

# Skills 4Parents

## GUIDE PRATIQUE : Accompagner la parentalité positive

---

Projet: 2020-1-BE01-KA204-074914

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

## Contents

<b>Avant-propos des auteurs du Guide</b> .....	3
<b>Qu'est-ce que Skills4Parents?</b> .....	4
<b>Pourquoi développer ce guide Skills4Parents?</b> .....	4
<b>Comment est-ce que Skills4Parents peut m'aider ?</b> ...	5
Je suis parent .....	5
Je suis professionnel .....	5
<b>Que puis-je apprendre ?</b> .....	6
<b>COMMUNICATION</b> .....	9
<b>CAPACITATION DES PARENTS</b> .....	27
<b>La MEDIATION</b> .....	46
<b>RÉSOLVRE LES PROBLÈMES ET DÉFINIR DES OBJECTIFS</b> .....	66
<b>LE MONDE NUMERIQUE</b> .....	86
<b>Rencontrez les auteurs</b> .....	112
<b>Annexe</b> .....	115

## Avant-propos des auteurs du Guide

Les familles, toutes sans discrimination, sont le fondement de nos sociétés humaines. Elles sont des filets de sécurité, des unités sociales et économiques sur lesquelles tout individu devrait pouvoir compter. Mais pour remplir ce rôle, elles ont besoin d'être accompagnées. Le bien-être d'un enfant qui grandit dans une famille est étroitement lié au bien-être des parents et de la famille tout entière.

Bien sûr, une partie de cette responsabilité incombe aux États et aux instances publiques qui doivent aider les familles à remplir leur rôle en veillant à ce qu'elles puissent disposer des ressources nécessaires, aménager leur temps et accéder à des services de proximité de qualité. Et dans une certaine mesure, l'Union européenne agit en ce sens dans le cadre du Socle européen des droits sociaux, notamment avec la Garantie européenne pour l'enfance qui doit être mise en œuvre cette décennie et qui devrait aider tous les enfants à sortir du cycle de la pauvreté et de l'exclusion sociale. En effet, ce cadre reconnaît le rôle central des familles et des parents pour y parvenir. Il en va de même pour les efforts déployés pour aider les familles à concilier vie professionnelle et vie privée. Le soutien aux familles et aux enfants se fait également par l'éducation (formelle et non formelle) et, à cet égard, le programme Erasmus+ a un rôle crucial à jouer pour accompagner les familles dans leur parcours parental.

En tant que six organisations travaillant au quotidien dans différents domaines de la parentalité et de l'éducation, nous avons uni nos forces pour créer des ponts entre ces secteurs. Compte tenu de notre expertise, nous souhaitons aider les parents et les familles à développer les compétences qui les accompagneront tout au long de leur parcours parental (et de leur vie). Notamment afin de les soutenir dans le développement d'un environnement réconfortant et stable pour la croissance et l'épanouissement de leurs enfants, basé sur des relations chaleureuses et de confiance au sein de leur famille. C'est ainsi que nous nous sommes réunis dans le cadre du projet Skills4Parents et nous sommes fiers de présenter ici le premier produit destiné aux parents : **un guide pratique sur la parentalité positive.**

Nous espérons que ce guide pourra servir de support à tous les parents et aidants familiaux souhaitant améliorer leurs compétences existantes ou souhaitant en acquérir de nouvelles. Ce guide peut également être utilisé par d'autres membres de la famille, oncles, marraines, amis de la famille, etc., qui sont curieux de connaître le projet et veulent améliorer leurs connaissances en matière de communication, autonomie, résolution de problèmes, médiation et compétences numériques. Les cinq kits d'apprentissage de ce guide sont ouverts et accessibles à tous !



## Qu'est-ce que Skills4Parents?

Skills4Parents est un projet Erasmus+ visant à créer des ressources pour soutenir les parents dans leur parcours parental. Rassemblant l'expertise de 6 organisations partenaires provenant de 5 pays européens, le projet Skills4Parents s'appuie sur 6 valeurs :

- Les droits fondamentaux
- La non-discrimination
- L'inclusion sociale
- L'égalité des sexes
- La solidarité intergénérationnelle
- L'autonomie des parents, le respect de toutes les familles.

Le guide pratique sur la parentalité est un produit intermédiaire qui contient tous les détails des cinq kits d'apprentissage qui seront disponibles sur la plateforme en ligne d'ici la fin 2022. En même temps, le guide pratique vise à répondre aux besoins des parents qui préfèrent avoir leur matériel d'apprentissage disponible dans un format téléchargeable afin de pouvoir profiter d'un aperçu de tout ce que la plateforme Skills4Parents peut offrir hors ligne.

## Pourquoi développer ce guide Skills4Parents?

Avec le développement rapide des technologies modernes, de nombreux parents ont besoin de plus d'accompagnement, de conseils pour relever les défis quotidiens de l'éducation de leurs enfants. Dans le cadre de ce projet, nous avons défini ces parents motivés ayant besoin d'accompagnement comme des **PARENTS APPRENANTS** – ci-après parents.

Forts de plusieurs années d'expérience en matière d'accompagnement des parents, les partenaires du projet Skills4Parents se sont accordés à reconnaître que les parents sont souvent confrontés à des problèmes courants dans leur vie quotidienne. La solution réside dans l'amélioration des compétences des parents, leur permettant de mieux comprendre les besoins des enfants et leur relation mutuelle, ce qui peut conduire à une meilleure qualité de vie pour les familles - les enfants, mais aussi les parents eux-mêmes. Ce guide fournit un soutien parental, visant à renforcer les compétences et les capacités des parents afin qu'ils puissent s'occuper de leurs enfants et répondre à leurs besoins physiques, émotionnels et sociaux.

Tous les parents auront besoin d'une forme d'accompagnement à un moment donné de leur parcours parental. Si les créateurs de ce guide plaident en faveur d'un soutien parental fondé sur des politiques publiques (pour pouvoir remplir leur rôle parental dans le meilleur environnement possible), nous reconnaissons également la nécessité de fournir du matériel pratique et éducatif aux parents pour qu'ils développent certaines compétences spécifiques et c'est pour cela que nous nous sommes réunis pour créer ce guide.

## Comment est-ce que Skills4Parents peut m'aider ?

Comme le montre un nombre croissant d'études scientifiques, les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants influencent le développement des enfants d'une multitude de façons. Parmi de nombreux documents juridiques et d'experts, la Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant (le principal accord international sur les droits de l'enfant) reconnaît que les parents et la famille ont un rôle décisif dans l'éducation, la formation et le bien-être de l'enfant. Par conséquent, la science moderne de la prévention souligne l'importance de l'adoption de diverses compétences parentales positives en tant que facteur qui augmente les chances de l'enfant de devenir un membre heureux et fonctionnel de la société tout en maintenant des relations familiales saines et épanouissantes. Grâce aux différents kits d'apprentissage contenus dans ce guide, les parents et les responsables d'enfants auront un aperçu de certaines des compétences qui peuvent les aider dans leur démarche visant à créer le meilleur environnement familial possible pour leurs enfants.

### Je suis parent

Le projet Skills4Parents adopte une approche pratique d'auto-apprentissage, permettant à tous les « parents apprenants » de choisir à leur propre rythme le contenu dont ils ont besoin pour relever les défis parentaux qu'ils rencontrent. Être parent n'est pas un métier facile. Il n'existe pas de méthode universelle pour devenir un bon parent... au contraire, il existe de multiples méthodes ! C'est pourquoi Skills4Parents s'adresse à tous les parents, quels que soient leur style, leur type de famille, le nombre d'enfants... tous ceux qui veulent apprendre, sont curieux, veulent trouver l'inspiration pour travailler sur leur relation avec leurs enfants et leur vie de famille... Le guide est divisé en différents **kits**, et contient des explications, des conseils, des activités, des sujets de conversation pour permettre aux parents de créer le programme d'auto-apprentissage qui convient le mieux à leur famille. Avec ce guide, nous souhaitons vous accompagner dans votre parcours de parents afin que vous puissiez renforcer vos liens familiaux et apprendre à faire face à des situations spécifiques avec plus de confiance.

### Je suis professionnel

L'approche d'auto-apprentissage de Skills4Parents a été pensée dès le départ comme quelque chose de facilement adaptable dans les formations à la parentalité. En plus des conseils et connaissances générales offerts par les différents kits d'apprentissage, vous trouverez un guide pour les professionnels à télécharger sur le site web de Skills4Parents qui vous aidera à transformer le contenu du guide dans une formation ou l'intégrer dans une formation déjà existante.

## Que puis-je apprendre ?

Les compétences et les connaissances qui figurent dans le présent guide ont été sélectionnées à l'issue d'un processus de sélection minutieux. Tout d'abord, les partenaires du projet Skills4Parents se sont appuyés sur leur expérience de travail avec les parents et les éducateurs et sur une analyse des besoins, pour présélectionner une liste de « compétences parentales » à approfondir. Cette liste a ensuite été soumise à un "test de réalité", tous les partenaires ayant organisé des groupes de discussion avec parents et professionnels dans cinq pays. Ceci a permis de créer un groupe de discussion paneuropéen composé de différents profils de parents et d'éducateurs professionnels.

Les parents qui ont participé aux groupes de discussion venaient d'horizons divers et chacun d'entre eux est confronté à différents défis dans leur vie quotidienne. Qu'il s'agisse de parents divorcés ou célibataires, de parents migrants ou réfugiés, de parents ayant des besoins spécifiques ou handicap, de parents de grandes villes, de banlieues ou de zones rurales. Le groupe était équilibré au niveau des sexes et représentait diverses formes de famille et origines géographiques. Pour plus d'informations sur la sélection des compétences pour les kits d'apprentissage, **[vous pouvez consulter notre rapport.](#)**

Les 5 compétences sélectionnées (communication, autonomie, médiation, résolution de problèmes et numérique) ont servi de base pour développer des kits d'apprentissage concrets, contenant un contexte théorique (faisant référence à des experts renommés de la parentalité tels que D.W. Winnicott et sa théorie du "Good Enough Parenting", ainsi que la "Théorie de la Parentalité" d'Alice Van Der Pas), des études de cas et des histoires pour aider à concrétiser les concepts, et bien sûr des activités et des conseils pour les mettre en pratique!

Nous sommes convaincus que les cinq kits présentés ci-dessous ont quelque chose à offrir à chaque parent, en leur donnant un mélange de nouvelles connaissances et de nouvelles compétences. Jetez vous-même un coup d'œil au contenu :

**Kit d'apprentissage****Connaissances**  
*Apprendre et comprendre***Compétences**

<b>Kit d'apprentissage</b>	<b>Connaissances</b> <i>Apprendre et comprendre</i>	<b>Compétences</b>
<b>Communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire le concept de communication et de communication efficace ;</li> <li>- Dresser une liste de conseils et stratégies pour une communication efficace avec ses enfants et adolescents ;</li> <li>- Mettre en pratique les compétences en matière de communication efficace avec enfants et adolescents pour aborder des sujets sensibles dans la vie familiale quotidienne ;</li> <li>- Mettre en pratique ses compétences en matière de négociation avec ses enfants et adolescents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier la communication inefficace ou agressive et la prévenir ;</li> <li>- Améliorer ses compétences en matière de communication et, de ce fait, influencer positivement celles de ses adolescents ;</li> <li>- Etablir des canaux de communication sains avec ses enfants et adolescents ;</li> <li>- Comprendre et avoir une image claire de ce que ses enfants veulent et ont besoin.</li> </ul>
<b>Capacitation<sup>1</sup> des parents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques parentales positives et moyens efficaces d'interagir avec son enfant ;</li> <li>- Les besoins de son enfant ;</li> <li>- Le comportement de son enfant, en particulier les comportements difficiles ;</li> <li>- Comment développer la résilience psychologique de son enfant grâce à l'utilisation de techniques d'autonomie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mieux reconnaître et répondre aux besoins de son enfant ;</li> <li>- Faire face efficacement à un éventail beaucoup plus large de questions et de situations en tant que parent ;</li> <li>- Faire preuve d'une attitude non critique et respecter les points de vue et les opinions authentiques de l'enfant ;</li> <li>- Développer la résilience psychologique de son enfant dans la vie quotidienne ;</li> <li>- Favoriser une relation de qualité, chaleureuse et compréhensive avec l'enfant ;</li> <li>- Accroître la participation des enfants dans les affaires qui les concerne.</li> </ul>
<b>Médiation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment fixer des limites ;</li> <li>- Toutes les phases de la médiation ;</li> <li>- Comment se comporter le mieux possible lorsque les enfants sont en conflit ;</li> <li>- Comprendre et énumérer les différentes actions à entreprendre face à des enfants qui ne cessent de se disputer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Servir de médiateur entre les enfants, si nécessaire ;</li> <li>- Contrôler son propre comportement en évitant de projeter ses propres sentiments négatifs sur ses enfants ;</li> <li>- Appliquer toutes les phases de la médiation ;</li> </ul>

<sup>1</sup> Le néologisme *capacitation* a été choisi par les traducteurs pour traduire le mot anglais *empowerment* on comprend ainsi l'*empowerment* comme travailler sur les capacité d'agir d'un individu ou d'un groupe.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer les méthodes de résolution des conflits entre frères et sœurs.</li> </ul>
<b>Résoudre les problèmes et définir des objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire le concept de résolution de problèmes et fixer des objectifs ;</li> <li>- Énumérer les phases de la résolution de problèmes ;</li> <li>- Définir les termes liés au sujet;</li> <li>- Énumérer les différents types de résolution de problèmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier une situation-problème;</li> <li>- Appliquer des solutions selon l'approche de résolution de problèmes ;</li> <li>- Créer un engagement fort avec ses proches ;</li> <li>- Reconnaître et prévenir les problèmes;</li> <li>- Renforcement de travail d'équipe.</li> </ul>
<b>Le monde numérique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire le concept de parentalité numérique ;</li> <li>- Énumérer les signes et les effets d'une utilisation excessive des écrans ;</li> <li>- Décrire les avantages que la technologie peut avoir pour les familles ;</li> <li>- Prendre conscience de la façon dont les technologies peuvent être utiles aux enfants handicapés ou ayant des difficultés d'apprentissage ;</li> <li>- Définir les termes "cybersécurité", "malware" et "phishing" et énumérer les différents types de malware.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier si son enfant est exposé à une utilisation excessive des écrans ;</li> <li>- Appliquer des solutions sur la manière de gérer le temps d'écran de son enfant ;</li> <li>- Utiliser la technologie pour améliorer le développement de son enfant ;</li> <li>- Créez des mots de passe forts ;</li> <li>- Reconnaître et prévenir les attaques de cybersécurité.</li> </ul>

Maintenant c'est à vous de créer votre propre programme et de prendre le meilleur de ce que ce guide pratique peut vous offrir ! Nous vous souhaitons un agréable voyage d'apprentissage à travers notre guide. ☺





# COMMUNICATION

## Kit d'apprentissage 1



### Contenu

<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aperçu du public cible et du contenu du kit d'apprentissage (les connaissances et compétences à acquérir).</li></ul>
<b>Contexte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'importance d'une communication efficace : Qu'est-ce que la communication ?</li><li>• Catégories de communication.</li></ul>
<b>Applications concrètes, activités et astuces</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment travailler sur les compétences de communication verbale avec votre famille.</li><li>• Comment améliorer les compétences de communication non verbale avec votre famille.</li></ul>
<b>Auto-évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz pour tester les résultats d'apprentissage.</li></ul>

## INTRODUCTION

Le **kit d'apprentissage sur la communication** est destiné aux parents qui souhaitent enrichir leurs connaissances et leurs compétences en matière de *communication efficace*. Grâce à ce kit, les parents pourront identifier les signes d'une communication inefficace et obtenir des conseils pour améliorer la communication entre les membres de leur famille. En outre, ils apprendront à aborder les sujets dits « sensibles » et à améliorer la communication verbale et non verbale avec leurs enfants.

Résultats de l'apprentissage	Connaissances	Compétences
	<p>Après avoir parcouru ce kit d'apprentissage, les parents seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire le concept de communication et de communication efficace</li> <li>- Dresser une liste de conseils et stratégies pour une communication efficace avec leurs enfants et adolescents</li> <li>- Mettre en pratique leurs compétences en matière de communication efficace avec enfants et adolescents pour aborder des sujets sensibles dans la vie familiale quotidienne</li> <li>- Mettre en pratique leurs compétences en matière de négociation avec ses enfants et adolescents</li> </ul>	<p>Après le kit d'apprentissage, les parents devraient être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier la communication inefficace ou agressive et la prévenir</li> <li>- Améliorer leurs compétences en matière de communication et, de ce fait, influencer positivement celles de leurs adolescents</li> <li>- Etablir des canaux de communication sains avec leurs enfants et adolescents</li> <li>- Comprendre et avoir une image claire de ce que leurs enfants veulent et ont besoin</li> </ul>

## CONTEXTE

### L'importance d'une communication efficace

*La communication est un processus par lequel des significations sont créées dans toutes relations humaines.*<sup>2</sup> C'est l'acte ou le pr

ocessus qui consiste à utiliser des mots, des sons, des signes ou des comportements pour exprimer ou échanger des informations ou pour exprimer ses idées, ses pensées ou ses sentiments.<sup>3</sup> Nous sommes tous des communicateurs et la façon dont nous communiquons peut avoir une influence sur nos relations, y compris au sein de notre famille. La relation parent-enfant joue un rôle essentiel dans le développement de l'enfant.

Nous communiquons quotidiennement avec d'autres personnes pour de nombreuses raisons. Les enfants commencent à communiquer dès leur naissance, faisant savoir à leur mère qu'ils sont arrivés avec leur premier cri. *"Lorsque les enfants ont des relations fiables, constantes et stables avec leurs parents, ils disposent d'une base sûre à partir de laquelle ils peuvent explorer et découvrir leur monde, ce qui favorise une croissance et un développement sains".*<sup>4</sup>

Les nourrissons communiquent en faisant des bruits et en babillant. La communication est une compétence clé que nous pratiquons depuis le premier jour de notre vie sans que nous le sachions.






Source: Photo by [William Fortunato](#) from [Pexel](#)

<sup>2</sup>Communication in Healthy Parenting: The Interplay of Positive Parenting Strategies and Parents' Communication Styles, par Amarachi Ijeoma Dooshima Simon (2021) <https://www.intechopen.com/online-first/79257>

<sup>3</sup> Définition de la communication <https://www.merriam-webster.com/dictionary/communication>

<sup>4</sup> <https://kids.lovetoknow.com/child-behavior-development-parenting/parent-child-relationship-problems>

Il existe plusieurs types de communication qui peuvent être utilisés pour transmettre des idées, des émotions et avoir des conversations. Tous les types de communication ne sont pas accessibles à tout le monde, de sorte que la façon dont nous communiquons est basée sur notre préférence.

La communication peut être subdivisée en différents types <sup>5</sup> :	
	<p>→ <b>Communication verbale</b> : elle est définie dans ce kit comme communication orale. C'est lorsque vous transmettez votre message par des mots parlés. Vous donnez des mots à votre sentiment, votre opinion et les exprimez. Elle est utilisée dans les conversations orales.</p>
	<p>→ <b>Communication non verbale</b> : c'est l'ensemble des informations que vous transmettez par d'autres moyens que les mots. Par exemple, vos gestes, votre langage corporel, vos expressions faciales.</p>
	<p>→ <b>La communication écrite</b> : est une forme de communication verbale, c'est l'information que vous écrivez avec les mots. Ce n'est pas l'objet de ce kit d'apprentissage, mais certains des conseils ci-dessous peuvent être appliqués à la conversation écrite.</p>

Souvent, les difficultés des relations familiales sont liées à des problèmes de communication, qu'il s'agisse de l'absence de communication ou d'une communication inefficace. Les parents peuvent avoir l'impression que leurs enfants n'écoutent pas un mot de ce qu'ils disent, tandis que les enfants ont l'impression que leurs parents ne les comprennent pas ou ne prennent jamais le temps de les écouter. Lorsque cela se produit, au lieu de s'efforcer de communiquer, les parents et les enfants cessent souvent de communiquer, ce qui peut entraîner colère, tristesse et d'autres émotions difficiles. Avec ce kit d'apprentissage, nous essayons de donner aux parents les moyens d'améliorer leurs compétences en communication, ce qui les aidera à montrer à leurs enfants comment communiquer de manière efficace en utilisant leurs compétences verbales et non verbales. Tous les conseils inclus dans ce kit d'apprentissage s'appliquent à tous genres et à toutes les familles et sont présentés comme des suggestions pour une communication efficace. Il n'y a ni bon ni mauvais dans la parentalité !

<sup>5</sup>Définitions adaptées de : <https://cloviscenter.libguides.com/Communication/VerbalVSNonverbal>

## APPLICATIONS CONCRÈTES

### Comment améliorer la communication verbale au sein de votre famille ?

Une communication efficace est la base d'une relation saine entre les parents et leurs enfants. Il est important pour les parents de prendre le temps de développer des compétences de communication efficaces par le biais d'activités car cela aide à :

- Construire une relation saine et de qualité ;
- Renforcer l'estime de soi des enfants, car ils se sentent importants ou valorisés ;
- Procurer un sentiment de sûreté et de sécurité ;
- Soutenir les enfants à développer leurs capacités de communication et leur intelligence émotionnelle.

Même lorsque les parents perdent patience et se mettent en colère, ils peuvent encore communiquer de manière respectueuse. Sans blâmer ou humilier votre enfant, vous pouvez intégrer votre enfant dans la conversation et dans la recherche de solutions. Vous trouverez d'autres conseils sur la façon de communiquer avec vos enfants dans des situations difficiles dans les KITS D'APPRENTISSAGE SUR **L'AUTONOMIE, LA MÉDIATION et LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES.**

Il est important de noter que les parents communiquent différemment avec les nourrissons, les enfants et les adolescents. Ce qui est commun à tous les âges, ce sont les 8 principes fondamentaux de la communication tels que définis par **Stanfield 2017<sup>6</sup>** :

1



#### Empathie pour l'écoute et le respect

La communication empathique consiste à écouter avec toute votre attention pour comprendre les sentiments et le point de vue d'une autre personne. Lorsque vous faites en sorte que quelqu'un se sente vu, entendu et respecté, une connexion émotionnelle se forme.

2



#### Faire une pause pour améliorer l'écoute

Le fait d'autoriser de brefs silences pendant la communication invite l'autre partie à faire une pause, à assimiler le message et à rester engagée avec l'interlocuteur. La pause signale également à l'autre partie qu'une nouvelle pensée ou idée est en train d'arriver et lui donne le temps de se préparer à la recevoir, ce qui clarifie la conversation.

<sup>6</sup> <https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/>

3



### Introspection<sup>7</sup> pour améliorer la compréhension de soi

L'expression "Je dois y réfléchir" décrit ce que l'on appelle l'introspection. L'introspection consiste à réfléchir à ses émotions, ses motivations, ses pensées et ses comportements. C'est un excellent moyen de prendre conscience de soi, de ses motivations et de la façon dont on perçoit le monde qui nous entoure.

4



### Prise de tours pour améliorer les compétences d'autorégulation

Les participants à la conversation sont encouragés à proposer plusieurs solutions possibles, puis à en choisir une qui soit mutuellement acceptable et réalisable, ce qui permet de se concentrer sur l'avenir et la réalisation des objectifs des deux parties engagées dans la conversation.

5



### Procédures établies<sup>8</sup> pour inclure la communication non verbale

- Simplifiez et restez sur le message.
- Encouragez la participation de vos auditeurs ou vos lecteurs.
- Prenez le temps de répondre.
- Assurez-vous que vous êtes compris.
- Écoutez activement.
- Intégrez le langage corporel.
- Maintenez le contact visuel.
- Respectez votre public.

6



### Techniques de conversation pour un dialogue productif

- La conversation est une voie à double sens.
- Soyez amical et poli.
- Répondez à ce que dit l'autre partie.
- Utilisez des signes pour aider l'autre personne.
- Créez des connexions émotionnelles.

7



### Vocabulaire respectueux pour éviter les conversations houleuses

Le langage respectueux améliore la communication à bien des égards en prévenant les malentendus et les conflits. C'est une partie essentielle de l'acte d'écouter attentivement et de répondre avec gentillesse aux autres, même si nous ne sommes pas d'accord avec eux.

<sup>7</sup> <https://study.com/academy/lesson/introspection-definition-lesson-quiz.html>

<sup>8</sup> <https://garfinkleexecutivecoaching.com/articles/improve-your-communication-skills/9-tips-for-improving-your-communications-skills>

8

## S'exercer dans des environnements naturels pour augmenter la confiance dans différentes situations



Comme le disent certains, "c'est en forgeant qu'on devient forgeron". Plus vous pratiquez vos compétences en communication, plus vous vous sentirez à l'aise pour aborder et répondre à différents dialogues, situations et conversations.

**Comme vous le voyez, certaines de ces étapes vont au-delà de la simple attention portée aux mots et au ton que vous utilisez. Être un bon communicateur, c'est aussi être un bon auditeur.**







Source: Photo by [Ketut Subiyanto](#) from [Pexels](#)



## L'écoute active

L'écoute active est la capacité de percevoir exactement ce que vit l'autre personne et de lui offrir un retour sur ce que nous avons remarqué. Percevoir signifie répéter ce que nous avons entendu, expliquer ce que nous avons compris, et vérifier dans quelle mesure cela coïncide avec ce que la personne veut nous dire et nous expliquer. Cela nous permet d'essayer de comprendre réellement l'autre personne, en l'occurrence notre enfant, mais aussi d'envoyer le message très important que nous essayons de comprendre ce que c'est que d'être à sa place et de trouver la meilleure solution ensemble.

En quoi consiste l'écoute active ?	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Écouter</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ N'interrompez pas et ne tirez pas de conclusions hâtives !</li><li>○ Utilisez une confirmation verbale telle que : <i>"Oui, je comprends"</i></li><li>○ Concentrez-vous sur ce que l'autre personne est en train de dire, et non sur ce qu'elle a dit ou va dire !</li></ul></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Paraphraser</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Dites avec vos propres mots ce que vous avez compris et vérifiez si c'est ce que l'autre personne a voulu dire : "Ton ami s'est moqué de toi, il me semble que cela t'a rendu triste, ai-je bien compris ?".</li></ul></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Empathie</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Utilisez la technique du miroir, par exemple : "Vous avez l'air très contrarié"</li></ul></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Poser des questions</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ "Que s'est-il passé ensuite ?"</li><li>○ "Que voulez-vous faire ?"</li></ul></li></ul>





## Conseils aux parents pour améliorer la communication avec les enfants<sup>9</sup> :

- ✓ Accordez toute votre attention.
- ✓ Encouragez votre enfant à parler de ses sentiments, de son point de vue et de ses pensées.
- ✓ Écoutez et répondez aux bonnes et aux mauvaises nouvelles.
- ✓ Réservez du temps pour parler avec vos enfants.
- ✓ Évitez toute distraction (évitez d'utiliser votre téléphone lorsque vous parlez avec vos enfants).
- ✓ Parlez des choses de tous les jours.
- ✓ Soyez ouvert à toutes sortes de sentiments (colère, joie, anxiété...).
- ✓ Faites participer votre enfant aux conversations et demandez-lui son avis.
- ✓ Soyez prêt à arrêter ce que vous faites pour écouter votre enfant. Parfois, vous ne pouvez pas prévoir quand votre enfant commencera à parler de quelque chose d'important.



## Des activités pour améliorer la communication verbale avec vos enfants

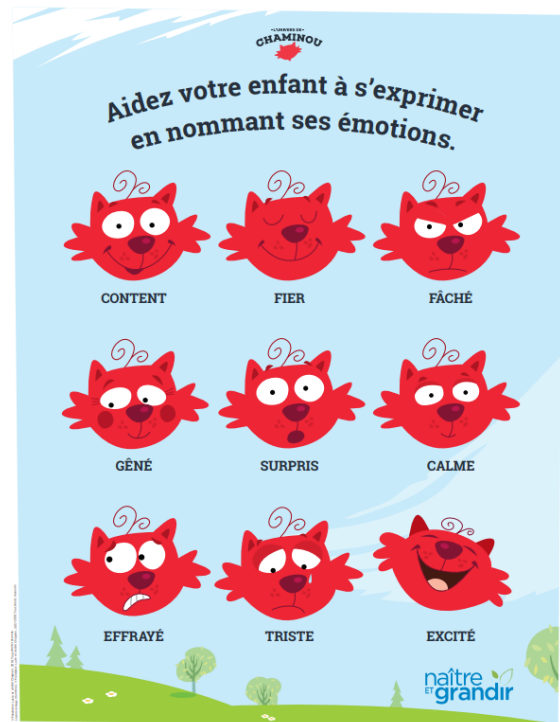
### *Aider les jeunes enfants à reconnaître et à exprimer leurs émotions*

Les émotions peuvent être difficiles à communiquer et à reconnaître, même pour les adultes !

