

# MODULE 1



## L'HEURE DES CHOIX

- **Frits ou brouillés, les œufs?**
- **Choisis Décide**
- **Tes choix sont plus nombreux que tu ne le crois**
- **S'il te plaît, fais un choix différent**
- **S'il te plaît, prends une décision**
- **À toi de décider**
- **Ne baisse pas les bras**

## Frits ou brouillés, les œufs?

Avoir le choix confère du pouvoir. Purement et simplement. Plus les options sont nombreuses, plus nous ressentons cette impression de pouvoir. Au contraire, un choix restreint diminue ce sentiment.

Dès que l'occasion se présente, faites appel à la **technique du choix** du langage du parent PRO. Ce faisant, vous augmentez les compétences décisionnelles de vos enfants et leur fournissez l'occasion d'exercer cette nouvelle aptitude.

- Ⓢ « Que préfères-tu, le chandail sans capuchon ou celui avec un capuchon? »
- Ⓢ « À toi de choisir ce matin, toast ou muffin anglais? »
- Ⓢ « Veux-tu faire la vaisselle maintenant, ou après avoir appelé ton ami? »
- Ⓢ « Que préfères-tu? Une fête avec six amis, ou inviter deux amis à passer la nuit? »

Le comportement responsable, la capacité de décider et le sentiment de pouvoir et de contrôle dépendent directement du nombre de décisions que doivent prendre les enfants. Une pratique soutenue développe ces aptitudes et, par conséquent, augmente la faculté décisionnelle et la responsabilisation. Ce faisant, cela vous indique que vous êtes sur la bonne voie.

Mieux vaut un choix balisé que des options sans bornes. Des choix illimités submergent souvent les enfants et ralentissent les décisions. « Tu peux prendre n'importe quelles céréales » constitue un choix illimité. « Aujourd'hui, les Shredded Wheat ou les Cheerios sont au menu » présente un choix limité. Le choix limité, c'est le partage du pouvoir en action. Vous exercez le contrôle, car vous maîtrisez le nombre d'options.

L'enfant a aussi un certain contrôle, puisqu'il doit opter pour une des possibilités proposées.

Souvent, les enfants désirent quelque chose en dehors des choix offerts. En pareils cas, votre langage doit demeurer calme et ferme, tout en réitérant les choix présents :

- « Papa, je veux une tablette de chocolat malté. »
- « Ce sont les cornets aujourd'hui Alice. Chocolat, vanille ou spirale? »
- « Je veux du chocolat malté ou une coupe glacée au chocolat. »
- « Un cornet chocolat, vanille ou spirale? »
- « S'il te plaît! »
- « Cornet chocolat, vanille ou spirale? »
- « C'est bon, je vais prendre un cornet au chocolat. »

La capacité décisionnelle de votre enfant s'amorce dès que vous lui offrez plusieurs options. Il vous appartient de recourir au langage du parent PRO présentant ou non des choix. À vous de choisir!

**Choisis**

**Décide**

Pour aider vos enfants à se sentir responsables de leurs comportements, ajoutez à votre langage ces deux mots importants : choisiez et décidez.

- 🌀 « Je vois que tu as décidé d'être querelleur, aujourd'hui. »
- 🌀 « Tu préfères être grognon, il me semble. »
- 🌀 « Comment as-tu choisi de réagir quand le problème s'est corsé? »
- 🌀 « Qu'as-tu décidé de faire lorsque ton entraîneur t'a retiré du jeu? »

Plusieurs enfants ignorent qu'ils choisissent leur façon d'agir. Ils ne sont pas conscients de choisir leurs propres attitudes et comportements. Ils croient à tort que quelqu'un ou quelque chose d'autre est responsable de leurs actions, et leur langage reflète cette croyance.

