


*Être parent, ce n'est pas toujours facile, il faudrait parfois être comme cette déesse aux multiples bras, pour pouvoir en même temps cajoler, interdire, aider, jouer, rassurer !  
 Alors il arrive qu'on craque, seul face à nos enfants ou en couple, avec un enfant ou plusieurs. On est débordé, on crie, rien ne va plus, on ne sait plus comment faire.*

<p><b>PSFP</b></p> 	<p><b>Des outils concrets, adoptés par des milliers de parents dans le monde !</b></p> <p><b>Des résultats rapidement visibles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- moins de stress</li> <li>- moins de conflits, de caprices et de colères</li> <li>- être obéi plus facilement</li> <li>- retrouver le plaisir d'être parent</li> <li>- augmenter sa confiance en soi de parent</li> </ul>
--	--

### Conseil numéro 1 : pour retrouver la paix en famille, branchez-vous sur ce qui va bien

C'est comme ça, on voit plus facilement les défauts que les qualités...

Quand on a des difficultés, il arrive qu'on pense enfant=problème. Quand on parle de lui, on passe en revue ses défauts « Il est maladroit, bruyant, sale, désobéissant, ». On n'est plus capable de voir que notre enfant fait aussi plein de choses que nous trouvons « bien ».

Nos enfants se construisent grâce aux remarques que nous faisons sur leurs **qualités**. Ça les rassure, les rend heureux, leur donne confiance en eux pour avancer dans la vie.

Pour apaiser la relation avec votre enfant, regardez-le différemment :

- Dans la journée, prenez 5 minutes rien que pour lui, observez-le ou jouez avec lui
- Notez ce qu'il fait de « bien », selon vous
- Dites-lui ce que vous aimez chez lui

**Vous verrez rapidement la différence dans vos relations**

### Conseil numéro 2 : pour formuler vos demandes, pensez solution !

On fait souvent nos demandes sur une forme négative. On décrit le problème, ce que l'on ne supporte plus, mais pas vraiment et précisément ce que l'on voudrait, la solution. Ou alors on fait des demandes floues, trop longues, embrouillées...

Si l'enfant ne sait pas comment faire pour répondre à nos demandes... il le fait alors « à sa manière », et nous pensons qu'il fait exprès de nous désobéir, et ce sera l'occasion de cris, de colère, de tension.

Essayez la manière suivante :

1. Centrez-vous sur la solution et non le problème
2. Précisez ce que vous attendez :
  - Quoi, où, quand, comment ?
  - Eviter : j'en ai marre que ta chambre ne soit pas rangée ! »
  - Préférer : « je veux que tu ranges tes chaussures dans l'armoire, tes jouets dans le bac à jouets chaque soir avant le dîner »

### Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité ou PSFP,

- Un parcours de 14 sessions avec beaucoup d'autres clefs, d'autres outils...
- Pour vous aider à reprendre le contrôle et retrouver le plaisir d'être parent.

+

- Un programme complémentaire pour les enfants,
- Leur apprendre à mieux s'exprimer, écouter, gérer leur colère, leur frustration, résister aux pressions des autres.

**Contact :** Comité Départemental d'Education pour la Santé,  
 42, Bd Victor Hugo 04000 Digne les Bains - 04.92.32.61.69 – gvaillet@codes04.org