Cependant, il est important d'apprendre à reconnaître et à exprimer les différentes émotions dès le plus jeune âge, c'est un outil pour la vie.

Vous pouvez prévoir un espace réservé aux enfants pour qu'ils expriment ces sentiments, dans lequel un tableau d'émotions est exposé, comme sur l'exemple ci-joint.

Cette activité est particulièrement adaptée aux jeunes enfants.



<sup>9</sup> <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/communicating/communicating-well-with-children>

## Pratiquer les compétences de description.

**Devinez l'objet :** Il s'agit d'un jeu amusant qui permet aux enfants d'exercer leurs capacités de communication. Découpez dans une boîte un trou suffisamment grand pour que les enfants puissent y mettre les mains. Assurez-vous qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas autorisés à regarder dans le trou. Placez un objet dans la boîte. Demandez à l'enfant de décrire la sensation de l'objet et laissez-le deviner ce que c'est. Vous pouvez voir un exemple dans la vidéo ci-dessous !

📺 Under the Sea | What's in the Box | HiHo Kids:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EjHTIRAA39g>



## Conseils pour une communication efficace avec les adolescents

- ✓ Laissez votre adolescent finir de réfléchir et **pratiquez l'écoute active** : **écoutez sans porter de jugement** et essayez de comprendre ce qu'il veut dire, reformulez ce qu'il dit pour montrer que vous l'écoutez.
- ✓ N'hésitez pas à faire une pause si les choses s'enveniment. En tant que parent, il est normal de ne pas toujours avoir le contrôle de ses émotions.
- ✓ Intéressez-vous sincèrement à la vie de votre adolescent et posez-lui des questions de temps en temps.
- ✓ N'hésitez pas à aborder des sujets sensibles tels que l'orientation sexuelle, les relations sexuelles ou autre. Les conversations intimes de ce type montrent la vulnérabilité et renforcent la confiance.
- ✓ **Utiliser des "ouvre-portes"**



→ Ceci encourage votre interlocuteur à parler ouvertement.

*"Dis-moi ce qui s'est passé." "Comment te sens-tu par rapport à ça ?" "Que s'est-il passé ensuite ?" "C'est une bonne question."*

**Plutôt que des "ferme-portes"**



→ Votre interlocuteur aura moins envie de s'exprimer et communiquer.

*"Je ne veux pas entendre ce genre de propos." "Et alors ?" "Je vais te dire ce que tu dois faire..." "Pourquoi tu me le demandes ?" "Ne viens pas pleurer chez moi si tu te retrouves dans le pétrin."*



### Pour en savoir plus:

- 39 jeux et activités de communication pour les enfants, les adolescents et les étudiants (article de psychologie positive) :  
<https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/>



### Informations complémentaires:

- L'écoute active : Comment communiquer de manière efficace, Youtube:  
[https://www.youtube.com/watch?v=BW82k7lwl\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=BW82k7lwl_U)



Source : Stock Image Families

## Comment communiquer avec vos enfants sur des sujets plus sensibles ?

"C'est mon métier et j'ai encore du mal à avoir ce genre de conversation avec mon propre enfant"<sup>10</sup>. Nadine Thornhill, éducatrice sexuelle basée à Toronto et mère d'un enfant de 11 ans, s'exprime sur ce sujet. Il y a des sujets que nous préférons éviter parce qu'ils nous mettent mal à l'aise. Toutefois, cela ne signifie pas que ces sujets ne sont pas importants ni qu'ils doivent être traités comme tabous. La communication consiste aussi à parler de ces sujets. Si les parents peuvent parler de ces sujets, alors vous pouvez parler de tout avec vos enfants !

En étant authentique, sincère et direct avec vos enfants, vous leur donnez l'impression qu'ils peuvent obtenir des réponses simplement en vous parlant. Vous n'avez peut-être pas toutes les réponses, mais en montrant que vous êtes à l'écoute, vous ouvrez des canaux de discussion. L'intégration de sujets sensibles au sein de la famille crée des canaux de communication solides et améliore vos relations familiales.



Source: Photo [Ron Lach](#) by [Pexels](#).

La chose la plus importante à comprendre lorsqu'on aborde des sujets sensibles au sein de la famille est qu'il **ne s'agit pas forcément d'un événement isolé**. Il n'y a pas de « bon » âge pour parler à vos enfants des règles, du sexe, de l'orientation sexuelle, du divorce, de l'adoption, de la mort ou de tout autre sujet sensible - ils font tous partie de la vie. L'intégration de telles discussions peut commencer dès l'âge des tout-petits ! Le moment et la manière d'aborder la conversation dépendront de l'âge, du niveau de maturité et des intérêts de votre enfant. La meilleure approche est celle d'une conversation continue. De plus, en tant que parent, vous devez reconnaître que vous n'êtes pas un expert, mais que vous pouvez quand même aider :

<sup>10</sup> <https://www.todayparent.com/family/parenting/age-by-age-guide-to-talking-to-kids-about-sex/>

si votre enfant a une question à laquelle vous ne pouvez pas répondre, vous pouvez demander des conseils et des informations à d'autres personnes qui peuvent vous aider (d'autres parents, le pédiatre de votre enfant, des enseignants, un thérapeute, etc.)

Aborder tout sujet sensible est un équilibre délicat qui encourage les enfants à communiquer, un équilibre entre l'évitement et la confrontation. Cet équilibre peut être difficile à atteindre. Les conseils suivants peuvent vous aider, et vous trouverez également des ressources utiles dans le **KIT D'APPRENTISSAGE SUR L'AUTONOMIE**.



### Conseils pour aborder des sujets sensibles<sup>11</sup>:

- ✓ Essayez d'être sensible au désir des enfants de communiquer lorsqu'ils sont prêts.
- ✓ Maintenez une ouverture d'esprit qui encourage les tentatives de communication des enfants.
- ✓ Écoutez et acceptez les sentiments des enfants.
- ✓ Offrez aux enfants des explications honnêtes et soyez sincère.
- ✓ Répondez aux questions dans un langage simple et adapté à leur âge.
- ✓ Essayez de trouver des réponses brèves, simples et adaptées à l'âge des enfants, des réponses compréhensibles qui ne les submergent pas avec trop de mots.
- ✓ Le plus difficile est peut-être d'examiner vos propres sentiments et convictions pour parler naturellement à vos enfants lorsque l'occasion se présente.



### Pour en savoir plus:

- Comment parler de sexe à vos enfants : Un guide âge par âge  
<https://www.todaysparent.com/family/parenting/age-by-age-guide-to-talking-to-kids-about-sex/>



### Informations complémentaires:

- ▶ Exemple de ressources vidéo : Les enfants apprennent les règles | Les parents expliquent : <https://www.youtube.com/watch?v=VIgOu1KZ-bl>
- ▶ Les parents expliquent #MeToo (agression sexuelle) aux enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=TklXOw1W0yw>
- ▶ Les parents expliquent le genre aux enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=oTP4okl0gUk>
- ▶ Les parents expliquent l'accouchement aux enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=mqk4-qkFbck>

<sup>11</sup> <https://www.mbfpreventioneducation.org/sensitive-topics/>



## Comment améliorer la communication non verbale au sein de la famille ?

### Communication non verbale avec les enfants

La communication non verbale<sup>12</sup> consiste à faire passer votre message par des gestes, des postures, des signaux ou des indices. Chaque jour, les gens donnent et reçoivent d'innombrables indices non verbaux. La communication non verbale est la plupart du temps utilisée en même temps que la communication verbale. Il est donc important d'être attentif à votre communication non verbale. Elle peut améliorer vos relations au sein de la famille. Elle est également très utile (et parfois essentielle) pour communiquer avec des **enfants pré-verbaux** et **non-verbaux**. Tout comme la communication orale, la communication non verbale est importante pour vos enfants et une compétence importante à renforcer en tant que famille, car elle aide à mieux communiquer, comprendre et finalement s'entendre avec les autres ! Une bonne communication non verbale peut renforcer ce qui est dit. Par exemple, en souriant lorsque vous dites "Bonjour", vous montrez que vous êtes heureux de voir votre enfant. Mais si votre communication non verbale ne correspond pas à vos paroles, votre enfant risque de se concentrer sur la communication non verbale.



Source: [Canva](#) free pictures

### La communication non verbale et les enfants ayant besoin de soutiens supplémentaires

Les enfants ayant besoin de soutiens supplémentaires peuvent rencontrer des obstacles à la communication, verbale ou non verbale. Certains enfants ont également des **sensibilités sensorielles** et peuvent trouver difficile le contact corporel, comme les câlins. Ces enfants peuvent être plus à l'aise avec d'autres expressions de chaleur ou d'approbation. Il n'y a pas de règle générale, réfléchissez au type de communication non verbale que votre enfant préfère !

<sup>12</sup> <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/communicating/nonverbal-communication>

## *Le langage corporel et le ton*

Vous pouvez comprendre beaucoup plus de choses en observant le langage corporel de votre enfant. Si vous vous concentrez sur le langage corporel de votre enfant, vous serez peut-être en mesure de comprendre ce qu'il essaie de dire. Par exemple, **soyez attentif aux petits signes tels que le contact visuel**. Le contact visuel entre des personnes en conversation est habituel dans la communication. Si votre enfant évite le contact visuel, il y a peut-être quelque chose de caché - ou il est simplement occupé avec ses jouets !

Mais votre langage corporel est tout aussi important. Maintenir un contact visuel peut être un moyen de montrer votre intérêt pour ce que l'autre personne dit. Vous pouvez utiliser tous les outils qu'offre le langage corporel pour montrer que vous êtes intéressé par ce que votre enfant essaie de partager avec vous. Tournez votre visage vers lui, hochez la tête, souriez et regardez-le. Essayez également d'utiliser des expressions faciales positives, car elles peuvent renforcer votre message et influencer la façon dont vos enfants réagissent à un message.

Le ton de votre voix transmet également un message, et s'il ne correspond pas aux mots que vous prononcez, il peut être source de confusion pour votre enfant. Nous avons souvent tendance à prêter plus d'attention aux mots que nous disons qu'à la manière dont nous les disons, mais les conversations verbales et non verbales sont toutes deux importantes et, en tant que parents, si vous voulez communiquer efficacement avec vos enfants, vous devez être attentifs aux deux !



Source: Photo by [Kamaji Ogino](#) from [Pexels](#)

## Langue des signes

La langue des signes est surtout utilisée dans la communauté des sourds, bien que toutes les personnes sourdes n'utilisent et ne comprennent pas la langue des signes ! Bien qu'il existe une langue des signes internationale, chaque pays a la sienne, la variété est immense comme pour le langage verbal. Même si votre enfant ou vous-même ne souffrez pas de déficience auditive, l'utilisation de la langue des signes peut s'avérer utile.



### Informations complémentaires:

- **InSign Faire progresser l'éducation inclusive grâce à la signalétique internationale**, projet européen : <https://www.uni-siegen.de/zew/insign/insign/index.html.en?lang=en>
- **Langue des signes internationale**, Union européenne des sourds : <https://www.eud.eu/about-us/eud-position-paper/international-sign-guidelines/>
- **Le langage des signes Makaton** est un langage des signes utilisé avec les personnes non verbales en même temps que la parole. Le Makaton utilise des signes et des symboles et s'adapte facilement aux différents besoins et niveaux de communication. Ce langage des signes peut être utilisé avec des enfants pré-verbaux ou non-verbaux.<sup>13</sup>



### Glossaire:

**Les enfants pré-verbaux** : Il s'agit généralement d'enfants plus jeunes, âgés de 2 à 4 ans. Ils comprennent la communication et peuvent communiquer intentionnellement, mais n'utilisent pas encore nécessairement des mots pour communiquer.

**Enfants non verbaux** : Ce terme désigne les enfants (généralement jusqu'à l'âge de 10 ans) qui n'utilisent pas la parole comme moyen de communication ou dont les compétences verbales sont émergentes ou encore en court de développement - à court ou à long terme.



### Activités pour améliorer la communication non verbale avec vos enfants

Vous trouverez ci-dessous d'autres activités qui peuvent facilement être intégrées dans les moments quotidiens de la famille. Ces activités sont des suggestions pour améliorer la communication non verbale entre les membres de la famille et surtout les enfants. Vous pouvez adapter les activités aux préférences sensorielles de vos enfants.

- Regardez une émission de télévision sans le son. Voyez si vous et votre enfant pouvez comprendre ce qui se passe.
- Faites des activités ensemble : Faites une promenade, dégustez une glace, allez à un atelier ensemble, faites du sport, chantez, dansez ou jouez avec des poupées. Toutes

<sup>13</sup> <https://www.verywellfamily.com/communicating-with-a-nonverbal-child-4177579>



ces activités peuvent être des moyens amusants de pratiquer la communication non verbale avec votre enfant.

→ Le film de Disney Inside Out peut aider les enfants à comprendre et à parler des sentiments et de la façon dont nous les exprimons sans mots. Vous pouvez le regarder en famille et en parler ensuite. Par exemple :

▶ **Inside Out : Deviner les sentiments, YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>

→ Les activités peuvent même être organisées en fonction des préférences sensorielles de votre enfant, ce qui peut être intéressant pour les parents d'enfants ayant besoins de soutiens supplémentaires.

○ Mouvement → Feu rouge Feu vert

<https://www.playworks.org/game-library/red-light-green-light/>

○ Sauter → Sautez ensemble ou faites des sauts de haut en bas sur une chanson.

○ Se balancer → Se balancer avec une couverture peut être une activité de motricité sensorielle amusante et facile pour vous et votre enfant :

<https://www.brightconnectionsot.com/bcot-blog-resources/blanket-swinging-a-fun-easy-sensory-motor-activity-for-you-and-your-child>



### Conseils pour la communication non verbale avec vos adolescents

- ✓ Même s'ils grandissent et deviennent de jeunes adultes indépendants, ils ont toujours besoin d'affection. Même si c'est le cas, il est également bon d'apprendre aux enfants, par notre comportement, qu'ils peuvent mettre des limites.
- ✓ Faites des choses ensemble : Faites des activités ensemble que vous aimez tous les deux sans nécessairement parler de quelque chose de personnel ; par exemple, regardez des films ensemble.



### Informations complémentaires:

→ Comment décoder le langage corporel de votre enfant :

<https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/behavioral/how-to-decode-your-kids-body-language/>

→ Communication non verbale : langage corporel et ton de la voix

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/communicating/nonverbal-communication>

## AUTO-EVALUATION

**Quelles sont les trois principales formes de communication ?**

- a) Écriture, lecture, expression orale
- b) Verbale, non-verbale, écrite

**La communication est une compétence clé de la vie.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Il est préférable d'utiliser des "ferme-portes" pour parvenir à une communication efficace.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Pour améliorer la communication entre les membres de la famille, il est important d'intégrer les sujets sensibles dans la vie quotidienne de la famille.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Lequel des éléments suivants est un acte de communication non verbale ?**

- a) Faire une promenade
- b) Jouer à un jeu de société avec vos enfants
- c) Sourire
- d) Hochement de tête
- e) Tout ce qui précède

*Les solutions se trouvent dans l'annexe*

# CAPACITATION DES PARENTS

## Kit d'apprentissage 2



### Contenu

<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aperçu du public cible et du contenu du kit d'apprentissage (les connaissances et compétences à acquérir).</li></ul>
<b>Contexte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'importance de soutenir la <i>capacitation</i> des parents - pourquoi travailler sur vos compétences parentales ?</li><li>• Comment travailler sur vos compétences parentales - pourquoi privilégier les liens affectifs ?</li><li>• La <i>capacitation</i> - un tremplin vers la création de liens.</li></ul>
<b>Applications concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les défis de la parentalité.</li></ul>
<b>Conseils</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dernières astuces pour les parents.</li></ul>
<b>Auto-évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz pour tester les résultats d'apprentissage.</li></ul>

## INTRODUCTION

Le **kit d'apprentissage sur la *capacitation*** est destiné aux parents qui souhaitent élargir leurs connaissances sur les pratiques parentales positives et basées sur l'attachement. Cela peut améliorer leur capacité à bien jouer leur rôle de parent et rendre leur rôle parental plus facile et plus efficace.

Il arrive souvent que les parents soient confrontés à des situations inattendues avec leurs enfants et qu'ils aient l'impression que leur capacité à bien jouer leur rôle de parent n'est pas suffisante. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des pratiques précieuses à apprendre et à utiliser, telles que les liens affectifs, l'orientation et l'établissement de limites, l'écoute active, différentes façons de poser des questions, l'absence de jugement, l'utilisation de mots encourageants et bien d'autres encore, qui peuvent aider les parents à établir des liens enrichissants avec leurs enfants et à créer un environnement familial propice à un développement sain de l'enfant. Et toutes ces compétences sont développées dans ce guide.

**L'objectif du kit d'apprentissage sur la *capacitation* des parents est d'aider les parents à améliorer leur confiance en soi en les aidant à acquérir des connaissances et des compétences qui favoriseront le développement personnel de leur enfant et le leur.** Par conséquent, cela contribuera à créer des relations parents-enfants plus profondes, plus fortes, plus stables et plus collaboratives, et par conséquent des environnements familiaux plus sûrs et sécurisés basés sur le respect et la confiance mutuels de ses membres.

Les connaissances contenues dans ce kit d'apprentissage peuvent être appliquées à un large éventail de questions et de situations, car elles fournissent des **suggestions pratiques, des astuces et des conseils** sur la manière dont les parents et les responsables d'enfants peuvent interagir de manière plus positive et plus efficace avec leurs enfants dans de nombreuses situations différentes.

Résultats de l'apprentissage	Connaissances	Compétences
	<p>Après avoir étudié le kit d'apprentissage sur l'autonomie, les parents apprendront à connaître et à comprendre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiques parentales positives et moyens efficaces d'interagir avec leur enfant ;</li> <li>- Les besoins de leur enfant ;</li> <li>- Le comportement de leur enfant, en particulier les comportements difficiles ;</li> <li>- Comment développer la résilience psychologique de son enfant grâce à l'utilisation de techniques d'autonomie.</li> </ul>	<p>Après avoir étudié le kit d'apprentissage sur l'autonomie, les parents seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mieux reconnaître et répondre aux besoins de leur enfant ;</li> <li>- Faire face efficacement à un éventail beaucoup plus large de questions et de situations en tant que parent ;</li> <li>- Faire preuve d'une attitude non critique et respecter les points de vue et les opinions authentiques de l'enfant ;</li> <li>- Développer la résilience psychologique de leur enfant dans la vie quotidienne ;</li> <li>- Favoriser une relation de qualité, chaleureuse et compréhensive avec l'enfant ;</li> <li>- Accroître la participation des enfants dans les affaires qui les concerne.</li> </ul>

## CONTEXTE

### La *capacitation* des parents - pourquoi travailler sur vos compétences parentales ?

Comme le souligne l'introduction du guide, un nombre croissant de recherches montrent que les parents et les personnes qui s'occupent des enfants influencent le développement de l'enfant de multiples façons. Parmi les nombreux documents juridiques et d'experts, la

**Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant<sup>14</sup>**, qui constitue le principal accord sur les droits de l'enfant, **reconnaît que les parents et la famille jouent un rôle décisif dans l'éducation, la formation et le bien-être de l'enfant**. Par conséquent, la science moderne de la prévention souligne l'importance de l'adoption de diverses compétences parentales positives en tant que facteur qui augmente les chances de l'enfant de devenir un membre heureux, psychologiquement sain et fonctionnel de la société.

En tenant compte de ces éléments, comment, en tant que parents et responsables d'enfants, abordons-nous et traitons-nous nos enfants dans nos interactions quotidiennes ? Vous pouvez prendre quelques instants pour réfléchir à certains des points suivants :

“

*Il ne peut y avoir de révélation plus vive de l'âme d'une société que la manière dont elle traite ses enfants.*

- Nelson Mandela

#### DEMANDEZ-VOUS

- Mon enfant se sent-il en sécurité pour montrer ses émotions avec moi ?
- Ai-je de l'empathie pour mon enfant et me mets-je à sa place ?
- Mon enfant est-il à l'aise pour me parler ouvertement ?
- Lorsque mon enfant me parle, est-ce que je l'écoute avec une attention totale ?
- Est-ce que je communique mes besoins lorsque je suis de bonne humeur, ou est-ce que je le fais plus souvent lorsque je suis fatigué et que j'en ai "assez de tout" ?
- Est-ce que je prends en considération les besoins et les désirs de mon enfant lorsque je prends des décisions importantes ou quotidiennes ?
- Est-ce que je montre que j'apprécie les opinions de mon enfant ? Est-ce que j'encourage mon enfant à se confier à moi ?
- Suis-je capable de discipliner mon enfant de manière efficace ? Comment puis-je y faire face ?
- Est-ce qu'il m'arrive d'élever la voix contre mon enfant, de le menacer ou de le punir ?

<sup>14</sup> Nations Unies (1989). Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant (CNUDE). Genève : Nations Unies.



Source: [Photo](#) by Kampus Production from Pexels.com

**Tous les enfants ont besoin de relations attentionnées avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux, qui favorisent leur santé et leur bien-être général.** Ils ont besoin d'interactions familiales quotidiennes positives et respectueuses et d'un environnement dans lequel ils sont écoutés avec engagement et pris au sérieux, dans lequel ils peuvent communiquer et exprimer librement leurs opinions et leurs points de vue, et dans lequel eux-mêmes et leurs besoins sont compris avec précision et auxquels on répond de manière respectueuse.

Bien que certaines personnes soient plus naturellement enclines à être douées pour la communication, qu'elles fassent preuve de plus d'empathie ou qu'elles choisissent moins souvent des méthodes punitives de discipline, la grande majorité des parents bénéficieront d'apprentissage sur ces sujets. La

communication est une compétence importante tout au long de la vie, consultez le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la COMMUNICATION** pour en savoir plus.

Cette situation est amplifiée par les exigences de la société moderne et accentuée par la pandémie mondiale de Covid-19. **Les parents doivent faire face à de nombreuses situations stressantes au quotidien afin de subvenir aux besoins de leur famille. Une pléthore de recherches et de preuves empiriques indiquent que le stress des parents a un impact négatif sur l'enfant et son développement, et constitue un facteur de risque de développer des difficultés de santé mentale chez l'enfant plus tard dans la vie.**<sup>15</sup> Cela souligne la nécessité pour les parents d'acquérir des compétences supplémentaires non seulement pour mieux soutenir leurs enfants, mais aussi pour mieux se soutenir eux-mêmes.

Avec le kit d'apprentissage sur l'autonomie, **nous espérons vous fournir à la fois les outils et l'élan nécessaires pour élargir vos pratiques parentales et vous aider à devenir un parent plus confiant, capable de respecter et d'aborder le champ plus large des connaissances, des opinions et des perspectives de votre enfant.** De cette façon, votre enfant se sentira mieux entendu, reconnu, compris et respecté, apprécié et valorisé pour ce qu'il est vraiment, et surtout, il se sentira aimé et pris en charge, même lorsque vous vous efforcez de répondre à toutes les demandes et que vous n'êtes pas au mieux de votre forme.

<sup>15</sup> <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09861-5>



En intégrant les compétences de *capacitation* suivantes dans votre rôle de parent, vous serez en mesure de créer et de favoriser plus facilement un environnement familial stimulant et enrichissant dans lequel vous et vos enfants vous sentirez plus autonomes et vous épanouirez.



## Comment travailler sur vos compétences parentales - pourquoi privilégier les liens affectifs ?

La question la plus importante que nous pouvons nous poser en tant que parents est la suivante : que voulons-nous atteindre en élevant nos enfants ? Tous les parents sont probablement d'accord pour dire qu'ils veulent que leur enfant devienne une personne responsable, indépendante, sûre d'elle, qui crée des relations significatives et peut compter sur elle-même. L'éducation qui mènerait à un tel résultat est, sans aucun doute, la conséquence d'une éducation parentale réfléchiée et patiente avec des objectifs à long terme en vue, tout en construisant une relation de qualité avec l'enfant comme base ! Et cela demande du travail.

La plupart des parents ont, à un moment donné, utilisé des comportements qui ne sont pas toujours la meilleure solution dans certaines situations avec leurs enfants. **Cela ne signifie pas qu'ils sont de mauvaises personnes, ni qu'ils sont de mauvais parents, mais tout simplement - qu'ils sont humains.** Exiger la perfection des parents n'est pas réaliste et peut créer un stress supplémentaire, comme le souligne la théorie du "Good Enough Parenting" que vous pouvez consulter dans le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la RESOLUTION DE PROBLEMES**. Mais prendre conscience de nos propres modèles de comportement dans différentes situations peut nous permettre de nous améliorer et, à long terme, de choisir d'agir de la meilleure façon pour notre enfant (et pour nous-mêmes).



**Le choix de comportements positifs, qui créent des liens (louanges, encouragements), plutôt que la peur des conséquences (punitions) sont les meilleurs moyens d'inciter les enfants à adopter les comportements souhaités.**

Voici quelques exemples de comportements affectifs qui renforcent les relations parents-enfants :



### Conseils pour les parents

#### EXEMPLES DE COMPORTEMENT AFFECTIF et POSITIF

- ✓ **Évitez de prendre des décisions en fonction de l'humeur du moment** : les besoins et les désirs sont exprimés lorsque nous sommes de bonne humeur, les règles sont fixées à l'avance et les décisions sont prises en fonction de tout ce qui précède. **Veillez à respecter vous-même** les règles convenues.
- ✓ **Ne vous lancez pas dans des luttes de pouvoir avec votre enfant** : il n'est pas difficile de les gagner lorsque l'enfant dépend littéralement de nous pour sa vie, mais elles aboutissent souvent à une relation perturbée. Demandez-vous : qu'est-ce qui déclenche chez moi ce besoin de gagner, qu'est-ce qui vous aiderait et qu'est-ce que, en tant qu'adulte mature, vous pouvez faire pour vous aider vous-même. Vos réactions ne sont jamais la faute ou la responsabilité de votre enfant.
- ✓ **Communiquez avec l'enfant avec respect** : Écoutez-le activement, montrez-lui de la confiance, de la compréhension et de l'acceptation de ses pensées et de ses sentiments. Ne pas ridiculiser, dénigrer ou utiliser ce qu'il a dit contre lui. Entretenez une bonne relation durable et donnez à l'enfant le sentiment qu'il peut vraiment parler ouvertement de tout avec vous.
- ✓ **Guidez-vous par des techniques de discipline positive et les conséquences naturelles de leur comportement** : Cela permet à votre enfant d'apprendre la responsabilité personnelle, de développer et d'entretenir la confiance en soi et de promouvoir un comportement positif et respectueux.
- ✓ **Évitez toute forme d'agression** : ne criez pas, ne poussez pas et ne frappez pas votre enfant.
- ✓ **Essayez d'être patient et de donner à l'enfant des responsabilités en fonction de son âge** : même si cela prend parfois plus de temps et se révèle plus désordonné.
- ✓ **Soutenez et encouragez votre enfant et ses efforts** : Offrez à votre enfant un espace sûr pour essayer, faire des erreurs et en tirer des leçons. Assurez-vous que votre enfant sait que vous l'aimez, même si vous désapprouvez son comportement.

## La capacitation - un tremplin vers la création de liens affectifs

Nous mettons l'accent sur les compétences suivantes qui peuvent améliorer les comportements affectifs et permettre aux parents d'agir dans le meilleur intérêt de l'enfant.

### *Accessibilité émotionnelle*

Ce point se compose de deux éléments : la **chaleur émotionnelle et accompagner l'émotion**.

**Il est crucial pour la santé mentale de l'enfant de ressentir un lien chaleureux, étroit et constant avec la personne qui s'occupe de lui dès son plus jeune âge. De cette manière, le bon développement émotionnel de l'enfant sera favorisé.**

D'autre part, à mesure que les enfants grandissent, ils doivent acquérir un certain nombre de compétences. Ils apprennent à marcher, à communiquer, à explorer de manière autonome le monde qui les entoure. Ils apprennent également à reconnaître les émotions, à les exprimer et à les gérer. Avec le temps, ils commencent à comprendre les émotions des autres et à développer de l'empathie.

