

Marie-Ange Zorroche



# Trucs et astuces pour que votre enfant coopère

Éditions  
Incunables20

**Éditions Incunables 2.0**  
18, rue Bretonneau  
37000 Tours  
[www.editions-incunables.fr](http://www.editions-incunables.fr)



Le code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause est illicite (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivant du Code de la propriété intellectuelle.

© Éditions Incunables 2.0, 2016  
ISBN : 9-791093-855158

Marie-Ange Zorroche

**Trucs et astuces**  
pour que votre  
enfant coopère

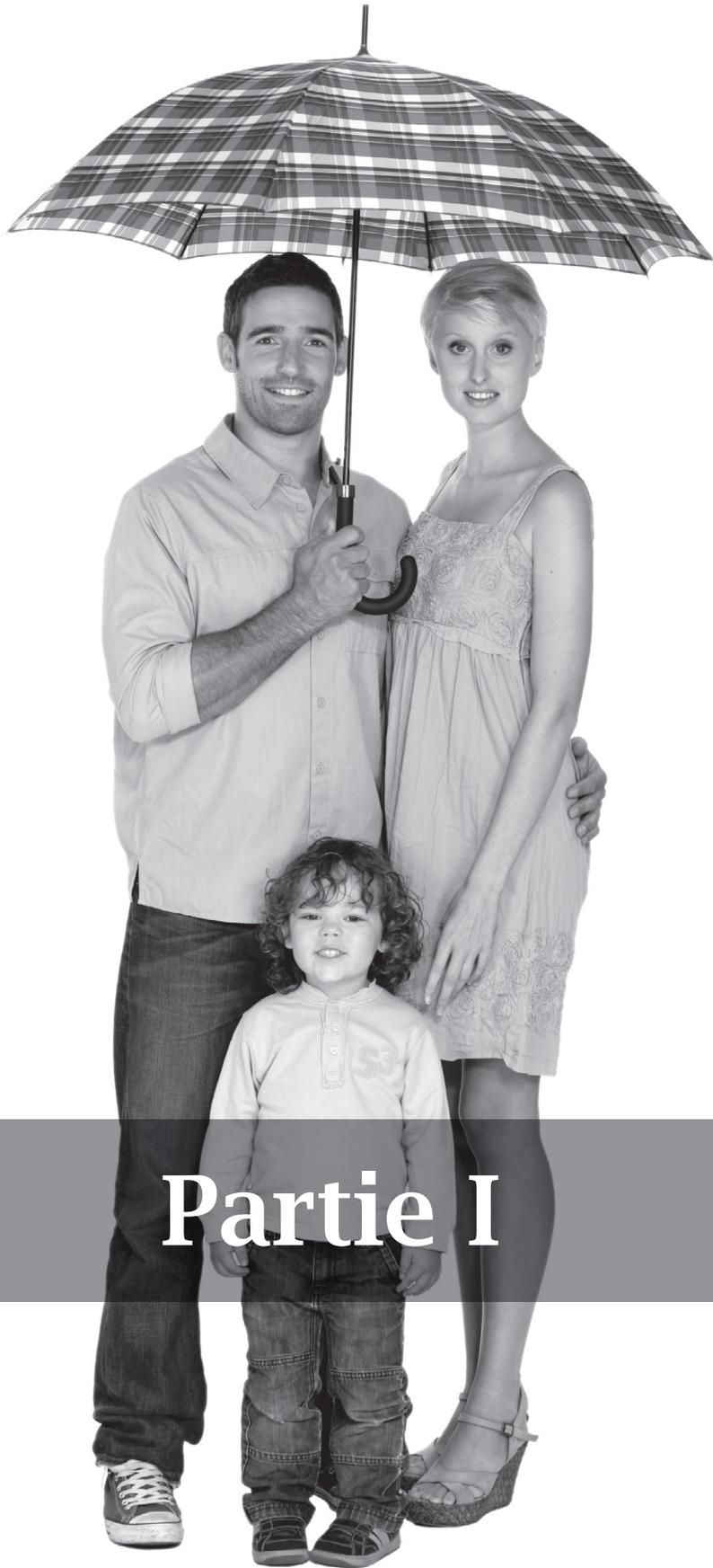
Éditions  
**Incunables** 

# Sommaire

<b>Partie I</b> .....	7
◆ Concrètement, être parent tous les jours, c'est... ..	10
◆ Concentrez-vous sur les 3 questions essentielles ....	12
1. Où allons-nous ensemble? .....	13
2. Comment y aller?.....	17
3. Comment fonctionne et évolue mon enfant? .....	20
◆ Il est temps de solder les comptes avec vos propres parents.....	24
◆ Passons au deuil de l'enfant parfait .....	30
◆ Les postures parentales .....	37
<b>Partie II</b> .....	41
<b>1 - Éduquer</b> .....	43
◆ La place de l'enfant au sein de la famille .....	44
◆ Vous voulez que votre enfant modifie ses comportements.....	51
◆ Différence entre désirs et besoins .....	52
Quelle est la différence? .....	53
◆ Éduquer, ce n'est pas séduire son enfant.....	56
◆ Mais éduquer, ce n'est pas non plus contraindre.....	57
◆ Que signifie éduquer? .....	59
◆ Votre enfant n'est pas dupe.....	61
◆ Éduquer par l'exemple .....	63
◆ Être un parent juste .....	65
Pourquoi être un parent juste est-il important?.....	65
Comment être un parent juste? .....	66
◆ Avoir de l'autorité .....	67

