



L'ENFANT QUI DIT NON À TOUT

La consigne avant l'obéissance

La compétence travaillée : Écrire cinq consignes exécutables pour un moment précis, tenir cinq secondes de silence, et lire le relevé ligne par ligne.

LA NOTION CLÉ

- « Il dit non à tout » n'est pas une donnée. Comptez une heure : le nombre de consignes surprend toujours plus que le nombre de refus.
- Il y a cinq « non » différents, et on n'y répond pas pareil. Le refus est une communication, y compris quand il dérange.
- Ce relevé ne mesure pas la personne d'en face : il mesure votre feuille.

LE TEST QUI TRANCHE

Sauriez-vous filmer quelqu'un en train d'exécuter cette consigne ? Si l'image n'existe pas, ce n'est pas encore une consigne.

LE PARCOURS EN 4 MODULES

- Les cinq « non », les sept défauts, les cinq secondes
→ vous produisez : **votre comptage d'une heure**
- Le rangement du samedi, consigne par consigne
→ vous produisez : **votre scène analysée**
- La feuille des cinq consignes
→ vous produisez : **votre feuille du moment difficile**
- Dix jours de relevé, et ce qu'on écrit après
→ vous produisez : **une feuille corrigée**

Entre le module 3 et le module 4 : **dix jours, cinq croix par jour** à la fin du moment choisi. Une minute. Puis on recommence : la progression normale tient en trois cycles de dix jours.

CE QUI REND UNE CONSIGNE INEXÉCUTABLE

LA CONSIGNE TELLE QU'ELLE SORT

« Tu peux ranger ? » — *une question autorise un non*
« Ne cours pas » — *dit ce qu'il faut arrêter*
« Range et va te laver » — *deux consignes*
« Sois sage » — *ne se filme pas*
Lancée d'une autre pièce — *peut-être jamais entendue*

LA CONSIGNE QUI S'EXÉCUTE

→ « Mets les Lego dans la caisse bleue. »
→ « Tu marches jusqu'à la porte. »
→ Une seule. La suivante quand celle-là est finie.
→ « Tu restes assis jusqu'au dessert. »
→ En face, après le prénom, à portée de voix.

Puis cinq secondes de silence — comptées, pas estimées. C'est la partie la plus dure.

LIRE LE RELEVÉ, LIGNE PAR LIGNE

Pour UNE consigne : que montrent ses dix jours ? (F = faite, A = avec aide, N = non faite)

Surtout des F

↓
ELLE EST BONNE

on la garde, on peut en ajouter une au cycle suivant

Surtout des A

↓
LA TÂCHE EST TROP GROSSE

on la découpe en deux, ou on réduit l'aide d'un cran

Surtout des N, toujours la même

↓
CE N'EST PAS L'OBÉISSANCE

la réécrire, changer son moment, ou la retirer un mois

Des N partout, certains jours

↓
CE SONT LES JOURNÉES

fatigue, retour de week-end, douleur : on allège ces jours-là

LA GRILLE À RECOPIER — 10 JOURS, 5 CROIX PAR JOUR

JOUR	CONSIGNE 1	CONSIGNE 2	CONSIGNE 3	CONSIGNE 4	CONSIGNE 5

F = faite après la consigne seule · A = faite avec aide · N = pas faite · — = la consigne ne s'appliquait pas ce jour-là.

LES ERREURS QUI COÛTENT LE PLUS

- ✗ Faire une moyenne sur les cinq consignes : elle ne dit rien. **L'information est ligne par ligne.**
- ✗ Trier avant : ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas se décide à froid, pas dans l'instant.
- ✗ Répéter la consigne pendant les cinq secondes : on recommence le compteur à zéro.
- ✗ Plus de trois essais sur une consigne. Au quatrième, le problème n'est plus la consigne.

À retenir !

- ✓ Cinq mots, un verbe d'action, une seule chose.
- ✓ Cinq secondes de silence, comptées.
- ✓ Décidez maintenant ce qui se passe au bout des cinq secondes.

1 2 3 4 Comptez une heure de consignes avant de conclure quoi que ce soit.

🎯 Un seul moment, et moins de consignes qu'aujourd'hui.

👤 La feuille doit être applicable par quelqu'un d'autre que vous.