On entend des phrases comme celles-ci :

- 🌀 « Il m'a fait faire ça. »
- 🌀 « Elle m'a donné un D. »
- 🌀 « Il m'a blessé. »
- 🌀 « Ceci m'embête. »
- 🌀 « Cela m'a déprimé. »
- 🌀 « Ma sœur m'a fait changer d'idée. »
- 🌀 « Il m'a vraiment entraîné. »
- 🌀 « Les maths m'ennuient. »

Les enfants se justifient souvent en reportant le blâme sur un adulte, un autre enfant, un frère ou une sœur, ou sur une autre cause externe afin d'expliquer leurs attitudes et comportements. « Le prof m'a ennuyé royalement », se plaignent-ils, s'affranchissant par la même occasion de toute responsabilité dans l'émergence de leur ennui.

« Papa me l'a fait refaire », se lamentent-ils, se détachant de leur propre rôle dans la réalisation d'un produit initial insatisfaisant. « C'est elle qui m'a entraîné », rétorquent-ils, histoire de jeter le blâme sur une sœur pour expliquer leur ricanement lors du repas en famille.

« Choisis » et « décide » sont des termes que vous pouvez intégrer à dessein dans votre langage parental pour que l'enfant comprenne que la responsabilité lui revient. « Si tu choisis de laisser tes jouets ici, c'est que tu décides qu'ils seront rangés pour une journée sur la tablette ».

Cette phrase explique à votre enfant que vous n'êtes pas responsable du fait qu'il pourrait être privé de ses jouets pendant une journée. C'est lui, le responsable.

« Si ton choix est de terminer tes tâches pour 14 heures, tu auras décidé que nous aurons le temps d'aller au centre commercial. » Ce commentaire permet à votre enfant de se rendre compte que c'est de lui que dépend la visite au centre commercial. D'autres exemples :

- Ⓢ « Lorsque tu décides de rapporter la voiture avec le réservoir vide, c'est que tu choisis de t'en priver la fin de semaine prochaine. »
- Ⓢ « Si tu choisis de te lamenter, tu décides que notre conversation s'arrête maintenant. »
- Ⓢ « Le directeur de l'école m'a appelé aujourd'hui. Il semblerait que tu aies choisi une attitude inappropriée envers le remplaçant du professeur. »

L'emploi répétitif des mots « choisis » et « décide » aide les enfants à constater qu'ils jouent un rôle important dans la prise de décisions. La répétition est capitale. Les premières fois, le message peut ne pas passer. Il faut plusieurs occasions avant que les enfants se rendent compte que ce n'est pas vous qui leur imposez des choses. Ils sont les seuls maîtres de leurs choix.

Il y a peu de temps, j'ai été témoin de la scène suivante dans une classe de 6e année, alors que les enfants étaient en récréation. Pendant ma conversation avec l'enseignante, un de ses élèves fit irruption, le nez ensanglanté. Il se lava les mains dans la salle de bain et s'approcha de l'enseignante. « Madame Withelm, je voulais vous dire que je vais chez le directeur, je ne sais pas quand je vais revenir. J'ai choisi de me quereller dans la cour. » À la sortie du jeune garçon, j'ai félicité l'enseignante, car j'étais conscient des efforts déployés pour encourager et enseigner un langage responsable auprès de ses élèves. À maintes occasions, elle avait utilisé « choisis » et « décide » dans sa classe.

Je relate souvent cette anecdote dans les ateliers pour parents ou enseignants, toutefois certains adultes minimisent son impact. Ils s'interrogent sur sa pertinence. « Même s'il a dit "j'ai choisi", il s'est tout de même battu. » C'est vrai, l'élève a choisi de se battre. Il est évident que le travail de formation n'est pas terminé pour ce garçon. Il faudra que quelqu'un le prenne en charge pour le faire cheminer davantage vers le choix d'un comportement plus approprié à l'avenir.

Réfléchissez plutôt à la portée de cet incident. Cet élève de 6<sup>e</sup> année, auparavant, s'était délié de toute responsabilité dans ses choix. « Il m'a provoqué », disait-il, ou « Il m'a regardé de travers ». Ce langage indiquait qu'il ne voyait pas la possibilité de faire un choix conscient. Il ne comprenait pas qu'il avait un rôle dans tout événement. À ses yeux, la faute incombait toujours à quelqu'un d'autre.