**L'acceptation et l'expression des émotions sont extrêmement importantes pour notre santé mentale - et c'est un modèle que les parents donnent à l'enfant dès son plus jeune âge.**

Cela peut être un défi car il n'est pas toujours facile de faire face aux émotions difficiles d'un enfant. Cependant, les enfants dont les parents réagissent avec empathie à des sentiments tels que l'anxiété, la peur et la détresse ont tendance à exprimer leurs sentiments ouvertement, sans honte, et sont plus compatissants envers les autres. **Le soutien des parents dans les moments de détresse émotionnelle renforce l'autonomie de l'enfant et lui permet d'adopter plus facilement ses propres stratégies pour gérer ses émotions avec succès.**



Source: Photo by [Alexandr Podvalny](#) from [Pexels](#)



## COMMENT CELA FONCTIONNE DANS LA VIE RÉELLE :

Imaginez votre fils de 6 ans à une fête. Tout le monde s'amuse beaucoup : il y a du gâteau, des ballons, un clown et des cadeaux de fête. Il est temps de rentrer à la maison, il est fatigué mais impatient de recevoir son petit cadeau et un chocolat. En rentrant chez lui, il rencontre son ami Karl, et votre enfant se rend compte que Karl a reçu deux chocolats. Il était le dernier à partir, et la maman de la fêtée lui en a donné un pour sa petite sœur à la maison. Votre fils est très contrarié : la sœur de Karl est petite, elle ne mange pas de chocolat, ce qui signifie que Karl a reçu deux chocolats pour lui et que votre fils veut les mêmes.



## Conseils pour les parents

Voici quelques conseils qui peuvent servir à aider votre enfant à faire face à ses émotions. Il s'agit d'exemples de comportements à adopter, de ce que vous pouvez dire, ou de façons d'exprimer votre soutien dans la situation décrite ci-dessus. Vous n'êtes pas obligé de suivre ces conseils dans un ordre particulier.

- ✓ **Reconnaissez le droit de l'enfant à la colère, à la tristesse ou à la peur et aidez-le à faire le lien avec la situation qui l'a provoquée :**  
*"Je comprends que tu sois en colère parce que Karl a eu 2 chocolats, et toi un seul."*
- ✓ **Faites savoir à l'enfant que toutes les émotions sont normales, que tout le monde en a, et qu'elles ne sont pas dangereuses, mais seulement parfois désagréables :**  
*"Il m'arrive aussi de me mettre en colère. Il peut être très difficile de gérer ces sentiments, mais ils sont tout à fait normaux."*
- ✓ **Aidez-les à exprimer leurs émotions d'une manière acceptable :**  
*"Même si tu as le droit d'être en colère, prendre les chocolats de Karl n'était pas correct. Il y a d'autres moyens de résoudre ce problème."*
- ✓ **Il faut faire comprendre à l'enfant que ses sentiments ne compromettront pas la relation avec vous - par des mots, mais aussi par des actes :**  
*"Tu peux exprimer tes grandes émotions avec moi".*
- ✓ **Comprendre les émotions de l'enfant, même lorsqu'elles sont dirigées contre nous :**  
*"Je comprends que tu sois aussi en colère contre moi pour ne pas t'avoir offert plus de chocolat. C'est également acceptable."*
- ✓ **Communiquer poliment et respectueusement, en fonction de l'âge, sans ridicule ni contrainte :**  
*"Le fait est qu'il est important de manger des sucreries avec modération pour garder nos dents en bonne santé. Que pouvons-nous faire pour améliorer la situation ?"*

## Discipline positive

L'orientation et la fixation de limites sont nécessaires dans le processus de croissance. Les méthodes positives et non violentes de discipline et d'orientation, avec beaucoup d'amour et de compréhension, aident à développer la maîtrise de soi et la compassion pour les autres chez les enfants. Pour en savoir plus sur la fixation des limites, veuillez lire le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la MÉDIATION**.

Afin de mieux comprendre la discipline, nous commencerons par expliquer ce qu'est une punition, et pourquoi elle ne fonctionne pas. **La punition est une forme de comportement réactif qui vise à contrôler le comportement indésirable d'un enfant.** Il existe quatre types de punitions : les punitions physiques (coups, gifles et autres), les punitions verbales (faire honte, se moquer ou utiliser des mots cruels), le refus de récompenses (comme les privilèges du téléphone ou de la télévision pour les mauvaises notes) et les punitions (utiliser le "temps mort").

Si nous revenons à l'objectif principal de l'éducation, nous devons nous demander si ce sont les messages et les leçons que nous voulons transmettre ? Ou voulons-nous encourager le développement de l'autodiscipline et de l'(auto)compassion chez nos enfants tout en maintenant des relations parent-enfant positives. Cela, nous pouvons le faire par la **discipline**.









Source: Photo by [RODNAE Productions](#) from [Pexels](#)



La discipline consiste à enseigner et à guider un enfant vers un comportement positif. L'orientation positive encourage l'enfant à réfléchir avant d'agir et à choisir lui-même le bon comportement. Elle développe la maîtrise de soi et renforce les aptitudes de l'enfant à coexister avec d'autres personnes.

La discipline exige de la réflexion, de la planification et de la patience, tant chez les enfants que chez les parents, et c'est un processus qui consiste à réfléchir et à essayer (encore).

Comment discipliner sans punir	
	→ <b>Fixez des règles et des limites familiales claires.</b> Créez-les de manière participative et assurez-vous que les enfants les comprennent et que vous êtes tous d'accord.
	→ <b>Maintenez une discipline positive.</b> Dites à l'enfant ce qu'il a le droit de faire, plutôt que ce qu'il n'a pas le droit de faire. Montrez l'exemple à votre enfant, et soyez un bon exemple.
	→ <b>Présentez à l'enfant les conséquences naturelles de son comportement.</b> Par exemple, si un enfant laisse des jouets à l'extérieur de la maison et qu'ils sont détruits ou volés, n'achetez pas de jouets de remplacement. Lorsque cela est approprié et sans danger, apprenez-lui que tout comportement a des conséquences.
	→ <b>Concentrez-vous toujours sur la situation, ne jugez jamais l'enfant.</b> C'est très important car cela maintient la confiance en soi de l'enfant et lui donne une idée claire de ce qu'il peut faire de mieux la prochaine fois.
	→ <b>Planifiez à l'avance.</b> Vous pouvez essayer d'éviter certains comportements inacceptables en repensant aux situations qui les provoquent habituellement. Par exemple, essayez d'aller au supermarché lorsque les enfants sont nourris et bien reposés.
	→ <b>Gardez votre calme.</b> Écoutez calmement l'enfant expliquer le problème - ne criez pas et ne menacez pas. Discutez des moyens de résoudre le problème. Trouvez ensemble une solution qui soit acceptable pour l'enfant et pour vous - cette approche aide l'enfant à apprendre à assumer la responsabilité de ses actes.

Pour finir, nous souhaitons vous quitter sur une note positive : ne vous culpabilisez pas si vous « glissez » parfois dans un **comportement réactif**. Comme nous l'avons dit, nous sommes tous humains et nous avons parfois eu une journée longue et difficile. Il s'agit de reconnaître nos erreurs, de nous excuser et d'essayer chaque jour d'adopter de meilleurs comportements, car même cela permet à notre enfant d'apprendre quelque chose d'utile.



### Glossaire

**Comportement réactif** : *lorsque vos sentiments dépendent d'un événement extérieur qui échappe à votre contrôle. Par exemple, vous avez eu une mauvaise journée au travail et vous êtes de mauvaise humeur. Lorsque vous rentrez chez vous, vos réponses, vos réactions envers vos enfants ou votre partenaire sont le résultat de ce que vous avez ressenti ce jour-là au travail et vous n'avez pas le sentiment de pouvoir contrôler vos réponses.*

**Comportement proactif** : *à l'opposé du comportement réactif, lorsque vous vous responsabilisez, vous maîtrisez vos réactions et vous choisissez comment vous pensez à certaines situations.*

## APPLICATIONS CONCRETES



### Comment mettre en pratique les compétences de *capacitation* pour faire face à certains des défis de la parentalité ?

Dans cette partie, nous vous montrerons comment appliquer les compétences que nous avons décrites dans ce dossier, en utilisant des situations familiales quotidiennes auxquelles vous pouvez vous identifier. À travers ces histoires, nous développerons des conseils et des pistes concrètes pour vous aider à imaginer comment l'application de ces compétences peut apporter une expérience parentale positive pour toute la famille. Toutefois, il peut être judicieux de consulter un expert si vous n'êtes pas sûr de la manière d'aborder un problème spécifique.



### Écoute active, responsabilisation et encourager la résilience

*Piotr (7 ans) a eu de mauvais résultats lors de son dernier entraînement de volley-ball. Après l'entraînement, Piotr est rentré à la maison et a dit en colère à ses parents qu'il n'irait plus à l'entraînement, que cela ne l'intéressait plus, que les garçons du volley-ball étaient stupides et qu'il n'aimait plus l'entraîneur. Ses parents ont été surpris car, jusqu'à présent, il n'avait montré aucun signe de volonté d'abandonner. Piotr a parfois du mal à répondre à des attentes élevées envers lui-même à l'école, lors des entraînements ou dans d'autres domaines.*

Pour un parent, il est difficile de voir son enfant en difficulté à l'école, dans le sport ou dans tout autre domaine, surtout si l'enfant se soucie beaucoup du résultat et veut être bon dans ce domaine.

Que faire ?



**Comprendre les circonstances.** Dans ce genre de situation, il est bon de commencer par décrire et cadrer la situation. Pour ce faire, posez des questions et utilisez des techniques d'écoute active - voir le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la COMMUNICATION** pour plus de conseils sur l'écoute active. N'hésitez pas à reformuler ce que vous avez compris et à demander à votre enfant si c'est correct. De cette façon, les parents montrent un intérêt et une compréhension véritables.

*" Donc, si je comprends bien, l'entraînement ne s'est pas déroulé aussi bien que tu espérais ?  
Cela t'a mis très en colère, n'est-ce pas ? "*



**Normaliser les sentiments, faire preuve d'empathie.** Les parents sont là pour montrer qu'il est normal de faire des erreurs, tout comme il est normal d'éprouver des sentiments inconfortables à ce sujet. Avec de l'empathie et une conversation de soutien, un parent peut permettre à Piotr de se sentir bien dans sa peau, quelles que soient ses réalisations.

*"Je me sens aussi mal quand je ne suis pas satisfait du résultat de mon travail. Surtout lorsque j'ai travaillé plusieurs mois sur ces résultats."*



**Offrez une perspective différente, encouragez la confiance.** C'est au parent de montrer à Piotr que même s'il n'est pas toujours performant, il peut quand même prendre plaisir à faire cette activité ou à s'amuser à l'entraînement. Un parent peut expliquer que nous avons parfois envie d'abandonner lorsque quelque chose est difficile pour nous, et que cela peut être correct. D'un autre côté, un parent peut apprendre à Piotr à ne pas mesurer son estime de soi en fonction de ses réalisations, ce qui contribue à développer un sentiment inhérent d'estime de soi. Cela peut également contribuer à renforcer la résilience psychologique en apprenant à l'enfant à ne pas abandonner au premier signe d'inconfort, mais à réessayer.

*"Si tu veux vraiment arrêter le volley-ball, je suis d'accord avec ça. Mais je veux qu'on en discute d'abord, et je veux que tu y réfléchisses vraiment. Parce que parfois, lorsque ces sentiments difficiles émergent, nous voulons simplement nous enfuir et nous cacher. Mais quand on y réfléchit, si tu apprécies habituellement tes entraînements et que tu t'entends bien avec ton équipe, cela peut valoir la peine d'essayer d'y retourner et de voir si tu te sens mieux la prochaine fois - car cela suffit. Il n'est pas nécessaire de gagner pour apprécier une activité."*



**Faire un "marché" amusant.** Un parent peut conclure un "marché" avec Piotr pour :

- Choisissez une nouvelle activité dont il ne connaît rien.
- Invitez-le à faire une activité qu'il a déjà essayé et apprécié, mais pour lequel il pensait ne pas être doué.
- Observez ce qui est amusant et joyeux dans cette activité.

Ce que vous pouvez dire :

*"Peut-être qu'on peut essayer le karting le week-end prochain, mais avec une petite tâche. Tu n'as jamais fait de karting, donc tu ne peux pas t'attendre à conduire comme un pro, n'est-ce pas ? Je veux que tu observes comment tu peux toujours t'amuser même en apprenant. Qu'est-ce que tu en penses ?"*





### Informations complémentaires:

- ▶ Vidéo pour les jeunes enfants sur la dénomination des émotions  
<https://www.youtube.com/watch?v=wyKg6oMLSvc>
- ▶ Vidéo sur l'estime de soi : <https://www.youtube.com/watch?v=pdjaxS4ME2A>
- ▶ Unhealthy thinking styles, Becks cognitive model :  
<https://www.psychologytools.com/articles/unhelpful-thinking-styles-cognitive-distortions-in-cbt/>



### Écoute active, paraphrase, fixation de limites

*Claire (13 ans) arrive à l'école et découvre que toutes les classes prévoient des activités pour la fête des pères en organisant des ateliers et des jeux amusants pour toute la famille. Claire ressent une forte vague de malaise en elle, ses yeux se remplissent de larmes. À la fin du cours, sa meilleure amie s'est approchée d'elle et lui a demandé comment elle se sentait. Cela a rendu Claire encore plus contrariée, elle a senti une bouffée de chaleur et un tambourinage dans sa tête. Elle a dit "Laisse-moi tranquille !" et a repoussé son amie avant de sortir de la classe en courant. Elle a été en colère toute la journée à l'école et ne voulait parler à personne. À la fin de la journée, lorsqu'elle est rentrée chez elle, elle s'est précipitée dans sa chambre. Sa mère lui demande ce qui s'est passé, mais Claire n'est pas d'humeur à parler. Sa mère a deviné qu'elle avait peut-être eu une mauvaise note, alors elle lui a dit, debout devant la porte : "Tu as eu une mauvaise note au contrôle de mathématiques ?". Claire lui a demandé de quitter sa chambre, en colère et en pleurs. Sa mère a alors compris que quelque chose se passait et que ce n'était pas un comportement normal après une mauvaise note. Elle s'est approchée d'elle et lui a dit que, quoi qu'il en soit, elle pourrait lui en parler quand elle le voudrait et que, si cela devait être plus facile pour elle, elle pourrait simplement s'asseoir à côté d'elle et se taire. Cette réaction a fait pleurer Claire encore plus fort, après quoi elle a admis qu'elle s'était beaucoup énervée en classe aujourd'hui, en entendant comment les activités de la fête des pères étaient planifiées. Le père de Claire a déménagé il y a quelques mois et n'a pas gardé le contact. Claire avait peur qu'il soit parti à cause de quelque chose qu'elle avait fait, mais elle n'osait pas le demander à sa mère. Puis, lorsqu'elle s'est mise à pleurer en classe, elle n'a pas aimé la façon dont tout le monde la voyait, et le fait que tout le monde savait maintenant que quelque chose n'allait pas.*



**Soyez patient et respectez les limites.** Nous voulons souligner une chose que la mère de Claire a déjà bien faite et qui a changé tout le cours des événements. Dans cet exemple, elle a montré qu'il n'est pas toujours souhaitable de poser beaucoup de questions parce qu'un enfant n'est peut-être pas prêt à parler. Parfois, nous pouvons aggraver une situation en posant trop de questions. Une question accusatrice sur les mauvaises notes n'a fait que pousser Claire à se renfermer et à être encore plus bouleversée. Même s'il est difficile d'être patient et d'attendre qu'un enfant s'ouvre quand quelque chose le tracasse, dans cette situation, l'ouverture de la mère, tant pour en parler que pour apporter son soutien en silence, a permis à Claire de s'ouvrir à son rythme. De cette façon, elle a montré qu'elle respectait les limites de Claire et a donné de l'espace à ses sentiments.



**Paraphraser et nommez les sentiments.** En répétant avec nos propres mots et en nous assurant que nous avons bien compris ce que l'enfant voulait dire, un parent peut mieux comprendre quel est exactement le problème.

*"Si je comprends bien, tu t'es sentie triste lorsque tu as réalisé que tu ne pouvais pas amener toute ta famille à ces événements ? Et tu as été encore plus bouleversée lorsque Carole t'a parlé ? Il me semble que tu as eu honte - de ta situation et de tes pleurs, alors tu l'as repoussée ?"*



**Normaliser et expliquer les sentiments, faire preuve d'empathie.** La mère peut reconnaître les émotions qu'elle perçoit en disant :

*"Il est normal d'éprouver toutes sortes de sentiments dans cette situation. Parfois tu peux te sentir triste, et d'autres fois avoir honte ou être en colère. Ces sentiments peuvent être très importants et très difficiles, mais ils sont très courants. Tout le monde les ressent parfois, moi aussi."*

La mère peut également profiter de ce moment pour expliquer à Claire que le divorce n'a rien à voir avec elle - et que rien de ce qu'elle a fait n'en est la cause. Leur relation était la leur, et ils sont les seuls responsables de son déroulement et de sa fin. Cette explication variera en fonction de la situation et il peut être utile de s'adresser à un expert pour savoir de quelles informations un enfant peut bénéficier.



**Fixez des limites, encouragez la résolution de problèmes.** Une fois que Claire s'est calmée, un parent peut expliquer que toutes les réactions aux émotions désagréables ne sont pas acceptables.

*"La tristesse, la honte et la colère peuvent être très difficiles et peuvent parfois obscurcir notre jugement - il est donc important de prendre son temps et de réfléchir avant d'agir. Repousser Carole n'était pas correct - si tu voulais être seule, tu aurais pu le lui dire autrement. Lui as-tu parlé depuis ? Que conseillerais-tu à une amie si elle se trouvait dans cette situation ?"*

La question "Que conseillerais-tu à une amie si elle se trouvait dans cette situation ?" encourage l'auto-compassion chez Claire, car elle part du principe que nous trouverons toujours des choses agréables et réconfortantes à dire à nos amis. Cette question est également un bon point de départ pour que Claire trouve un moyen de tendre la main à Carole, mais aussi un moyen de faire face à des sentiments forts lorsqu'ils se manifestent à nouveau. Pour en savoir plus sur les techniques de résolution de problèmes, vous pouvez consulter le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la RESOLUTION DE PROBLEMES.**



**Informations complémentaires :**

- Guide de soutien aux parents <https://www.youngminds.org.uk/parent/a-z-guide/anger/>
- Conseils pour l'écoute active [https://www.youtube.com/watch?v=oWe\\_ogA5YCU](https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU)
- La résilience chez les enfants <https://www.apa.org/monitor/2017/09/cover-resilience>



## Dernières astuces pour les parents

- ✓ **Organisez des réunions de famille.** Favorisez ce moment de discussion commune dès le plus jeune âge. Écoutez tout le monde et tenez compte de l'opinion de chacun. En tant que parents, c'est vous qui prenez la décision finale, mais cela apprend aux enfants qu'ils sont entendus et appréciés.
- ✓ **Pensez aux messages que vous voulez envoyer à votre enfant à long terme.** Faites-le surtout lorsque votre enfant a fait quelque chose qu'il n'était pas censé faire ou lorsque vous sentez que vous êtes à court d'énergie.
- ✓ **Reconnaissez leur expérience et leurs émotions. Faites preuve d'empathie.** Essayez de vous mettre à leur place, et n'oubliez jamais qu'ils ont beaucoup moins d'expérience de la vie.
- ✓ **Pratiquez l'écoute active et enseignez à votre enfant les émotions.** Cela peut sembler un peu bizarre au début, mais cela deviendra plus naturel.
- ✓ **N'ayez pas peur de fixer des limites avec votre entourage, surtout avec ceux que vous aimez.** Plus vous prendrez soin de vous, plus vous aurez d'énergie à long terme et plus vous serez capable d'écouter, d'être empathique et de passer du temps de qualité.
- ✓ **Essayez la discipline positive.** Cela demande certes plus de temps et d'efforts, mais les bénéfices se ressentent à long terme. De cette façon, l'enfant intègre une autorégulation saine.
- ✓ **Parlez de vous.** Créez une atmosphère d'ouverture et de partage sans jugement. Cela apprendra à vos enfants à partager eux aussi. Adaptez votre conversation à l'âge de vos enfants.
- ✓ **Participez à des activités communes.** Les expériences agréables partagées renforceront vos liens, mais inciteront également l'enfant à s'ouvrir.
- ✓ **Faites appel à un expert.** Ne vous sentez pas obligé de tout savoir et de tout faire seul. Il existe des personnes qui peuvent vous aider à trouver la meilleure solution pour votre famille, surtout lorsqu'il s'agit de sujets et de situations difficiles.

## AUTO-ÉVALUATION

**Lorsque les enfants manifestent des sentiments forts, ils ont besoin :**

- a) d'aller dans leur chambre et de se calmer
- b) d'être puni pour avoir été trop bruyant
- c) acceptation et soutien

**Lorsque vous écoutez votre enfant, vous devez essayer de :**

- a) anticiper ce qu'ils vont dire
- b) vérifiez si vous les avez bien compris
- c) leur offrir une solution

**Fixer des limites :**

- a) est bon pour notre santé mentale
- b) ne devrait jamais être fait avec des membres de la famille proche
- c) est moins important que de les respecter

**La punition :**

- a) donne une leçon à l'enfant
- b) n'est jamais nuisible
- c) peut avoir des conséquences involontaires

**Lorsque vous disciplinez votre enfant, vous devez toujours :**

- a) élevez votre voix
- b) expliquer ce qu'est un comportement approprié
- c) concentrez-vous sur leur caractère, plutôt que sur leur comportement

*Les solutions se trouvent dans l'annexe*

# La MEDIATION

## Kit d'apprentissage 3



### Contenu

#### Introduction

- Aperçu du public cible et du contenu du kit d'apprentissage (les connaissances et compétences à acquérir).

#### Contexte

- Médiation parentale pour la résolution des conflits entre frères et sœurs

#### Applications concrètes

- Gardez le contrôle sur les disputes de vos enfants
- Fixer et respecter les limites personnelles
- Médiation entre les enfants
- Le lien entre le parent et l'enfant

#### Conseils

- Gérer des enfants qui n'arrêtent pas de se disputer

#### Auto-évaluation

- Quiz pour tester les résultats d'apprentissage.



## INTRODUCTION

Le **kit d'apprentissage sur la médiation** est destiné aux parents qui souhaitent enrichir leurs connaissances sur les *compétences de médiation entre les enfants et les parents, et entre les enfants*. Ces compétences comprennent un langage clair, une bonne communication et un esprit critique.<sup>16</sup> La médiation parent-enfant est conçue pour résoudre ou gérer les conflits familiaux et améliorer le fonctionnement de la famille. Grâce à ce kit, les parents seront en mesure de réfléchir à leurs compétences de médiation dans les conflits entre leurs enfants (et leurs pairs). Pour développer ce kit d'apprentissage, nous avons travaillé avec une théorie intéressante : "La Théorie de la parentalité" d'Alice Van der Pas, que nous expliquons plus en détail. À ce propos, la théorie du "Good Enough Parenting" peut également s'avérer utile - pour en savoir plus sur cette théorie, consultez le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la RESOLUTION DE PROBLEMES**.

<b>Résultats de l'apprentissage</b>	<b>Connaissances</b>	<b>Compétences</b>
	<p>Après avoir parcouru ce kit d'apprentissage, les parents seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fixer des limites ;</li><li>- Comprendre toutes les phases de la médiation ;</li><li>- Savoir comment se comporter le mieux possible lorsque les enfants sont en conflit ;</li><li>- Comprendre et énumérer les différentes actions à entreprendre face à des enfants qui ne cessent de se disputer.</li></ul>	<p>Après le kit d'apprentissage, les parents devraient être en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Servir de médiateur entre les enfants si nécessaire ;</li><li>- Contrôler son propre comportement en évitant de projeter ses propres sentiments négatifs sur ses enfants ;</li><li>- Appliquer toutes les phases de la médiation ;</li><li>- Appliquer les méthodes de résolution de conflits entre frères et sœurs.</li></ul>

<sup>16</sup> Simpson, L. (2017). La médiation peut être une technique parentale efficace pour les désaccords familiaux. [https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/mediation-can-be-an-effective-parenting-technique-for-family-dis\\_a\\_23032431](https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/mediation-can-be-an-effective-parenting-technique-for-family-dis_a_23032431)

## CONTEXTE

### Médiation parentale pour la résolution des conflits entre frères et sœurs

"Avant d'avoir des enfants, je ne savais pas que partager un biscuit pouvait déclencher une bagarre. Mais en tant que parent, j'ai appris que même les plus petites choses peuvent provoquer une guerre." - Jackie Goldschneider

"Il respire sur moi" ou "elle a changé de chaîne" font partie des cris qui résonnent dans ma maison tous les jours. Et mes réactions face à leurs disputes vont du cri "STOP" à la séparation de mes enfants, en passant par l'enfermement dans la salle de bains. Lorsque je suis allée voir d'autres parents, ils ont presque toujours acquiescé, me faisant savoir que je ne suis pas seule."<sup>17</sup>

Si vous avez grandi avec des frères et sœurs, vous vous souvenez peut-être d'au moins un désaccord spectaculaire avec eux qui s'est terminé par vos parents qui vous séparent, l'imposition de conséquences et l'obligation de présenter des excuses - ou un scénario similaire. Des interventions de ce type peuvent être nécessaires sur le moment, mais les recherches suggèrent que lorsqu'il s'agit de différends entre les enfants, les parents peuvent jouer un rôle beaucoup plus important : celui de **médiateur**.<sup>18</sup>

“

***Savoir faire de la médiation de manière correcte permet de résoudre les problèmes à court terme ainsi que les problèmes à long terme.***

- Parent (groupe de discussion Skills4Parents)

"La médiation donne aux parties en conflit le pouvoir de résoudre les conflits entre elles", selon Hildy S. Ross et Marysia J. Lazinski. "Lorsque les parents participent, ils encouragent les enfants à exprimer leurs propres intérêts et les conséquences émotionnelles de leurs conflits.

En même temps, ils leur donnent les moyens d'apprendre à résoudre leurs différends dans leurs vies d'adulte, à travers les actions de médiation de leurs parents. De cette façon, les parents élèvent les compétences de leurs enfants en matière de résolution des conflits, mais les enfants apprennent par leur propre participation et celle de leurs frères et sœurs."<sup>19</sup>

<sup>17</sup> <https://eu.northjersey.com/story/entertainment/2018/04/06/parenting-how-mediate-when-your-kids-fight/489019002/>

<sup>18</sup> <https://www.waldenu.edu/online-masters-programs/ms-in-education/resource/msed-course-insight-parent-mediation-for-sibling-conflict-resolution>

<sup>19</sup> Idem

Un débat dans la littérature porte sur la question de savoir si les parents doivent intervenir lorsque leurs enfants se battent. Par exemple, Dreikurs (1964)<sup>20</sup> a suggéré que les parents ne

“

***La gestion des conflits peut être stressante, mais elle peut aussi créer des moments cruciaux pour favoriser l'esprit d'équipe entre les parents et les enfants.***

- Parent (groupe de discussion Skills4Parents)

se mêlent pas des conflits de leurs enfants afin que ceux-ci aient la possibilité de développer leurs propres compétences en matière de résolution de conflits. Il pensait que les disputes entre enfants étaient en fin de compte une tentative d'attirer l'attention, entretenue par l'implication des

parents, et il invitait les parents à résister aux tentatives de leurs enfants pour obtenir leur soutien, une croyance qui persiste aujourd'hui.

En revanche, Herrera et Dunn (1997)<sup>21</sup> affirment qu'en intervenant dans les conflits entre frères et sœurs, les parents fournissent à leurs enfants un modèle de résolution des conflits à partir duquel les enfants peuvent acquérir les compétences nécessaires et des stratégies de résolution constructives.

Dans le passé, de nombreuses études ont été menées pour trouver les moyens les plus efficaces de gérer les conflits entre enfants. Avec ou sans la participation des parents ? Dans cette perspective, les recherches ont montré que les frères et sœurs ont tendance à être plus agressifs les uns envers les autres lorsque leur mère est présente, et que les conflits ont tendance à durer plus longtemps. Bien que les conflits soient assez intenses lorsque les parents sont impliqués, les chercheurs ont découvert que les enfants de ces familles affichaient des comportements plus conciliants. En revanche, lorsque les enfants sont laissés à eux-mêmes pour gérer les conflits, ce sont les enfants les plus âgés qui remportent le plus souvent ces disputes. Il semble qu'une certaine forme d'intervention parentale lors de conflits entre enfants ne peut pas faire de mal.