<b>2 - Créer une relation sereine avec votre enfant.....</b>	<b>69</b>
◆ La relation de couple .....	70
◆ La joie fait du bruit!.....	72
◆ Un câlin, ça fait du bien .....	73
◆ Passez du temps avec vos enfants.....	73
◆ Ses vérifications d'amour.....	75
◆ La place du père.....	76
◆ Gérer cette maudite colère .....	78
◆ Je ne sais pas quoi faire, je m'ennuie! .....	80
◆ Mettez de l'humour et de la légèreté dans votre relation.....	81
<b>3 - Les conflits, source d'autonomie et d'amour.....</b>	<b>83</b>
◆ Punir ou sanctionner.....	84
Que doit-on sanctionner? .....	84
Pourquoi la sanction est-elle importante? .....	85
Comment sanctionner? .....	86
Comment faire pour qu'une sanction fonctionne? .....	86
◆ Quelques frustrations et puis s'en vont .....	88
Pourquoi? .....	88
◆ La fratrie, lieu d'amour et de torture .....	90
◆ Mon enfant ne m'écoute pas .....	92

<b>4 - Les règles de la vie quotidienne.....</b>	<b>95</b>
◆ Gérer les tâches difficiles du quotidien.....	96
◆ Le 18 h/20 h .....	96
Le 18 h/20 h qu'est-ce que c'est? .....	97
Comment faire pour gérer?.....	97
◆ Les devoirs .....	98
◆ Les repas.....	99
◆ Le coucher .....	100
◆ Ranger la chambre.....	102
◆ Gérer les tablettes et consoles.....	102
<b>5 - Les situations de crises intenses.....</b>	<b>105</b>
◆ Mon enfant me frappe et m'insulte .....	106
◆ Je l'aime, mais j'ai du mal à le supporter .....	107
<b>6 - La boîte à outils.....</b>	<b>109</b>
◆ Le masque à oxygène .....	110
Pourquoi doit-on s'équiper d'abord? .....	110
◆ Les règles de la vie quotidienne .....	111
◆ Enlever la nécessité de l'action.....	115
◆ Offrez à votre enfant un vrai « oui, bien sûr! » .....	118
◆ Ré-apprendre à demander la permission .....	122
◆ Utilisation du conditionnel.....	125
◆ Savoir perdre du temps pour en gagner .....	126
◆ Personnifier la colère .....	127
◆ Utiliser des phrases positives .....	128
◆ Prends ton temps!.....	129
◆ Le temps mort .....	130
<b>Conclusion .....</b>	<b>131</b>



# Partie I

## **Chères amies, chers amis, chers parents**

Vous êtes parents, félicitations!!!

Le monde entier vous félicite, vous lui avez offert un nouveau citoyen. Vous voilà au début d'une longue et belle (... pas toujours) aventure.

Être parent n'est pas de tout repos, bien au contraire. La tâche est importante mais passionnante. Être parent est l'un des plus beaux rôles qui soit, même si très souvent vous penserez le contraire!

Mon métier de coach parental et familial m'amène à rencontrer de nombreux parents. Ils font tous de leur mieux. Pourtant, lorsque les relations ne se déroulent pas comme dans les livres, ils doutent de leurs compétences de parents, et, de ce fait, une crise s'installe. Nous avons tous le droit de faillir, d'être fatigués, d'avoir peur ou d'être usés. Évidemment la relation avec nos enfants est teintée de toutes les émotions que nous vivons, les bonnes comme les mauvaises. Cela fait partie de la vie. Rien de plus, rien de moins.

## **Vous êtes de bons parents, n'en doutez plus!**

Plus vous en doutez, plus vos enfants en douteront et vous le feront ressentir. Ils ne veulent pas manger des bonbons toute la journée, ils veulent juste des « parents-adultes » qui savent où ils vont...

Dans bien des textes, récits, romans et essais, la vie est comparée à un voyage. Vivre c'est voyager dans le temps. Chaque jour qui passe nous emmène vers un ailleurs différent de la veille. Un voyage au cœur de nos expériences, de nos combats et de nos aventures. Vous vous en êtes aperçu, votre enfant semble chaque jour différent de la veille. Ce qui nous oblige, nous, parents, à constamment anticiper pour ne pas être « largués ». De ce fait, la posture de parent est certainement l'une des plus difficiles car elle est annexée à de lourdes responsabilités. La responsabilité d'un nouvel arrivant sur notre planète et dans notre société qu'il va falloir accompagner, sécuriser tout en lui permettant de vivre avec les autres. Mais comment vivre avec les autres? Voulons-nous des êtres humains qui se confrontent? Ou qui coopèrent? La coopération a de nombreux avantages dont celui de l'apaisement et de la pacification.

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, je vous présente différentes situations pratiques et quelques astuces qui vous aideront au quotidien avec vos enfants.

