

Cette fiche est coupée en 2 parties afin de pouvoir aborder l'ensemble des notions

1^{ère} partie

Principe

La synchronisation est un **mécanisme naturel** de l'être humain consistant à **modifier ses propres fonctions** pour s'adapter à son environnement. Ainsi, dès la naissance, le bébé va reproduire tous les gestes et tous les comportements de ses parents afin d'être « **accepté** » naturellement. Il va également **ressentir** toutes les émotions autour de lui afin de se préparer à vivre dans cet environnement. Ce mécanisme naturel est donc une des « **clés** » de notre **adaptation**. Il continuera tout au long de notre vie, sans que la plupart d'entre nous en ayons conscience.

Utiliser la synchronisation pour diminuer les résistances?

La synchronisation est un **processus inconscient** dont le but est de s'adapter le plus rapidement possible à notre environnement. Pour autant, ce **processus peut être utilisé consciemment** afin de s'adapter à n'importe quel environnement et notamment à celui de l'enfant.

Quel lien avec votre autorité?

Comme vous l'avez déjà compris, Il est nécessaire que l'enfant voit en vous une **réponse possible** à ses propres besoins. Toutefois, en grandissant, il ne vous verra plus comme **la seule source possible** du fait des nombreuses **autres personnes ressources** qu'il aura rencontrées.

La synchronisation est donc **un moyen pour prendre une place de choix** parmi **toutes les possibilités** que votre enfant aura pour répondre à ses besoins. Elle créera une relation de confiance, propice pour être l'autorité que votre enfant désirera.

Et vous?

Que faites-vous pour être une ressource de 1^{er} niveau?

Important

Plus la synchronisation est importante, plus vous avez de chances de faire partie des ressources de 1^{er} niveau et donc d'être choisi par votre enfant pour répondre à ses besoins.

Quelques exemples de synchronisation

Afin de prendre toute la mesure de ce mécanisme, je vous propose **d'observer attentivement** autour de vous:

1. La **ressemblance des gestes** d'un couple qui déjeune ensemble.
2. Le **rythme de la marche** des passants dans une rue.
3. La **reproduction du style vestimentaire** d'un groupe d'individus.
4. La **tonalité et le rythme** identiques de la voix de deux personnes amoureuses.

Et encore plus étonnant:

- Le professeur **Panagiotis Mitkidis**, professeur en psychologie et comportement économique a démontré que deux personnes ayant développé une relation de confiance avait une **synchronisation de leur rythme cardiaque**

