

Communication positive parent/enfant

Phrase à remplacer	L'enfant comprend/ressent	Suggestions pour remplacer	« trucs » utilisés
Ne crie pas	Crie	Parle doucement/ J'ai besoin de silence car j'ai mal à la tête	Formulation positive/ expression des besoins sans accuser/ message « je »
Ne tape pas	Tape	Agis avec gentillesse / les mains sont faites pour caresser/ utilise des mots pour demander ou dire ce qui ne va pas/ce que tu ressens.	Formulation positive / rappel des règles / recentrage sur les besoins
Ne touche pas à ça	Touche	Tu as le droit de jouer avec ceci ou ceci	Formulation positive/choix
Ne cours pas	Cours	Marche lentement/à mon niveau	Formulation positive
Ne traverse pas	Traverse	Reste de ce côté du trottoir avec moi	Formulation positive
Ne t'éloigne pas	Éloigne	Tiens-moi la main / imagine qu'on est relié par un élastique !	Formulation positive / jeu
Ne fais pas de bêtises	Fais des bêtises	Voici ce que tu peux faire dans cette pièce	Formulation positive/choix
N'abandonne pas	Abandonne	C'est un défi pour toi ! Je crois en toi !	Encouragement / affection / confiance
Ne me dérange pas	Dérange	Je termine ce que je suis en train de faire et je suis avec toi. Dès que la petite aiguille sera là, ce sera ok. Que pourrais-tu faire d'ici là ?	Message « je » / responsabilisation
Il ne faut pas faire	Faire	Tu peux faire ceci ou ceci ? As-tu d'autres idées/propositions ?	Choix
Il est interdit de cracher	Cracher	La règle est de parler et d'agir avec respect. Quand tu craches, que veux-tu dire ?	Formulation positive / règles / respect
Ne pleure pas	Pleure (mais je sens que je n'en ai pas le droit)	Je vois que cette situation te rend triste. Veux-tu m'en parler ?	Empathie
Tu es /tu n'es pas	J'ai une étiquette et je ne peux pas changer	Je vois que tu réussis ceci/ je reconnais tes efforts	Attention aux actes / empathie
Tu casses toujours tout !	Je suis nul	Comment pourrait-on réparer ? Comment pourrais-tu t'y prendre pour garder ce verre intact ?	Question responsabilisante
Tu vas tomber !	Je ne suis pas capable	Que proposes-tu pour rester debout ? Quels sont les endroits qui semblent difficiles à grimper ? Que dirais-tu de commencer par ce talus ?	Question responsabilisante
Calme-toi !	Qu'est-ce que signifie « calme » ? comment faire ?	Je vois que tu as besoin de bouger. Que dirais-tu de sauter sur place le plus haut possible pendant que je te regarde ? Tu veux atteindre le ciel ?	Reconnaissance des besoins/ imagination
Dépêche-toi !	Je stress ! Je ne comprends pas la notion de temps ! C'est quoi se dépêcher ?	À la fin de la musique, nous décollons !	Jeu
Tu n'es pas encore habillé ?	Papa/maman n'est pas content(e) mais je ne sais pas quoi mettre pour m'habiller...	Que choisis-tu entre ce pantalon vert et ce pantalon noir ? Je crois qu'il pleut, que pourrais-tu mettre comme habits ?	Choix
Tu es maladroit !	Je suis maladroit en général. J'e n'ai pas confiance en mes capacités.	Tu n'as pas réussi pour le moment. Je vois tes efforts. De quoi as-tu besoin pour nettoyer ?	Question responsabilisante/ renforcement positif
Si tu ranges ta chambre, on ira au parc	Je range ma chambre par chantage et non parce que je le veux vraiment.	Dès que tu auras rangé ta chambre, nous irons au parc/ souhaites-tu ranger ce côté ou ce côté ?/ on commence ensemble ?	Chronologie des événements/choix/ faire ensemble
		papapositive.fr	