**Je vous invite, à travers cet ouvrage, à voyager dans l'univers de la famille et à en améliorer les relations.**

## ◆ **Concrètement, être parent tous les jours, c'est...**

- Se lever à n'importe quelle heure (en titubant ou à moitié endormi) en pleine nuit et rester à ses côtés
- Se demander s'il a suffisamment mangé
- S'inquiéter d'une éventuelle chute lorsqu'il court au parc
- Ne rien comprendre à sa colère
- L'aimer à en mourir
- Le regarder dormir
- Jouer à des jeux que l'on déteste
- Se demander ce qu'il y a de mieux pour lui
- Essayer de contrôler un accès de colère, en vain
- Faire des machines interminables
- Le câliner et accepter difficilement d'être repoussé
- Avoir du mal à le supporter
- Faire un bon repas qu'il refusera de manger
- Lui donner des limites et se demander si elles sont justifiées
- Lui dire non et regretter
- Lui dire oui et avoir des remords
- Lui dire d'aller dans sa chambre parce qu'il transgresse les règles et regarder la pendule.
- Avoir mal quand il a mal
- Passer une journée au parc, aller au fast-food et regarder un dessin animé en oubliant les expos qu'on adorait
- Se coucher éreinté ou angoissé
- Être fier, triste, avoir peur, et être heureux en même temps
- Se dire dans les moments difficiles : « si j'avais su, je n'aurais pas eu d'enfant » et sauter de joie dans la même minute en apprenant que l'on va être à nouveau parent

*Et tant de choses encore...*

Éduquer fait partie des 3 métiers impossibles disait Freud, alors je vous propose de ne pas considérer « parent » comme un métier mais comme un statut avec différentes postures. D'ailleurs, la somme des compétences à développer est tellement longue :

négociateur, cuisinier, infirmière, médiatrice, enseignant, joueuse de foot, conteur, taxi, femme de ménage, homme à tout faire, philosophe, psychologue, marabout (les bobos qui disparaissent), réveil matin, horloge parlante, victime d'un vieux précepte freudien, joueur de cartes, public sympathisant d'histoires rocambolesques, thérapeute, partenaire de (consoles de jeux), moralisateur (mouais bof mais bon), avocate, juge d'instruction, coach...

Si nous devions être payés à notre juste valeur au regard des compétences listées, l'équilibre budgétaire ne serait qu'une illusion comique en un acte.

Être parent n'est pas un métier. Dans un métier, il y a une notion de début et de fin, on peut même en changer, tandis que l'on reste parent à vie.

« À l'impossible, nul n'est tenu », certes, mais nous pouvons tout de même essayer de faire de notre mieux pour notre enfant, pour nous même, pour la société dans laquelle il va vivre et pour notre planète.

Bon voyage...

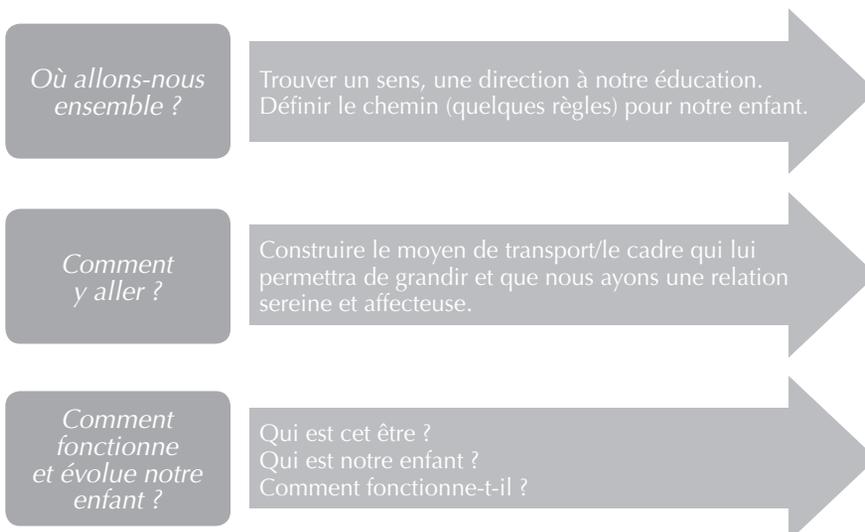
## ◆ Concentrez-vous sur les 3 questions essentielles

De nombreuses questions nous assaillent, il est donc important de faire le tri entre les questions essentielles et les questions logistiques :

C'est à des questions essentielles que nous allons tenter de répondre, et non à « quelle jupe je lui mets aujourd'hui ? »  
« Combien de cuillères de carottes doit-il manger ? »

Non pas que ces questions « logistiques » ne soient pas importantes, mais elles sont logistiques et donc non essentielles. Vous verrez, il est très important de faire le tri... La couleur de la jupe n'est nullement importante tant que l'enfant est habillé, quant au nombre de cuillères ingurgitées, il est inutile de le connaître si l'enfant a bien mangé et se sent rassasié. Nos enfants ne sont ni des oies à gaver ni des extensions esthétiques de soi. Nos enfants sont de futurs citoyens autonomes du monde, ils doivent y trouver leur place (tâche ô combien difficile), se faire respecter et respecter les autres.

### ***Voici les 3 questions essentielles dans l'éducation de l'enfant :***



## 1. Où allons-nous ensemble?

Vers quel endroit mystérieux pouvons-nous emmener nos enfants, futurs citoyens du monde? Le plus simple, c'est de nous référer à la Convention internationale des Droits de l'Enfant du 20 novembre 1989. Si nous devons retenir un seul article, je vous propose de retenir l'article 29.