« J'ai choisi de me chamailler » représente un changement énorme pour cet enfant. Il choisit quand même de se battre, mais au moins il est conscient de ce choix. Comme cet élève assume maintenant ses actes, il y a de fortes chances qu'il fasse des choix plus adéquats à l'avenir.

Ne craignez pas d'utiliser les termes « choisir et décider » avec vos enfants. Intégrez ces deux mots clés dans votre langage et voyez les résultats positifs qu'ils entraînent pour la responsabilisation de vos enfants.



« Mes parents appellent ça choisir de passer la soirée en famille.  
Moi, j'appelle ça être privé de sortie. »

## Tes choix sont plus nombreux que tu ne le crois

- 🌀 Allison, amère, se plaignait à sa mère de ne pouvoir se permettre la robe qu'elle convoitait pour la soirée de danse du secondaire.
- 🌀 Megan n'arrivait pas à comprendre comment réparer sa bicyclette.
- 🌀 Raoul ne voyait pas comment améliorer ses résultats scolaires.

Chacun a fait part de sa frustration à un parent. Malgré la différence des situations, la réaction des parents restait la même. Chaque parent insistait auprès de son enfant sur le fait que « **tu as toujours plus de choix que tu ne le crois** ».

Les enfants ne distinguent pas toujours l'éventail des possibilités qui s'offrent à eux. Bien souvent, ils privilégient une solution au détriment de toute autre. Leur réflexion se rétrécit, rejetant les autres possibilités. La phrase « tes choix sont plus nombreux que tu ne le crois » rappelle gentiment à l'enfant que la réflexion peut s'élargir et qu'il existe toujours d'autres possibilités. Quand un enfant ne perçoit pas un choix particulier, alors cette possibilité n'existe pas pour lui, et il ne peut la choisir. Pour accroître l'étendue des possibilités chez vos enfants et amplifier le champ des options, servez-vous d'un langage qui les amène à visualiser la palette des solutions qui s'offrent à eux :

- 🌀 « D'autres possibilités s'offrent à toi, n'est-ce pas? »
- 🌀 « De quelle autre manière peux-tu résoudre cette question? »
- 🌀 « Quels autres choix peux-tu envisager? »
- 🌀 « Selon toi, y a-t-il d'autres approches pour régler cette affaire? »
- 🌀 « Comment peux-tu accroître la liste de tes possibilités? »
- 🌀 « As-tu pensé à choisir des actions différentes? »

Une conscience accrue des choix possibles augmente la capacité de trouver des solutions et le sentiment de compétence. Nos enfants oublient parfois le niveau de leurs capacités et de leurs talents. Dans ces passages à vide, ils ne seront pas insensibles au rappel amical que constitue l'approche « tes choix sont plus nombreux que tu ne le crois ».



## S'il te plaît, fais un choix différent

Anecdote

La réunion avait déjà commencé. Les élèves étaient assis dans les gradins, alors que les enseignants et le personnel administratif se tenaient sur les côtés du gymnase. L'intervenant, derrière le podium, était bien engagé dans son message « Dites non à la drogue », quand deux élèves dans les premiers rangs engagèrent une conversation.

Leur comportement dérangeait le présentateur. Il choisit d'ignorer la situation et poursuivit son message, mais la conversation ne cessa point. Elle s'accrut en ricanements et chuchotements bruyants. Bientôt, d'autres élèves devinrent distraits. Les enseignants se mirent à lancer des regards réprobateurs en direction des coupables.

L'intervenant continua d'ignorer la perturbation, mais celle-ci s'amplifia. Personne n'intervenait. Finalement, le présentateur comprit qu'il lui appartenait de faire quelque chose.

Que feriez-vous à la place du présentateur? Qu'en serait-il si vous étiez l'un des enseignants? Comment traiteriez-vous la situation?

Le conférencier envisagea certaines options. Il pouvait continuer sans prêter attention à la perturbation. Il pouvait s'éloigner du podium et se rapprocher des deux trouble-fête. Il pouvait leur dire « Ça suffit » ou, encore, il interromprait son intervention et quitterait la scène.

