

CLAREZ CONSEIL

CLARIFIER · STRUCTURER · APAISER

Votre difficulté, la règle qui y répond

À emporter · une seule chose à mettre en place en rentrant, pas huit

COMMENT SE SERVIR DE CETTE FEUILLE

Ne lisez pas tout. **Trouvez la ligne qui décrit votre soir de semaine**, et prenez la règle d'en face. Une seule. Une famille qui en pose huit n'en tient aucune, et une règle qui n'a pas tenu n'est pas un manque d'autorité : c'est une règle à qui il manquait ses conditions, au verso.

CE QUE VOUS VIVEZ, ET CE QUI Y RÉPOND

Ce que vous diriez	La règle à essayer
« Il est tout le temps sur son téléphone. »	L'appareil quitte la pièce pendant le travail. Pas éteint dans la poche, pas retourné sur le bureau : ailleurs. Et il ne dort pas dans la chambre, ceux des parents non plus.
« Je ne sais jamais ce qu'il a à faire. »	Un moment fixe de consultation, tous les soirs. L'application n'envoie aucune alerte pour le travail à faire : elle ne prévient que d'un message ou d'un document. Personne ne vous prévient, il faut aller voir.
« Il consulte ses devoirs et il y passe une heure. »	On consulte, on recopie sur papier, on repose l'appareil. Deux minutes. Mieux encore, la veille au soir : le lendemain, la liste est déjà écrite et l'appareil ne se rouvre pas.
« Il travaille deux heures et rien n'est fait. »	Un lieu, un moment, une source unique. Une table dégagée, une heure fixe qu'il choisit, et la pause écrite dans le plan dès le départ. Deux heures dans la chambre, ce sont souvent vingt départs interrompus.
« Il dit qu'il révise, et ça ne se fait jamais. »	« Réviser l'histoire » n'est pas une tâche, c'est un sujet. Une tâche tient sur une ligne, commence par un verbe et dure moins de vingt minutes. On commence par la plus courte, pas par la plus importante.
« J'avais posé une règle, elle a tenu trois jours. »	Il lui manquait une date de révision. Un mois : ce n'est plus une sentence, c'est un essai, et c'est ce qui la fait accepter. Les trois autres conditions sont au verso.
« Il a un compte alors qu'il n'a pas l'âge. »	Une phrase à lui dire, et elle protège plus que tous les réglages : « ce que tu me signales ne sera jamais puni ». Un enfant qui craint la punition ne raconte rien, et c'est le silence qui est dangereux.
« Je voudrais bloquer, tout simplement. »	Le contrôle parental s'installe avec lui, écran partagé. Il protège un enfant de huit ans ; à quatorze, il ouvre une conversation. Installé en cachette, il est contourné dans la semaine.
« Je lui retire, et il tourne en rond. »	Retirer sans remplacer ne marche jamais : le vide se remplit avec ce qui est le plus près. La question utile n'est pas combien de temps, mais <i>est-ce qu'il produit ou est-ce qu'il consomme.</i>

LES TROIS FORMULES QUI NE MARCHENT PAS

« Tu as droit à deux heures par jour. » Invérifiable sans surveiller, donc génératrice de mensonge.

« Encore cinq minutes », répété. Cela enseigne que la limite se négocie.

Retirer sans remplacer. Le vide se remplit toujours.

LES QUATRE CONDITIONS, SANS LESQUELLES AUCUNE RÈGLE NE TIENT

Elle se vérifie d'un coup d'œil	« Le téléphone n'est pas dans la chambre » se vérifie. « Il l'utilise raisonnablement » ne se vérifie pas, et ne tiendra pas.
Elle vaut pour tout le monde	Quand elle le peut. Une règle que le parent ne s'applique pas meurt en une semaine.
La conséquence est écrite avant	Jamais décidée dans l'énervement. C'est ce qui évite la punition disproportionnée qu'on regrette et qu'on lève.
Elle a une date de révision	Un mois. Ce n'est plus une sentence, c'est un essai : c'est ce qui la fait accepter.

VOTRE RÈGLE, À ÉCRIRE MAINTENANT

Une seule. Personne ne la lira, et vous n'aurez rien à en dire à voix haute.

La difficulté que je choisis de traiter :

La règle, en une phrase qui se vérifie d'un coup d'œil :

Elle vaut aussi pour :

Si elle n'est pas respectée :

On en reparle le : (dans un mois)

POUR ALLER PLUS LOIN, SANS RIEN LAISSER



Le support de la présentation, et cette feuille

Tout est en accès libre : rien à remplir, aucune adresse à laisser, et vous n'êtes inscrite à rien. Vous y retrouverez aussi les neuf situations et leur règle, si vous perdez ce papier.

clarezconseil.fr/parents



Une question qui n'a pas été posée ce soir

Écrivez-la, je réponds. C'est sans engagement et cela ne vous inscrit à rien non plus.

clarezconseil.fr/contact · contact@clarezconseil.fr · 06 88 71 66 18