### Article 29 de la Convention internationale des Droits des Enfants

Les États parties conviennent que l'éducation de l'enfant doit viser à :

- a) Favoriser l'épanouissement de la personnalité de l'enfant et le développement de ses dons et de ses aptitudes mentales et physiques, dans toute la mesure de leurs potentialités;
- b) Inculquer à l'enfant le respect des droits de l'homme et des libertés fondamentales, et des principes consacrés dans la Charte des Nations Unies;
- c) Inculquer à l'enfant le respect de ses parents, de son identité, de sa langue et de ses valeurs culturelles, ainsi que le respect des valeurs nationales du pays dans lequel il vit, du pays duquel il peut être originaire et des civilisations différentes de la sienne;
- d) Préparer l'enfant à assumer les responsabilités de la vie dans une société libre, dans un esprit de compréhension, de paix, de tolérance, d'égalité entre les sexes et d'amitié entre tous les peuples et groupes ethniques, nationaux et religieux, et avec les personnes d'origine autochtone;
- e) Inculquer à l'enfant le respect du milieu naturel.

## Concrètement, comment fait-on?

Vous avez en chacun de vous, toutes les ressources pour réussir à emmener votre enfant vers cet objectif, mais je vous propose quelques pistes...

### On essaie de favoriser l'épanouissement de l'enfant.

#### Comment :

- En le regardant vivre de manière bienveillante. Bienveillant, signifie vouloir du bien et non faire plaisir. Pour bien différencier le besoin et le plaisir posons-nous la question : si je lui donne des bonbons avant de dormir cela lui fait-il du bien ou cela lui fait plaisir? (Sachant que trop de sucre entraîne des maladies, des caries, de l'obésité...);
- En essayant de découvrir qui il est, sans projeter ses désirs;
- En lui permettant de découvrir le sport, la culture, les rires, les promenades, la lecture, la nature, son histoire...
- En lui permettant de se tromper et de recommencer sans remarque désobligeante. En lui apprenant que l'erreur est un ingrédient nécessaire à chaque réussite;
- En lui tendant la main pour l'aider à se relever, uniquement s'il en a besoin, mais dans tous les cas, tendez-lui votre sourire.

### On inculque le respect des droits de l'homme

#### Comment :

- En acceptant que l'autre soit un autre que moi;

- En acceptant que l'autre pense différemment, qu'il puisse vivre et agir différemment sans me mettre en danger;
- En lui apprenant que son avis compte (même s'il n'est pas suivi);
- En lui apprenant que la couleur de peau n'est qu'une question de protection face au soleil, et en rien une distinction entre les hommes;
- En leur apprenant « Que les distinctions sociales ne peuvent être fondées que sur l'utilité commune ». Que cet article des droits de l'homme signifie que nulle personne sur Terre n'a plus d'importance qu'une autre.

### On inculque le respect de ses parents et de son identité

#### Comment :

- En gardant sa place de parent, qui n'est ni celle de l'ami(e), ni de la sœur, ni du frère, ni du confident, ni d'un adversaire;
- En étant ferme sur l'interdiction des injures et des coups sans en porter soi-même;
- En étant ferme sur le mode de communication de l'enfant (il n'a pas à envoyer « balader » ses parents);
- En ayant une attitude de parent exemplaire. Si je ne veux pas que mes enfants me manquent de respect, je ne les humilie pas, je m'interdis les blagues potaches à leur détriment pour faire rire le reste de la fratrie. Je ne laisse pas le plus grand frapper les plus petits, mais je ne laisse pas non plus la charge des petits au plus grand (ce n'est pas une nounou!);

- En l'encourageant à argumenter ses requêtes;
- En l'encourageant à avoir des points de vue (qui peuvent être différents de ses parents);
- En l'encourageant à assumer son point de vue sans agressivité, mais avec audace et courage;
- Chaque être humain sur Terre, peu importe sa culture, a besoin d'être fier de ses parents, même s'il ne partage pas leurs idées, même s'il se construit en confrontation. Être fier de ses parents est essentiel pour son équilibre émotionnel tout au long de sa vie;
- En couvrant vos enfants d'un regard aimant et bienveillant (et pas uniquement lorsqu'il dort).

### On le prépare à assumer ses responsabilités

#### Comment :

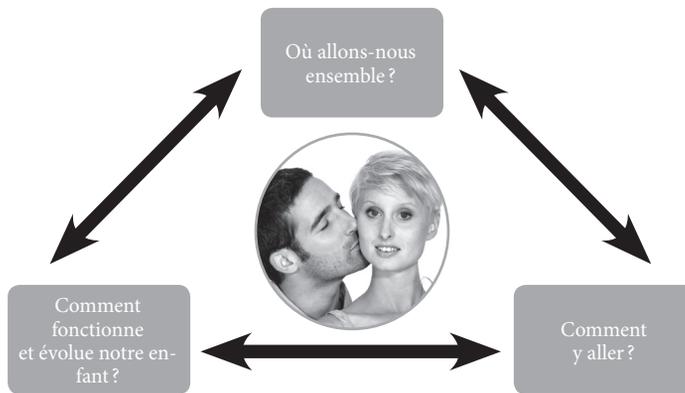
- En acceptant de se tromper, de rater, d'échouer et de toujours recommencer;
- En montrant qu'un parent responsable et fort sait reconnaître ses erreurs, s'excuser et d'autant plus face à ses propres enfants. Reconnaître ses erreurs est une force et non une faiblesse;
- En leur apprenant à assumer leurs erreurs et à savoir les réparer, sans jamais se rabaisser;
- En acceptant les tâches difficiles et ardues, et en s'en montrant digne;
- En ne fuyant pas au premier obstacle, en acceptant les difficultés;

- En acceptant d'avoir peur. La peur est une émotion normale telle que la joie, mais elle ne doit pas guider nos pas ;
- En étant courageux.

