

## Tableau récapitulatif des reformulations positives (1/2)

A éviter : formulation négative ❌	Remplacer par : formulation positive ✅
« Ne crie pas »	« Parle doucement » ou « Utilise ta petite voix, chuchote »
« Ne monte pas sur le canapé/le muret »	« Reste au sol, à côté du canapé » ou « Les pieds restent par terre »
« Ne cours pas »	« Marche doucement/lentement »
« Ne t'éloigne pas »	« Reste près de moi »
« Ne tape pas »	« Ça (me) fait mal, utilise plutôt ta main pour faire des caresses » ou « Utilise des mots pour m'expliquer si tu es en colère/triste »
« Non, n'allume pas la lumière »	« Laisse la lumière éteinte »
« Ne touche pas à ça »	« Laisse ce/cette [l'objet] » ou « Reste éloigné de [l'objet] » ou « Laisse [l'objet], tu peux plutôt prendre celui-là » ou « Laisse tes mains loin de [l'objet] » ou encore une variante « On regarde avec les yeux »
« Ne prends pas cet objet »	« L'objet reste posé sur la table/l'étagère/le meuble »
« Ne marche pas là »	« Marche de ce côté »
« Ne traverse pas la rue »	« Reste sur le trottoir » ou variante plus complexe : « Tu peux me lâcher la main lorsqu'on est sur le trottoir, mais pour traverser tu m'attends! »
« Ne mange pas avec tes doigts »	« Utilise ta fourchette/cuillère pour manger »
« Ne mets pas tes mains dans l'assiette »	« A table, on mange avec des couverts/la fourchette/la cuillère »
« Ne jette pas les petits pois/la purée par terre »	« Laisse les petits pois/la purée dans ton assiette »

Retrouvez l'article complet sur l'utilité de formuler ses phrases de manière positive sur le blog à cette adresse : <https://comprendre-mon-enfant.com/pourquoi-mon-enfant-fait-linverse-de-ce-que-je-lui-dis/>

**Fiches mémo-techniques**  
*Pour un accompagnement respectueux de son enfant*  
 [www.comprendre-mon-enfant.com](http://www.comprendre-mon-enfant.com)

## Tableau récapitulatif des reformulations positives (2/2)

A éviter : formulation négative ❌	Remplacer par : formulation positive ✅
« Ne joue pas dans la poubelle »	« Laisse la poubelle fermée » ou « Après avoir jeté on ferme la poubelle »
« Ne marche pas dans la terre »	« Les pieds restent sur la terrasse/l'herbe/le trottoir » Ou « Reste éloigné de la terre, il te faut d'autres chaussures plus adaptées »
« Ne vide pas les boîtes (exemple du placard) »	« Les boîtes restent fermées » ou « Les boîtes restent rangées dans le placard »
« Ne jette pas [l'objet] »	« On garde dans la main » ou « Garde [l'objet] dans ta main »
« N'utilise pas les feutres avec la règle »	« Avec la règle on utilise les crayons de couleur ou le crayon à papier, si tu veux les feutres c'est sans la règle directement sur la feuille »
« Ne cours pas autour de la piscine »	« A côté de la piscine on marche, pour éviter de glisser »
« Ne mets pas d'eau partout »	« L'eau reste dans la baignoire »
« N'ouvre pas le robinet »	« Laisse le robinet fermé »
« Ne renverse pas ton verre »	« Tiens ton verre droit »
« Ne tire pas la queue du chat/les poils du chien »	« On caresse le chat/chien pour lui faire un câlin »
« Ne dépasse pas le banc là-bas » (ou autre repère pour délimiter une zone)	« Tu peux jouer jusqu'au banc là-bas » (ou autre repère pour limiter la zone de jeu)
« Ne laisse pas trainer tes jouets »	« Range tes jouets »
« Ne te lève pas »	« Reste assis » ou « Assieds-toi »

Attention, il ne s'agit pas de formules magiques, ni d'une recette miracle. C'est comme pour tout, cela ne marchera pas à tous les coups. Mais dans la grande majorité des situations vous aurez des résultats positifs.

Soyez patients, cela demande un petit peu d'entraînement, c'est une gymnastique de l'esprit au début qui devient petit à petit un réflexe! ;-)



**Fiches mémo-techniques**

*Pour un accompagnement respectueux de son enfant*

 [www.comprendre-mon-enfant.com](http://www.comprendre-mon-enfant.com)