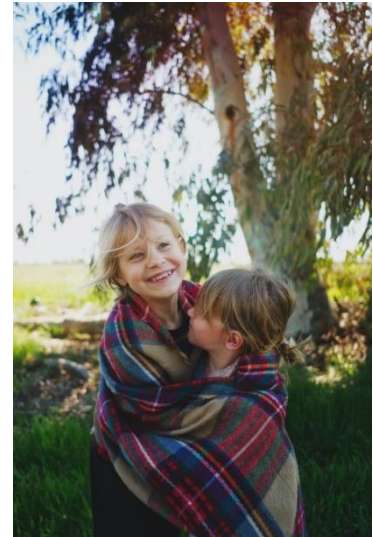
Source: [Canva](#)

<sup>20</sup> Idem

<sup>21</sup> Dunn, J., & Herrera, C. (1997). Conflict resolution with friends, siblings, and mothers: A developmental perspective. *Aggressive Behavior*, 23(5), 343–357

**La médiation peut être utilisée comme un outil parental bénéfique avec les enfants dès l'âge de 5 ans.** Dans ces cas, le processus de médiation a été spécifiquement adapté pour être utilisé dans le cadre familial. Dans la médiation parentale, les parents contrôlent le processus de négociation et facilitent la discussion concernant les états émotionnels et les intérêts de leurs enfants, tout en leur permettant de trouver leurs propres solutions à leurs désaccords.

Des études antérieures sur la médiation parentale ont montré que celle-ci permet aux jeunes enfants de **mieux comprendre les positions de leurs frères et sœurs et les encourage à utiliser des stratégies de résolution de conflits plus constructives**, notamment en parlant calmement, en partageant leurs points de vue, en écoutant leurs frères et sœurs, en expliquant leurs actions, en s'excusant et en proposant des solutions. **Les parents médiateurs** et les enfants sont plus enclins à discuter des émotions et du raisonnement des enfants, et les parents sont moins enclins que les **parents contrôlant** à dire aux enfants comment résoudre leurs problèmes. Les parents médiateurs orientent plutôt la discussion vers les intérêts et les émotions de leurs enfants et les guident pour résoudre leurs différends sans faire de suggestions.



Source : Irmiler, D. (2020). *Des frères et sœurs qui s'enlacent* [image numérique]. Récupérée de [Unsplash](#)

Lorsque les parents jouent le rôle de médiateurs, les jeunes frères et sœurs sont plus à même d'utiliser des stratégies de résolution constructives telles que les suggestions de résolution, et les frères et sœurs plus âgés sont moins susceptibles de dominer la discussion. Il a été démontré que de tels processus de médiation renforcent l'autonomie des jeunes frères et sœurs.

Découvrez comment fonctionne le processus de médiation, qui vous aidera à progresser en tant que parent et/ou éducateur du 21e siècle, en lisant les pages suivantes.



#### Pour en savoir plus:

- Conseils et astuces pour une médiation globale et autres ressources sur la médiation entre enfants [www.mediate.com](http://www.mediate.com)
- Gérer les conflits entre enfants plus âgés : <https://www.counselorkeri.com/2019/03/04/teach-kids-conflict-resolution/>
- 7 façons d'apprendre aux enfants à gérer leurs propres conflits : <https://www.edutopia.org/article/7-ways-teach-kids-manage-their-own-conflicts>



### Glossaire :

**Médiation** : *La médiation parents-enfants est conçue pour résoudre ou gérer les conflits familiaux et améliorer le fonctionnement de la famille. La médiation est une méthode volontaire de résolution des conflits dans laquelle un tiers neutre aide les personnes en conflit à parvenir à un accord.*

**Capacitation des parents** : *Processus par lequel les individus acquièrent la maîtrise et le contrôle de leur vie et une meilleure compréhension de leur environnement.*

## APPLICATIONS CONCRETES

### Gardez le contrôle sur les disputes de vos enfants

"La **GESTION DES CONFLITS** est considérée par les parents comme importante car il est inévitable, lorsqu'ils prennent des décisions en tant qu'adultes responsables, en gardant à l'esprit le bien-être à long terme des enfants, que les enfants ne l'apprécient pas toujours et que des désaccords surgissent parfois. Selon eux, c'est là que les **COMPÉTENCES DE MÉDIATION** seraient utiles pour favoriser les alliances et fixer des limites saines tout en respectant les enfants. "

- Rapport comparatif, Skills4Parents, 2021

La médiation est une procédure dans laquelle les parties discutent de leurs différends et parviennent à un accord commun. Les parents pensent que pour se faire, il est important de développer des compétences d'écoute, de communication positive, d'autoréflexion et d'empathie. Pour en savoir plus sur les compétences de communication efficaces, nous vous renvoyons aux **KITS D'APPRENTISSAGE sur la COMMUNICATION et l'AUTONOMIE**. Il est également essentiel de fixer des limites afin d'éviter que les conflits ne deviennent incontrôlables. En fixant des limites, vous reconnaissez l'importance de respecter les sentiments de vos enfants, mais aussi de vous assurer que vous serez également respecté en tant que parent. Cela peut être oublié lors de la médiation, mais ne sera que bénéfique pour toutes les parties.

#### Fixer et respecter les limites personnelles

Nous pouvons imaginer les frontières personnelles comme des clôtures invisibles (avec des portes) qui nous séparent émotionnellement et physiquement des personnes qui nous entourent. Ces frontières sont les règles et les contraintes que nous établissons dans nos relations avec les autres - et elles se trouvent idéalement là où nous les établissons nous-mêmes.

**Fixer des limites signifie que vous vous connaissez bien - ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, ce qui est acceptable pour vous et ce qui ne l'est pas - et que vous avez également les compétences nécessaires pour communiquer tout cela.** Parfois, vos limites seront plus souples, parfois plus fermes, parfois vous direz oui, et parfois fermement non. Parfois, vous ouvrirez cette porte, parfois vous la verrouillerez. Tout ce qui compte, c'est que, quoi que vous fassiez, c'est votre décision.



Il existe quelques règles de base pour fixer des limites. Vous trouverez ci-dessous les règles que vous, en tant que parent, pouvez fixer pour vos enfants :

1. **N'insultez pas les autres.** Les désaccords ou la colère sont acceptables, mais pas les mots ou les comportements blessants.
2. **Respectez les autres.** Après tout, vos enfants font partie de la même famille et même s'il y a des désaccords entre vos enfants et leurs camarades, le respect doit être la base de chaque conflit. Assurez-vous que vos enfants comprennent qu'ils doivent traiter les autres comme ils veulent être traités.
3. **Dites calmement ce qui vous dérange et pourquoi.** Veillez à ce que vos enfants puissent dire calmement ce qui les dérange et pourquoi, afin que les choses soient claires afin de chercher une solution au conflit.
4. **Écoutez sans interrompre.** Tout comme vos enfants veulent être écoutés, faites-leur comprendre qu'ils doivent aussi s'écouter mutuellement lors d'une dispute afin de trouver une solution commune.<sup>22</sup>

#### COMMENT CELA FONCTIONNE DANS LA VIE RÉELLE :

##### RÉFLÉCHISSEZ AUX SITUATIONS SUIVANTES

- ✓ **Avec un enfant :** Vous êtes fatigué après une journée entière de travail et vous voulez rentrer chez vous, mais votre enfant veut rester un peu plus longtemps au parc.
- ✓ **Avec votre partenaire :** Vous n'aimez vraiment pas remplir et vider le lave-vaisselle, mais d'une manière ou d'une autre, vous finissez par être le seul à le faire.
- ✓ **Avec un grand-parent :** Vous essayez de limiter la quantité de sucreries que votre enfant consomme, mais les grands-parents les lui offrent à chaque visite.

##### À QUOI PEUT RESSEMBLER LA FIXATION DE LIMITES

- ✓ **A un enfant :** " Je vois que tu es en colère contre moi parce que je veux rentrer, mais je commence à être très fatigué et je dois encore nous conduire à la maison. "
- ✓ **A un partenaire :** "Je ne suis pas à l'aise pour remplir et vider le lave-vaisselle. Pourrais-tu le vider avant d'aller travailler ?"
- ✓ **À un grand-parent :** "Nous essayons de limiter la quantité de sucreries que les enfants mangent. S'il vous plaît, ne leur offrez pas de chocolat chaque fois que nous venons. Pouvons-nous nous en tenir aux week-ends seulement ?"

<sup>22</sup> Lowell, 2021. Résolution des conflits : 5 règles d'une maman pour résoudre les conflits à la maison.  
<https://www.lifehack.org/503608/conflict-resolution-5-rules-from-mom-resolve-conflicts-home>

**En plus de fixer des limites personnelles qui préservent notre santé mentale, il est important d'apprendre aux enfants à fixer leurs propres limites et à les respecter.**

#### À QUOI PEUT RESSEMBLER LE RESPECT DES LIMITES

- ✓ Expliquer à nos enfants pourquoi nous les portons ou les changeons.
- ✓ Respecter les "NON !" de nos tout-petits.
- ✓ Expliquer respectueusement pourquoi nous devons faire quelque chose.
- ✓ Ne pas lire les messages sur le téléphone de notre fille adolescente.

**Respecter les limites personnelles n'est pas synonyme de désintérêt et de négligence, bien au contraire.** C'est la conviction que nous avons créé une relation suffisamment bonne grâce à des techniques d'attachement pour que l'enfant vienne nous dire de lui-même quand quelque chose d'important se passe - et non que nous devons le découvrir par un travail de détective.

### Médiation entre les enfants

Nous pouvons les envoyer dans leur chambre pour un temps mort, où ils en profiteront sans doute pour préparer leur vengeance. Nous pouvons les mettre dans des pièces séparées et faire des allers-retours en essayant de les convaincre d'être justes ou raisonnables. Nous pouvons leur retirer des privilèges tels que le temps passé devant l'ordinateur ou les visites avec leurs amis. Nous pouvons également offrir des récompenses pour un bon comportement, ce qui est une discipline positive, à l'opposée des punitions mentionnées précédemment et qui est plus efficace. Vous pouvez consulter le **KIT D'APPRENTISSAGE sur La CAPACITATION DES PARENTS** pour savoir comment utiliser la discipline positive et pourquoi elle est meilleure que les punitions.

En tant que parents, tout ce que nous voulons, c'est la paix et la tranquillité. Nous voulons simplement que nos enfants s'entendent bien. Alors, comment pouvons-nous les aider à résoudre leurs différends rapidement et efficacement, pour leur bien et le nôtre ?

Tout d'abord, il est important de comprendre les différentes phases de la médiation, qui sont expliquées dans le tableau suivant. Ce modèle de médiation peut vous aider à guider avec succès vos enfants dans la résolution des conflits.



Source: [Canva](#)

## Les phases de la médiation<sup>23</sup>

1

### Établir des règles de base

Les médiateurs doivent d'abord établir des règles de base (voir la **section précédente sur les limites**) et des **directives comportementales** qui minimisent les escalades et diminuent la possibilité d'escalade et l'hostilité/la colère entre les parties qui ont besoin d'une médiation, par exemple un frère et une sœur.

2

### Place aux différentes perspectives

Les problèmes sont ensuite identifiés, et les parties discutent de leurs propres points de vue. Cela permet d'orienter la médiation vers la recherche d'une solution qui satisfait les préoccupations de chaque partie, car souvent, dans les discussions sur la résolution des problèmes familiaux, les membres de la famille ont des points de vue divergents sur la nature du problème.

3

### Développer l'empathie et la compréhension

Ensuite, les médiateurs suscitent l'empathie et la compréhension entre les parties au conflit. Il s'agit d'une étape essentielle car la compréhension mutuelle est rarement naturelle pendant un conflit, et l'absence de compréhension rend la résolution du conflit difficile, laissant généralement une partie insatisfaite ou amère. Reconnaître et comprendre ce que le frère ou la sœur a ressenti pendant le conflit peut permettre aux deux enfants de progresser vers une résolution plus conciliante. Dans le cadre de la médiation, les parents demandent à chaque enfant de reformuler ce que l'autre a dit afin de favoriser cette compréhension.

4

### Proposer et choisir des solutions






Enfin, les parties en conflit sont encouragées à proposer des solutions possibles et à en choisir une qui soit mutuellement acceptable et réalisable, ce qui permet de se concentrer sur l'avenir et la réalisation des objectifs des deux parties.

Guider les enfants pendant leurs conflits s'est avéré efficace, à condition de le faire de la bonne manière. **L'objectif du processus n'est pas de dicter aux enfants comment résoudre leur problème, mais de les aider à trouver une solution par eux-mêmes.**

Vous jouez un rôle important dans le développement des compétences sociales de votre enfant. Les enfants âgés de 3 à 10 ans ont besoin d'avoir des interactions sociales positives et réciproques. Ils ont besoin de mini-leçons sur la manière de cultiver des interactions positives entre eux et les autres membres de leur réseau social. Pendant le développement des phases susmentionnées, pensez au rôle exemplaire que vous jouez en tant que parent et à l'attitude que vous reflétez sur les enfants qui discutent.

<sup>23</sup> <https://www.waldenu.edu/online-masters-programs/ms-in-education/resource/msed-course-insight-parent-mediation-for-sibling-conflict-resolution>

## Points clés à prendre en compte lors de la médiation entre enfants en conflit<sup>24</sup>

	<p>→ <b>Le contact physique</b> : Dans certains cas, il est important de tenir les enfants dans les bras. Vous pouvez leur frotter le dos pendant l'interaction, selon l'intensité du conflit, la situation et l'âge des enfants. Essayez de demander à l'avance à vos enfants s'ils le souhaitent.</p>
	<p>→ <b>Veillez à ce que toutes les voix soient entendues</b> : Demandez : "Que s'est-il passé ici ?" Assurez-vous que chaque enfant dispose d'un temps ininterrompu pour expliquer son point de vue sur la situation, dans le respect des limites.</p>
	<p>→ <b>Les enfants d'abord</b> : Acceptez et renforcez la solution retenue par les enfants. Cela n'a peut-être aucun sens pour vous, mais essayez de vous mettre à la place de vos enfants et d'imaginer pourquoi leur solution pourrait leur convenir. Bien entendu, si la santé ou le bien-être mental des enfants seront menacés, vous ne devez pas accepter leur solution en tant que parent.</p>
	<p>→ <b>Restez calme</b> : Restez calme à tout moment pendant le processus. Utilisez un langage simple et concret. Paraphrasez tout langage blessant.</p>
	<p>→ <b>Posez des questions ouvertes</b> : Terminez par une question ouverte. Exemple : "Aucun de vous deux n'obtient ce qu'il ou elle veut. Que pouvons-nous faire pour résoudre ce problème ?" Donnez aux enfants beaucoup de temps pour former leurs pensées et parler. Une question à laquelle on peut répondre par oui ou non n'est pas une question ouverte.</p>



### Informations complémentaires :

- Apprendre aux enfants à gérer les conflits : <https://childmind.org/article/teaching-kids-how-to-deal-with-conflict/>
- Résolutions de conflits pour les enfants : <https://www.counselorkeri.com/2019/03/04/teach-kids-conflict-resolution/>
- Méthodes de médiation simples : <https://www.mediate.com/articles/langM2.cfm>
- Pourquoi la médiation: <https://www.eurekalert.org/news-releases/519019>

<sup>24</sup> <https://extensionpublications.unl.edu/assets/pdf/g2014.pdf>

## Le lien entre le parent et l'enfant

Parfois, les parents se retrouvent dans une spirale descendante au cours de leurs activités parentales quotidiennes, dont ils ne peuvent (semble-t-il) pas sortir. Cette spirale descendante a un impact négatif sur la confiance en soi des parents en ce qui concerne la résolution des problèmes et le rôle parental en général. L'atmosphère se dégrade et il semble que la même histoire se répète chaque jour. Ici, la théorie d'Alice van der Pas peut être appliquée.



**Alice van der Pas**  
(1934 - 2017)

*Le Dr Alice van der Pas (1934-2017) a travaillé pendant trente ans en tant que conseillère parentale et thérapeute familiale néerlandaise, dont trois ans aux États-Unis. À partir de 1992, elle est devenue auteur et rédactrice à plein temps.*

*En 2003, elle a obtenu son doctorat avec une étude de la littérature scientifique sur la parentalité : **Un cas grave de négligence : l'expérience parentale de l'éducation des enfants.***

*Photo : <https://www.swpbook.com/auteur/4/alice-van-der-pas>*

Il serait bon que les parents sachent quels sont les fondements de cette théorie. Expliquons donc les principes de base de l'éducation des enfants, selon la « Théorie de la parentalité » d'Alice van der Pas, qui peut être utilisée comme une pierre angulaire dans les processus de médiation. Il existe également une autre théorie qui peut s'avérer utile, l'approche de "Good Enough Parenting", que vous pouvez lire dans le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la RESOLUTION DES PROBLEMES.**

**Se sentir à l'aise dans son rôle de parent** est important pour les enfants et pour la médiation de leurs conflits. Cela comprend trois éléments clé :

- **Le bien-être du parent**

En tant que parents, vous savez que vous êtes responsables et, au fond, vous voulez toujours le meilleur pour vos enfants.

- **La confiance du parent**

Le fait d'être parent pourrait vous rendre peu sûr de vous et vulnérable.

- **L'expérience parentale**

Vous devez faire face à la parentalité, dans les bons et les mauvais moments. C'est un travail à vie.





Source : Des parents jouent à un jeu avec leurs enfants, d'après [Unsplash](#)

Alors... comment se sentir à l'aise dans la parentalité ?

La première citation qui apparaît est : "**Un parent heureux, est un enfant heureux**" ! Et il y a une raison à cela ! Si vous vous sentez à l'aise et calme, vous pouvez gérer presque toutes les situations, y compris les conflits de vos enfants. Essayez de créer des circonstances parfaites où vous pouvez facilement passer d'un côté à l'autre. Demandez de l'aide à vos amis, permettez à vos voisins de vous soutenir chaque fois qu'ils le peuvent, assurez-vous de maîtriser l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée, réglez et résolvez vos problèmes personnels avant de vous tourner vers vos enfants. Cela vous permettra de respirer plus facilement et d'avoir le temps de vous ouvrir à vos enfants. Essayez de renouer avec eux et d'apporter des influences positives dans leur vie. Écoutez-les, parlez-leur et essayez de comprendre ce qu'ils veulent vraiment.

De plus, **essayez de ne pas projeter vos propres sentiments et votre humeur sur vos enfants**. N'oubliez pas que si vous venez de passer une journée très stressante au travail et que vous devez aller chercher vos enfants à l'école ou à la garderie, faire les courses, préparer le dîner et que vous vous attendez en même temps à ce que vos enfants se comportent et obéissent sans résistance... vous vous attendez à l'impossible. Vos enfants ont également eu une longue journée et sont fatigués, tout comme vous, lorsqu'ils rentrent à la maison. L'empathie est le mot clé ici. Essayez de prendre du recul, de respirer, de vous replacer dans la situation de vos enfants et de tirer le meilleur parti de votre journée !



Source : Mère et fille arguant [Karolina Grabowska](#) - [Pexels](#)



**Parlez aux autres !** Entamez des conversations avec des amis qui ont aussi des enfants. Demandez-leur comment ils tiennent le coup et découvrez les mêmes choses que vous. Vous découvrirez peut-être que vous ne vous en sortez pas aussi mal que vous le pensiez et que d'autres parents ont aussi des difficultés ! Continuez à leur parler et à leur demander des conseils - vous pouvez apprendre beaucoup les uns des autres.



Source : Monkey Business Images. (s.d.). *Mère discutant avec sa fille adolescente sur un canapé* [image numérique].

Si vous vous retrouvez dans une spirale descendante et que vous ne parvenez pas à en sortir... pensez à toutes les expériences positives du passé liées à vos méthodes parentales. Les nombreuses fois où vous avez apprécié la présence de vos enfants, où vous avez joué à des jeux ou ri à leurs blagues. Essayez de reprendre ces expériences positives, de les développer et de retrouver le chemin d'une **parentalité positive**.

Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter le **KIT D'APPRENTISSAGE sur L'AUTONOMIE**.



#### Ressources complémentaires :

- Recherche académique sur les conflits parents-enfants :  
[https://www.researchgate.net/publication/236833642\\_Resolution\\_of\\_parent-child\\_conflicts\\_in\\_the\\_adolescence](https://www.researchgate.net/publication/236833642_Resolution_of_parent-child_conflicts_in_the_adolescence)
- 9 étapes pour arrêter de vous disputer avec votre enfant :  
<https://www.empoweringparents.com/article/how-to-stop-arguing-with-your-child/>
- Arrêtez de vous disputer avec votre enfant :  
<https://www.empoweringparents.com/article/how-to-stop-fighting-with-your-child-do-you-feel-like-the-enemy/>



## La médiation entre frères et sœurs en conflit

Angela a deux enfants, Bella, qui a quatre ans, et Fin, qui a deux ans. Bella veut avoir les blocs de construction avec lesquels Fin joue pour compléter son petit village. Angela intervient en disant à sa fille qu'elle peut jouer avec les blocs, mais seulement quand Fin a terminé de jouer avec, mais Bella devient vraiment furieuse. Quand elle se calme, elle propose à Fin un marché : échanger les jouets, ce que Fin accepte. Mais au bout de 10 minutes, Bella veut plus de blocs et propose à nouveau un échange à son petit frère, mais maintenant Fin ne veut pas échanger ses blocs. Bella éclate en sanglots et crie que Fin est le plus méchant des frères, ce qui fait pleurer Fin.



Source : vitapix by Getty Images. (n.d.). *Frères et sœurs se disputant dans la chambre* [image numérique]. Récupéré de [Canva](#)

La situation décrite ci-dessus est probablement reconnue par de nombreux parents et il est souvent très tentant de dire à Bella de ne pas parler ainsi à son petit frère. Cependant, cela ne ferait probablement qu'ajouter de l'huile sur le feu de son ressentiment envers Fin et conduirait à davantage de conflits, que ce soit maintenant ou à l'avenir. En effet, la plupart des enfants interpréteront cette intervention de manière non

positive, comme si vous ne vous souciez que de son frère. Il existe d'autres moyens de s'assurer que votre enfant accepte la solution que vous proposez. Vous pouvez proposer à vos deux enfants de jouer à tour de rôle et de chronométrer leur tour, de manière à ce que cela soit équitable pour eux. Bien sûr, une tentative de les soudoyer ou une menace, pour que votre enfant partage, est aussi une solution, mais voulez-vous encourager cela chez vos enfants à l'avenir ? Une autre façon de résoudre le problème ci-dessus est de demander à Bella de pardonner, d'oublier et de s'excuser, mais aussi de demander à Fin de partager gentiment avec sa sœur.






Ce sont des exemples pour résoudre le conflit à court terme, mais à long terme, il sera plus complexe de résoudre tous les conflits avec ces mesures proposées.

Qu'est-ce qui fonctionne sur le long terme ? **L'empathie** est le mot clé ici. Dans ce cas, vous pourriez dire :

*"On dirait que vous êtes vraiment frustré, vous vouliez vraiment ces blocs, n'est-ce pas ?"*

L'empathie aide les enfants à se sentir reconnus et écoutés. Cela montre que vous avez compris le problème et cela invitera votre enfant, d'abord frustré, à partager davantage. Le fait de recevoir de l'empathie incite les enfants à en donner aussi. Bien entendu, si l'enfant est surchargé par sa frustration à ce moment-là, il convient de prendre d'autres mesures plus immédiates pour l'aider à se calmer. <sup>25</sup>

Dans certaines situations, l'empathie ne permet pas de résoudre le conflit. Dans ce cas, les cinq étapes de la résolution de problèmes du **KIT D'APPRENTISSAGE sur la RESOLUTION DE PROBLEMES**, peuvent s'avérer utiles (surtout les tuyau pour engager une conversation). Toujours en faisant appel à votre empathie, voici à quoi pourrait ressembler une résolution étape par étape :

LES CINQ ÉTAPES DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES	
	→ <b>Analysez</b> la scène et définir le problème. <i>"Pouvez-vous me dire ce qui vous rend malheureux ?"</i>
	→ <b>Clarifiez</b> ce que chacun veut et réfléchissez à des solutions. <i>"Quelle est votre solution idéale ?"</i> <i>"Comment pouvons-nous résoudre ce problème pour vous deux ?"</i>
	→ <b>Évaluez les</b> solutions et choisissez-en une. <i>"Vérifions quelles solutions vous conviendraient à tous les deux et choisissons la solution gagnante pour vous."</i>
	→ <b>Choisissez</b> ensemble une solution et essayez-la. Ajustez légèrement une solution proposée si nécessaire. <i>"Essayons de résoudre ce problème ensemble de cette façon. Ne vous inquiétez pas, si ça ne marche pas, on peut toujours l'adapter."</i>
	→ <b>Examinez</b> la solution. Donnez votre avis. <i>"Ça a bien marché, non ?"</i> <i>"Cette solution vous convient-elle à tous les deux ?"</i>

<sup>25</sup> Simperingham, G. (2021). L'approche parentale pacifique des conflits entre enfants. Récupéré le 10<sup>th</sup> de septembre 2021, de <https://www.peacefulparent.com/the-peaceful-parenting-approach-to-kids-conflicts/>

## Médiation des conflits entre vos enfants et leurs pairs

Un autre scénario où la médiation parentale peut être appliquée est celui de Julie (13 ans) et Alice (14 ans). Alice a prêté son livre à Julie, qui est endommagé lorsque Julie le rend à Alice. Alice n'est pas du tout contente et veut que Julie lui achète un nouveau livre. Julie refuse d'acheter un nouveau livre pour Alice, car le livre endommagé a fini ainsi par accident. Les deux filles sont furieuses l'une contre l'autre et se disputent sans cesse à ce sujet.

Bien entendu, lorsque votre enfant se dispute avec ses camarades, la situation n'est pas agréable. En tant que parent, vous pouvez également jouer un rôle de médiateur dans de telles situations en utilisant les astuces et les conseils que vous avez vus ici. Pour ce faire, vous pouvez entreprendre quelques actions en suivant certaines étapes :



Source : Fernandez, O. (2020.). Des adolescents qui se battent [image numérique]. Récupérée de [Unsplash](https://unsplash.com/)

1. Assurez-vous que **votre enfant et son ami restent calmes**. Vous pouvez leur suggérer de prendre une longue inspiration ou de compter jusqu'à 10.
2. Veillez à ce que **votre enfant et son/ses camarades puissent exprimer leurs sentiments, mais aussi à ce qu'ils écoutent les** sentiments de l'autre. Souvent, lorsque les enfants sont fatigués ou bouleversés, essayer de parler du problème ne fonctionnera pas (bien). La plupart du temps, il est préférable d'attendre que votre enfant et son/ses ami(s) soient calmes.
3. Proposez aux **deux enfants de trouver des solutions possibles** qui conviennent à tous. Insistez sur le fait qu'il n'y a pas d'idées idiotes ou stupides pour résoudre le conflit.
4. Si rien d'autre ne fonctionne, vous pouvez toujours apprendre à votre enfant à s'éloigner et à se tourner vers vous (ou d'autres adultes de confiance) lorsqu'il estime que le problème ne peut être résolu.<sup>26</sup>

Dans la perspective de la théorie de la parentalité d'Alice van der Pas, n'oubliez pas de ne pas projeter vos propres sentiments de frustration et de mauvaise humeur sur votre enfant si vous les éprouvez. Si vous êtes le modèle de vos enfants et de leurs camarades en la matière, vous renforcerez votre expérience parentale. Cela signifie que vous acquerrez de l'expérience dans l'éducation des enfants, y compris en ce qui concerne les conflits qu'ils ont avec leurs amis.

