



## Sur la notion de contrôle – Fiche d'aide

Ce document vous permet de mieux prendre connaissance des situations dans lesquelles vous êtes en position de contrôle. Il ouvre sur une réflexion : en faites-vous trop ou pas assez ?

**À garder en tête : nous ne contrôlons pas nos enfants, mais nous pouvons contrôler notre propre comportement.**

**1. Prenez le temps chaque jour pendant une semaine de noter les situations où vous pensez que vous devez revoir votre notion de « contrôle ».**

Date	Description de la situation	Quel contrôle ?	Émotion liée / pensées	À modifier ? (Comment ?)
08/10	Chambre non rangée !	Je vérifie tous les jours.	Frustration – Colère – j'ai l'impression de ne pas être respectée.	Oui. Lui laisser le temps et ne vérifier qu'une fois par semaine.
09/10	Devoirs de maths.	Aucun contrôle.	Doute, inquiétude : a-t-il besoin de moi ?	Non, après discussion, il se sent à l'aise.



## 2. Une fois que vous avez relevé toutes ces situations, faites le point en complétant les phrases suivantes :

Pour que (résultats attendus), je vais\* (action à mettre en place).

Exemple : pour que sa chambre soit rangée, je vais lui laisser plus de temps et ne vérifier qu'une fois par semaine.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

Pour que \_\_\_\_\_,  
je vais \_\_\_\_\_.

### Comment vous sentez-vous après cet exercice ?

-----

\* Comme me l'a fait remarquer judicieusement une maman, il n'est pas noté « il va ». En effet, imposer un changement à son enfant est souvent contre-productif. Il vaut mieux travailler sur sa propre posture et inspirer ainsi le changement.