
MODULE 1 – L'APPROCHE-PARENT

LEÇON 4

Apprendre – Grandir – Contribuer

Bonjour et bienvenue à la leçon 4 du Module 1.

Dans les leçons précédentes, nous avons parlé des premiers pas pour mieux comprendre notre enfant en trouvant votre **Mode principal**; nous avons parlé de **Motivation** : vous avez fait une liste de vos raisons personnelles que vous lisez une fois par jour; par la suite, nous avons parlé du **Cercle d'influence** en vous posant régulièrement des questions sur les choses sur lesquelles vous avez un contrôle ou de l'influence, ce qui a pour effet d'augmenter votre sentiment de contrôle et d'influence sur votre vie.

Maintenant, nous passons à une autre phase de notre préparation.

Nous parlons de comment enrichir et maintenir notre motivation à travers trois mots-clés : *Apprendre – Grandir – Contribuer*.

Apprendre : toute activité ou expérience où nous découvrons quelque chose sur nous ou sur notre enfant est un apprentissage de grande valeur.

Grandir : toute activité qui fait en sorte que nous nous améliorons personnellement, nous prédispose à mieux aider notre enfant.

Contribuer : utiliser nos connaissances et nos ressources pour améliorer la condition de notre enfant.

Comment utiliser ce que nous avons appris pour enrichir notre expérience et faire en sorte que nous puissions être dans une bonne position afin d'augmenter les chances de progrès de notre enfant?

Puisque maintenant vous connaissez mieux comment vous apprenez, mémorisez, comment vous vous sentez apprécié, commencez tranquillement à vous poser des questions similaires sur votre enfant, peu importe son âge.

Motivation

Prenons un exemple concret. Si, sur ma liste, j'ai pris l'exemple suivant : « *je veux que mon enfant interagisse avec les autres* ». Cette phrase peut avoir une certaine motivation, mais regardons comment nous pouvons l'assainir. Le problème avec cette phrase c'est qu'elle n'est rattachée à aucune action concrète qui dépend de nous. Donc, cet objectif reste hors de notre contrôle ou de notre cercle d'influence.

Un **objectif plus concret** pourrait être : « *Tous les jours, j'apprends un truc qui m'aide à établir un contact avec mon enfant pour ainsi mettre toutes les chances de progrès de son côté.* » Cette phrase est encore plus motivante parce que non seulement elle cible le progrès de mon enfant, mais elle est rattachée à des actions. Mon cercle d'influence augmente parce que je me concentre sur ce dont j'ai le contrôle : mon apprentissage. Puisque je m'améliore, je suis mieux en mesure d'aider mon enfant. Je grandis donc mon cercle d'influence sur la condition de mon enfant. Pour garder mes pensées constamment sur cet objectif, je me pose de nouvelles questions quotidiennement : « *qu'est-ce que je pourrais apprendre sur moi ou sur mon enfant aujourd'hui?* », « *qu'est-ce que je pourrais apprendre de cette situation?* », « *comment puis-je grandir de cette situation?* », « *comment puis-je contribuer à améliorer la situation de mon enfant?* ». Ces phrases sont plus saines parce qu'elles contiennent les trois mots-clés : Apprendre – Grandir – Contribuer.

Exercice pour mieux Apprendre, Grandir et Contribuer

1. **Revoir** la liste de vos **raisons** personnelles pour la Motivation et en choisir une;
2. **Reformulez** la raison choisie de façon à ce qu'elle reflète des choses sur lesquelles vous avez un contrôle ou une influence;
3. Trouvez une **action** qui s'y rattache et sur laquelle vous avez potentiellement le plein contrôle ou une influence directe;
4. **Engagez-vous à relire et à enrichir votre liste régulièrement** durant le Programme pour garder votre **Motivation** et établir de **bonnes habitudes**;
5. Encore une fois, mettez une copie de votre **liste dans un endroit passant** (ex. : frigo) afin d'être sûr de la voir quotidiennement.

Nous avons franchi la première étape : Félicitations !

On se retrouve la semaine prochaine, pour le *Module 2 : Un plan efficace, global, cohérent et flexible*, pour mesurer les progrès de votre enfant!

Bravo! Continuez à persévérer!