

Complimenter les enfants

« Regarde-moi, regarde-moi! » C'est le refrain entonné par les enfants afin que leurs parents leur prêtent attention et commentent leurs actions. Les parents répondent souvent, « C'est beau! » ou « Tu es extraordinaire! » Mais il y a un autre moyen d'accroître l'estime personnelle des enfants, facile d'usage et qui favorise en même temps l'autonomie et un bon comportement : « **le compliment descriptif** ».¹

Décrire au lieu de juger

Quand vous utilisez le compliment descriptif, vous **dîtes ce que vous voyez**, sans utiliser des mots qui portent un jugement tels « bon », « merveilleux », ou « parfait ». Par exemple, si un enfant range ses jouets, vous pouvez dire : « Je vois que tu as mis tous tes blocs, tes camions et tes voitures dans leurs boîtes sur les tablettes. » Pour que votre enfant comprenne l'effet de ses actions sur vous, vous pouvez également lui **décrire comment vous vous sentez** : « Je me sens à l'aise dans une chambre bien rangée comme celle-ci. »

Une rétroaction concrète

Le compliment descriptif communique aux enfants concrètement ce que vous avez remarqué. Ils savent donc ce que vous aimeriez revoir à l'avenir. Grâce à votre rétroaction positive, il est plus probable qu'ils recommenceront.

Les Inconvénients des Jugements

Mais faut-il arrêter de dire aux enfants « C'est beau! »? Bien sûr que non. Seulement, il vaut mieux faire suivre le compliment d'*une description exacte* du comportement qui était bien. Par exemple, la phrase « Formidable! Tu as fait quatre culbutes de suite! » laisse savoir à votre enfant que vous avez remarqué son exploit. Par contre, un commentaire tel « Tu es un formidable gymnaste! » est le genre de jugement global qui risque de poser problème.

- Certains enfants, quand ils entendent des félicitations comme « super », craignent que nos attentes soient trop élevées. Ils savent qu'ils ne sont pas *toujours* si super. Parfois, ils vont mal faire quelque chose, juste pour qu'on ne s'attende pas à la perfection.
- À un moment donné, les enfants se rendent compte que d'autres enfants sont plus forts ou plus capables qu'eux. Si nous leur disons qu'ils sont « les meilleurs », ils seront plus confus que flattés.
- Quand *tout* ce qu'ils font est « fabuleux », les enfants peuvent commencer à ne pas nous croire. Par exemple, si on dit qu'un enfant joue « superbement » du piano quand en fait il vient de faire trois erreurs, il en conclura soit qu'on n'a pas écouté ou qu'on ne sait pas de quoi on parle.
- Si nous nous donnons le droit de dire qu'ils sont « bons », nous avons aussi le droit de dire qu'ils sont « mauvais ». De telles évaluations absolues et globales mettent beaucoup de pression sur les enfants.

Distinguer la personne de l'acte

Un compliment global, comme « Tu es un ange », semble porter jugement sur qui l'enfant *est*. Une description de ce que l'enfant *fait* l'aiderait davantage : « Quand tu chantes cette douce berceuse, le bébé se calme. » La même technique sert à dire à l'enfant ce qu'on n'aime pas. Au lieu de « Tu es un petit diable », on peut décrire ce qu'on voit : « Le bébé pleure quand tu lui enlèves son jouet. Tu as besoin de lui en donner un autre. »

Valoriser l'effort

Le compliment descriptif permet de féliciter l'enfant pour son effort, non seulement pour ses réussites. Par exemple, « Tu travailles fort à faire ce casse-tête. Tu ne lâches pas. » Cette technique aide également les enfants à constater leur progrès : « Au début de tes leçons de natation, tu ne mettais pas ta tête sous l'eau. Maintenant, tu peux y rester quatre secondes. »

Contre le perfectionnisme

Certains enfants se fixent des standards tellement élevés qu'ils ont de la difficulté à accepter des compliments des autres. Parce que le compliment descriptif rapporte les faits de ce que vous voyez et de ce que vous ressentez, il aide les enfants à se voir sous une perspective plus réaliste.

Minimiser la dépendance

Quand vous faites des jugements globaux, votre enfant dépend de vous pour être valorisé. Il a besoin de vous demander : « Suis-je bon? Suis-je bon? » Mais quand vous lui donnez une rétroaction qui décrit ce qu'il fait, vous l'aidez à constater ses propres forces. Par exemple, lorsque vous dites : « Tu as rangé tes bricolages pour qu'on puisse souper sur la table de la cuisine. », il peut se dire : « Je sais comment ranger quand il le faut. Je peux aider. » Il apprend à s'auto-évaluer et à s'améliorer selon des standards clairs. Les enfants qui ne dépendent pas de l'opinion des autres sont moins susceptibles à l'influence des pairs.

Exprimer votre intérêt

Au début, il faut faire un effort pour mettre en pratique le compliment descriptif. Vous devez porter un regard attentif afin de choisir les éléments des actions que vous voulez décrire. Votre attention aux détails communique à votre enfant que vous le considérez assez important pour lui donner votre pleine attention. Une fois l'habitude acquise, vous en verrez bientôt les résultats. En plus de faire plus souvent ce que vous lui avez décrit, votre enfant aura la confiance de reconnaître lui-même quand il a bien fait.

par Betsy Mann

¹ Faber, A. & Mazlish, E. *Parler pour que les enfants écoutent, Écouter pour que les enfants parlent* (2002) Cap-Pelé, N.-B. : Relations Plus... inc. www.relationsplus.ca