Vous pouvez aussi trouver de nombreux exemples et des pistes concrètes pour vous aider dans votre rôle de parent dans les livres :

8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent & Être parent, mode d'emploi, Édition Quebecor.

Les formations **COMMEUNIQUE INC.**

800 des Tilleuls, suite 104, St-Bruno (Québec) Canada J3V 5N8

T. 450.461.2401 renaudhelene@commeunique.com

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Copyright 2009/ Les formations **COMMEUNIQUE INC.**