Les phrases-outils de la parentalité positive

- **Cultiver l'empathie**
  - « Que ressent ton frère/ta soeur/… quand elle te voit dire ou faire ceci ? »
  - "Quelle émotion éprouverais-tu si tu étais à sa place ?"
- **Faire ensemble**
  - « Faisons ensemble si tu es d'accord ? On va bien s'amuser ! »
- **Présenter les erreurs comme des chances d'apprendre**
  - « Tu apprends chaque jour avec toutes les expériences que tu vis. » »Tout est expérience »
  - « Tu as le droit de te tromper/faire des erreurs. »
  - "Qu'as-tu appris de cette erreur ?"
- **Dire ce que l'on attend (formulation positive)**
  - « Je souhaite que tu fasses ceci, s'il te plait. »
  - « Tu peux jouer avec ceci et ceci »
  - "Marche lentement" / "Parle doucement"
- **Sécuriser/aimer inconditionnellement**
  - « Je t'aime. Tu es en sécurité. »
  - "J'ai un colis plein de câlins à t'offrir ! "
- **Utiliser "dès que"**
  - « Dès que tu auras mis tes jouets dans le bac, nous mangerons cette pomme qui te fait tant envie/ nous irons au parc. »
- **Encourager**
  - « Tu n'as pas encore réussi, ce n'est qu'une question de temps. »
  - « Te souviens-tu quand tu as réussi … »
- **Etablir des règles ensemble**
  - "Te souviens-tu de la règle quand nous rentrons dans la maison ?"
- **Utiliser l'humour**
  - "Oh Oh Oh, je suis un ours et j'ai besoin que tu ranges ces jouets sinon je vais tomber !"
- **Attirer l'attention de l'enfant avant de parler**
  - "Coucou [Prénom de l'enfant], tu veux bien m'écouter/me regarder/... ?"
- **Questionner pour guider la réflexion**
  - "Et toi, qu'en penses-tu ?"
  - "Comment pourrais-tu faire autrement ?"
- **Développer la résistance aux frustrations**
  - "Nous allons écrire ce jouet sur ton cahier des envies. D'accord ?"
- **Transmettre la confiance**
  - « J'ai toute confiance en tes capacités pour réparer/trouver une solution. »
  - « Je crois en toi » « tu peux choisir de croire en toi »
  - "Je vais te raconter la fois où tu as réussi à garder l'équilibre sans les petites roulettes"
  - "Tu peux t'appuyer sur ce que tu sais déjà faire."
- **Proposer des choix limités**
  - « Préfères-tu ranger avant ou après le goûter ? »
  - « Que choisis-tu : te brosser les dents maintenant ou après avoir mis ton pyjama ? »
- **Accueillir les émotions et les besoins**
  - « Je vois que tu ressens [citer l'émotion] »
  - « Moi aussi je trouve cette situation peu rassurante. Voyons d'où viennent ces peurs et si nous pouvons les éclairer. »
  - "De quoi as-tu besoin pour que tu te sentes mieux ?"
  - "Quelle est l'intensité de ton émotion ?"
- **Montrer l'exemple**
  - « Regarde comment je fais. Tu veux essayer à ton tour ? » "
- **Pratiquer le renforcement positif + gratitude**
  - « J'ai vu que tu as prêté ta balle à ta soeur/ton copain… »
  - « Merci de m'avoir aidé en tenant cette étagère. » « Merci d'être là. » « Merci pour ton sourire. »
  - "Grâce aux efforts que tu as fait pendant des jours et des jours, tu as réussi !"
- **Décrire sans juger/critiquer**
  - « Le verre est tombé par terre et s'est brisé. »
  - « Je vois que ton vélo est dehors et il commence à pleuvoir »
- **Donner des preuves d'attention**
  - « J'aime te regarder dessiner. »
  - "Wow, tu peux m'expliquer comment tu as fait ?"

papapositive.fr