<sup>26</sup> Burnett, C. (2021). 8 conseils pour aider votre enfant à résoudre les conflits et à être un bon ami. Récupéré le 8<sup>th</sup> de novembre 2021, de <https://childhood101.com/8-tips-for-helping-your-child-resolve-conflict-and-be-a-good-friend/>





## Conseils pour les parents

### GÉRER DES ENFANTS QUI N'ARRÊTENT PAS DE SE DISPUTER

- ✓ **Réfléchissez avant d'agir.** Ce qui peut s'appliquer dans les deux situations si vous vous disputez avec vos enfants ou si vous mettez fin à la dispute entre vos enfants. Arrêtez d'agir en fonction de votre première intuition, réfléchissez et rompez avec vos habitudes.
- ✓ **Réfléchissez à votre propre comportement.** Vous êtes un modèle pour vos enfants. Soyez l'adulte et montrez-leur comment cela fonctionne.
- ✓ **Soyez conscient de vos pièges.** Commencez à évaluer où ça va mal et où vous commencez à crier sur vos enfants. Est-ce le stress que vous avez ressenti au travail toute la journée ? Êtes-vous triste à cause d'autres problèmes familiaux ?
- ✓ **Apprenez à vos enfants à gérer les conflits.** Montrez-leur et dites-leur qu'ils doivent rester calmes et commencer à parler. Suivez les étapes de la médiation entre vos enfants.
- ✓ **La connexion est la clé !** Assurez-vous qu'il y ait une connexion positive avec vos enfants. Cela illuminera votre journée ! Comment ? Lisez la "Théorie de la parentalité" d'Alice van der Pas.
- ✓ **L'empathie ne tuera personne.** Mettez-vous à la place de vos enfants. Ont-ils eu une journée difficile ? Comment se sentent-ils ? Sont-ils fatigués ? Parlez-leur !
- ✓ **Prenez d'abord soin de vous.** Cela vous aidera à prendre soin des autres aussi !
- ✓ **Ne décidez pas pour vos enfants.** Laissez-les échouer chaque fois qu'ils le peuvent. Cela les fera grandir !
- ✓ **Sentez-vous à l'aise dans votre rôle de parent.** Prenez soin de votre propre bien-être, essayez de refléter votre style parental et voyez comment cela peut être amusant. Parlez de vos expériences positives, ce qui renforcera vos nouvelles et bonnes intentions.
- ✓ **Parlez aux autres !** Ils luttent probablement aussi ou ont lutté avec les mêmes problèmes.



Source : Dîner entre amis, à partir de [www.canva.com](https://www.canva.com)

## AUTO-ÉVALUATION

**Lorsqu'il s'agit de disputes entre les enfants, les parents peuvent jouer un rôle beaucoup plus important : celui de médiateur.**

- a) Vrai
- b) Faux

**La médiation peut être utilisée comme un outil parental bénéfique avec les enfants dès leur plus jeune âge :**

- a) 5 ans d'âge
- b) 10 ans d'âge
- c) 15 ans d'âge
- d) Tout ce qui précède

**L'établissement de diverses règles est l'une des phases de la médiation.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Quelle est l'une des règles à suivre pour fixer des limites ?**

- a) Écouter sans interrompre
- b) Notez toutes vos limites
- c) Se concentrer sur une situation spécifique pour fixer des limites
- d) Parlez de vos limites au plus grand nombre de personnes possible

**Quels sont les trois éléments d'Alice van der Pas pour se sentir bien dans sa vie de parent ?**

- a) Le bien-être du parent, la bonne situation financière du parent et l'expérience parentale
- b) le bien-être du parent, la confiance du parent et l'expérience parentale
- c) Une bonne relation avec le partenaire, la confiance du parent et l'expérience parentale
- d) Le bien-être du parent, la confiance du parent et une bonne carrière

**Qu'est-ce qui fonctionne sur le long terme lorsque vos enfants sont en conflit ?**

- a) L'empathie
- b) Des règles et des limites claires
- c) Donner à chaque enfant un tour pour avoir/faire ce qu'il veut et le chronométrer pour que ce soit équitable
- d) Dire à vos enfants de ne pas être méchants les uns envers les autres

**Quelle est la première étape de la médiation dans un conflit entre votre enfant et ses camarades ?**

- a) Interroger les pairs sur leur situation familiale
- b) Veillez à ce que votre enfant et ses amis restent calmes
- c) Prendre chacun à part pour parler de son point de vue
- d) Proposez à tous les enfants de trouver des solutions possibles



**Quelle est l'une des actions efficaces pour faire face à des enfants qui ne cessent de se disputer ?**

- a) Amenez vos enfants dans leur(s) propre(s) chambre(s) lorsque le conflit devient trop violent.
- b) Appelez un éducateur pour adultes pour obtenir des conseils
- c) Expliquez clairement quelles seront les conséquences si les enfants ne cessent pas de se disputer
- d) Établissez un lien positif avec vos enfants

**L'objectif de ce processus n'est pas de dicter aux enfants comment résoudre leur problème, mais de les aider à trouver une solution par eux-mêmes.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Lors de la médiation entre des enfants en conflit, il est important de garder son calme.**

- a) Vrai
- b) Faux

*Les solutions se trouvent dans l'annexe*

# RÉSOLUTION DES PROBLÈMES ET DÉFINIR DES OBJECTIFS

## Kit d'apprentissage 4



### Contenu

<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aperçu du public cible et du contenu du kit d'apprentissage (les connaissances et compétences à acquérir).</li></ul>
<b>Contexte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La famille en tant qu'équipe : fixer des objectifs et traiter les problèmes ensemble.</li></ul>
<b>Applications concrètes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fixer des objectifs : Une compétence clé pour des familles heureuses.</li><li>• Les disputes entre parents et enfants: Comment s'y retrouver ?</li><li>• Résolution de problèmes : qu'est-ce que c'est et comment le faire ?</li></ul>
<b>Derniers conseils pour les parents</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des documents imprimables à utiliser pour engager une conversation avec vos enfants et d'autres membres de la famille.</li></ul>
<b>Auto-évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz pour tester les résultats d'apprentissage</li></ul>

## INTRODUCTION

Ce **kit d'apprentissage sur la résolution de problèmes et la définition d'objectifs** a été créé pour les parents qui souhaitent développer et améliorer leurs connaissances dans ces domaines ***pour une application dans des situations de la vie quotidienne***. Grâce à ce kit, les parents seront en mesure d'identifier et de reconnaître les phases et les situations de la résolution de problèmes, d'appliquer des solutions selon cette approche et de gérer les conflits de la vie quotidienne en utilisant une structure de communication alternative et fonctionnelle.

En tant que parents, gérer les problèmes, fixer des objectifs pour les questions de la vie quotidienne est essentiel pour une vie de famille saine et de qualité, et cela a une incidence sur vos enfants et votre relation avec eux. C'est pourquoi la gestion des problèmes de manière positive et constructive vous aide, vous et vos enfants, à vous développer de la meilleure façon possible. En outre, le fait de rendre visibles vos stratégies de résolution de problèmes et vos compétences en matière de fixation d'objectifs **aidera votre enfant à faire face à ses propres problèmes dans la vie réelle**, car il aura un modèle positif à suivre et à copier. Cela peut leur enseigner des compétences importantes pour la vie. En outre, cela peut vous donner une certaine confiance pour **affronter les problèmes au lieu de les éviter**, et vous pouvez guider les membres de votre famille vers une forme de communication appropriée.

Résultats de l'apprentissage	Connaissances	Compétences
	Après avoir parcouru ce kit d'apprentissage, les parents seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none"><li>- Décrire le concept de résolution de problèmes et de fixation d'objectifs ;</li><li>- Énumérer les phases de la résolution de problèmes ;</li><li>- Définir les termes liés au sujet ;</li><li>- Énumérer les différents types de résolution de problèmes.</li></ul>	Après ce kit d'apprentissage, le parent devrait être capable de : <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier une situation-problème ;</li><li>- Appliquer des solutions en fonction de l'approche de résolution de problèmes ;</li><li>- Créer un engagement fort avec leurs proches ;</li><li>- Reconnaître et prévenir les problèmes ;</li><li>- Renforcer le travail d'équipe en famille.</li></ul>

## CONTEXTE

### La famille en tant qu'équipe : fixer des objectifs et traiter les problèmes ensemble.

La littérature scientifique et la recherche nous montrent que les approches alternatives (programmes de formation parentale visant à développer des compétences en matière de résolution de problèmes, par exemple) pour gérer les comportements perturbateurs des enfants ou d'autres problèmes auxquels ils peuvent être confrontés (tels que le harcèlement, les conflits avec des amis, etc) mène à une meilleure réactivité et coopération de la part des enfants. La fixation d'objectifs, les stratégies de résolution de problèmes, la définition d'attentes et de limites claires<sup>27</sup> sont des exemples de certaines des compétences acquises dans ces programmes qui peuvent avoir un effet bénéfique sur les réactions des enfants et sur toute la famille.<sup>28</sup>

**Sur la question spécifique de la résolution de problèmes<sup>29</sup>, il existe déjà des exemples d'approches parentales efficaces.** Certaines d'entre elles s'appuient sur la régulation des émotions, d'autres mettent l'accent sur les compétences cognitives sous-jacentes nécessaires à la résolution de problèmes, tandis que d'autres encore prennent en compte les facteurs liés aux parents et aux enfants qui peuvent conduire à des interactions parent-enfant fonctionnelles ou dysfonctionnelles et à des **comportements conformes ou non conformes** chez les enfants. Dans ce kit d'apprentissage, nous nous concentrerons sur les interactions entre les parents et les enfants. Il est donc pertinent d'avoir un bon aperçu des différentes situations qu'un parent peut utiliser pour appliquer ces compétences dans différentes situations de la vie quotidienne.

En ce qui concerne la **définition d'objectifs**, les personnes qui poursuivent des objectifs, c'est-à-dire qui fixent un résultat souhaité à atteindre, ont plus de chances d'atteindre leurs objectifs que les personnes qui poursuivent des objectifs d'évitement, c'est-à-dire les personnes

qui se concentrent sur les résultats non souhaités à éviter.<sup>30</sup> Toutefois, en ce qui concerne l'éducation des enfants, des études ont également montré que la fixation d'objectifs ne suffit pas toujours à obtenir le résultat souhaité et qu'il faut parfois la renforcer et l'associer à des compétences en matière de résolution de problèmes pour obtenir le meilleur résultat

“

***Parfois, l'éducation des enfants n'évolue pas comme vous l'aviez envisagé, mais l'enfant sera toujours lié à ses parents. Cela signifie que les parents doivent trouver leur voie dans une bonne éducation, en prenant des décisions et en acceptant la vulnérabilité qui en découle.***

<sup>27</sup> Scahill, L., Sukhodolsky, D.G., Bearss, K., Findley, D., Hamrin, V., Carroll, D.H., & Rains, A.L. (2006). Randomized trial of parent management training in children with tic disorders and disruptive behavior. *Journal of Child Neurology*, 21(8), 650-656.

<sup>28</sup> Oliver, P. H., Guerin, D. W., & Coffman, J. K. (2009). Les cinq grands traits de personnalité des parents, les comportements parentaux et les problèmes de comportement des adolescents : A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 631-636.

<sup>29</sup> Epstein, T., & Saltzman-Benaiah, J. (2010). Parenting children with disruptive behaviours : Évaluation d'un programme pilote de résolution collaborative de problèmes. *Journal of Clinical Psychology Practice*, 1(1), 27-40.

<sup>30</sup> Van Aar, J., Leijten, P., Overbeek, G., Thomaes, S., & Rothman, A. J. (2021). Does Setting Goals Enhance Parenting Intervention Effects ? A Field Experiment. *Behavior Therapy*, 52(2), 418-429.

possible et assurer une bonne relation entre l'enfant et le parent. D'où l'intérêt de traiter à la fois la fixation d'objectifs et la résolution de problèmes dans ce kit !

Certaines études menées ces dernières années se sont concentrées sur la façon dont les familles gèrent la fixation de limites (pour plus d'informations, voir le **KIT D'APPRENTISSAGE sur la MÉDIATION**) et la fixation de règles et d'approches de résolution de problèmes pour les jeunes membres de la famille montrent certaines différences entre les parents qui ont adopté un style **parental autoritaire** et ceux qui sont **autoritariste**.<sup>31</sup> Mais quel que soit le type de parent, les recherches suggèrent que les parents réussissent mieux à résoudre les problèmes et à fixer des objectifs lorsqu'ils ont eux-mêmes élargi leurs compétences de base en la matière, qu'ils sont prêts à négocier (sur l'utilisation d'Internet par exemple, pour des conseils à ce sujet, consultez le **KIT D'APPRENTISSAGE sur les COMPÉTENCES NUMÉRIQUES**) et qu'ils sont conscients de la façon dont les stéréotypes de genre peuvent influencer les approches parentales. (Par exemple, les parents ont tendance à donner à leurs fils moins de restrictions lorsqu'ils sortent le soir ou attendent de leurs filles qu'elles montrent plus de sentiments et d'émotions que les garçons).

Même en étant conscient de tout cela et en étant formé aux compétences parentales, cela ne garantit pas qu'il n'y aura pas d'erreurs, nous sommes tous humains ! C'est ce que Winicott explique dans sa théorie du "Good Enough Parenting".<sup>32</sup> Il affirme qu'il est inutile et irréaliste d'exiger la perfection des parents, et définit plutôt l'éducation des enfants comme un processus qui répond de manière adéquate aux besoins de l'enfant, en fonction de normes culturelles variables et des compétences des



Source : Photo par [RODNAE Productions](#) de [Pexels](#)

parents. Ce qu'il essaie de dire, c'est qu'il est normal de faire des erreurs, et qu'elles ne conduisent pas nécessairement à des traumatismes irréversibles. Il est impossible d'être accessible, assertif et empathique tout le temps. En fait, il est bon d'être « assez bon » (« good enough ») la plupart du temps. Cette prise de conscience contribuera en fait à engager et à renforcer la relation entre vous et vos enfants !

La fixation d'**objectifs** ou la résolution de problèmes ne suffisent pas toujours à obtenir le résultat souhaité, en particulier dans le domaine de la parentalité. Par conséquent, une approche mixte et combinée entre les stratégies de résolution de problèmes et la fixation d'objectifs est toujours une bonne pratique pour garantir le meilleur résultat et une bonne interaction parent-enfant.

<sup>31</sup> Kesten, J. M., Sebire, S. J., Turner, K. M., Stewart-Brown, S., Bentley, G. et Jago, R. (2015). Associations entre les pratiques parentales fondées sur des règles et le visionnement d'écrans par les enfants : une étude transversale. *Rapports de médecine préventive*, 2, 84-89.

<sup>32</sup> Hoghugh, M., & Speight, A. N. P. (1998). Good enough parenting for all children—a strategy for a healthier society. *Archives of disease in childhood*, 78(4), 293-296.



## Glossaire :

**La résolution de problèmes** est l'action de définir un problème, de déterminer les causes du problème, d'identifier des solutions, de hiérarchiser, de sélectionner des alternatives et de mettre en œuvre une solution. Cela signifie qu'il ne s'agit pas d'une action unique, mais d'une procédure étape par étape qui implique plusieurs actions.

**Se conformer** : Disposé à faire tout ce qu'on vous demande ou ordonne de faire. Accepter un ensemble de règles, de normes ou d'exigences. La non-conformité est le contraire.

**Style parental autoritaire vs. parents autoritariste** : Ces deux styles parentaux en psychologie impliquent tous deux l'autorité. Le style autoritariste implique un manque de renforcement positif et d'encouragement. Les stratégies parentales autoritaristes impliquent des règles strictes et des attentes élevées, tandis qu'un style parental autoritaire comprend la sensibilité, le renforcement positif et la transparence. Il consiste à expliquer le raisonnement qui sous-tend les décisions et les règles. Il utilise une communication ouverte et encourage la discussion.

**La fixation d'objectifs** implique le développement d'un plan d'action conçu pour motiver et guider une personne ou un groupe vers un objectif. Cela signifie que pour atteindre un objectif, vous devez concevoir une procédure étape par étape qui mène au résultat souhaité.








Source : Photo [olia danilevich](#) from [Pexels](#)



## APPLICATIONS CONCRÈTES

### Fixer des objectifs : Une compétence clé pour des familles heureuses

Savoir fixer des objectifs est une compétence personnelle importante, mais elle peut aussi être extrêmement précieuse pour les parents. Pour que votre famille fonctionne comme une équipe, il est bon d'avoir des objectifs et des buts qui peuvent motiver et engager les différents individus. Vous découvrirez ici la théorie générale de la définition d'objectifs, mais vous verrez aussi, à travers un exemple concret, comment elle peut être appliquée à la vie de famille :

CINQ ÉTAPES DE LA DÉFINITION D'OBJECTIFS		
1	→ Analyser la situation actuelle et définir les attentes	
2	→ Décider de l'objectif que vous souhaitez fixer	
3	→ Traiter les objectifs: les choses que nous devons bien faire pour obtenir des résultats	
4	→ Identifier les résultats et penser au long terme	
5	→ Feedback, identifier et éliminer les obstacles	



#### Étude de cas : Quand les enfants n'aident pas à la maison

L'histoire suivante est un premier exemple d'une situation de la vie quotidienne à laquelle toute famille peut être confrontée. Vous aurez des actions concrètes à mener, des exemples de bons comportements à adopter et des exemples de conversation adaptées à l'âge des enfants. Cela vous aidera à **améliorer vos compétences en matière de définition d'objectifs**. N'oubliez pas que vous et vos enfants savent résoudre des problèmes, et qu'il peut y avoir différentes façons de les résoudre. Tenez-en compte en lisant l'étude de cas.

## L'histoire de la famille Rossi

Sylvia et Francesca sont divorcées et ont quatre enfants : trois garçons (Andrea 5 ans, Antonio 6 ans, Albert 11 ans) et une fille (Anna 9 ans). Les enfants vivent avec Sylvia dans un appartement dans le centre d'une petite ville. Francesca vient souvent pour cogérer les activités familiales (dîner, déjeuner, amener les enfants à l'école, etc.) mais le ménage est entièrement laissé à Sylvia, qui est enseignante et n'est pas toujours à la maison. Le problème est que les enfants ne participent pas aux tâches ménagères, ce qui rend impossible de garder l'appartement propre.

### 1

#### Analyser la situation actuelle et définir les attentes



La première étape pour obtenir des résultats est de **créer le meilleur environnement possible**. Tout dans ce monde est créé deux fois, d'abord dans l'esprit et ensuite par l'action.

<sup>33</sup>

Recueillir l'opinion de tous les membres de la famille, essayer d'évaluer chaque déclaration et donner son avis sur ce qui est rapporté.

Tout d'abord, Sylvia pourrait réunir tous les enfants (et éventuellement Francesca) et entamer une discussion sur les tâches ménagères, en leur demandant ce qu'ils pensent de l'état actuel des choses et quelle serait leur situation idéale. Cela pourrait donner un bon point de départ et permettre de comprendre **le point de vue de chaque membre de la famille** : par exemple, ils pourraient dire :

*"Alors, que pensez-vous de l'appartement et du nettoyage de cet appartement ? Y a-t-il encore des choses à faire ? Pensez-vous que l'état de la cuisine est correct ?"*

*"Eh bien, eh bien... Je pense qu'il est temps pour nous de parler de notre bel appartement, tu ne crois pas ? Il faut bien s'en occuper parce que nous y vivons et parce que c'est agréable de rentrer dans un appartement propre. Qu'est-ce que tu en penses ?"*

<sup>33</sup> Schwartz, A. (2001). Goal Setting : Target Your Achievement. Waverly : Schwartz & Associates.

## 2

### Décidez de l'objectif que vous souhaitez fixer



Cela peut sembler évident, mais le fait **de définir explicitement des objectifs à suivre** (et à ne pas suivre) **agit comme un facteur d'incitation** et toute l'énergie sera canalisée vers les résultats souhaités et non vers d'autres objectifs non convenus ensemble.

Communiquez clairement avec votre famille sur ce que vous voulez et soyez prêt à renforcer ce qu'ils disent. Après avoir décidé de ce qui est réellement réalisable, assurez-vous que tout le monde est d'accord et faites en sorte que votre objectif vous enthousiasme. Ce changement d'état d'esprit aide à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Assurez-vous également que chacun sait COMMENT mettre en œuvre les objectifs :

*"Ok, vous m'avez dit ce que vous souhaitez pour l'appartement.  
Quel objectif sommes-nous d'accord pour fixer ?"*

*"Je vois que nous avons beaucoup de possibilités pour améliorer notre appartement. Sur quoi devrions-nous nous concentrer en premier ?"*

## 3

### Traiter les objectifs : définir les choses à faire pour obtenir des résultats



Soyez prêt à renoncer à un certain contrôle pour cela. En fait, l'une des actions clés pour réussir à fixer des objectifs est de ne pas décider seul, mais de prendre une décision commune et de se mettre d'accord. Cela garantit une bonne motivation et jette les bases de la réussite. Une bonne stratégie consiste à documenter vos objectifs et les étapes pour les atteindre.

Le processus de **documentation de votre objectif** a un certain nombre d'effets très positifs pour vous. Cela vous permet de vous concentrer sur ce qu'est exactement votre objectif, et pas seulement sur une impression générale de ce qu'il est, et constitue un enregistrement permanent de votre objectif, de sorte que vous poursuiviez toujours le même objectif. Vous disposez d'un document futur pour mesurer vos progrès. Le processus de conversion de votre objectif de la pensée aux mots engage une plus grande partie de votre cerveau et clarifie les instructions que vous donnez à votre inconscient.

*"Anna est toujours réveillée tôt. Elle est peut-être la meilleure pour mettre la table le matin. Qu'en penses-tu ?"*

*"Nous pourrions essayer de dessiner un calendrier hebdomadaire pour les tâches ménagères. Andrea, pourrais-tu dessiner pour nous un calendrier sur lequel nous écrivons qui fait quelle activité ?"*

*"Quelles sont les choses à faire ? Où pouvons-nous les écrire pour nous en souvenir ?"*

## 4

### Identifier les résultats et penser au long terme



Assurez-vous que la réalisation de votre objectif s'intègre dans votre vie et que le coût de sa réalisation n'est pas trop élevé par rapport au bénéfice que vous en tirez. En outre, assurez-vous d'avoir des repères pour montrer d'une manière ou d'une autre quand votre objectif est atteint. Il s'agit d'une étape cruciale pour garantir la réalisation de l'objectif. Si les attentes et la réalité ne correspondent pas, il sera impossible d'atteindre vos objectifs. Par exemple : chaque jour, l'appartement sera entièrement nettoyé et toutes les surfaces blanchies.

Toute la famille décide de la solution qui répond le mieux aux besoins de chacun, elle peut ajuster et mélanger les solutions proposées pour la créer.

*"Maintenant que nous savons ce que nous devons faire et la répartition des tâches, ne serait-il pas bien de définir comment savoir que tout se passe bien ?"*

*"Est-ce que tout le monde est d'accord avec cette série de tâches ? Pouvez-vous réussir à vous réveiller à temps pour faire votre lit et arriver à l'école à l'heure ?"*

## 5

### Feedback, identifier et éliminer les obstacles



Après un certain temps, il est important de renforcer tous les résultats positifs et de travailler sur ce qui n'a pas bien fonctionné. **Ne blâmez personne pour ne pas avoir atteint certains objectifs, mais essayez plutôt de raisonner et de réfléchir pour comprendre pourquoi quelque chose n'a pas fonctionné.**

Une bonne astuce consiste également à désigner un **capitaine** (voir les caractéristiques d'un bon leader dans la section suivante), chargé de suivre les progrès et de les faire travailler. Un capitaine puissant peut inciter une équipe à se surpasser et peut vous donner des informations importantes sur ce qui se passe.

Bien sûr, comme nous l'avons dit dans l'introduction, même avec les meilleurs objectifs et plans de suivi possibles, les conflits et les problèmes sont parfois inévitables. Dans le chapitre suivant, vous verrez comment gérer la situation lorsque la relation avec vos enfants devient tendue et comment résoudre les conflits lorsqu'ils surviennent.



Source : Photo par [fauxels](#) de [Pexels](#)



### Autres lectures :

- Quelques conseils pour fixer des objectifs parentaux qui [font de meilleurs parents \(reallifecounseling.us\)](http://reallifecounseling.us)
- [8 objectifs parentaux efficaces pour vous faciliter la vie \(messymotherhood.com\)](http://messymotherhood.com)
- [Comment fixer \(et atteindre !\) vos objectifs parentaux \(imperfectfamilies.com\)](http://imperfectfamilies.com)
- [L'importance de fixer des objectifs parentaux \(vbpsychology.com\)](http://vbpsychology.com)
- [Les objectifs parentaux que vous devriez poursuivre et comment bien les mesurer \(mamaduck.com\)](http://mamaduck.com)

## Les disputes entre parents et enfants : Comment s'y retrouver ?

Essayons d'être concrets : Avez-vous l'impression qu'une guerre se déroule dans votre famille - avec vous/votre partenaire/grand parent d'un côté, et vos enfants de l'autre ? De nombreux parents ont l'impression de vivre au milieu d'une zone de combat et qu'à tout moment, ils peuvent marcher sur une mine. Peut-être avez-vous un adolescent qui manque de respect et dit des choses grossières et insultantes aux membres de la famille. Peut-être votre préadolescent insiste-t-il pour avoir le dernier mot sur tout et rabaisse-t-il constamment les membres de votre famille.

*Les parents ont commencé à se sentir "écrasés" par leurs propres enfants.*

-Debbie Pincus

Voici quelques conseils pour vous permettre de trouver une issue à ce défi et d'adopter une approche de résolution de problèmes au sein de votre propre famille :

- 1 Mettez en lumière votre propre personne plutôt que celle de votre enfant.**  
Gardez à l'esprit que même dans les moments de grand stress, quel que soit le comportement odieux de votre enfant, vous devez rester un leader calme et constant. Concentrez-vous sur vos points forts, et non sur le fait de blâmer votre enfant.
- 2 Donnez à votre enfant la liberté de faire ses propres erreurs et d'en tirer des leçons.**  
Tant qu'il n'y a pas de risque pour la santé, la sécurité ou un autre danger, laissez votre enfant faire ses propres erreurs, puis laissez-le faire face aux conséquences naturelles et logiques de ses actes. En restant en dehors de leur chemin, vous leur permettez de grandir.
- 3 Restez dans l'équipe de votre enfant**  
N'oubliez pas que vous êtes dans l'équipe de votre enfant, pas dans le camp adverse. Ne devenez pas son adversaire. Vous êtes son entraîneur et celui qui fixe les limites, pas quelqu'un qui a besoin de "gagner" une bataille pour prouver qu'il a le contrôle. La plupart du temps, vous arriverez juste à prouver le contraire avec cette attitude.

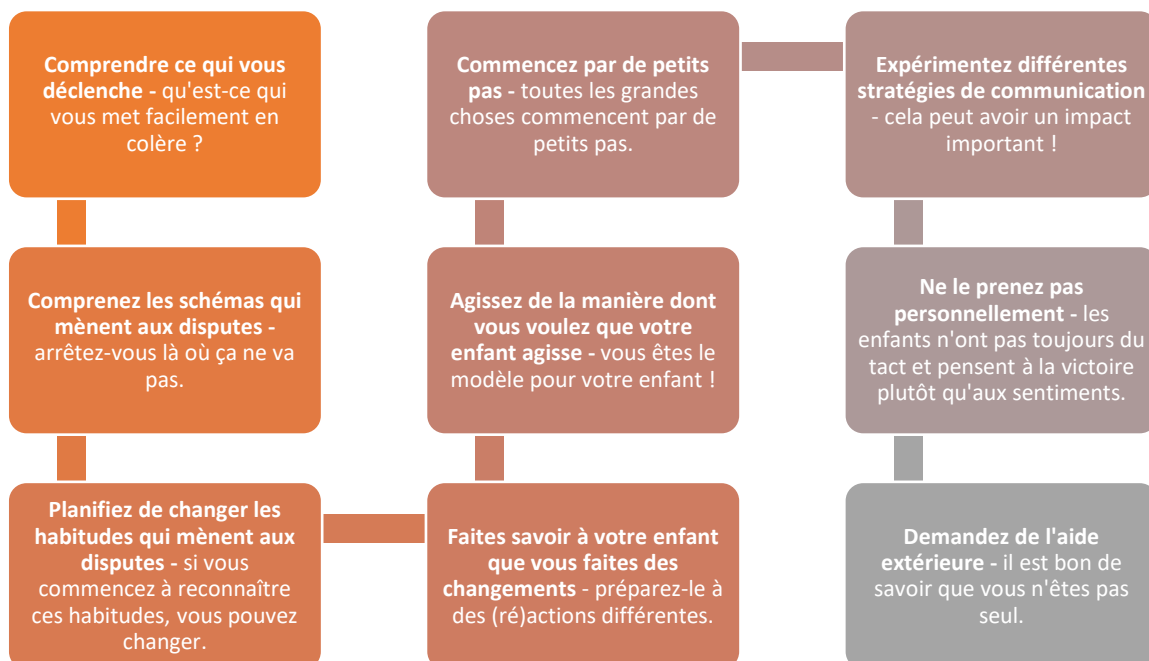
**Caractéristiques d'un leader fort** *Les leaders forts se concentrent sur la préservation de leur propre intégrité. Ils ont la volonté d'assumer la responsabilité de leur propre bien-être émotionnel et n'essaient pas de "rendre" les autres heureux en changeant leur caractère. Être un leader fort est une qualité qui aidera réellement votre enfant à vouloir être dirigé par vous, plutôt que de vous combattre.*



Alors, quelles sont les choses importantes à retenir lorsque vous voulez intervenir dans une dispute de votre partenaire/parents/autres membres de la famille avec vos enfants ?