Cet orateur choisit une autre option. Il fit une pause, puis se dirigea près des élèves. Fronçant les sourcils, il les regarda et, doucement, leur dit : « Je me sens déconcentré par votre comportement. **S'il vous plaît, faites un choix différent** ».

Pas de réprimande ou de réprobation, ni de raillerie publique. De fait, son intervention se fit sur le ton de la confiance, simplement en avisant les élèves qu'ils dérangent. Il n'y a que les élèves à proximité des perturbateurs qui l'entendirent.

En disant à ces élèves de faire un autre choix, le présentateur a utilisé un langage empreint de respect. Son message leur signalait : « Je vous considère comme responsables de vos propres actions. Vous êtes maîtres de vos comportements. Vous contrôlez vos réactions aux circonstances ».

Il ne les a pas enjoins à se taire. Il ne les a pas menacés « Si vous n'arrêtez pas, vous devrez quitter la salle ». Il ne leur a même pas dit quoi faire. En suggérant aux élèves de faire un autre choix, l'intervenant soulignait qu'il les jugeait capables d'adapter leur choix à la situation.

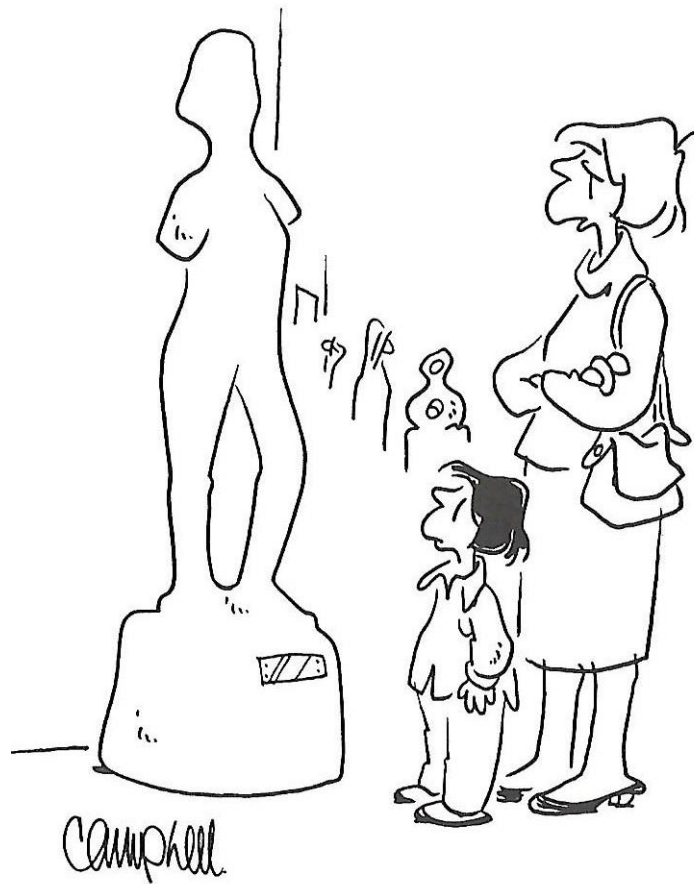
Ses mots indiquaient clairement que les élèves devaient modifier leur comportement, tout en leur laissant la décision finale. Cela leur a permis du même coup de comprendre l'impact de leur comportement.

Entraînez-vous à utiliser avec vos enfants la phrase « Fais un choix différent ». Quand frères et sœurs sont sur le point de se frapper, qu'un geste ne vous plaît pas ou qu'une forme de communication vous dérange, adressez-vous à eux de façon respectueuse :

- Ⓢ « Dans notre maison, la violence est interdite. Faites un choix différent. »
- Ⓢ « La règle ici veut que l'on ne mette pas les pieds sur le mobilier. S'il te plaît, fais un choix différent. »
- Ⓢ « Cette voix forte me dérange, je veux que tu fasses un autre choix. »

Il arrive souvent, quand les enfants s'agitent ou se comportent mal, que les parents tentent de modifier leur comportement en les submergeant de consignes et d'ordres. Cette tactique ne reflète pas une attitude de respect mutuel et d'attention, et entraînera davantage les enfants dans un mode de résistance, plutôt que de changement.