## On le prépare à respecter la planète

Comment :

Avec exemplarité. Nul mot ne sera aussi convaincant que l'exemple. Seuls les actes ont un sens.



## 2. Comment y aller?



Le moyen de transport, c'est le cadre éducatif que vous allez concevoir.

Je vous propose que votre cadre éducatif (à savoir les règles du bien-vivre ensemble) soit représenté par un bateau sur lequel vous voyagerez à la découverte des terres inconnues, des îles désertes, des difficultés, des périls et des trésors de la vie.

C'est à chacun de construire son propre bateau (ses propres règles en fonctions de ses valeurs), et celui-ci se réajustera au fur et à mesure du voyage. Plus le bateau est stable, plus il est rassurant et plus le voyage sera paisible. Une barque peut être suffisante pour un bébé, mais pour une famille avec trois adolescents, il est important d'agrandir le bateau, sinon tout le monde passe « par-dessus bord ».

Créer un cadre est bien plus compliqué qu'il n'y paraît. Cela demande du temps et de la réflexion. Le cadre devra être souple car il va évoluer en même temps que vos enfants et vous-même.

**Pour sa construction, vous allez y mettre de nombreux matériaux**

- Votre enfance;
- La gestion de vos propres émotions;
- Votre vision du monde;
- Le nombre d'enfants;
- La configuration familiale;
- Votre relation avec votre conjoint;
- Votre connaissance des enfants;
- Vos expériences;
- Vos forces;
- Vos fragilités.

*Et bien d'autres choses encore...*

Vos enfants grandissent, le cadre doit grandir. Alors, faites-les participer, ils coopéreront plus facilement. Demandez leur avis, tout en restant décisionnaire.

Faites confiance à vos enfants, ils sont capables de trouver, sous votre regard, le cadre juste.

## Prenez garde, des « saboteurs » vont abîmer vos relations avec vos enfants.

Les saboteurs sont des nuisibles qui font fuir l'amour du regard du parent.

La relation s'étiole, s'abîme, se fissure et la violence ordinaire s'installe et peut entraîner de lourds dégâts dans votre relation.

### Les saboteurs externes à la relation parent/enfant

- Les relations avec ses propres parents réactivées;
- Le stress;
- La fatigue;
- Le fantasme de l'enfant parfait;
- Les problèmes de couple;
- Le contexte professionnel;
- ...

### Les saboteurs internes de la relation parent/enfant

- Les repas;
- La configuration familiale (divorce, famille recomposée, monoparentalité);
- L'endormissement : respecter les rythmes;
- L'impatience : Un enfant? C'est quoi?
- La fratrie;
- Les comparaisons;
- L'injustice;
- Les promesses non tenues;
- La frustration;
- Une communication dissonante;
- ...

Si vous repérez un saboteur, inutile de culpabiliser, essayez plutôt de mettre en place des réparateurs et pacificateurs.

- > **Qu'est-ce que des pacificateurs** : les pacificateurs sont simples, ils renforcent la relation entre vous et votre enfant. Ce sont les câlins, les rires, la complicité. Tous ces moments précieux vont être mis au crédit de votre relation et lorsqu'un saboteur pointera son nez, la relation sera plus facile à apaiser.
- > **Qu'est-ce que des réparateurs** : il vous est déjà arrivé de disputer votre enfant plus que de raison, de lui dire des mots qui l'ont blessé mais qui sur le moment vous ont soulagés, de lui promettre de rentrer tôt, alors que c'est la nounou qui lui a donné son dernier bisou. Pour que la relation ne s'abîme pas, il faut réparer. Par des excuses, des mots très réconfortants, une soirée en tête-à-tête...

### Les pacificateurs et réparateurs de la relation

- Les excuses;
- La communication : écouter/parler;
- La bienveillance (vouloir du bien);
- Les rires;
- Les câlins;
- La complicité (moments exclusifs);
- L'amour qui revient dans le regard.

*Et tant d'autres choses...*

Être parent, c'est être un guide bienveillant, qui donne une direction. Une direction qui évoluera en fonction des aléas du voyage.

### 3. Comment fonctionne et évolue mon enfant ?



Il n'y a que 18 ans qui séparent ces stades, et pourtant, ils sont tous différents et ont tous une spécificité.

### La construction de l'enfant de 3 à 6 ans

	Caractéristiques	Comportements conseillés	Comportements déconseillés
Besoin d'être	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Découvrir son corps</li> <li>· Apprendre à faire seul</li> <li>· L'autonomie</li> <li>· Posséder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Il peut découvrir son corps mais lorsqu'il est seul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lui interdire de découvrir son corps en disant que c'est sale ou interdit.</li> <li>· Adopter des attitudes vexantes</li> <li>· Dévaloriser</li> <li>· Survaloriser</li> <li>· Ignorer les demandes de l'enfant</li> </ul>
Besoin d'agir et d'interagir	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Communiquer</li> <li>· S'exprimer</li> <li>· Être écouté</li> <li>· Dire non</li> <li>· Dire oui</li> <li>· Entendre non</li> <li>· Entendre oui</li> <li>· Appréhender l'espace et le temps</li> <li>· Imaginer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Inviter à raconter, prendre du temps pour l'écouter, même si cela semble long</li> <li>· Répondre aux questions</li> <li>· Donner des explications et des consignes claires</li> <li>· Utiliser un vocabulaire convenable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lui couper la parole</li> </ul>
Besoin de faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dormir</li> <li>· Jouer</li> <li>· Courir, se dépenser</li> <li>· Apprendre</li> <li>· Changer d'activité souvent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Faire attention au rythme de la journée</li> <li>· Le laisser mener ses expériences, prendre des risques (à sa mesure)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dépasser les limites de l'enfant</li> <li>· Faire à la place de l'enfant</li> </ul>
Besoin de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sécurité affective : être aimé, choyé</li> <li>· Sécurité physique</li> <li>· Besoin de présence du parent</li> <li>· Besoin de repères et identification de l'adulte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Agir avec bienveillance et fermeté.</li> <li>· Être patient et calme</li> <li>· Être suffisamment présent auprès de lui pour qu'il se construise sans peur</li> <li>· Expliquer les règles clairement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Engendrer de la peur</li> <li>· Parents trop absents</li> <li>· Parer à toutes les éventualités (l'empêcher de tomber absolument...)</li> </ul>