Bien entendu, les deux parties en conflit sont autorisées à exprimer leurs propres sentiments et arguments. Mais par dispute, nous entendons le processus continu d'argumentation sans fin avec votre enfant, sans aucune perspective d'amélioration ou d'apprentissage. Ces disputes deviennent une façon "normale" de communiquer s'ils veulent que quelque chose se passe en leur faveur. Comment pouvez-vous briser ces habitudes et ramener un environnement paisible à la maison ?

Les neuf étapes indiquées ci-dessous peuvent vous aider à changer les choses chez vous. Ce sont les étapes dont vous pouvez parler avec un autre adulte qui se dispute avec votre (vos) enfant(s) afin de minimiser les conflits actuels et futurs.



Cependant, les conflits et les problèmes ne peuvent pas toujours être évités, c'est pourquoi il est important que les parents développent des compétences en matière de résolution de problèmes.








## Résolution de problèmes : qu'est-ce que c'est et comment le faire ?

Évidemment, **tout le monde n'est pas pareil** et chacun d'entre nous a sa propre façon de gérer les situations difficiles. Ainsi, chaque situation n'est pas seulement noire ou blanche et chaque personne peut se rapprocher de l'une ou l'autre approche en fonction de son propre caractère ou de sa situation. Ainsi, **vous n'êtes pas le seul à avoir tendance** à adopter un style spécifique de résolution des problèmes, **votre enfant aussi**. Il existe une subdivision majeure lorsqu'on parle de personnalités ou de styles de résolution de problèmes : d'un côté, les personnes qui intériorisent et, de l'autre, les personnes qui extériorisent.

Intérioriser	Extérioriser
<p>Ces personnes préfèrent résoudre les problèmes par elles-mêmes et ont tendance à éviter de parler de leurs sentiments. Vous pouvez peut-être voir que quelque chose les dérange, mais elles ne veulent pas en parler.</p>	<p>Ces personnes préfèrent parler à quelqu'un de leurs problèmes et ont besoin de soutien. Leur besoin est souvent de se confronter à la réalité. Elles sont généralement parfaitement capables de résoudre le problème, mais trouvent simplement utile d'obtenir un soutien.</p>
<p>Stratégies possibles si votre enfant a tendance à intérioriser :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Faites-leur simplement savoir que vous êtes là s'ils veulent en parler.</li><li>✓ Discutez de leurs sentiments suffisamment longtemps pour faire preuve d'empathie et vous assurer qu'il n'y a pas de déni ou d'évitement.</li><li>✓ S'ils ont tendance à trop réfléchir, essayez de leur proposer des suggestions qu'ils pourront utiliser eux-mêmes. Écrivez dans un journal ou une liste des solutions possibles et des avantages et inconvénients de chacune.</li></ul>	<p>Stratégies possibles si votre enfant a tendance à extérioriser :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Traitez-les comme s'ils étaient capables de résoudre le problème et évitez de leur donner des conseils.</li><li>✓ N'essayez pas de résoudre le problème à leur place. Écoutez attentivement et demandez des explications sur le raisonnement des solutions proposées.</li><li>✓ Si, en tant que parent vous avez tendance à extérioriser, essayez de demander à votre interlocuteur de prendre le temps d'écouter vos préoccupations.</li></ul>

Quel que soit le style, les stratégies de résolution de problèmes sont les mêmes et il est toujours bon de passer par toutes les étapes du processus de résolution de problèmes :

## LES CINQ ÉTAPES POUR LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

- 1** → Analyser la situation et définir le problème. 
- 2** → Clarifiez ce que chacun veut et réfléchissez à des solutions. 
- 3** → Évaluez les solutions et sélectionnez-en une. 
- 4** → Essayez l'option sélectionnée. Ajustez-la légèrement si nécessaire. 
- 5** → Examinez la solution. Donnez votre avis. 



### Étude de cas : Quand les enfants n'appellent pas et rentrent tard

L'histoire suivante est une situation de la **vie quotidienne** à laquelle vous et votre famille pourriez être confrontés. Vous découvrirez quels sont les signes que vous devez rechercher pour évaluer la situation et quels sont les enjeux pour les enfants dans cette situation. De plus, vous disposerez d'actions concrètes à mener en suivant les étapes expliquées, d'exemples de comportements à adopter et d'amorces de conversation adaptées à l'âge des enfants. Cela vous aidera à améliorer vos compétences en matière de résolution de problèmes et de définition de limites. N'oubliez pas que **vous et vos enfants êtes des résolveurs de problèmes** et que tous deux peuvent avoir des façons différentes de les résoudre. Tenez-en compte en lisant l'étude de cas et l'histoire de Sam et de son fils Dante. Pour chaque étape, nous suggérerons à Sam une façon de gérer la situation et ce qu'il doit éviter.

#### L'histoire de Sam

*Sam a un enfant, Dante, âgé de 14 ans. C'est un adolescent qui ne parle pas à ses parents, plutôt introverti et peu enclin à suivre les règles. Dernièrement, il a commencé à sortir avec des amis mais rentre tard à la maison sans prévenir son père, qui s'inquiète car il ne sait pas où va son fils et quand il va rentrer.*

# 1

## Analyser la situation et définir le problème.

**A éviter :** agir avant de savoir, comme par exemple le gronder, élever la voix, ignorer la situation etc...



**Solutions possibles :** Sam observe la routine et le comportement de Dante avant et après sa sortie. Sam essaie d'obtenir une image claire de la situation, en essayant de se concentrer non seulement sur sa préoccupation, mais aussi sur d'autres facteurs qui pourraient impliquer l'adolescent. Pour mieux comprendre, il peut demander :

*"Je vois que tu sors ces dernières semaines. Peux-tu m'en dire plus ?"*

*"Je sens qu'il se passe quelque chose entre nous. Peux-tu me dire ce que tu en penses ?"*

Dante réagit comme d'habitude et évite les questions, n'expliquant pas pourquoi il est toujours en retard et ne disant pas où il va. Mais il dit aussi qu'il sent que quelque chose entre lui et son père est bizarre ces derniers temps et qu'il préfère rester avec ses amis.

# 2

## Clarifiez ce que chacun veut et réfléchissez à des solutions.

**À éviter :** proposer des solutions, résoudre le problème tout seul, exclure les enfants de la résolution du problème.



**Solutions possibles :** Sam change le cadre de la situation, il peut demander à Dante de s'asseoir sur le lit ou changer de pièce et aller sur le canapé. Sam doit essayer de créer un environnement neutre et positif et doit se méfier de tout signe d'hostilité et essayer d'éviter une escalade de mauvais sentiments. Sam pourrait alors répondre :

*"Ok je vois. J'aimerais comprendre avec toi comment nous pouvons gérer au mieux cette situation."*

*"Ce serait bien si nous pouvions définir ensemble comment gérer la situation car j'ai besoin de savoir où tu es et quand tu rentres. Essayons de trouver une solution ensemble. Que pourrions-nous faire ?"*

Dante tente d'énumérer les solutions possibles qu'il aimerait appliquer à la situation, par exemple l'envoi de messages parce qu'il est assez grand et peut rester dehors toute la nuit, un couvre-feu qui respecte les souhaits du parent et aussi sa nécessité de rester dehors. Toutefois, il ne s'agit pas d'une technique universelle et tous les enfants sont différents. Si votre enfant ne coopère pas, consultez les techniques et conseils des autres kits d'apprentissage et essayez d'appliquer certaines stratégies de communication ou de médiation des autres kits d'apprentissage qui vous aideront à engager une conversation.

### 3

## Évaluer les solutions possibles et en choisir une



**À éviter :** exclure d'emblée certaines solutions sur la base d'*a priori* ou juger les solutions.

**Solutions possibles :** Sam aide à résumer les options proposées en reformulant les propositions, et encourage d'autres propositions de la part de Dante. Sam pourrait dire :

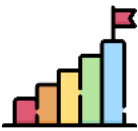
*" Tu as fait de nombreuses propositions. Dis-moi ce qui fonctionne le mieux pour toi et je partagerai mes suggestions aussi. "*

*"Tu te souviens de nos règles familiales ? Y a-t-il un autre moyen de résoudre ce problème ?"*

Dante et Sam évaluent ensemble toutes les options. Peut-être propose-t-il une option à laquelle les parents n'ont pas pensé. Ils peuvent dresser une liste des avantages et des inconvénients, ou définir une liste de priorités.

### 4

## Essayez les options sélectionnées. Ajustez légèrement si nécessaire.



**À éviter :** ajouter d'autres solutions, rejeter seul des solutions ou sans discussion.

**Les solutions possibles :** Sam peut soutenir les décisions et garder la trace des solutions exclues ou approuvées. Il pourrait dire :

*"Bien, essayons une de tes propositions." "Que faisons-nous alors ?"*

*"OK, je vois que tu aimes /n'aimes pas cette option. Essayons l'une des autres"*

Dante et Sam choisissent la solution qui répond le mieux aux besoins de l'autre. Ils peuvent également ajuster la solution proposée, si nécessaire, par exemple, Dante propose d'envoyer un message lorsqu'il revient et Sam adapte la solution pour envoyer un message à une certaine heure.



**A éviter :** Ignorer le suivi, puisque les situations évoluent constamment ; en vous engageant à donner du temps pour le retour d'information, vous vous assurez de mettre en place la solution la plus adaptée à votre famille.

**Solutions possibles :** Après un certain temps, Sam peut revenir vers Dante et évaluer si la situation a changé et si le problème a été résolu. Il vérifie si l'enfant est satisfait de la solution qu'il a adoptée. Sam pourrait dire :

*"Je suis très heureux que nous ayons pu trouver une solution, qu'en penses-tu ?"*

*"Je ne suis pas sûr que ce que nous avons décidé fonctionne vraiment bien. Pourrions-nous en rediscuter ?"*

Avec des efforts plus conscients, **chacun peut mettre en pratique l'approche de résolution de problèmes** dans sa vie quotidienne. Posez-vous la question : Comment sommes-nous parvenus à cette décision ? Quel genre de personne capable de résoudre des problèmes suis-je et quel genre est mon enfant ? La résolution positive de problèmes peut **créer des relations familiales plus heureuses, plus saines et plus solides**. Cette approche est efficace pour les parents qui dialoguent avec les enfants afin de comprendre leurs sentiments, de découvrir ce qui se passe et de poser des questions pertinentes pour faciliter les processus de résolution de problèmes. Il s'agit d'une compétence importante pour leur développement tout au long de leur vie, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la famille.



Source : Photo [Vlada Karpovich](#) de [Pexels](#)

En outre, l'approche de la résolution de problèmes ne convient pas uniquement aux relations parents-enfants. Il peut arriver que vous et votre partenaire soyez en désaccord sur certains sujets, par exemple sur la manière d'élever votre enfant. Il est important de montrer à votre

enfant que **vous formez une équipe**. Par conséquent, utilisez vos compétences en matière de communication et de résolution de problèmes pour identifier la stratégie qui convient le mieux à tous vos points de vue afin d'être sur la même ligne lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes avec votre enfant. **Le travail d'équipe facilitera l'éducation des enfants** et évitera les messages trompeurs à votre enfant.

Alors maintenant, même si vous ne savez pas tout, vous avez fait quelque chose d'utile : vous avez élargi vos connaissances.



#### Autres lectures :

- [Résolution de problèmes pour une meilleure éducation des enfants | Raising Children Network](#)
- Si vous voulez approfondir vos connaissances en matière de résolution de problèmes : [La résolution de problèmes dans l'éducation des enfants - article pour l'éducation des enfants \(wordpress.com\)](#)
- Si vous voulez améliorer vos stratégies parentales : [Comment apprendre aux enfants à résoudre leurs propres problèmes de manière responsable ?](#)
- Si vous voulez améliorer vos stratégies de résolution de problèmes : [10 façons simples d'améliorer vos compétences | CMOE](#)
- Si vous voulez des stratégies pour gérer le comportement de votre enfant [L'enfant odieux : Quand un public aggrave le comportement d'un enfant](#)
- Si vous voulez approfondir vos connaissances sur les neuf étapes de la résolution d'un combat [Comment arrêter de se disputer avec votre enfant : 9 mesures à prendre dès aujourd'hui](#)



#### Entraînez-vous à résoudre des problèmes et à fixer des objectifs grâce à des activités !

- **Jeu de rôle** : un jeu qui consiste à expérimenter une situation ou un point de vue en jouant un rôle, à améliorer la confiance et à expérimenter des scénarios.
- **Salles d'évasion (escape room)** : améliorer la logique, l'intuition, la collaboration et la communication.
- **La danse** : elle a un impact positif sur le traitement neuronal et les voies neuronales.
- **Casse-tête, jeux de logique** et autres jeux d'activation cérébrale : améliorer la logique.
- **Le journal des idées** : améliorer la créativité et le brainstorming. Regardez cet exemple : <https://www.themuse.com/advice/why-the-most-successful-people-keep-an-idea-journal-and-why-you-should-too>
- **Utiliser des cartes mentales** pour améliorer la visualisation du problème. Consultez cet exemple pour vous inspirer : [MindMup](#)
- **Tout type de jeux de communication/prise de décision/adaptabilité/collaboration**  
Vérifiez l'exemple de l'île déserte ci-dessous. Cet exercice vous met au défi d'établir des priorités. Vous êtes échoué sur une île et devez décider dans quel ordre effectuer les étapes de survie. Il peut même être transformé en jeu de rôle 😊





### Jeu de survie sur une île déserte

Tous les membres du groupe doivent se mettre d'accord sur l'ordre des étapes pour assurer leur survie. Vous devez expliquer le raisonnement pour l'ordre de chaque étape tout en classant les actions.

Actions:

- Reposez-vous
- Trouver de la nourriture
- Trouver de l'eau
- Mise en place d'un abri
- Explorer l'île
- Essayez d'appeler à l'aide
- Fabriquer des armes pour l'auto-défense
- Construisez un radeau pour vous échapper de l'île
- Allumer un feu
- Choisir un chef de groupe
- Recherche d'autres survivants



Source : Photo [Fabian Wiktor](#) de [Pexels](#)

#### Après cette activité, demandez-vous :

- Comment avons-nous pris cette décision ?
- Quel type de technique de résolution de problèmes avons-nous utilisé ?
- La décision a-t-elle été prise à l'unanimité ?
- Quelles sont nos priorités ?
- Pouvons-nous trouver un terrain d'entente ?

**Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ici, mais ce jeu peut aider à renforcer la prise de décision et la définition d'objectifs en groupe !**

## DERNIERS CONSEILS POUR LES PARENTS

Voici des conseils et des indications que vous pouvez imprimer et utiliser dans votre vie quotidienne, pour y réfléchir et pour vous en servir comme suggestions et rappels lors de problèmes de la vie courante :

**Grandir ensemble**



**Utilise les défis quotidiens comme occasion pour pratiquer la résolution de problèmes AVEC tes enfants**

**Souvent, il y a plus d'un problème. Vous devez les SEPARER et les aborder séparément.**

**Sépare les problèmes**



**Et alors? Quels résultats?**



**Maintenant il faut discuter et évaluer ensemble, pour assurer l'engagement de tous.**

**Pour l'engagement, fixe des objectifs. Pose les questions de quand, comment et qui.**

**Que vas-tu faire?**



**Accepte d'être en désaccord**



**Cherche des compromis et des accords. C'est ok d'être quelques fois en désaccord.**

**L'enfant qui présente un problème peut être énervé, en colère, triste. Ce n'est pas le moment de résoudre le problème. Il faut être calme pour réfléchir clairement.**

**Aide moi à me calmer**



**Donne-moi une minute**



**Parfois, il est bon d'arrêter la conversation et de prendre un moment pour élaborer.**

**Évite de donner des conseils ou ton avis. Demande toujours la permission avant de donner ton avis ou ton conseil lorsque le problème se pose à quelqu'un d'autre.**

**Je peux m'exprimer?**





La pratique  
rend parfait



**Entraîne-  
toi, même  
en faisant  
des jeux de  
roles.**

**Demande à ton  
enfant de  
proposer des  
solutions.  
Certaines  
sembleront  
raisonables,  
d'autres pas.**

Je tente



Ne me  
critique pas



**Écoute très  
attentivement  
ce que dit ton  
enfant et  
observe ce  
qu'il ressent.**

**Affronte  
les  
problèmes,  
plutôt que  
de les  
éviter**

On en  
discute?



Que veux-tu dire?



**Les questions  
sont votre  
meilleure arme.  
Utilise-les à bon  
escient.**

**Garde à  
l'esprit que si  
l'un d'entre  
vous a un  
problème, il est  
susceptible de  
vous affecter  
tous les deux.**

Est-ce qu'on  
est en colère?



Essayons!



**Tu peux utiliser la  
résolution de problèmes  
pour résoudre les  
problèmes dans toute  
relation, il suffit de  
tenir compte du style et  
des compétences de la  
personne.**

**Identifie à qui  
appartient le  
problème. La  
personne qui a le  
problème est la  
personne  
responsable pour la  
solution.**

J'aimerais bien..







## AUTO-ÉVALUATION

**Le « Good enough parenting » est :**

- a) La parentalité parfaite pour des enfants suffisamment bons
- b) Des enfants capables de faire face à toutes les situations
- c) Un mode de vie dans lequel les enfants doivent respecter les règles
- d) Être conscient que des erreurs peuvent se produire et qu'il suffit de faire tout ce que l'on peut.

**Qu'est-ce qui peut influencer les approches parentales :**

- a) Les stéréotypes de genre
- b) Les animaux domestiques
- c) L'assurance vie
- d) Le nombre d'appareils électroniques à la maison

**Lorsque nous parlons de fixation d'objectifs, est-il vrai que le "retour d'information" est une étape cruciale pour une approche réussie ?**

- a) Vrai
- b) Faux

**Un style parental autoritaire comprend :**

- a) Donner des règles strictes
- b) Acheter des cadeaux
- c) Être transparent
- d) Des attentes élevées

**Une personne qui extériorise sa résolution de problèmes :**

- a) Discute de ses sentiments
- b) Écoute attentivement et demande des explications
- c) Essaie d'offrir des suggestions et solutions
- d) Tout ce qui précède

**Les cinq étapes de la résolution de problèmes sont :**

- a) Analyser, clarifier, évaluer, essayer, réviser
- b) Clarifier, évaluer, analyser, réviser, essayer
- c) Analyser, évaluer, rejet des options, pratique, changement
- d) Aucune de ces réponses

*Les solutions se trouvent dans l'annexe*



# LE MONDE NUMERIQUE

## Kit d'apprentissage 5



### Les aspects bénéfiques d'une utilisation équilibrée des écrans

#### Contenu

##### Introduction

- Aperçu du public cible et du contenu du kit d'apprentissage (les connaissances et compétences à acquérir).

##### Contexte

- Article : La parentalité à l'ère du numérique.

##### Applications concrètes

- Utilisation excessive du temps d'écran : effets et actions pour les gérer et les atténuer.
- Les avantages de la technologie sur la vie des familles et des enfants.
- Accessibilité et technologies numériques.
- Les aspects bénéfiques d'une utilisation équilibrée des écrans
- L'importance de la sécurité en ligne.

##### Auto-évaluation

- Quiz pour tester les résultats d'apprentissage



## INTRODUCTION

Le **kit d'apprentissage des compétences numériques** s'adresse aux parents qui souhaitent enrichir leurs connaissances sur la **parentalité numérique, l'exposition excessive au temps d'écran/la gestion du temps d'écran, les technologies accessibles et la cybersécurité**. Grâce à ce kit, les parents seront en mesure d'identifier les signes d'une utilisation excessive des écrans et recevront des conseils sur la manière d'en atténuer les effets, tout en apprenant à exploiter tout le potentiel des technologies numériques pour leur famille. En outre, ils apprendront à reconnaître et à prévenir les cyber-attaques pour toute la famille.

Résultats de l'apprentissage	Connaissances	Compétences
	<p>Après avoir parcouru le dossier d'apprentissage, les parents seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrivez le concept de parentalité numérique ;</li> <li>- Énumérez les signes et les effets d'une utilisation excessive du temps d'écran ;</li> <li>- Décrire les avantages que la technologie peut avoir sur les familles ;</li> <li>- Prendre conscience de la façon dont la technologie d'assistance peut être bénéfique à la vie des enfants handicapés ou ayant des difficultés d'apprentissage ;</li> <li>- Définissez les termes "cybersécurité", "logiciels malveillants" et "hameçonnage" et énumérez les différents types de logiciels malveillants.</li> </ul>	<p>Après le kit d'apprentissage, le parent devrait être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier si leur enfant est exposé à une utilisation excessive des écrans ;</li> <li>- Appliquer des solutions sur la manière de gérer le temps d'écran de leur enfant ;</li> <li>- Utiliser la technologie pour améliorer le développement de leur enfant ;</li> <li>- Créez des mots de passe forts ;</li> <li>- Reconnaître et prévenir les attaques de cybersécurité.</li> </ul>





## CONTEXTE

### L'éducation des enfants à l'ère du numérique

Arrêtez-vous une seconde et détournez le regard de cet écran. Regardez les personnes qui vous entourent. Que vous soyez au restaurant, dans un bus, à la maison ou dans un parc. Il y a de fortes chances que la plupart des personnes que vous voyez regardent fixement un écran sur un appareil quelconque.

Avec le développement rapide des technologies de l'information et de la communication, le nombre d'utilisateurs d'internet et de dispositifs numériques augmente de minute en minute. Selon le Digital 2020 April Global Statshot Report<sup>34</sup>, entre avril 2019 et avril 2020, les utilisateurs d'internet dans le monde ont augmenté de 301 millions et les utilisateurs de médias sociaux de 304 millions. Cela signifie qu'en avril 2020, il y avait **4,57 milliards d'utilisateurs d'internet** et **3,81 milliards d'utilisateurs de médias sociaux** dans le monde. Il ne fait aucun doute que ces chiffres ont augmenté depuis le début de la pandémie (COVID-19) et qu'ils continueront à augmenter à l'avenir. Par conséquent, l'âge auquel nos enfants sont initiés à l'Internet et aux appareils numériques est de plus en plus bas.

“

*Parfois, mes enfants préfèrent passer du temps sur la technologie plutôt que de s'asseoir avec moi pour discuter.*

- Parent (groupe de discussion S4P)

Les enfants nés au 21<sup>e</sup> siècle sont considérés comme des "natifs du numérique" (**digital natives**). Ils sont capables de s'adapter au monde numérique peu après leur naissance et grandissent en considérant l'internet et les appareils numériques comme des éléments vitaux de leur vie. L'utilisation des **technologies de l'information et de la communication (TIC)** peut apporter de nombreux avantages au développement de l'enfant, mais les parents doivent

“

*Nous immergeons les enfants dans la technologie dès l'âge de quatre mois aux États-Unis, et pour diverses raisons, les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à l'attrait et aux propriétés addictives des appareils à écran tactile.*

-Dimitri Christakis, directeur du Centre pour la santé, le comportement et le développement de l'enfant, Institut de recherche pour l'enfance de Seattle.

être conscients des divers risques physiologiques et psychologiques liés à une exposition excessive et incontrôlée à la technologie. Une exposition excessive et constante à la technologie dès le plus jeune âge peut entraîner des problèmes de santé tels que des problèmes de vision et de posture, ainsi que des problèmes mentaux/comportementaux tels que la dépendance à l'écran, la dépression et

<sup>34</sup> Digital 2020 April Global Statshot Report. (2020). <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digitalaround-the-world-in-april-2020>



l'isolement. La nécessité de protéger les enfants de ces risques a donné naissance au concept de **parentalité numérique**.

Qu'est-ce que la parentalité numérique ? La parentalité numérique exige des parents qu'ils soient capables d'utiliser les technologies de l'information et l'internet avec compétence, qu'ils soient conscients des risques et des défis des TIC et qu'ils offrent à leurs enfants un cyber-environnement sûr et sain en maintenant une communication constante avec eux.<sup>35</sup> Il est essentiel que les parents soient conscients que leurs enfants sont susceptibles de reproduire ce qu'ils font en termes d'utilisation des TIC et d'habitudes, car les enfants ont tendance à les imiter, surtout pendant les premières années de leur développement. Comme mentionné dans le rapport de l'UNICEF « The State of the World Children: Children in a Digital World (2017) », les parents du 21<sup>e</sup> siècle devraient eux-mêmes être des utilisateurs de TIC responsables et respectueux et non seulement être plus compétents et plus conscients des risques liés à l'utilisation des TIC que leurs enfants, mais aussi se tenir au courant des nouveaux outils et des nouvelles tendances afin d'empêcher le développement d'une **fracture numérique** entre parents et enfants.



Source : Photo par [Ketut Subiyanto](#) de [Pexels](#)

Il est important de garder à l'esprit que pendant la pandémie de Covid-19, plus de 1,5 milliard d'enfants ont dû utiliser beaucoup plus l'internet et leurs appareils numériques, l'éducation numérique étant devenue la nouvelle réalité et les activités en plein air étant très limitées. Les enfants ont donc été davantage exposés à la dépendance aux écrans, à l'**exploitation en ligne** et à la **cyber-harcèlement**. Compte tenu de ce qui précède, il est clair que l'amélioration des compétences numériques des parents est devenue essentielle et que la parentalité numérique doit être considérée comme un effort de toute une vie.

“

***En tant que parents, nous ne sommes pas en mesure de contrôler ce que nos enfants regardent, ni avec qui ils communiquent via les médias sociaux, ni ce qu'ils lisent sur l'internet.***

- Parent (groupe de discussion S4P)

“

***Les parents sont conscients que la technologie peut être dangereuse, mais ils ne savent pas quels sont ces dangers.***

- Éducateur (groupe de discussion S4P)

<sup>35</sup> Tosun, N., & Mihci, C. (2020). Un examen du comportement parental numérique chez les parents d'enfants d'âge préscolaire dans le contexte de l'apprentissage tout au long de la vie. Sustainability, 12(18), 7654. <https://doi.org/10.3390/su12187654>



### Pour en savoir plus:

- La dépendance aux jeux en ligne chez les enfants et les adolescents : Une revue de la recherche empirique <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26166826/>
- Digital Parenting : Éduquer et protéger les enfants dans le monde des médias <https://www.intechopen.com/books/parenting-studies-by-an-ecocultural-and-transactional-perspective/digital-parenting-raising-and-protecting-children-in-media-world>



### Glossaire :

**Technologie de l'information et de la communication (TIC) :** désigne toutes les technologies de communication, y compris l'internet, les réseaux sans fil, les téléphones portables, les ordinateurs, les logiciels, les intergiciels, les vidéoconférences, les réseaux sociaux et d'autres applications et services médiatiques permettant aux utilisateurs d'accéder à l'information sous forme numérique, de la récupérer, de la stocker, de la transmettre et de la manipuler.

**Natifs du numérique :** Un natif numérique est une personne née après l'adoption généralisée de la technologie numérique. On pense que leur exposition à la technologie dans les premières années de leur vie leur confère une plus grande familiarité et une meilleure compréhension de la technologie que les personnes nées avant sa généralisation.

**Parentalité numérique :** La parentalité numérique décrit les efforts et les pratiques des parents pour comprendre, soutenir et réguler les activités des enfants dans les environnements numériques.

**Fracture numérique :** La fracture numérique désigne l'écart entre les groupes démographiques et les régions qui ont accès aux technologies modernes de l'information et de la communication et ceux qui n'y ont pas accès.

**L'exploitation en ligne :** On parle d'exploitation en ligne lorsque quelqu'un en ligne utilise son pouvoir pour inciter un enfant à faire des choses sexuelles ou criminelles, que ce soit en ligne ou hors ligne.

**Cyber-harcèlement :** Le fait de harceler quelqu'un en ligne en envoyant ou en publiant des messages méchants, généralement de manière anonyme.