« Fais un choix différent » attribue du pouvoir aux enfants et les encourage à se responsabiliser. Ils sont alors plus enclins à faire un choix différent.



« Sa mère lui a dit de cesser de se ronger les ongles,  
mais elle a fait un choix différent. »

## S'il te plaît, prends une décision

- Ⓢ « S'il te plaît, prends la décision de rester avec nous ou d'aller dans la zone de réflexion. »
- Ⓢ « S'il te plaît, prends la décision de suivre les règles ou de choisir une autre activité. »
- Ⓢ « S'il te plaît, prends la décision de jouer calmement ou de t'asseoir en retrait. »

« S'il te plaît, prends la décision » est un élément de taille dans le langage du parent PRO, destiné à mettre la responsabilité entre les mains de l'enfant. Il demande à l'enfant d'analyser son comportement et de le modifier de façon responsable. Il offre un choix qui permet à l'enfant de diriger une partie de sa vie.

La plupart du temps, les enfants vont opter pour le comportement souhaitable si on leur demande de prendre une décision. Ils vont choisir de rester avec la famille, d'obéir aux règles ou de jouer calmement. En effectuant ces choix, il importe que leur comportement ultérieur soit conforme aux choix.

**Exemple**

Si un enfant prend la décision de jouer calmement ou de respecter les règles du jeu, puis qu'il ne s'y tient pas, il est alors de mise de choisir un langage descriptif du comportement en rappelant le choix qu'il avait fait. « J'ai remarqué que tu n'as pas reculé de deux cases comme la flèche tournante te l'indiquait. Ton comportement signifie que tu ne veux pas participer à ce jeu. » « Quand tu cries pendant que ton frère étudie, tu me dis que tu as décidé d'aller jouer dans ta chambre. »

Lorsque vous optez pour le langage du parent PRO axé sur la décision de l'enfant, vous vous distanced du rôle de persécuteur. Parents et enfant comprennent mieux que l'enfant lui-même prend une décision empreinte de conséquences. L'enfant comprendra que vous ne décidez pas arbitrairement de le punir.

Au fil des jours, en utilisant plusieurs exemples comportant « je constate que tu as décidé de... », l'enfant saisit plus clairement le lien de cause à effet. Nombre d'enfants en viennent à comprendre que c'est eux-mêmes qui sont responsables des conséquences résultant d'un comportement particulier. Ils abandonnent graduellement leur sentiment de victimisation et apprennent à se voir plutôt comme les co-créateurs de leurs propres situations.

Voici une autre forme de « s'il te plaît, prends la décision » qui permet à l'enfant de décider du moment où il sera prêt à reprendre l'activité :

- ② « Quand tu décideras que tu es prêt, tu pourras nous rejoindre à la table. »
- ② « Quand tu auras fait un choix différent et que tu le mettras par écrit, nous pourrons parler de l'emprunt éventuel de la voiture. »
- ② « Lorsque tu auras décidé de suivre les règles, tu pourras demander à Bill s'il souhaite toujours reprendre le jeu. »

Ce genre de langage contribue non seulement à la prise de conscience par l'enfant de sa responsabilité dans un contexte précis, mais il éclaire aussi son rôle dans la reprise de l'activité.

C'est à vous, parents, qu'incombe la responsabilité de structurer la discipline au sein de votre foyer. Votre langage peut aider les enfants à saisir les choix et le contrôle dont ils disposent au sein de cette structure. Si vous maintenez le recours au genre de communication présenté dans cet ouvrage, vous amèneriez vos enfants à mieux comprendre l'impact de leurs propres choix sur eux-mêmes.

Ainsi, ils développeront progressivement les contrôles internes nécessaires à leur indépendance et leur responsabilisation d'eux-mêmes, les deux objectifs ultimes de la discipline.

