

Education bienveillante

Archives pour l'étiquette compliments

2.1- ARRÊTER LES DÉGÂTS

LES COMPLIMENTS SONT-ILS BIENVEILLANTS ?

31 OCTOBRE 2015 | 6 COMMENTAIRES

Alors aujourd'hui, je veux revenir sur le comportement piège dans lequel je suis tombée quand j'ai commencé à être bienveillante avec mes enfants : le compliment.



J'ai voulu offrir à mes enfants ce qui m'a tellement manqué : de la reconnaissance, de la confiance en soi, de l'estime de soi. Et me voilà avec des « bravo ! », « oh quel beau dessin ! », « tu es beau, merveilleux, fort, intelligent... ! » et j'en passe...

Convaincue que grâce à ces compliments, mon enfant va se sentir fort, intelligent et naturellement développer son estime de soi et confiance en soi qui vont réduire au minimum ce fameux besoin de reconnaissance !

Alors quand je lis dans « Parents efficaces » de Thomas Gordon que le compliment est un comportement nocif, je ne comprends pas... Jusqu'au jour où j'accepte de remarquer que dès que mon fils fait quelque chose, il me demande : « c'est bien (ou beau) maman ? ».

Là, j'ai commencé à comprendre... En lui donnant un compliment, je me suis positionnée comme juge. C'est moi qui décide ce qui est bien ou mal. Je l'ai totalement déconnecté de son ressenti, son opinion, sa vision.

En plus, je lui ai envoyé le message que son point de vue ne m'intéresse pas et je nie que « tous les goûts sont dans la nature ». En voyant sa mine toute fière me montrer son dessin, je n'ai pas su accueillir son émotion à lui. Je lui ai imposé mon opinion.

Pour mon aîné, mes compliments ont eu l'effet inverse de ce que je souhaitais ! Il est devenu « accroc » au compliment. C'est comme une drogue ce truc. Totalement déconnecté de lui, incapable de s'apporter sa propre reconnaissance, il me demandait de plus en plus « maman, c'est bien ? ». J'étais en train de le rendre totalement dépendant d'une reconnaissance extérieure, tout le contraire de ce que je voulais !

Pour mon cadet, mon intervention en version compliment avait l'effet d'une douche froide. Il me regardait comme une folle. Au début j'ai interprété son regard comme une surprise parce que je le dérangeais. C'est vrai qu'il ne m'avait rien demandé.

Et puis un jour, avec son regard franc, droit dans les yeux, il me dit : « tu trouves ça beau ? Mais c'est nul, il est raté mon dessin ! » Et là je comprends qu'en fait, je n'ai aucune crédibilité dans mes propos. Il est tout à fait capable de savoir si ce qu'il fait lui convient ou pas et mes compliments étaient ridicules quand lui, n'appréciait pas ce qu'il avait fait.

Donc à force de compliments, j'avais rendu mon aîné « accroc » et j'avais perdu toute crédibilité aux yeux de mon cadet.

Autant, j'ai vite réussi à ne plus intervenir quand personne ne m'avait rien demandé, autant je me suis trouvée fort embêtée quand ils venaient me demander : « maman, c'est bien, c'est beau, tu aimes ? »

J'ai commencé par répondre : « moi, personnellement, j'aime bien... ou je n'aime pas trop ». Je voulais être authentique. Et puis, je rajoutais : « et toi, qu'en penses tu ? Tu aimes ce que tu as fait ? Car, c'est le plus important que toi tu sois fière de toi ! ».

Bon c'était un premier pas pour les connecter à eux mais je voyais bien à leur tête que ce

n'était pas encore ça la réponse attendue... Et puis, j'ai lu qu'à la place d'un compliment, c'était mieux de décrire. Sans oublier d'accueillir l'émotion !

Alors, à la question : « maman, c'est bien, beau, tu aimes ? », j'ai commencé à répondre : « je vois que tu as mis beaucoup de couleurs et ton dessin prend toute la page. Ici, il a des courbes, là des spirales, cela me fait penser à un escargot, moi j'aime beaucoup les couleurs vives, j'aime regarder ton dessin. Et puis, je vois ton sourire sur tes lèvres, je me dis que tu es fier de toi, c'est cela ? » Ou alors : « je ne te sens pas satisfait, peut-être aurais tu aimé faire autrement, veux tu recommencer ? ».

Et là bingo !!! Mes enfants m'écoutaient. Il répétaient le descriptif et commençaient à mettre en mots ce qu'ils trouvaient bien dans leur dessin ou moins bien. Et aussi exprimer leur satisfaction ou insatisfaction face à leur œuvre. Ils étaient connectés à eux.

Au fil du temps, la fameuse question « maman, c'est bien, beau, tu aimes ? » a disparue. Elle a été remplacée par : « maman, j'ai tout raté, je suis triste. » ou « regarde maman, je suis fier de moi ! Et puis, j'ai mis plein de couleurs, et j'ai fais ... ».

Depuis que je suis sortie des compliments, mes enfants développent leur estime de soi et confiance en soi. Ils sont capables de s'apporter leur propre reconnaissance. Maintenant, c'est moi qui apprend d'eux comment sortir de mon besoin de reconnaissance 😊

Je sais que les compliments sont un piège quand on veut être bienveillant. Il n'est pas facile de voir ce qu'il y a de nocif dans un compliment. Vous êtes nombreux à m'en avoir fait la remarque dans vos retours sur les fiches pratiques à télécharger. J'espère avec cet article avoir apporté un éclairage supplémentaire via ma propre histoire.

Avec bienveillance,

Karine



← ACCUEILLIR L'ÉMOTION ← BESOIN DE RECONNAISSANCE ← BIENVEILLANCE ← COMPLIMENTS
← CONFIANCE EN SOI ← DÉCRIRE ← ESTIME DE SOI ← RECONNAISSANCE