**La construction de l'enfant de 6 à 10 ans**

	Caractéristiques	Comportements conseillés	Comportements déconseillés
Besoin d'être	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pris au sérieux dans ses choix et ses désirs</li> <li>· Aimer et être aimé</li> <li>· Mis en confiance</li> <li>· Rêver, de mentir, d'inventer, de critiquer, de désobéir, de transgresser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dialoguer, être à l'écoute, disponible</li> <li>· Respecter l'intimité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Se braquer après un mensonge, boudier son enfant</li> <li>· Donner un exemple différent de ce que l'on demande</li> </ul>
Besoin d'agir et d'interagir	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Importance du groupe et de la socialisation, avoir des copains</li> <li>· Importance de soi et d'autrui</li> <li>· Importance d'apprendre sur le monde qui l'entoure</li> <li>· Se mesurer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Besoin de développer son intelligence, sa mémoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pousser l'esprit de compétition</li> <li>· Créer des différences avec les autres</li> </ul>
Besoin de faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Besoin d'être responsabilisé, d'imiter, de manipuler les choses, de créer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Proposer des jeux dynamiques</li> <li>· Encourager, féliciter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crier et reprocher si c'est mal fait</li> </ul>
Besoin de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mettre en place des règles de vie en groupe, en famille et les respecter</li> <li>· Besoin de repères de l'adulte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Respecter les règles, être patient, calme et ferme</li> <li>· Expliquer les interdits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mettre les enfants dans des situations d'angoisse et d'abandon</li> <li>· Donner des règles peu claires et changeantes</li> </ul>

### La construction de l'enfant de 10 à 13 ans

	Caractéristiques	Comportements conseillés	Comportements déconseillés
Besoin d'être	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La vie en groupe est extrêmement importante</li> <li>· Plus grand besoin d'autonomie, d'indépendance, de responsabilité et de confiance</li> <li>· Besoin de justice</li> <li>· Plus grande distance avec les parents</li> <li>· Besoin d'avoir ses propres convictions</li> <li>· Découverte d'un nouveau corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'Inciter à une bonne hygiène</li> <li>· L'écouter et ne pas juger</li> <li>· Respecter l'intimité</li> <li>· Accepter son physique qui se modifie</li> <li>· Respecter son environnement (sa chambre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le considérer comme encore un enfant</li> <li>· Ne pas lui donner plus de liberté</li> <li>· Le défier ou vouloir le soumettre</li> <li>· Se moquer de son physique qui se modifie</li> </ul>
Besoin d'agir et d'interagir	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Se confronter</li> <li>· Faire partie d'un groupe, d'une bande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lui demander d'argumenter</li> <li>· Dialoguer mais respecter ses silences</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Imposer ses propres convictions et rejeter les siennes</li> </ul>
Besoin de faire	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Se dépenser physiquement</li> <li>· Avoir des projets</li> <li>· Besoin de challenge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le laisser s'organiser</li> <li>· L'inciter à avoir des projets sportifs ou artistiques</li> <li>· Accepter qu'il échoue et l'inciter à recommencer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Penser qu'il n'y arrivera pas</li> <li>· Lui faire des reproches sur ses échecs</li> </ul>
Besoin de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Besoin d'affection mais plus distanciée</li> <li>· Besoin d'exemplarité</li> <li>· Toujours besoin de règles mais avec plus de liberté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Être attentif et à l'écoute</li> <li>· Maintenir des règles concertées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Croire qu'il n'a plus besoin de ses parents</li> </ul>

Je vous propose, dans la 2<sup>e</sup> partie, d'aller vers des situations pragmatiques mais pour éviter toute surcharge pendant le voyage, il est impératif, chers parents, de veiller à 3 choses :

- Solder les comptes avec vos parents et en profiter pour faire le deuil du parent parfait;
- Faire le deuil de l'enfant parfait. Il n'existe pas, même pas le vôtre;
- Repérer les différentes postures parentales

## ◆ Il est temps de solder les comptes avec vos propres parents

Bon nombre d'entre nous recherche encore (consciemment ou non) à 30 ans passés, LE regard chez leurs parents. LE regard d'approbation, LE regard d'encouragement, LE regard félicitant. Malheureusement, ce regard n'arrive pas, et peut-être même n'arrivera-t-il jamais. Alors la colère gronde au fond du cœur et du ventre, et l'on s'obstine à demander LE regard. On essaie de régler nos comptes avec nos parents pour qu'enfin, ils s'aperçoivent qu'ils ne nous ont peut-être



pas assez aimés, enfin pas comme nous le souhaitions. Que faire? Soit on continue, on s'obstine à quémander LE regard, soit on arrête de chercher de ce côté-là et on accepte une relation pas vraiment satisfaisante et on solde les comptes.