## À toi de décider

Plusieurs fois par jour, les enfants posent des questions assignant les parents à un rôle de décideurs.

- ⊗ « Puis-je avoir une collation? »
- ⊗ « Puis-je sortir pour aller jouer? »
- ⊗ « Puis-je appeler grand-maman? »

Les parents peuvent répondre à ces questions usuelles par un simple « oui » ou « non » ou s'en servir comme autant d'occasions de donner du pouvoir aux enfants. Des phrases comme « à toi de décider » confèrent à l'enfant la responsabilité de décider. « À toi de décider » libère le parent de sa fonction autoritaire et facilite la prise en charge par l'enfant de sa capacité décisionnelle personnelle.

Utilisez ce genre de langage parental lorsque votre réaction intérieure est positive. Si ce n'est pas le moment pour une collation ou que vous ne voulez pas que votre enfant aille à l'extérieur à ce moment particulier, dites tout simplement « non ». Votre préférence penchant pour la négative, il n'y a pas lieu de laisser l'enfant décider.

Cependant, si vous êtes favorable à la demande, c'est là l'occasion d'employer le langage du parent PRO. « À toi de décider » permet à l'enfant de mettre en pratique son pouvoir décisionnel. Cela lui offre la liberté de choisir. C'est une chance de plus pour lui de se sentir maître de la situation et de vivre des moments d'indépendance.

Vous pouvez ajouter une condition au « à toi de décider » pour aider les enfants à étoffer leur pouvoir décisionnel.

- Ⓢ « Puis-je regarder la télévision maintenant? »
  - « Si tu peux le faire sans déranger les autres. C'est toi qui décides. »
- Ⓢ « Puis-je aller jouer dehors? »
  - « Si tu te souviens de rentrer s'il se met à pleuvoir. Tu décides. »
- Ⓢ « Je peux appeler grand-maman? »
  - « Si tu te souviens de respecter la limite de 15 minutes. À toi de décider. »

Lorsque vous dites « à toi de décider » en incluant une condition, vous transmettez aux enfants des critères et les invitez à la réflexion. La condition leur fournit un élément concret pour fonder leur décision. Vous contribuez à renforcer à la fois leur aptitude à choisir et leur capacité de réflexion.

Voici d'autres exemples de réponses qui peuvent vous aider à appliquer cette notion, tout aussi efficaces que la phrase « à toi de décider » :

- Ⓢ « Ça dépend de toi. »
- Ⓢ « C'est ton choix. »
- Ⓢ « Tu choisis. »
- Ⓢ « Que préfères-tu? »
- Ⓢ « Il t'appartient de décider. »
- Ⓢ « Tu prends cette décision. »
- Ⓢ « Je suis à l'aise, peu importe ta décision. »

Quelle que soit la phrase que vous choisissiez, l'attitude envers les enfants dénote le respect. L'utilisation des mots « ça dépend de toi » ou « c'est ton choix » sous-tend votre véritable message, qui est « je me fie à ton jugement. Tu es à même de prendre plusieurs décisions par toi-même ».

## Ne baisse pas les bras

- Ⓢ « Tu ne peux pas abandonner. »
- Ⓢ « Quand tu commences quelque chose, tu le termines. »
- Ⓢ « Lorsque tu prends un engagement, tu dois le tenir. »
- Ⓢ « Une fois que tu as commencé, tu n'abandonnes pas. »

Cette notion du langage du parent PRO aborde le thème de la persévérance. Les parents l'utilisent dans l'intention d'informer les enfants que baisser les bras n'est pas souhaitable. Ils veulent que leurs enfants complètent ce qu'ils entreprennent, respectent leurs engagements et aillent au bout de leurs décisions.

La persévérance est un trait de caractère digne d'admiration qu'il faut certes encourager chez nos enfants; le message « **ne baisse pas les bras** » engendre souvent un effet négatif. Les enfants que l'on force sans cesse à tenir leurs engagements, même s'ils désirent fortement abandonner, se rendent compte qu'il est plus facile de ne pas démarrer une activité que de s'en exclure. Il en résulte qu'ils choisissent souvent de ne pas entreprendre de nouvelles activités.

