

« Oser dire OUI pour pouvoir dire NON »

Savoir dire OUI, Oser dire NON

aux enfants
et ados

Conférence

EN VISIO

Animée par
Céline GIBOULEAU
psychologue

GRATUIT

Mardi 7 Décembre à 20h30

OUVERT À TOUS



Vendée
Grand
Littoral



Pour en savoir davantage sur cette visio, rendez-vous sur :
www.vendeegrandlittoral.fr/actions-parentalite

Des « oui » pour découvrir et grandir : un cadre pour sécuriser

- Pour partir à la découverte du monde, expérimenter et grandir en toute sécurité, votre enfant a besoin d'un cadre contenant.
- Ce cadre correspond aux limites que vous allez fixer.
- Les limites sont variables, personnelles et intimes
- Demande de l'adaptation à l'environnement dans lequel l'enfant ou l'ado évolue et à son développement intellectuel et affectif.



- Les limites sont essentielles et elles ne sont pas immuables. Plus l'enfant grandit et plus vous pourrez adapter ce cadre et par conséquent ce que vous lui autorisez. (ex du poisson).
- Le ton que vous prendrez pour signifier à votre enfant lui permettra de vite s'en rendre compte.
- Les limites peuvent être liées à l'espace (fonction de chaque espace, la question de l'intime, la bulle). Pour vivre ensemble, il est important de délimiter les espaces et d'en informer l'enfant.



Pourquoi instaurer un cadre

- Bien qu'il provoque des frustrations, l'instauration d'un cadre est sain et participe à la sécurité interne de chaque individu
- Les règles passent par la parole, l'expression du visage et l'attitude
- En utilisant le « non », puis le « je » et le « oui » , il va s'affirmer et développer sa personnalité
- Importance de réfléchir à ce qu'il a le droit de faire



Pourquoi faut-il savoir dire NON

Parce que cela permet de trouver sa place parmi les autres et de faire en sorte qu'elle soit respectée. Nous avons en tête une idée de ce qui est acceptable pour nous, de ce qui ne l'est pas, mais il nous appartient de bien signifier ces frontières aux autres.

Sinon le risque est de se laisser envahir par le désir des autres, de se laisser détourner de ses propres objectifs au point de ne plus savoir qui l'on est ni ce que l'on veut.



Notre peur du négatif

- NON : un mot difficile à prononcer pour beaucoup d'entre nous. Pourtant, à toujours tout accepter, le risque est grand de se laisser envahir par les autres. Au point d'en oublier ses propres désirs.
- La question du non et du oui révèle la question de l'affirmation de soi



Difficile de dire oui

• Dire difficilement non revient-il aussi à dire difficilement oui ?

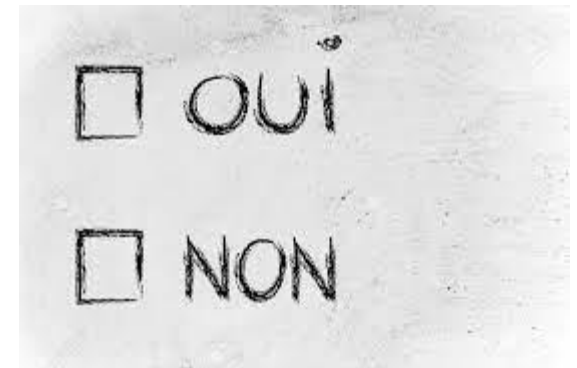


• Souvent, car dans les 2 cas, il s'agit d'un manque d'affirmation de soi. Celui qui ne sait pas dire des vrais oui n'a pas une idée claire de ce qu'il souhaite ou pas.

• Pour d'autres, au contraire, ils ont plus de facilité à dire que non. Car sur la question de l'affirmation de soi, le oui ajoute au non une notion d'engagement.



•Le OUI a pour but d'échanger, partager, collaborer avec l'autre. Or, on peut savoir ce que l'on veut ou pas mais craindre de s'en ouvrir à l'autre



Peur du conflit



• La difficulté à dire non est-elle forcément significative d'une peur du conflit ?

• C'est la première raison évoquée. Mais cette peur peut en cacher d'autres :

• - Peur de l'autorité : incapacité à dire non

• - Peur de déplaire et de perdre l'amour de l'autre : pour faire plaisir, on finit par donner la priorité à ses seuls désirs, au point qu'ils nous empêchent d'écouter les nôtres.



- La capacité à dire non est en lien avec la capacité à accéder à l'agressivité, au sens positif du terme : colère, opposition, revendication...
- Selon notre culture, notre éducation, nos expériences, cette capacité s'est développé différemment.
- Plus la relation qui nous lie à l'autre est chargée d'affect, plus la difficulté à s'affirmer est grande.



Peut-on dépasser sa difficulté à s'affirmer

• Plus les comportements sont ancrés en nous, plus il devient difficile de revenir en arrière car en changer signifie alors remettre en cause ses choix.

• Dès lors qu'il y a un véritable désir de changement et une prise de conscience du problème, il est toujours possible d'apprendre à s'affirmer.



- Les limites sont en fonction de l'enfant, de son développement intellectuel et cognitif.
- EX : il est difficile d'interdire à un enfant de déchirer un livre s'il n'est pas en capacité de comprendre ce qu'est un livre et pourquoi il ne faut pas le faire. Dans ce cas, mieux vaut ne pas lui en donner ou lui donner autre choses à déchirer



- Savoir s'affirmer est une stratégie mentale.
- La communication entre les personnes incite à un repositionnement permanent : les frontières que l'on pose entre ce qui nous est acceptable et ce qui ne l'est pas sont mouvants. C'est multifactoriel : la personne en face de nous, humeurs, émotions, idées, nos engagements, l'âge...
- Toute personne, même très affirmée, peut se sentir vulnérable dans un contexte douloureux, conflictuel, de séparation ou de deuil par ex.



Quelques clés :

- Définir ce qui est acceptable pour nous et ce qui ne l'est pas.
- Notre difficulté vient souvent du fait que l'on patauge dans le doute
- Connaître vos priorités
- Apprendre à formuler ses exigences de façon positive



.EX :

.Dire « je ne veux pas cela » ou « je ne tolère plus ceci », c'est être dans l'évitement alors que vous souhaitez définir votre positionnement

.La question à laquelle répondre est « qu'est-ce que je veux mais pas qu'est ce je ne veux pas

. Face une situation, lister les bénéfices que l'on peut tirer à savoir dire les choses. La visualisation de se intérêts est toujours encourageante



• Estimer les risques que l'on croit prendre en disant non, pour découvrir qu'ils sont souvent moindres. Cette prise de recul permet de rationaliser ses peurs.

• Savoir distinguer la personne de son comportement. Trop souvent, on pense que dire non à une proposition, une demande revient à dire non à la personne qui l'exprime. C'est la peur de vexer l'autre qui nous incite à taire le non



Citation de Isabelle Filliozat

• Dans l'éducation, on ne peut jamais « avoir juste » tout le temps. C'est une relation. Une relation avec un être vivant. Donc des aménagements permanents. Il s'agit d'accepter de faire des erreurs, d'écouter nos enfants et aussi d'écouter notre petite voix intérieure qui souvent sait »