Jean-Paul Sartre disait : « *L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi mais ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi* ».

Solder les comptes a un avantage très supérieur, à « régler les comptes » car pour les régler, il faut être deux, si vos parents ne veulent rien entendre (ils ont leurs raisons), vous n'y arriverez pas, vous serez frustré et en colère. Pour solder les comptes, vous n'avez besoin de personne. Vous décidez, un jour, que vous n'avez plus besoin ni DU regard, ni du mot « désolé » que vous n'obtiendrez peut-être jamais. Le plus important ne se situe pas dans le passé, mais dans l'avenir. Si vous acceptez que vos parents ne soient pas parfaits, voire très imparfaits, la vie sera plus douce, et ainsi vous « lâcherez cette quête ». Vous assumerez vos choix sans avoir peur du regard des autres, car dans chaque regard qui vous impressionne, il y a un peu du regard de vos parents. Il est temps, maintenant que vous êtes parent, de renoncer, de lâcher prise et de solder les comptes. Vous n'avez plus besoin d'être en colère contre eux. N'attendez rien d'autre que ce qu'ils sont capables de donner, aussi peu peuvent-ils! La vie est faite de bien des frustrations, charge à nous, devenus adulte, de les reléguer au second plan ou même, de nous en délester totalement.

Et vous verrez, un lourd fardeau s'évacuera. Votre regard sur votre enfant sera plus doux et moins lourd une fois ce fardeau évanoui.

Exemple d'une conversation avec Sylvie et Marc.

## # Conversation

**Sylvie et Marc ont une fille de 3 ans et demi qui hurle toute la journée.**



M.-A. Z. : *Comment vont les relations avec vos parents?*

Marc : *Mes parents sont loin mais ma belle-mère vit à côté de chez nous.*

Sylvie : *Il pense que ma mère est un problème.*

M.-A. Z. : *Et qu'en pensez-vous?*

Sylvie : *C'est possible*

M.-A. Z. : *Pourquoi?*

Sylvie : *Parce que je l'appelle tous les jours, et elle vient 3 à 4 fois par semaine.*

M.-A. Z. : *Cela vous ennuie Marc?*

Marc : *Non, parce qu'elle vient quand je ne suis pas là. Mais elle est sympa avec moi, c'est avec Sylvie que ça va pas.*

M.-A. Z. : *Comment ça?*

Sylvie : *En fait, je ne peux pas m'empêcher de l'appeler tous les jours, mais à chaque fois, elle me critique, ce qui me rend triste et en colère. Mais le lendemain, je la rappelle.*

M.-A. Z. : *Que vous dit-elle qui vous blesse ?*

Sylvie : *Elle me dit sans cesse, qu'elle a élevé 4 enfants sans aide de sa mère ni de personne et qu'elle n'a jamais eu de problème. Elle ne comprend pas que je ne range pas suffisamment ma maison et que ma fille me parle mal.*

M.-A. Z. : *Elle vous le dit souvent ?*

Sylvie : *À chaque fois quasiment !*

M.-A. Z. : *Donc, vous vous sentez mal quasiment tous les jours ?*

Sylvie : *Oui. (les yeux pleins de larmes).*

M.-A. Z. : *Savez-vous pourquoi vous la rappelez ?*

Sylvie (en riant) : *Pour qu'un jour elle me dise qu'elle est fière de moi, mais je sais que ça n'arrivera jamais. (Elle pleure encore plus)*

Son mari la prend dans ses bras

M.-A. Z. : *Et si on essayait quelque chose, vous seriez d'accord ?*

Sylvie : *J'essaierai tout ! Ma fille crie tout le temps !*

M.-A. Z. : *Je vous propose un exercice. Essayez de prévoir un calendrier des appels à votre mère. Au lieu de l'appeler tous les jours, vous allez l'appeler un jour sur deux. Et vous ne lui direz plus que tout va mal, mais que les choses s'arrangent. Il est possible que votre mère s'inquiète et que sa façon de réagir*

*(qui n'est pas très agréable pour vous) soit de vous « attaquer ». Alors, on va faire en sorte que ces « attaques » s'estompent et cessent, d'accord?*

*Sylvie : C'est tout ce que je demande.*

*M.-A. Z. : Il est normal d'avoir besoin de votre mère, mais vous pouvez demander à votre époux également ?*

*Marc : Évidemment, j'attends que ça, mais elle se fiche de mon avis, seule sa mère compte.*

*Sylvie : Mais non... je ne sais pas... je vais faire attention. C'est vrai que j'ai besoin qu'on me rassure... souvent.*



## # Épilogue

Depuis, Sylvie n'appelle sa mère que 3 fois par semaine, sans se plaindre tout le temps, les relations se sont apaisées. Elle a réussi à lui dire que certaines de ses phrases la blessaient et sa mère est plus attentive à ces mots. Marc et Sylvie ont repris une communication plus sereine. Leur fille boude toujours mais ne crie plus toute la journée.



## Trucs et Astuces

- Vos parents ne sont pas parfaits, alors pourquoi le seriez-vous?
- Ne cherchez pas à l'être!  
La perfection est inatteignable et bien inutile.
- Ne dit-on pas : le mieux est l'ennemi du bien.

