

# LE TEMPS D'ÉCHANGE EN FAMILLE (TEF)

A partir du livre de Jane Nelsen « la discipline positive » En famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance - éditions Marabout Pocket

## Qu'est-ce qu'un TEF ?

Le Temps d'Echange en Famille est un moment réservé à la famille, chaque semaine, pendant 15 à 30 min environ.

## Quels sont les objectifs ?

- 1) S'apprécier, se remercier et se faire des compliments.
- 2) S'aider les uns les autres.
- 3) Résoudre les problèmes et trouver des solutions.
- 4) Se faire plaisir ensemble et planifier des événements, des activités et sorties en famille.

## Quels sont les bénéfices ?

Ils sont nombreux ; en voici quelques uns.

- Favoriser une atmosphère familiale axée sur la coopération et non la compétition,
- Apprendre à exprimer sa gratitude.
- Trouver ensemble des solutions aux problèmes du quotidien familial en laissant l'incroyable créativité des enfants enrichir la recherche.
- Renforcer les valeurs et traditions familiales en respectant le point de vue de chacun dans les discussions.
- Utiliser les erreurs comme des opportunités d'apprendre, de réparer, de faire mieux.
- Se faire plaisir en famille.

## Comment mettre en place un TEF ?

### 1) Fixer la fréquence des rencontres.

Une fois par semaine, de façon régulière. Rien ne vient perturber le bon déroulement de ce temps familial : ni quelque chose de plus important à faire, ni la sonnerie du téléphone...

### 2) Choisir un lieu propice.

Etre assis, par exemple, à table, en dehors des repas, ou être installés en cercle dans le salon.

### 3) Définir le processus de décision.

Les décisions sont le fruit d'un consensus : on doit parvenir à se mettre d'accord. Parfois plusieurs TEF sont nécessaires avant de trouver une solution qui respecte les besoins de tous les participants.

Pouvoir reporter le problème d'une fois sur l'autre présente un certain nombre d'avantages :

- celui du temps de pause qui permet au calme de revenir,
- l'apprentissage de la recherche de solutions est plus important que la solution elle-même,
- la confiance dans les capacités de la famille à trouver un accord bénéfique à tous (plutôt qu'un vote qui risquerait d'accentuer les désaccords).

#### 4) Accorder les agendas.

Les Temps d'Echange en Famille sont une excellente occasion d'accorder les agendas de la semaine afin que les activités et les obligations de chacun trouvent une place harmonieuse dans l'organisation de la vie familiale. C'est aussi un bon moyen pour veiller à ce que les contraintes et les moments de plaisir soient bien pris en compte de façon équilibrée.

### **Comment se déroule un TEF ?**

#### **\* Les rôles de chacun :**

Rôle du président : Dès l'âge de 4 ou 5 ans, les enfants adorent tenir ce rôle, qui se tient à tour de rôle, pour

- appeler les participants à démarrer le TEF
- commencer les compliments et remerciements
- présenter le problème à résoudre, s'il y en a un
- passer le bâton de parole si la famille a décidé d'en utiliser un, pour faciliter la prise de parole.

Rôle du secrétaire : à tour de rôle, également, pour

noter les problèmes discutés et les décisions prises, dans un cahier familial (qui deviendra comme un album souvenir de la vie en famille).

#### **\* Tour de compliments**

Le TEF commence par un tour de compliments/remerciements : chaque membre de la famille adresse à chacun des autres membres un compliment ou un remerciement.

Ce n'est pas toujours un exercice facile, au début, surtout entre frères et soeurs, quand on est habitué à se titiller ou à se dévaloriser.

Les parents peuvent donner l'exemple en débutant l'exercice. On peut aussi y penser à l'avance et noter sur un papier.

#### **\* L'ordre du jour**

Il offre l'avantage de conserver tous les points à aborder lors des TEF dans un ordre chronologique.

Une feuille volante, une note sur le réfrigérateur, un cahier... A vous de trouver votre fonctionnement.

#### **\* La recherche de solutions**

La recherche de solutions est un processus dynamique : c'est un apprentissage en profondeur, qui se construit par étapes, sans souffrance, dans lequel la coopération devient une valeur centrale. Il permet à chacun d'évoluer. Lorsque chacun participe à la mise en place des solutions, les conflits sont moins nombreux.

Pour se recentrer sur les solutions : Quel est le problème ? Quelle en est la solution ? Qu'est-ce qui va nous aider à ... ?

La solution doit avoir un caractère aidant, avec l'objectif d'être utile. On regarde dans quelle mesure la solution permet d'aider à faire différemment et d'apprendre pour le futur. Dans ce cas, nous sommes loin de la notion de « faire payer », typique de la punition, qui est tournée vers le passé.

Une solution doit être :

- reliée (logiquement au problème)
- respectueuse
- raisonnable
- aidante (utile et qui enseigne, elle devient une opportunité d'apprentissage).

#### **\* Planifier du temps ensemble**

Les TEF ne devraient jamais se terminer sans avoir planifié un temps plaisir en famille pour la semaine à venir. Ce moment est alors inscrit dans les priorités de la vie familiale.

#### **\* Anticiper les difficultés possibles**

Entendre et prendre en compte les envies de chacun lorsqu'on planifie une sortie, un week end, des vacances ensemble est une des clés du plaisir en famille. Anticiper les difficultés possibles et imaginer les moyens de les éviter favorisent la coopération et les joies partagées.