

# GRILLE D'IDENTIFICATION DES 4 BUTS/OBJECTIFS MIRAGE - Version Parents

Fondée sur la psychologie d'Alfred Adler et Rudolf Dreikurs

1	2	3	4	5	6	7	8
L'objectif mirage de l'enfant est ...	Quand le parent se sent	Et qu'il tend à réagir ainsi :	La réponse en retour de l'enfant tend à être :	La croyance de l'enfant cachée derrière le comportement est probablement...	Le parent renforce la croyance s'il pense :	Message codé de l'enfant	Pistes d'attitudes et de réponses encourageantes du parent
<p><b>Accaparer l'attention</b></p> <p>(mobiliser les autres autour de lui ou avoir un traitement de faveur)</p>	<p><b>Agacé</b></p> <p><b>Irrité</b></p> <p><b>Inquiet</b></p> <p><b>Coupable</b></p>	<p>Répète / rabâche les consignes</p> <p>Essaye de persuader l'enfant de faire</p> <p>Fait pour ou à la place de l'enfant ce qu'il peut faire tout seul</p>	<p>Arrête momentanément mais recommence plus tard avec le même comportement ou un autre tout aussi gênant</p> <p>Ne cesse que s'il a une attention exclusive</p>	<p>Je compte ou j'appartiens seulement si on me remarque ou que j'obtiens un traitement de faveur.</p> <p>Je suis important seulement si tu t'occupes de moi /si je t'ai pour moi tout seul.</p>	<p>Je crains que tu ne sois pas capable de supporter la frustration.</p> <p>Je me sens coupable si tu n'es pas heureux.</p>	<p><b>Remarquez-moi</b></p> <p><b>Impliquez-moi de façon utile</b></p>	<p>Rediriger l'enfant en l'impliquant dans des tâches utiles pour qu'il puisse recevoir une attention utile Dire ce que vous allez faire ; "Tu comptes pour moi et je passerai un moment avec toi plus tard » Eviter le traitement de faveur Dire une seule fois les choses et agir Faire confiance à l'enfant pour gérer ses ressentis (sans vouloir réparer ni secourir) Planifier des temps dédiés Mettre en place des routines Inciter l'enfant à chercher des solutions Instaurer/utiliser des signaux non verbaux Toucher l'enfant sans lui parler ni le regarder Temps d'Echange en Famille</p>
<p>Prendre / avoir le <b>pouvoir</b></p> <p>(être le chef, en situation de maîtrise)</p>	<p><b>Fâché</b></p> <p><b>Défié</b></p> <p><b>Menacé</b></p> <p><b>Perdant</b></p>	<p>Va à l'affrontement</p> <p>Cède</p> <p>Pense : "Tu ne t'en tireras pas comme ça!" ou "Je vais te forcer".</p> <p>Veut avoir raison.</p>	<p>Accentue son comportement</p> <p>Défie/ provoque/ se soumet à contrecœur</p> <p>Sent qu'il a gagné quand le parent s'énerve</p> <p>Se met en maîtrise passive</p>	<p>J'appartiens seulement si c'est moi le chef, si je contrôle, ou si je prouve que personne ne peut me commander.</p> <p>"Vous ne pouvez pas me forcer"</p>	<p>C'est moi qui décide, tu dois faire ce que je dis.</p> <p>Je crois que la meilleure façon de te motiver, c'est de te dire ce qu'il faut faire. ; et si tu ne le fais pas, te faire la morale ou te punir.</p>	<p><b>Laissez-moi participer</b></p> <p><b>Donnez-moi des choix</b></p>	<p>Reconnaître que vous ne pouvez pas le forcer, et le réorienter vers un pouvoir positif en lui demandant de l'aide Offrir des choix limités Eviter de se battre et de céder Se retirer du conflit (s'isoler, se calmer...) Etre ferme ET bienveillant Agir sans parler Décider de ce que vous allez faire Laisser les routines faire autorité Pratiquer le respect mutuel Se faire aider par l'enfant pour établir des limites raisonnables Faire un suivi Temps d'Echange en Famille</p>
<p>Prendre une <b>revanche</b></p> <p>(rendre les choses égales)</p>	<p><b>Blessé</b></p> <p><b>Déçu</b></p> <p><b>Incrédule</b></p> <p><b>Dégoûté</b></p>	<p>Menace de représailles</p> <p>Se venge</p> <p>Pense : "Comment peux-tu me faire une chose pareille ?".</p> <p>Prend les choses à titre personnel</p>	<p>Contre attaque</p> <p>Fait mal aux autres</p> <p>Abime le matériel</p> <p>Se venge</p> <p>Intensifie</p> <p>Accentue son comportement, ou trouve un autre angle d'attaque.</p>	<p>Je ne pense pas que j'appartiens (ou que je compte) donc je vais faire souffrir les autres autant que je souffre.</p> <p>Je ne peux pas être aimé ou apprécié.</p>	<p>Je crois que cela t'aide quand je te donne des conseils (sans même t'écouter).</p> <p>Ce qui m'inquiète le plus est ce que vont penser les gens (tes notes, ton apparence..), pas ce que tu ressens.</p>	<p><b>Je souffre</b></p> <p><b>Validez mes ressentis</b></p>	<p>Valider la souffrance de l'enfant. Ne pas se sentir visé Eviter les punitions et les représailles Construire la confiance Utiliser l'écoute active Faire part de ses propres sentiments S'excuser Demander pardon Montrer qu'on est préoccupé Agir sans parler Encourager les points forts Mettre les enfants dans le même bateau Temps d'Echange en Famille</p>
<p>Confirmer sa « <b>croyance d'incapacité</b> »</p> <p>(baisser les bras, s'isoler)</p>	<p><b>Désespéré</b></p> <p><b>Découragé</b></p> <p><b>Désarmé</b></p> <p><b>Démuni</b></p>	<p>Baisse les bras</p> <p>Fait à la place de l'enfant</p> <p>Surprotège</p> <p>Montre son manque de confiance</p>	<p>Accentue son retrait</p> <p>Reste passif</p> <p>Ne s'améliore pas/ ne progresse pas</p> <p>Ne réagit pas</p> <p>N'essaye même plus</p>	<p>Je ne crois pas que je puisse appartenir, donc je vais prouver aux autres qu'il n'y a rien à espérer de moi.</p> <p>Je ne sers à rien et je suis nul.</p> <p>Inutile d'essayer puisque ce que je ferai ne sera pas bien.</p>	<p>Je compte sur toi pour répondre à la hauteur de mes attentes.</p> <p>Je crois que c'est mon rôle de faire les choses à ta place/pour toi.</p>	<p><b>Ne me laissez pas tomber</b></p> <p><b>Montrez-moi le premier pas</b></p>	<p>Diviser les tâches en petites étapes. Rendre la tâche simple jusqu'aux 1ers succès de l'enfant. Prendre le temps pour l'entraînement. Montrer comment faire, ne pas faire pour. Arrêter toute critique. Encourager toute initiative positive même minime. Montrer sa confiance dans les capacités de l'enfant. Se concentrer sur les points forts. Ne pas s'apitoyer. Ne pas baisser les bras. Apprécier votre enfant. Construire à partir de ses centres d'intérêt. ENCOURAGER, encourager, encourager Temps d'Echange en Famille</p>