Une enfant que l'on avait contrainte à terminer une activité de six mois chez les Jeannettes, même si elle s'était rendu compte qu'elle détestait cela après trois rencontres, n'était pas prête à s'engager de sitôt dans une nouvelle aventure. Un enfant forcé d'aller au bout d'une saison de baseball et des entraînements, alors que chaque partie l'horripile, n'hésitera pas à s'en retirer à la première occasion. Qui voudrait essayer d'apprendre à jouer de la flûte, si cela exige un engagement d'un an?



Malgré l'importance de tenir ses engagements, offrez une certaine souplesse, gage d'une décision plus éclairée de la part de l'enfant. Développez un langage parental ouvrant la voie à une période d'essai et encouragez le respect des engagements, une fois ces derniers pris.

Un enfant abandonnant une activité n'est pas pour autant un lâcheur. Il se peut qu'il soit en train de découvrir sa place et ses intérêts. Il est possible que votre enfant se soit rendu compte que la gymnastique n'était pas pour lui. Votre fille a peut-être constaté chez elle un intérêt pour le hockey. Sinon, elle a peut-être découvert qu'elle n'avait pas vraiment le goût de terminer le casse-tête de mille morceaux.

Exemple

« Paul, si tu souhaites t'inscrire pour le théâtre du samedi, il te faudra t'assurer de ton intérêt. Si tu le souhaites, tu peux y aller les deux premières semaines, histoire de voir si cela te convient. Ensuite, tu devras décider si tu es prêt à t'y engager pour tout l'été. Une fois les répétitions commencées, ce serait injuste à l'égard du personnel et des autres enfants d'abandonner. »

« Tu veux rejoindre un groupe musical, semble-t-il? Ça paraît amusant. Je suis d'accord de louer un trombone pour six semaines, afin de voir ce que tu en penses. Une fois qu'on l'aura acheté, toutefois, tu devras t'engager pour un an. »

« Tu as d'abord montré de l'intérêt pour le soccer. Oui, je consens à t'emmener aux parties et entraînements. Mais une fois la saison commencée, tu ne pourras plus faire marche arrière. Il te faudra décider après la troisième séance d'entraînement. Car quand tu fais partie de l'équipe, tes coéquipiers comptent sur ta présence. »

Oui, il peut être sage d'abandonner. Ce n'est pas brillant d'endurer une situation désagréable pendant six mois, juste pour éviter d'être qualifié de lâcheur. Il vaut beaucoup mieux essayer une dizaine d'aventures, laisser tomber les huit qui ne vous disent rien pour vous consacrer aux deux qui vous inspirent, plutôt que d'en choisir deux que vous en venez à détester, mais que vous poursuivez jusqu'au bout.

Prêtez attention à votre langage parental touchant l'abandon d'une activité.

- 🕒 Encouragez-vous verbalement vos enfants à explorer une zone inconnue, sans le risque de devoir prendre un engagement prolongé avant de s'être fait une idée?
- 🕒 Ou alors transmettez-vous la notion que le risque de tenter de nouvelles expériences n'est pas à la hauteur du prix qu'ils pourraient devoir payer en échange?

**MODULE 1 – L'HEURE DES CHOIX**

**MODULE 2 – RESPONSABILITÉS**

**MODULE 3 – À LA RECHERCHE DE SOLUTIONS**

**MODULE 4 – INCAPACITÉ ACQUISE**

**MODULE 5 – LOUANGES, CRITIQUES ET ESTIME DE SOI**

**MODULE 6 – LE LIVRE NOIR DU LANGAGE PARENTAL**

**MODULE 7 – INTIMITÉ**

**MODULE 8 – SENTIMENTS**

**MODULE 9 – LA MONTÉE DU CONFLIT**

**MODULE 10 – ATTÉNUATION DES CONFLITS**

**MODULE 11 – DE CHOSES ET D'AUTRES**