## APPLICATIONS CONCRETES

### Utilisation excessive du temps d'écran : effets et actions pour les gérer et les atténuer



#### L'histoire de Nikita:

*Nikita est spécialiste du marketing numérique et travaille à domicile depuis le début de la pandémie de Covid-19. Le fait d'être devant un écran pendant si longtemps lui a causé des problèmes de sommeil et des maux de tête récurrents. Elle est mère célibataire d'un garçon de 9 ans et d'une adolescente de 14 ans. Elle se retrouve constamment à contrôler le temps passé devant l'écran par ses enfants : "Pose ton téléphone", "Éteins ton ordinateur portable", "Assez de jeux vidéo pour aujourd'hui". Ses enfants essaient toujours de s'expliquer : "Je fais mes devoirs en ligne", "Je parle à mes amis", "C'est comme ça que j'aime me détendre après l'école", "Tu réagis de façon excessive". Il n'est pas si facile pour ses enfants de l'écouter, car elle passe aussi beaucoup de temps sur son téléphone, que ce soit pour travailler ou organiser des activités familiales, ou encore pour se détendre et se connecter avec ses amis. Dernièrement, elle a remarqué que sa fille adolescente s'isolait en passant des heures seule dans sa chambre à utiliser son ordinateur portable. L'enseignant de son fils lui a dit qu'il n'était pas intéressé par le développement de relations avec ses camarades. La famille est épuisée par la négociation permanente du temps d'écran. Nikita veut simplement faire de son mieux pour élever ses enfants et souhaite qu'ils aient une utilisation équilibrée des écrans.*

Il ne fait aucun doute que beaucoup d'entre nous peuvent s'identifier à l'histoire de Nikita. Nous connaissons tous le sentiment de fixer l'écran sans pouvoir s'arrêter. Nos appareils à écran numérique sont littéralement en train de devenir une extension de notre corps, car ils dictent la manière dont nous faisons des affaires, dont nous interagissons les uns avec les autres et dont nous gérons chaque aspect de notre vie en ligne.

**Le temps d'écran** est un terme utilisé pour désigner le temps passé et les activités réalisées devant un écran, comme regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer à des jeux vidéo, regarder des vidéos sur une tablette, naviguer sur les médias sociaux sur votre smartphone ou chatter et jouer à des jeux en ligne.<sup>36</sup>



Source : Photo par [Amina Filkins](#) de [Pexels](#)

<sup>36</sup> Le temps d'écran et les enfants. (2021). Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000355.htm>



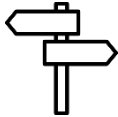
Les parents s'inquiètent du temps que leurs enfants passent sur Internet et devant un écran, notamment parce qu'ils ont beaucoup de mal à les en éloigner, comme Nikita. Ils ont raison de s'inquiéter, car des recherches ont montré qu'**aux États-Unis, les enfants âgés de 8 à 12 ans passent en moyenne 4 à 6 heures par jour devant un écran, tandis que les adolescents y passent 9 heures par jour, un chiffre alarmant.**<sup>37</sup> Nombre de ces enfants, et surtout de ces adolescents, ont des difficultés à s'empêcher d'utiliser leurs appareils, même pour de courtes périodes. Ce comportement de dépendance peut être décrit comme une **addiction au temps d'écran**.

Si l'on revient à la situation de Nikita, on constate que la technologie, et en particulier le temps d'écran excessif, peut avoir des effets négatifs sur le bien-être mental et physique des adultes et des enfants. Jetez un coup d'œil aux signes suivants qui pourraient vous aider à identifier si votre enfant utilise les écrans de manière excessive :



---

<sup>37</sup> L'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. (2020, février). Screen Time and Children.  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)



## Comment puis-je savoir si mon enfant souffre d'une utilisation excessive du temps d'écran ?



### Signes comportementaux<sup>38</sup>

- Incapacité à contrôler l'utilisation des écrans.
- Perte d'intérêt pour le monde au-delà de l'engagement sur écran. La seule chose qui motive votre enfant est de passer du temps sur un ordinateur portable ou une tablette.
- Un isolement social accentué en raison du temps passé sur l'internet et les appareils numériques.
- Des changements excessifs de comportement comme l'irritabilité et l'agitation, en particulier pendant les périodes sans écran.
- L'utilisation d'appareils à écran comme stimulateur d'humeur. Si votre enfant est contrarié et a besoin d'une émission de télévision, d'un jeu en ligne ou de toute autre activité sur écran pour se sentir mieux ou s'évader.
- Euphorie lors de l'utilisation d'appareils numériques et d'Internet.
- Mentir sur l'utilisation des écrans. Par exemple, glisser une tablette dans son lit le soir ou mentir sur la durée d'utilisation d'un jeu vidéo.
- Incapacité à respecter les horaires.
- Baisse des résultats scolaires due à l'utilisation des écrans.
- Compétences interpersonnelles sous-développées. Lorsqu'un enfant a des difficultés ou ne s'intéresse pas à la socialisation avec ses pairs et les membres de sa famille.



### Signes physiques<sup>39</sup>

- Maux de tête
- Mal de dos
- Changements dans le poids corporel (gain ou perte de poids)
- Vision floue ou tendue
- Problèmes de sommeil
- Syndrome du canal carpien



Source: [Pixabay](#)



## Les effets à long terme d'un temps d'écran excessif sur la vie des enfants :

	<p>→ <b>Obésité</b><sup>42</sup>: Le fait de passer trop de temps à jouer à des jeux vidéo ou à regarder la télévision peut être un facteur de risque d'obésité. La santé cardiaque est également touchée et peut entraîner un risque accru de diabète, d'augmentation de la pression artérielle ou du cholestérol.</p> <p>✓ <b>Conseil</b> : pour minimiser ce risque, vous pouvez essayer de proposer à vos enfants des en-cas sains, au lieu de sucreries ou de malbouffe, lorsqu'ils utilisent des écrans.</p>
	<p>→ <b>Perte des capacités cognitives</b><sup>40</sup> : Un temps d'écran trop important peut réduire la matière grise du cerveau des enfants. Il en résulte une moins bonne concentration, une mémoire plus faible, un traitement de l'information plus lent et un contrôle des impulsions plus faible.</p>
	<p>→ <b>Altération des capacités de socialisation</b><sup>42</sup>: L'utilisation d'appareils numériques n'inclut pas les interactions dans la vie réelle. L'utilisation excessive des écrans peut entraîner un comportement antisocial et un sentiment de repli sur soi. En fin de compte, les enfants auront du mal à nouer des relations personnelles à l'avenir.</p>
	<p>→ <b>Dépression et anxiété</b><sup>41</sup> : Tout le temps passé devant les écrans peut avoir des effets négatifs sur le bien-être mental et émotionnel des enfants. Plus les enfants passent de temps en ligne, plus ils risquent d'être victimes de cyberintimidation. Le risque est également plus élevé qu'ils développent des problèmes d'image de soi et d'insécurité, car les médias sociaux leur présentent des normes irréalistes et leur donnent l'impression de ne pas être à la hauteur.</p>
	<p>→ <b>Affaiblissement du jugement émotionnel</b><sup>42</sup> : Un temps d'écran trop important affecte également la capacité des enfants à enregistrer et à traiter les émotions. L'exposition à des contenus médiatiques violents peut augmenter le niveau d'agressivité, en particulier chez les jeunes enfants et les adolescents.</p>

<sup>40</sup> La dépendance aux écrans affecte la santé physique et mentale. (2019, 5 décembre). Premier Health.

<https://www.premierhealth.com/your-health/articles/health-topics/screen-addiction-affects-physical-and-mental-health>

<sup>41</sup> L'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. (2020, février). Screen Time and Children.

[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)

<sup>42</sup> Mosley, A. (2021, 12 juillet). Les effets négatifs du temps d'écran pour les adultes et les enfants. Blog - Valleywise Health.

<https://blog.valleywisehealth.org/negative-effect-of-screen-time-adults-children/>



## Conseils pour les parents <sup>43</sup>

### Conseils pour gérer le temps passé devant l'écran <sup>44</sup>

- ✓ **Utilisez des outils de contrôle parental** : Il existe différents outils que vous pouvez utiliser pour filtrer ou bloquer l'accès de vos enfants à des contenus indésirables. Vous pouvez également fixer des limites quotidiennes de temps d'écran qui peuvent verrouiller l'accès de vos enfants aux applications après un certain temps.
- ✓ **Définissez des zones sans écran** : retirez les téléviseurs et les ordinateurs portables de la chambre de vos enfants et passez un accord avec eux pour qu'ils n'utilisent aucun type d'appareil numérique dans leur chambre. Vous pouvez également appliquer la même règle pendant les repas ou l'heure des devoirs.
- ✓ **Encouragez d'autres activités** qui ne nécessitent pas d'écran, comme jouer dehors, lire un livre ou jouer à un jeu de société. Prenez le temps de vous débrancher de la technologie en famille. Passez à la section suivante pour trouver des idées d'activités.
- ✓ **Utilisez la technologie pour réduire le temps d'écran de votre famille**. Recherchez des applications qui encouragent et complètent l'activité physique. Il existe des applications de productivité comme Forest qui vous aident, vous et votre famille, à minimiser votre utilisation des écrans. L'objectif de l'application est de vous empêcher d'utiliser votre téléphone. En n'utilisant pas votre téléphone, vous pouvez faire pousser des arbres virtuels et gagner des crédits. Avec ces crédits, vous pouvez payer pour planter des arbres réels dans le monde entier, ce qui peut être un défi amusant à relever !
- ✓ **Utilisez les réglages de nuit** : certains téléphones sont équipés de filtres de lumière bleue qui permettent de réduire la quantité de lumière bleue émise par l'écran pendant la nuit, ce qui peut aider les enfants à dormir.
- ✓ **Désactivez les notifications** sur le téléphone de votre enfant afin de réduire les distractions lors d'autres activités.
- ✓ **Désactivez la lecture automatique** sur les plateformes qu'ils utilisent pour les aider à autoréguler le temps qu'ils passent sur certaines applications.
- ✓ **Créez votre propre plan d'utilisation des médias en famille**, en fonction de vos valeurs familiales et de votre style d'éducation, afin de trouver un bon équilibre dans l'utilisation des technologies et des écrans. Définissez des règles numériques en famille pour maintenir une utilisation saine et appropriée des médias sans pour autant manquer les activités en face à face et en plein air.
- ✓ **Traitez les environnements numériques comme vous le feriez pour tout autre environnement dans la vie de votre enfant**. Apprenez à connaître les amis en ligne de votre enfant, les plateformes, sites web et applications qu'il utilise et les raisons pour lesquelles il aime passer du temps en ligne.
- ✓ **Faites du temps passé devant un écran une activité familiale**. Discutez avec vos enfants lorsqu'ils utilisent des écrans. Jouez ensemble à un jeu en ligne, regardez leur YouTuber préféré ou demandez-leur ce qu'ils pensent de leur dernière publication.

<sup>43</sup> MediaSmarts. (2017). Guide de la citoyenneté numérique pour les parents.  
<https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/guides/digital-citizenship-guide.pdf>

<sup>44</sup> Mosley, A. (2021, 12 juillet). Les effets négatifs du temps d'écran pour les adultes et les enfants. Blog - Valleywise Health.  
<https://blog.valleywisehealth.org/negative-effect-of-screen-time-adults-children/>  
<https://blog.valleywisehealth.org/negative-effect-of-screen-time-adults-children/>



- ✓ **N'utilisez pas les écrans comme une tétine émotionnelle.** Il est très tentant d'utiliser la technologie pour que votre enfant reste calme et se divertisse, mais n'oubliez pas que cela peut conduire à une utilisation excessive des écrans, ce qui peut avoir de graves conséquences sur la santé et le comportement de votre enfant.
- ✓ **Donnez l'exemple d'une utilisation saine des écrans :** Les enfants ont tendance à faire ce que leurs parents font et non ce qu'ils disent. Comme nous l'avons vu dans l'histoire de Nikita, elle faisait la même chose que ses enfants, il était donc difficile pour eux de l'écouter et d'arrêter d'utiliser leurs appareils. Les parents doivent être conscients que les enfants ont tendance à copier leur comportement en matière d'utilisation des écrans. Commencez donc à modeler le comportement que vous aimeriez voir chez eux. La prochaine fois que vous regarderez votre série préférée sur Netflix, n'oubliez pas que vous montrez l'exemple à vos enfants. Consultez l'article (dans les ressources supplémentaires ci-dessous) sur les conversations à avoir avec vos enfants sur le temps d'écran.



Source: Photo by Jessica Lynn Lewis from Pexels.

Consultez le tableau suivant, élaboré par la American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, concernant la durée idéale du temps passé devant un écran en fonction de l'âge. Il est important de garder à l'esprit que les **informations suivantes sont indicatives** et que vous ne devez pas automatiquement vous inquiéter si votre enfant dépasse le temps d'écran suggéré. **Gardez également à l'esprit qu'il ne s'agit pas toujours de quantité, mais aussi de qualité et que la technologie peut apporter de nombreux avantages au développement de votre enfant si elle est utilisée de manière appropriée.**<sup>45</sup> Cependant, il est bon de se référer à ces lignes directrices pour tenter de maintenir un équilibre entre un temps d'écran sain et les effets négatifs à long terme d'une utilisation excessive des écrans, par exemple lors de l'élaboration d'un plan média familial.

Temps d'écran idéal selon l'âge	
Âge	Temps
Jusqu'à 18 mois	Pas de temps d'écran (sauf pour le chat vidéo)
18 mois à 24 mois	Peu ou pas de temps d'écran (moins d'une heure)
3 à 5 ans	Jusqu'à 1 heure par jour
6 à 10 ans	1,5 heure par jour
11-13 ans	2 heures par jour

<sup>45</sup> Les activités numériques familiales communes peuvent créer un fort sentiment de "nous" parmi les membres de la famille, ce qui favorise la cohésion familiale. Voir le document de travail DigiGen 2020 L'utilisation des TIC par les enfants et son impact sur la vie familiale. [www.digigen.eu](http://www.digigen.eu)



## Activités hors écran que vous pouvez faire en famille :

**Suggestion :** Vous pouvez utiliser ces activités et essayer d'en imaginer d'autres avec vos enfants. Vous pouvez ensuite imprimer et découper les activités et les placer dans un **bocal d'activités**. Chaque fois que vous êtes à court d'inspiration pour passer votre temps sans écran, vous pouvez choisir une idée dans le bocal et faire l'activité avec votre famille.

→ Faire des avions en papier	→ Faire un puzzle
→ Faites une promenade dans le quartier avec le(s) chien(s) ou un ami.	→ Jouez à l'espion (« I Spy ») - Décrivez quelque chose dans la maison pour que les autres joueurs puissent deviner ce que c'est.
→ Organisez une chasse au trésor	→ Jeu de l'alphabet - Nommez des animaux, des aliments ou des athlètes en commençant par la lettre A, puis B et ainsi de suite.
→ Choisir des jeux de cartes comme Uno	→ Bingo - Vous trouverez des feuilles de bingo imprimables gratuites en ligne.
→ Jeux de société	→ Regardez des albums photos
→ Jouer au Sudoku	→ Préparer le dîner ensemble ou faire des cookies
→ Parcourez votre bibliothèque locale pour trouver un bon livre	→ Chantez un karaoké ou organisez une soirée dansante
→ Créez un laboratoire à domicile et réalisez des expériences scientifiques	→ Faites du slime
→ Aller au bowling	→ Essayez l'escalade
→ Aller nager	→ Bénévole dans un refuge pour animaux
→ Faire du paintball	→ Faites un pique-nique
→ Danse - créez votre propre chorégraphie	→ Aller à un match de sport



### Ressources supplémentaires :

- Outil pour créer votre propre plan média familial :  
<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>
- Calculez le temps que vous passez sur vos appareils avec ce calculateur de temps média :  
<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>
- Guides étape par étape sur la façon d'activer les outils de contrôle parental sur divers appareils : <https://www.internetmatters.org/parental-controls/>
- Application forestière : <https://www.forestapp.cc/>
- Application StayFree : Suivi du temps d'écran et limitation de l'utilisation des applications :  
<https://stayfreeapps.com/>
- Article : 25 Conversations à avoir avec les enfants sur les écrans :  
<https://www.screenfreeparenting.com/25-conversations-kids-screens/>
- Applications parentales : <https://www.screenagersmovie.com/resources/parenting-apps>
  
- ▶ Vidéo : Comment désactiver la lecture automatique sur vos plateformes préférées :  
[https://www.youtube.com/watch?v=UGG\\_HkO9w-U](https://www.youtube.com/watch?v=UGG_HkO9w-U)
- ▶ Vidéo sur la façon dont les médias sociaux affectent le cerveau :  
[https://www.youtube.com/watch?v=HffWFd\\_6bJ0](https://www.youtube.com/watch?v=HffWFd_6bJ0)
- ▶ Vidéo : Que se passe-t-il lorsque vous donnez à vos enfants un temps d'écran illimité ?  
<https://www.youtube.com/watch?v=KkiWS0fmnt0>
- ▶ Vidéo : Pourquoi le temps passé devant l'écran par les enfants doit être contrôlé :  
<https://www.youtube.com/watch?v=CnFHY16KJXY>
- ▶ Vidéo : Conséquences pour les enfants du temps d'écran sans fin :  
<https://www.youtube.com/watch?v=6bCCDGZyC0I>



### Glossaire :

**La dépendance aux écrans :** *L'utilisation compulsive des appareils à écran, tels que les ordinateurs portables, les tablettes, les smartphones et les jeux vidéo, au point de ne pas avoir la capacité de s'arrêter. Bien que l'addiction aux écrans n'ait pas encore été répertoriée comme une pathologie officielle, certains experts expliquent que l'utilisation prolongée des écrans peut agir comme une drogue numérique sur le cerveau des humains. L'utilisation d'un écran libère de la dopamine dans le cerveau, ce qui peut avoir un effet négatif sur le contrôle de nos impulsions. Comme pour les drogues, le temps passé devant un écran déclenche un cycle plaisir/récompense en affectant le cortex frontal de notre cerveau, ce qui crée une forte dépendance et peut imposer un certain nombre d'effets négatifs dans notre vie et celle de nos enfants.*

**La dopamine :** *Une substance chimique produite dans notre cerveau qui nous fait ressentir du plaisir.*

**Le cortex frontal :** *La partie du cerveau qui aide les gens à fixer et à atteindre des objectifs - responsable de la prise de décision, de l'expression de la personnalité et du comportement social.*

**Compétences interpersonnelles :** *Les compétences qui vous aident à communiquer ou à interagir correctement avec d'autres personnes.*

**Syndrome du canal carpien :** *Une condition qui provoque des engourdissements, des picotements ou une faiblesse dans la main - causé par des mouvements répétitifs, comme la dactylographie, ou tout autre mouvement répétitif du poignet.*

**Matière grise :** *Le tissu grisâtre du cerveau qui permet de contrôler les mouvements, la mémoire et les émotions.*



## Les avantages de la technologie sur la vie des familles et des enfants

Dans la section précédente, nous avons exploré les dangers qui peuvent découler d'une utilisation excessive des écrans. Cependant, il est **essentiel de souligner que la technologie et l'utilisation des écrans peuvent apporter de nombreux avantages à la vie des adultes et des enfants s'ils sont utilisés avec modération et de manière appropriée**. Il ne fait aucun doute que l'internet a offert aux familles des options et des possibilités qui n'existaient pas il y a dix ans. Par exemple, la communication familiale s'est considérablement améliorée car l'internet permet aux gens d'entrer en contact à tout moment et en tout lieu.

Lisez le cas de Liam pour voir quelques exemples de la façon dont la technologie peut profiter aux familles.



### L'histoire de Liam :

*Liam est papa d'un enfant de 14 ans et un autre de 10 ans qui fréquentent une école qui utilise le courrier électronique et les outils TIC qui l'aident à les garder sur la bonne voie, même s'il travaille de 9 à 5, six jours par semaine. Grâce au site web de l'école, il est informé de leurs devoirs, des événements importants qui se déroulent à l'école, et même du choix des aliments servis chaque jour. Lorsque ses enfants sont malades et doivent rester à la maison, il communique avec leurs professeurs pour les aider à ne pas perdre le fil de leur travail. Tous leurs devoirs sont mis en ligne sur la plate-forme de l'école, accompagnés d'un court enregistrement de l'enseignant expliquant ce qu'ils doivent faire. L'année dernière, ils ont dû se rendre à l'étranger pour rendre visite à un membre de leur famille malade pendant une semaine et les enfants ont eu la chance de participer aux cours de l'école en ligne. Si la technologie numérique n'existait pas, cela n'aurait pas été possible !*



### D'autres avantages de la technologie pour les familles:

- **Équilibre entre vie professionnelle et vie privée** : Pour certaines personnes, le travail signifiait autrefois des heures et des heures de trajet. Avec la technologie numérique, de plus en plus de parents commencent à travailler à domicile, ce qui leur permet de passer plus de temps avec leurs enfants et d'économiser du temps ainsi que d'énormes sommes d'argent par an sur les frais de transport et de garde d'enfants.
- **Gestion familiale** : Amélioration de la gestion du ménage en utilisant l'Internet pour les opérations bancaires, les achats et le paiement des factures. Vous pouvez également utiliser des applications mobiles pour faciliter le suivi des budgets et la gestion des horaires familiaux.  
<https://famisafe.wondershare.com/family/best-family-organizer-apps.html>
- **Renforcer les liens familiaux** : Les familles peuvent utiliser la technologie pour renforcer et entretenir les relations avec les grands-parents et les autres membres de la famille qui vivent parfois loin ou à l'étranger. Les parents et les enfants peuvent se tenir informés instantanément par le biais du courrier électronique et de divers réseaux de médias sociaux.





- **Connectez-vous au monde de votre enfant** : Vous avez du mal à obtenir de votre enfant/adolescent qu'il s'ouvre à vous. Les comptes des médias sociaux peuvent vous donner un aperçu de ses amis, des lieux, de la musique ou même des événements qu'il aime, et la technologie peut être utilisée pour passer des moments de loisirs ensemble, comme la réalisation de vidéos ou les jeux.
- **L'éducation** : Grâce à l'enseignement et à l'apprentissage en ligne, les élèves peuvent bénéficier d'une attention personnelle de la part de leurs enseignants, et les parents ont la possibilité de suivre les progrès de leurs enfants, comme nous l'avons vu dans le cas de Liam. De plus, l'enseignement à distance permet aux parents qui travaillent de poursuivre des études supérieures.

## Accessibilité et technologie

La technologie a contribué à supprimer certains obstacles auxquels les personnes handicapées sont confrontées en matière de communication. Les **technologies d'adaptation et d'assistance** permettent aux personnes souffrant de troubles de l'audition, de la parole, de la vision et de la mobilité de mieux communiquer avec les membres de leur famille, d'aller à l'école et de travailler.

### L'histoire d'Assan

*Assan est un garçon de 8 ans qui est obsédé par les films. Bien qu'il soit presque aveugle, il utilise une télévision équipée d'un logiciel de reconnaissance d'images qui produit des descriptions audio de ses films préférés. Il est donc en mesure de regarder tous les films qu'il aime. La grand-mère d'Assan adore regarder des films avec lui. Elle a une déficience auditive car elle est âgée de plus de 80 ans. Pour regarder la télévision, elle active la fonction de transcription automatique en temps réel qui place les sous-titres de ce qui est dit à l'écran. Le week-end dernier, Assan est resté chez sa grand-mère et ils ont décidé de regarder le film "Le Seigneur des Anneaux". Ils ont recherché le film sur le service de streaming de la télévision, se sont installés confortablement sur le canapé, la grand-mère a regardé le film en lisant les transcriptions et Malcom a utilisé son oreillette Bluetooth pour écouter la description audio.*

Bien qu'Assan et sa grand-mère aient deux types de handicaps différents, grâce à la technologie, ils ont pu regarder le même film simultanément.



**L'application Be My Eyes<sup>46</sup>** : utilise le chat vidéo pour mettre en relation des personnes aveugles avec des volontaires voyants via leur appareil mobile. Si une personne aveugle a besoin d'aide pour une tâche particulière, elle peut se connecter avec une personne voyante pour lui demander de l'aide. Par exemple, si elle doit connaître la date de péremption d'un carton de lait, elle peut se connecter à une personne voyante par chat vidéo en direct pour l'aider à lire la date.



Assistive Technology in Action - Meet Brody

- ▶ Regardez cette vidéo pour avoir un aperçu de la façon dont les technologies d'assistance aident Brody à surmonter ses difficultés d'apprentissage. La technologie d'assistance en action - Voici Brody : <https://www.youtube.com/watch?v=D6i5CtPoGh0>

## Les aspects bénéfiques d'une utilisation équilibrée des écrans

Dans le chapitre précédent, nous avons examiné comment une utilisation excessive des écrans peut avoir des effets négatifs sur le développement mental et social de votre enfant. Nous allons maintenant voir comment une **utilisation équilibrée** et de **qualité** des écrans et des TIC peut contribuer au développement de votre enfant :

- Un certain nombre d'applications et de jeux informatiques sont disponibles pour améliorer les compétences en lecture et en phonétique, voire pour aider votre enfant à apprendre une deuxième langue. (Applications de lecture et d'écriture : <https://www.commonsemmedia.org/articles/specialfunctional-needs> )
- Les jeux vidéo font appel à différentes compétences et contribuent à améliorer la **coordination œil-main de votre enfant**.
- Diverses applications et jeux peuvent aider votre enfant à apprendre les chiffres, les formes ou à améliorer ses compétences en mathématiques plus avancées. (Applications mathématiques : <https://www.commonsemmedia.org/guide/special-needs/s/math>)
- Les blogs, les sites web et les réseaux de médias sociaux peuvent aider votre enfant à développer ses compétences sociales en lui permettant de communiquer facilement avec sa famille et ses pairs de tous horizons et de toutes cultures.

<sup>46</sup> <https://www.bemyeyes.com/>



- Différentes applications et jeux peuvent enseigner à votre enfant des compétences telles que la résolution de problèmes, la stratégie et la pensée critique, qui sont essentielles à la réussite scolaire.
- Les jeux enseignent aux enfants des compétences telles que la concentration et l'attention aux détails, et leur permettent également de se socialiser et de se lier d'amitié avec des joueurs d'autres pays.
- La majorité des jeux et des applications exigent que l'utilisateur termine un niveau avant de pouvoir passer au suivant. Cela peut aider à enseigner à votre enfant la valeur de la persévérance, de la compétition et de la motivation.
- Grâce à l'internet, les enfants peuvent se découvrir un intérêt pour un sujet tel que les langues ou la géographie par le biais d'une vidéo ou d'un jeu en ligne et poursuivre leurs recherches sur le sujet. De cette façon, votre enfant peut développer des intérêts et des talents inattendus qui peuvent le conduire à sa future carrière.



Source : Photo par [Karolina Grabowska](#) de [Pexel](#)

Bien sûr, l'exposition constante aux écrans comporte certains risques, mais la technologie et l'internet offrent aux familles des possibilités et des opportunités infinies pour une parentalité numérique amusante, sûre et équilibrée.

Rappelez-vous : L'internet et les technologies continueront à s'intégrer de plus en plus dans nos vies. En comprenant la technologie et en vous engageant avec vos enfants en ligne, vous pouvez les aider à éviter les pièges potentiels tout en profitant de tous les avantages que le monde numérique peut offrir.



### Ressources complémentaires

- Site web contenant des applications de communication, d'interaction sociale, d'organisation, de lecture et d'écriture, de mathématiques et de motricité pour les enfants : <https://www.commonsemmedia.org/guide/special-needs>
- Article web : *Le temps d'écran partagé : pourquoi c'est bon pour vous et votre enfant* : <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/play-learning/screen-time-healthy-screen-use/shared-screen-time>
- Article web : *Pourquoi la technologie accessible est importante* : <https://sopa.tulane.edu/blog/why-accessible-technology-important>



- 7 applications et outils indispensables pour les étudiants ayant des difficultés d'apprentissage : <https://www.thetechadvocate.org/7-must-app-andtools-students-learning-disabilities/>
- Guide d'apprentissage numérique pour les parents et les familles : <https://tech.ed.gov/publications/digital-learning-guide/parent-family/>
- Applications d'apprentissage pour les familles : <https://www.commonsemmedia.org/best-for-learning-lists>
- Site MediaDiamant (néerlandais) sur l'éducation aux médias en famille : <https://www.mediawijsheid.nl/mediadiamant/>
- Recherchez une base de données de plus de 400 outils et ressources technologiques d'assistance et d'enseignement. Les produits peuvent être recherchés par domaine de contenu, niveau scolaire, catégorie de handicap IDEA et type de soutien pédagogique : <https://techmatrix.org/>
- Technologie d'assistance - Rencontrez Mason : <https://www.youtube.com/watch?v=lcUNnnwFm4g>



#### Glossaire :

**Accessibilité** : La "capacité d'accéder" et de bénéficier d'un système ou d'une entité. En d'autres termes, il s'agit de rendre les choses accessibles à toutes les personnes (qu'elles aient ou non un handicap).

