
MODULE 1 – L'APPROCHE-PARENT

LEÇON 1

La Motivation

Bonjour, bienvenue à la leçon qui porte sur la motivation.

En tant que parents, nous avons grandement besoin de motivation lorsqu'il fallait traverser la ville pour aller voir un spécialiste avec notre enfant, sans savoir s'il y aurait des résultats. Quand il ne semblait pas y avoir de lumière au bout du tunnel, nous ne devons pas céder au découragement face aux défis quotidiens de nos enfants; quand nos enfants semblaient régresser après avoir fait certains progrès, nous avons besoin de rester motivés.

À l'époque, nous nous sentions submergés par les théories selon lesquelles il n'y a pas grand chose à faire quand il s'agit des troubles envahissants du développement et de simplement s'en remettre au corps médical et aux services sociaux qui interviennent aux dossiers de nos enfants, mais comme parents, nous nous sommes rendus compte que, tout comme vous, nous sommes les acteurs principaux dans la vie de notre enfant, nous avons non seulement établi une relation privilégiée avec lui/elle dès le ventre, mais nous l'avons vu grandir depuis le jour de sa naissance. Cet enfant pour lequel nous souhaitons tous au plus profond de nous-même une vie équilibrée.

Voilà entre autres, ce qui peut être le fondement de votre motivation en tant que parents, afin d'entamer un processus permettant d'entrevoir des changements durables pour assurer un avenir meilleur à votre enfant et améliorer la qualité de la vie familiale.

Pour nous, la motivation est l'énergie interne qui nous pousse, jour après jour, à passer à l'action. Donc, la motivation est notre *motif* pour passer à l'action.

Nous divisons le mot motivation en deux parties : **Motif** et **Action**.

Tout d'abord le **Motif** : cela doit être nos propres raisons personnelles que nous devons découvrir, assainir, entretenir et cultiver pour garder la flamme.

Il y a deux catégories de motifs :

1. ce que nous recherchons (ex. : je veux que mon enfant interagisse avec les autres); ou
2. ce que nous voulons éviter (ex. : je veux éviter que mon enfant soit dépendant toute sa vie).

Ici, ce qu'il faut comprendre c'est que nous sommes tous motivés par ce que nous recherchons et par ce que nous voulons éviter.

La deuxième partie, c'est le mot **Action** : nous pouvons avoir plein de bonnes intentions, de bonnes raisons, mais ne pas savoir quoi faire, quelles actions poser. Nous verrons le *Plan d'action* dans le *Module 2*, mais pour l'instant nous devons juste nous rappeler des deux composantes d'une motivation soutenue. Plus nos motifs sont personnels et que nous sommes conscients qu'il faut passer à l'action, plus notre motivation sera entretenue et soutenue.

Exercice sur la motivation

- 1. Faites une liste de raisons personnelles.** Cette liste doit comporter au moins **3 choses que nous recherchons** pour notre enfant; et **3 choses que nous voulons éviter** pour notre enfant.

- 2. Faites une liste d'au moins 7 activités que vous pouvez effectuer durant la semaine.** Ici, on parle de *petites actions*, telles que prendre 10 bonnes respirations profondes trois fois par jour, téléphoner à quelqu'un de positif, prendre une marche de 5-10 minutes, etc.

- 3. Mettez la liste de raisons à un endroit passant (ex. : réfrigérateur) et relisez-la une fois par jour.**

- 4. Regardez la liste d'actions et posez une petite action chaque jour.**

Dans les prochaines leçons, nous reviendrons à la Motivation et comment l'enrichir et la cultiver. En attendant, rendez-vous à la prochaine leçon où nous discuterons de comment comprendre ce qui passe avec votre enfant pour mieux l'aider. Merci!

MODULE 1 – L'APPROCHE-PARENT

LEÇON 2

Impliquer Vos Trois Sens

Bonjour et bienvenue à la deuxième leçon du Module 1.

Dans cette leçon, nous faisons les premiers pas pour mieux comprendre notre enfant dans nos démarches.

Un de nos objectifs est de trouver le Mode de fonctionnement principal de notre enfant pour mieux l'aider; mais avant, découvrons notre propre Mode de fonctionnement principal. Le principe est de le vivre pour mieux le comprendre.

Qu'est-ce qu'on entend par Mode de fonctionnement?

Le Mode de fonctionnement de notre enfant peut être : **Visuel**, **Auditif** ou **Kinesthésique**.

Si le Mode de fonctionnement de notre enfant est **Visuel**, il sera attiré par les couleurs, les formes, donc tout ce qui est visuel.

S'il est plus **Auditif**, il sera sensible au son, à la musique, il aimera écouter...

S'il est plus **Kinesthésique**, il aimera donc bouger, faire des choses, être impliqué physiquement.

Comment trouver notre propre Mode de fonctionnement?

Notre Mode de fonctionnement se manifeste dans tous les aspects de notre vie : dans notre façon d'apprendre, de retenir l'information et de se sentir apprécié, aimé, etc.

À noter que le Mode principal peut varier selon les circonstances et les activités.

Cela est vrai chez nous comme chez notre enfant.

Très important : notre Mode principal n'est pas un Mode unique; les autres Modes sont tout aussi importants et viennent en support, viennent enrichir notre expérience.

Il ne faut pas s'attendre à ce que si notre enfant est stimulé par le Mode visuel, de le stimuler uniquement par ce Mode. Le but n'est pas de maintenir la rigidité chez notre enfant, mais bien de le rendre plus flexible.

Exercice sur l'implication des trois sens

Comment découvrir notre Mode de fonctionnement principal?

Durant la semaine – durant vos activités quotidiennes et dans vos activités avec votre enfant, observez-vous et répondez à ces questions pour découvrir votre Mode principal.

1^{ère} question : *J'apprends mieux quand...*

- ... je vois
- ... j'entends
- ... je fais des choses (impliqué(e) physiquement)

2^e question : *Je me souviens plus facilement quand...*

- ... j'ai vu (quelque chose)
- ... j'ai entendu (quelque chose)
- ... j'ai participé (à quelque chose)

3^e question : *Je me sens apprécié(e) quand...*

- ... je vois (des manifestations d'appréciation)
- ... on me dit (qu'on m'apprécie)
- ... on fait (quelque chose avec moi)

Vous pouvez voir comment ces Modes sont importants. Aucun ne l'est plus que l'autre.

Le but est d'apprendre à s'observer et mieux se connaître pour par la suite observer, mieux comprendre et aider votre enfant.

Nous verrons plus loin comment appliquer en profondeur cet apprentissage.

Prenez le temps de répondre à ces quelques questions et nous verrons dans la prochaine leçon comment avoir plus de contrôle dans notre vie et diminuer notre stress.

Merci et à la semaine prochaine!