**Technologie d'assistance** : Tout objet ou système qui augmente ou maintient les capacités des personnes handicapées.

**Technologie d'adaptation** : Tout objet ou système spécifiquement conçu dans le but d'augmenter ou de maintenir les capacités des personnes handicapées.



## L'importance de la sécurité en ligne

Aujourd'hui, l'internet et les appareils numériques sont de plus en plus présents dans nos vies, les familles s'appuyant sur la technologie pour éduquer et divertir leurs enfants. Les parents doivent être conscients que l'internet peut les placer, eux et leurs enfants, dans des situations dangereuses, qu'il s'agisse de finances ou de l'exposition de leur vie privée. Par exemple, ils peuvent accidentellement exposer leur famille aux risques d'internet en téléchargeant un virus ou un logiciel malveillant qui permettra aux pirates d'accéder aux comptes bancaires, aux photos ou à tout autre type d'informations sensibles. C'est pourquoi il est crucial que les parents s'informent d'abord sur la **cybersécurité**, pour ensuite transmettre leurs connaissances à leurs enfants.



Source : photo par [cottonbro](#) de [Pexels](#)

La **cybersécurité** est définie comme "la pratique de la défense des ordinateurs, des serveurs, des dispositifs mobiles, des systèmes électroniques, des réseaux et des données contre les attaques malveillantes."<sup>47</sup>

Quelle est donc la première mesure à prendre pour sécuriser vos appareils numériques ? Pour empêcher quiconque d'accéder à vos appareils et comptes, vous devez créer un mot de passe fort. Un bon conseil est de créer des mots de passe différents pour chacun de vos comptes et appareils.

### 5 conseils pour créer un mot de passe fort :

- ✓ Rendez-le mémorable, mais évitez d'utiliser des informations personnelles comme les noms ou les anniversaires.
- ✓ Utilisez un mélange de lettres majuscules, de lettres minuscules, de symboles et de chiffres.
- ✓ Faites en sorte que le mot de passe est long.
- ✓ Ne réutilisez pas votre mot de passe.
- ✓ R3mpl@cez de\$ le++tres @vec de\$ sYmb0Ls & ch!ffres c0mm3 ç@

📺 Regardez cette vidéo pour obtenir d'autres conseils sur la façon de créer un mot de passe fort : RBC Cyber Sécurité - Mots de passe puissants : <https://www.youtube.com/watch?v=IhIXtBNNuKs>





<sup>47</sup> Kaspersky. (2021, 26 avril). Qu'est-ce que la cybersécurité ? Www.Kaspersky.Com. <https://www.kaspersky.com/resource-center/definitions/what-is-cyber-security>



## Qu'est-ce qu'un logiciel malveillant ?

Les logiciels malveillants sont l'une des cybermenaces les plus courantes. En termes simples, il s'agit d'un type de **logiciel** utilisé par les **pirates** pour envahir les ordinateurs d'autres personnes et voler des informations ou de l'argent. Ce type de logiciel est principalement transféré par le biais de pièces jointes non désirées. Parfois, il peut aussi être déguisé en logiciel téléchargeable d'apparence légitime.<sup>48</sup>

### Principaux types de logiciels malveillants :

- **Virus** : ils accèdent à notre système en se cachant dans des fichiers téléchargés ou des dispositifs de stockage portables, tels que les clés USB. Une fois qu'ils sont entrés dans le système, ils commencent à se propager. Leur but est de modifier, corrompre ou détruire des fichiers et de provoquer la panne des systèmes de votre appareil. 
- **Cheval de Troie** : Un logiciel malveillant qui utilise un déguisement pour cacher son véritable objectif. Les pirates informatiques incitent les utilisateurs à télécharger des chevaux de Troie sur leur ordinateur afin qu'ils puissent causer des dommages ou collecter des données. 
- **Logiciel espion (spyware)** : Un logiciel malveillant qui enregistre secrètement ce que vous faites, afin que les pirates puissent utiliser vos informations financières ou personnelles. Il peut être téléchargé par le biais de fenêtres pop-up ou en ouvrant un courriel et une pièce jointe. 
- **Adware** : Logiciel publicitaire (**publicités pop-up**). Le plus souvent, ils collectent des données et des informations afin de vous cibler avec des publicités personnalisées. 

<sup>48</sup> Qu'est-ce qu'un logiciel malveillant ? Définition, types, industries touchées, protection. (2021, 21 juin). Myra. <https://www.myrasecurity.com/en/what-is-malware/>





## Conseils pour les parents

### Conseils pour se protéger des logiciels malveillants<sup>49</sup> :

- ✓ **Maintenez votre ordinateur et vos logiciels à jour** : les mises à jour comprennent souvent des correctifs qui peuvent améliorer la sécurité de votre système et prévenir les attaques de logiciels malveillants.
- ✓ **Utilisez un logiciel antivirus** : Un logiciel antivirus vous permet de rechercher les logiciels malveillants sur l'ensemble de votre ordinateur. Il est conseillé d'effectuer des analyses régulières pour détecter rapidement les logiciels malveillants et éviter qu'ils ne se propagent.
- ✓ **Limitez votre partage de fichiers** : De nombreux sites et applications vous permettent de partager facilement des fichiers avec d'autres utilisateurs. N'oubliez pas que ces sites et applications offrent peu de protection contre les logiciels malveillants.
- ✓ **Ne faites pas confiance aux fenêtres pop-up qui vous demandent de télécharger des logiciels**. Fermez simplement la fenêtre pop-up et assurez-vous de ne pas cliquer dedans.
- ✓ **Réfléchissez à deux fois avant d'ouvrir les pièces jointes d'un courriel**. Méfiez-vous si une personne inconnue vous envoie un courriel inhabituel contenant des pièces jointes ou des images. Parfois, ces courriels ne sont que du spam, mais d'autres fois, ils peuvent contenir secrètement des logiciels malveillants.
- ✓ **Sauvegardez votre ordinateur** en utilisant un disque dur externe, un service de sauvegarde en ligne ou un stockage en nuage.
- ✓ **Utilisez un mot de passe fort**
- ✓ **Utilisez un bloqueur de pop-ups** (<https://adblockplus.org/>) Un moyen simple de bloquer les publicités consiste à ouvrir votre navigateur -> appuyez sur Paramètres sur le côté droit -> Paramètres du site -> Pop-ups -> appuyez sur désactiver les pop-ups.

<sup>49</sup> Kaspersky. (2021a, 13 janvier). Découvrez les logiciels malveillants et comment protéger tous vos appareils contre eux. [Www.Kaspersky.Com. https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/what-is-malware-and-how-to-protect-against-it](https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/what-is-malware-and-how-to-protect-against-it)



## Qu'est-ce que le phishing ?




Source : [Pixabay](#)

**Le phishing** est un type de menace provenant de courriels, de textes ou d'appels. L'auteur du phishing se fait passer pour une organisation ou une personne légitime et tente d'amener la victime à révéler des informations personnelles, telles que des coordonnées bancaires, des mots de passe ou des numéros de carte de crédit/débit. Les e-mails de phishing se présentent généralement sous la forme de spams et contiennent des pièces jointes.



Un courriel de phishing peut inclure<sup>50</sup> :

- Erreurs de grammaire et d'orthographe
- Incohérences dans les adresses électroniques, les liens et les noms de domaine
- Menaces ou sentiment d'urgence
- Pièces jointes suspectes
- Demandes inhabituelles (informations d'identification, informations de paiement ou autres détails personnels)
- Demande de cliquer sur un lien pour effectuer un paiement
- Un coupon pour des produits gratuits

 Vidéo : Qu'est-ce que le phishing et comment éviter l'appât :  
<https://www.youtube.com/watch?v=XsOWczwRVuc>

<sup>50</sup> Comment reconnaître et éviter les escroqueries par hameçonnage. (2021, 1er juillet). Information des consommateurs.  
<https://www.consumer.ftc.gov/articles/how-recognize-and-avoid-phishing-scams>



## Conseils pour les parents

### DES CONSEILS DE CYBERSÉCURITÉ :

- ✓ **Apprenez à vos enfants l'importance de la vie privée et les dangers d'Internet.** Parlez des informations qu'il convient ou non de partager (adresse du domicile, mots de passe ou école fréquentée).
- ✓ **Créez des mots de passe forts** et encouragez vos enfants à faire de même.
- ✓ **Faites de la restriction des paramètres de confidentialité une habitude.** Assurez-vous que les paramètres de confidentialité sont au maximum sur tous les appareils que votre enfant utilise. Désactivez le GPS ou le Bluetooth sur vos appareils et désactivez le microphone et la caméra des ordinateurs portables ou couvrez-les avec du ruban adhésif.
- ✓ **Maintenez l'ordinateur à jour avec les derniers logiciels antivirus et anti-malware.** Utilisez des plug-ins de navigateur comme Adblock Plus et rappelez à vos enfants de réfléchir à deux fois avant de cliquer sur des fenêtres pop-up et des courriels suspects.
- ✓ **Apprenez à vos enfants que ce qu'ils publient sur l'internet n'est pas toujours privé.** Rappelez-leur qu'ils doivent être conscients de leur identité numérique et que ce qu'ils publient peut devenir permanent et les affecter à l'avenir.
- ✓ **Une communication ouverte est essentielle.** Établissez une relation de confiance avec vos enfants afin qu'ils se sentent en sécurité pour vous informer d'interactions en ligne suspectes ou inconfortables.
- ✓ **Demandez de l'aide.** Consultez les lignes d'assistance nationales sur le site Better Internet for Kids créé par le European Schoolnet (<https://www.betterinternetforkids.eu/en-GB/>).



Source: Pixabay

**Souvenez-vous :** Les médias et les appareils numériques sont un élément fondamental de notre monde actuel. S'ils sont utilisés avec modération et de manière appropriée, leurs avantages peuvent améliorer la vie quotidienne des parents et des enfants.





### Ressources complémentaires:

- Article : *La sécurité sur Internet pour les enfants : comment protéger votre enfant des 7 principaux dangers auxquels il est confronté en ligne* : <https://usa.kaspersky.com/resource-center/threats/top-seven-dangers-children-face-online>
  - Règles et astuces de Family Online : [https://mediasmarts.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/TipSheet\\_FamilyOnlineRules.pdf](https://mediasmarts.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/TipSheet_FamilyOnlineRules.pdf)
  - Êtes-vous conscient de l'importance du Web ? Une liste de contrôle pour les parents : <https://mediasmarts.ca/sites/default/files/pdfs/tipsheet/Are-you-web-aware-checklist-parents.pdf>
  - NetSmartz : Programme d'éducation à la sécurité en ligne avec des vidéos et des activités adaptées à l'âge des enfants pour leur apprendre à être plus sûrs en ligne <https://www.missingkids.org/netsmartz/videos>
- ▶ Vidéo : Comment aider les enfants à partager la sécurité et à protéger leurs données | Internet Matters : <https://www.youtube.com/watch?v=rBjQ62qPRQ4&t=1s>
- ▶ Vidéo : Comment surveiller les données et l'identité des enfants en ligne | Internet Matters : <https://www.youtube.com/watch?v=iSaNEmKmln4&t=31s>



### Glossaire :

**Cybersécurité** : La pratique de la défense des ordinateurs, des serveurs, des dispositifs mobiles, des systèmes électroniques, des réseaux et des données contre les attaques malveillantes.

**Logiciels** : Les programmes et autres informations d'exploitation utilisés par un ordinateur.

**Malware (logiciel malveillant)** : Type de logiciel utilisé par les pirates pour envahir les ordinateurs d'autres personnes et voler des informations ou de l'argent. Souvent transféré par le biais de pièces jointes à des courriels ou de logiciels téléchargeables.

**Hacker** : Une personne qui utilise des ordinateurs pour obtenir un accès non autorisé à des données.

**Fenêtre pop-up** : Type de fenêtre qui s'ouvre sans que l'utilisateur sélectionne "Nouvelle fenêtre" dans le menu Fichier d'un programme.

**Disque dur externe** : Une pièce d'équipement qui peut être connectée à votre ordinateur pour augmenter son espace de stockage.

**Stockage en nuage** : Modèle d'informatique en nuage qui permet de stocker des données sur Internet par l'intermédiaire d'un fournisseur d'informatique en nuage qui gère et exploite le stockage de données en tant que service.



## AUTO-ÉVALUATION

**Les natifs du numérique (« digital native ») sont capables de s'adapter au monde numérique, peu après leur naissance, et grandissent en considérant l'internet et les appareils numériques comme des éléments vitaux de leur vie.**

- a) Vrai
- b) Faux

**La parentalité numérique exige que les parents :**

- a) soient capables d'utiliser les technologies de l'information et l'Internet de manière efficace
- b) soient conscients des risques et des défis liés aux TIC
- c) offrent à leurs enfants un environnement cybernétique sûr et sain
- d) tout ce qui précède

**L'utilisation excessive des écrans est un phénomène rare.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Quel est le temps d'écran idéal pour les enfants âgés de 18 mois et moins ?**

- a) Pas de temps d'écran
- b) Jusqu'à 1 heure par jour
- c) 1,5 heure par jour
- d) 2 heures par jour

**Quel est le mot de passe le plus fort ?**

- a) Ilovebananas
- b) 1<3b@n@n@\$
- c) Ilovebananas24
- d) iLoveBananas24

**Sélectionnez les types de logiciels malveillants :**

- a) Adware
- b) Zeusware
- c) Cheval de Troie
- d) Cheval de Virus
- e) Logiciel espion
- f) Virus



**Quel type de logiciel malveillant utilise un déguisement pour cacher son véritable objectif ?**

- a) Logiciel espion
- b) Adware
- c) Cheval de Troie
- d) Virus

**Quel type de logiciel malveillant enregistre secrètement ce que vous faites pour utiliser vos informations financières ou personnelles ?**

- a) Cheval de Troie
- b) Adware
- c) Virus
- d) Logiciel espion

**Un courriel de phishing peut inclure :**

- a) Erreurs de grammaire et d'orthographe
- b) Pièces jointes suspectes
- c) Demandes inhabituelles telles que des informations sur les paiements
- d) Demande de cliquer sur un lien pour effectuer un paiement
- e) Tout ce qui précède

**Les parents doivent être de bons modèles et repenser leur propre comportement en ligne et leur utilisation des écrans, car leurs enfants imitent leur comportement et non ce qu'ils disent.**

- a) Vrai
- b) Faux

*Les solutions se trouvent dans l'annexe*





## Rencontrez les auteurs

### COFACE Familles Europe



La COFACE Familles Europe rassemble un grand nombre d'organisations de la société civile dans le but de donner une voix à toutes les familles et de représenter les questions les plus importantes pour elles au niveau européen.

Avec plus de 50 organisations membres dans 23 pays de l'Union européenne, COFACE Familles Europe suit de près la mise en œuvre des politiques familiales et sociales dans les États membres, et formule ensemble des objectifs politiques communs au niveau européen.

COFACE Familles Europe défend des politiques de non-discrimination et d'égalité des chances entre les personnes et entre les formes de famille, et soutient spécifiquement les politiques et services visant à accroître l'égalité entre les femmes et les hommes, en mettant l'accent sur les politiques de conciliation entre le travail, les soins et la vie familiale.

### EACG



EACG a été fondée en 2010 dans le cadre du projet CAREER-EUshop financé par l'Union européenne. Les objectifs de l'association sont : de permettre l'échange d'informations et d'expériences par les conseillers d'orientation professionnelle et les praticiens RH ; de faire circuler les dispositions des Stratégies Européennes et ses mises à jour dans les milieux académiques et professionnels ; de soutenir le processus d'élévation des normes et de la qualité de l'éducation et de la profession sur le territoire de l'Union européenne ; de soutenir et de contribuer aux politiques européennes de l'emploi et de l'enseignement et de la formation professionnels ; organiser des cours de formation et de formation des formateurs pour la promotion de l'apprentissage tout au long de la vie (LLL) ; organiser des séminaires et des conférences, qui permettront une communication directe entre les membres de l'Association et au-delà et la définition de nouveaux domaines d'activités de l'Association ; préparer des propositions dans le cadre des programmes de l'UE financés par la Commission européenne ; coopérer en tant que coordinateur ou partenaire dans des projets européens ; produire des publications d'intérêt pour les membres de l'EACG et le public intéressé.

EACG organise la conférence européenne annuelle CAREER-EU et diffuse un bulletin d'information fréquent à ses membres et partenaires.



## Centre Emphasys



Le Centre Emphasys, créé en 1998, gère un centre d'éducation et de formation professionnelle aux TIC approuvé par le ministère chypriote de l'éducation, de la culture, des sports et de la jeunesse, ainsi qu'un centre de recherche européen. Il est doté d'une équipe polyvalente comprenant des spécialistes en TIC, en psychologie, en sociologie, en éducation, en droits de l'homme...

Emphasys est organisé en 4 directions. La direction de l'éducation comprend des cours d'informatique validés et accrédités. La direction de la formation aux TIC comprend une unité d'apprentissage STEAM entièrement équipée et une unité de formation européenne. La direction de la recherche travaille avec plusieurs organisations sur des projets de l'UE dans le domaine de l'éducation et de la formation, tout en fournissant également un soutien managérial aux écoles et aux ONG pour les projets européens. La direction du développement logiciel participe à la conception, au développement, aux essais pilotes et à l'évaluation de divers outils d'apprentissage en ligne, de plates-formes, de sites web, d'applications et de portails d'évaluation, en fonction des besoins des différents projets mis en œuvre par l'organisation.

Emphasys est membre du réseau européen d'apprentissage numérique (DLEARN) et fait partie du groupe de consultants pour l'Agenda numérique de Chypre.

## Inqubator Leeuwarden



Inqubator Leeuwarden aide les jeunes entreprises à s'établir solidement et à maximiser leur croissance. À cette fin, Inqubator propose une salle partagée dans laquelle les entrepreneurs débutants peuvent travailler sur leur plan d'affaires, obtenir des conseils sur la manière dont ils doivent procéder dans le développement de leur entreprise et suivre différents types d'ateliers et de masterclasses.

Outre cette aide au démarrage, Inqubator Leeuwarden participe à de nombreux projets européens axés sur l'amélioration de l'enseignement et le développement de compétences pertinentes. Il peut s'agir de compétences entrepreneuriales/soft/leadership en général, mais aussi plus spécifiquement de compétences numériques, de connaissances financières, de créativité, etc.



## Le réseau européen d'apprentissage numérique



Le réseau européen d'apprentissage numérique - DLEARN - vise à relever les défis posés par la révolution numérique en termes d'inadéquation des compétences numériques, vers une société numérique inclusive. 47% des Européens ne possèdent pas de compétences numériques adéquates. Pourtant, dans un avenir proche, 90% des emplois nécessiteront un certain niveau de compétences numériques et de nombreuses opportunités en termes d'emplois qui vont façonner le marché du travail. Nos objectifs sont caractérisés par 4 mots clés : PARTAGER, CONNECTER, MULTIPLIER, AMÉLIORER. DLEARN est un collecteur de pratiques et d'idées, rassemblant diverses organisations en Europe pour réfléchir, penser et déclencher de nouvelles initiatives, vers la valorisation et l'amélioration de l'apprentissage numérique.

Le réseau est né de l'initiative de 20 organisations différentes de toute l'Europe, actives dans le domaine de l'éducation et de l'apprentissage numérique à différents niveaux.

## Association de parents Step by Step



L'association de parents "Step by Step" est une association non gouvernementale et sans but lucratif dont l'objectif principal est de promouvoir la valeur de la communauté centrée sur les enfants. Cette société perçoit les enfants comme son trésor le plus précieux et crée une priorité pour leur bien-être, leur développement et leur éducation.

Les activités de l'association comprennent la promotion des droits des enfants et des droits de leurs familles ; la coopération avec les établissements préscolaires, scolaires et autres institutions qui s'occupent des enfants et des familles ; les efforts conjoints des membres de l'association auprès des autorités, des institutions et des communautés locales ; l'organisation de séminaires et de conférences publiques ; la distribution ; la coopération avec les organisations nationales et étrangères.



## Annexe

### KIT D'APPRENTISSAGE sur la COMMUNICATION

**Quelles sont les trois principales formes de communication ?**

- a) Écriture, lecture, expression orale
- b) Verbale, non-verbale, écrite

**La communication est une compétence clé de la vie.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Il est préférable d'utiliser des "ferme-portes" pour parvenir à une communication efficace.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Pour améliorer la communication entre les membres de la famille, il est important d'intégrer les sujets sensibles dans la vie quotidienne de la famille.**

- a) Vrai
- b) Faux

**Lequel des éléments suivants est un acte de communication non verbale ?**

- a) Faire une promenade
- b) Jouer à un jeu de société avec vos enfants
- c) Sourire
- d) Hochement de tête
- e) Tout ce qui précède



## KIT D'APPRENTISSAGE sur La CAPACITATION DES PARENTS

**Lorsque les enfants manifestent des sentiments forts, ils ont besoin :**

- a) d'aller dans leur chambre et de se calmer
- b) d'être puni pour avoir été trop bruyant
- c) **acceptation et soutien**

**Lorsque vous écoutez votre enfant, vous devez essayer de :**

- a) anticiper ce qu'ils vont dire
- b) **vérifiez si vous les avez bien compris**
- c) leur offrir une solution

**Fixer des limites :**

- a) **est bon pour notre santé mentale**
- b) ne devrait jamais être fait avec des membres de la famille proche
- c) est moins important que de les respecter

**La punition :**

- a) donne une leçon à l'enfant
- b) n'est jamais nuisible
- c) **peut avoir des conséquences involontaires**

**Lorsque vous disciplinez votre enfant, vous devez toujours :**

- a) élevez votre voix
- b) **expliquer ce qu'est un comportement approprié**
- c) concentrez-vous sur leur caractère, plutôt que sur leur comportement



## PAQUET D'APPRENTISSAGE sur la MÉDIATION

Lorsqu'il s'agit de disputes entre les enfants, les parents peuvent jouer un rôle beaucoup plus important : celui de médiateur.

- a) Vrai
- b) Faux

La médiation peut être utilisée comme un outil parental bénéfique avec les enfants dès leur plus jeune âge :

- a) 5 ans d'âge
- b) 10 ans d'âge
- c) 15 ans d'âge
- d) Tout ce qui précède

L'établissement de diverses règles est l'une des phases de la médiation.

- a) Vrai
- b) Faux

Quelle est l'une des règles à suivre pour fixer des limites ?

- a) Écouter sans interrompre
- b) Notez toutes vos limites
- c) Se concentrer sur une situation spécifique pour fixer des limites
- d) Parlez de vos limites au plus grand nombre de personnes possible

Quels sont les trois éléments d'Alice van der Pas pour se sentir bien dans sa vie de parent ?

- a) Le bien-être du parent, la bonne situation financière du parent et l'expérience parentale
- b) le bien-être du parent, la confiance du parent et l'expérience parentale
- c) Une bonne relation avec le partenaire, la confiance du parent et l'expérience parentale
- d) Le bien-être du parent, la confiance du parent et une bonne carrière

Qu'est-ce qui fonctionne sur le long terme lorsque vos enfants sont en conflit ?

- a) L'empathie
- b) Des règles et des limites claires
- c) Donner à chaque enfant un tour pour avoir/faire ce qu'il veut et le chronométrer pour que ce soit équitable
- d) Dire à vos enfants de ne pas être méchants les uns envers les autres

Quelle est la première étape de la médiation dans un conflit entre votre enfant et ses camarades ?

- a) Interroger les pairs sur leur situation familiale
- b) Veillez à ce que votre enfant et ses amis restent calmes
- c) Prendre chacun à part pour parler de son point de vue
- d) Proposez à tous les enfants de trouver des solutions possibles





**Quelle est l'une des actions efficaces pour faire face à des enfants qui ne cessent de se disputer ?**

- a) Amenez vos enfants dans leur(s) propre(s) chambre(s) lorsque le conflit devient trop violent.
- b) Appelez un éducateur pour adultes pour obtenir des conseils
- c) Expliquez clairement quelles seront les conséquences si les enfants ne cessent pas de se disputer
- d) **Établissez un lien positif avec vos enfants**

**L'objectif de ce processus n'est pas de dicter aux enfants comment résoudre leur problème, mais de les aider à trouver une solution par eux-mêmes.**

- a) **Vrai**
- b) Faux

**Lors de la médiation entre des enfants en conflit, il est important de garder son calme.**

- a) **Vrai**
- b) Faux



## KIT D'APPRENTISSAGE sur RÉSOUDRES LES PROBLÈMES ET DÉFINIR DES OBJECTIFS

**Le « Good enough parenting » est :**

- a) La parentalité parfaite pour des enfants suffisamment bons
- b) Des enfants capables de faire face à toutes les situations
- c) Un mode de vie dans lequel les enfants doivent respecter les règles
- d) Être conscient que des erreurs peuvent se produire et qu'il suffit de faire tout ce que l'on peut.

**Qu'est-ce qui peut influencer les approches parentales :**

- a) Les stéréotypes de genre
- b) Les animaux domestiques
- c) L'assurance vie
- d) Le nombre d'appareils électroniques à la maison

**Lorsque nous parlons de fixation d'objectifs, est-il vrai que le "retour d'information" est une étape cruciale pour une approche réussie ?**

- a) Vrai
- b) Faux

**Un style parental autoritaire comprend :**

- a) Donner des règles strictes
- b) Acheter des cadeaux
- c) Être transparent
- d) Des attentes élevées

**Une personne qui extériorise sa résolution de problèmes :**

- a) Discute de ses sentiments
- b) Écoute attentivement et demande des explications
- c) Essaie d'offrir des suggestions et solutions
- d) Tout ce qui précède

**Les cinq étapes de la résolution de problèmes sont :**

- a) Analyser, clarifier, évaluer, essayer, réviser
- b) Clarifier, évaluer, analyser, réviser, essayer
- c) Analyser, évaluer, rejet des options, pratique, changement
- d) Aucune de ces réponses



## KIT D'APPRENTISSAGE sur LE MONDE NUMÉRIQUE

Les natifs du numérique (« digital native ») sont capables de s'adapter au monde numérique, peu après leur naissance, et grandissent en considérant l'internet et les appareils numériques comme des éléments vitaux de leur vie.

- a) Vrai
- b) Faux

La parentalité numérique exige que les parents :

- a) soient capables d'utiliser les technologies de l'information et l'Internet de manière efficace
- b) soient conscients des risques et des défis liés aux TIC
- c) offrent à leurs enfants un environnement cybernétique sûr et sain
- d) tout ce qui précède

L'utilisation excessive des écrans est un phénomène rare.

- a) Vrai
- b) Faux

Quel est le temps d'écran idéal pour les enfants âgés de 18 mois et moins ?

- a) Pas de temps d'écran
- b) Jusqu'à 1 heure par jour
- c) 1,5 heure par jour
- d) 2 heures par jour

Quel est le mot de passe le plus fort ?

- a) llovebananas
- b) 1<3b@n@n@\$
- c) llovebananas24
- d) iLoveBananas24

Sélectionnez les types de logiciels malveillants :

- a) Adware
- b) Zeusware
- c) Cheval de Troie
- d) Cheval de Virus
- e) Logiciel espion
- f) Virus



**Quel type de logiciel malveillant utilise un déguisement pour cacher son véritable objectif ?**

- a) Logiciel espion
- b) Adware
- c) Cheval de Troie
- d) Virus

**Quel type de logiciel malveillant enregistre secrètement ce que vous faites pour utiliser vos informations financières ou personnelles ?**

- a) Cheval de Troie
- b) Adware
- c) Virus
- d) Logiciel espion

**Un courriel de phishing peut inclure :**

- a) Erreurs de grammaire et d'orthographe
- b) Pièces jointes suspectes
- c) Demandes inhabituelles telles que des informations sur les paiements
- d) Demande de cliquer sur un lien pour effectuer un paiement
- e) Tout ce qui précède

**Les parents doivent être de bons modèles et repenser leur propre comportement en ligne et leur utilisation des écrans, car leurs enfants imitent leur comportement et non ce qu'ils disent.**

- a) Vrai
- b) Faux



# Skills 4Parents

---

Projet: 2020-1-BE01-KA204-074914

---

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Ce guide a été conçu en utilisant les ressources de Flaticon.com.