## Faites bien et ce sera parfait!

**Il est important d'assumer vos choix et de répondre aux bien-pensants. Voici ce que je vous propose.**

« La vérité n'existe pas, c'est ta vision des choses, j'ai la mienne et je l'assume. Je ne souffre aucunement de mes choix, tout va bien. En revanche, il arrivera que je me questionne, je te demanderai peut-être ton avis, mais il m'appartient de le suivre ou non. Merci à toi de respecter mes choix ».

**Vous pouvez écrire une lettre à vos propres parents. Une lettre écrite à trois reprises, ce qui vous permettra dans la première de jeter votre colère et vos frustrations, dans la deuxième de vous livrer sans les accuser et la troisième se révélera plus paisible. Cette lettre que vous garderez ou enverrez (à votre guise) sera un moyen de solder les comptes et de vous apercevoir que ce que vous recherchez, ce n'est pas l'adulte qui en a besoin, mais l'enfant au fond de vous.**

**Il n'est nullement nécessaire de rompre totalement les liens; parfois mettre un peu de distance permet à tout le monde de reprendre sa place.**

## ◆ Passons au deuil de l'enfant parfait

Avoir un enfant, ce n'était pas du tout ce que vous aviez prévu!

### En théorie :

Il devait faire des sourires, dormir et dormir longtemps. Il devait vous faire des câlins et manger vos merveilleuses soupes. Il devait être intelligent, jouer du piano sans jamais avoir pris une seule heure de cours. Il devait résoudre des équations à 7 ans et demi, et être le plus grand footballeur que la Terre ait porté (ou cycliste ou rugbyman ou gymnaste, ou nageuse ou sprinteuse, vous voyez l'idée!). Il devait être si beau! Et d'une politesse à impressionner toutes les mamans à la sortie de l'école. Il devait vous aimer et vous préférer à n'importe quel humain sur Terre! Mais... il n'en est rien.

### En pratique :

Votre enfant pleure, vomit, se réveille toutes les 2 heures, vous jette ses Legos à la figure, ne dit pas bonjour à la grand-mère, a des cheveux incoiffables, ne sait toujours pas faire ses lacets à 8 ans, met 45 minutes pour apprendre quatre phrases d'une poésie. Tombe dès qu'il essaie de donner un coup de pied dans un ballon, déteste les sublimes vêtements que vous lui avez achetés, vous repousse dès que vous voulez l'embrasser, sans parler de vos repas préparés avec amour qu'il délaisse au profit des steaks trop cuits de la cantine!

Ne vous inquiétez pas, nous avons tous et toutes fantasmé sur l'enfant parfait. Surtout le premier. Il ou elle devait

réussir là où nous avons échoué, aller là où nous n'avons pas osé nous aventurer. Il devait être très fort, quand dans certaines situations, nous étions fragiles. Il devait être entouré de nombreux amis, quand nous étions un peu seules dans la cour d'école. Il devait remporter des combats que nous n'avions jamais menés. Il devait sortir major de promo. Il devait aimer ce que nous aimions et surtout détester ce que nous détestions. Tout était tracé, nous avons tellement réfléchi et si peu dormi. Le plan ne souffrait d'aucune erreur, et mon fils, ma fille tu seras ce que je n'ai pas été. Mais les années passent et notre enfant ne se comporte pas comme prévu, ne répond pas du tout à nos attentes si profondes. Nous vivons avec lui et l'enfant rêvé s'estompe. Cet autre qui devait nous faire aller mieux. Et nous, dans tout ça, qu'est-ce que nous devenons sans cet autre pour réaliser ce que nous ne pouvons faire ?



Parfois même...

Le pire, je crois, c'est que je le devine comme moi. Il me ressemble trop, et je ne suis pas sûre que j'aime ça. Il crie, il a peur, il n'y arrive pas. Alors il crie encore plus fort et parfois frappe. Je suis épuisée de ne pas le comprendre, de ne pas l'aimer comme je le rêvais. Tous mes rêves perdus et toutes mes déceptions se transforment en frustration, en colère et parfois même en violence, il faut bien le dire.

Je me rends bien compte, ma fille, mon fils que ton destin, n'est pas celui que je t'avais prévu, tu respires, tu penses, tu agis sans moi, à l'extérieur de moi. Tu n'es pas toujours d'accord avec moi et je vois bien que tu aimes aussi à l'extérieur de moi.

J'ai peur de te laisser partir, peur de te laisser être ce que tu espères. J'ai peur que tu me voies telle que je me vois. Que tu arrêtes de m'aimer car je ne me crois pas digne d'amour. Te contraindre à mes certitudes t'aurait peut-être empêché de me voir telle que je pense être... J'ai si peur que, finalement, tu ne m'aimes pas.

*On me dit que tu dois exister par toi-même, que tes peurs ne sont pas les miennes puisque tu n'es pas moi. Tu auras les tiennes et tu les surmonteras à ta manière. Je dois être vigilante car en plus de tes propres peurs, je rajoute les miennes et celles de ton père et celles de tes grands-parents maternels et celles de tes grands-parents paternels... Tu es si petit, et tu portes tant de peurs qui ne te concernent pas. Est-ce pour cela que tu pleures tant ?*

Exemple d'une conversation avec Isabelle et Tristan.

## # Conversation

**Tristan et Isabelle, 38 ans et 33 ans, parents de Lucas 4 ans.**

M.-A. Z. : *Comment allez-vous?*

Tristan : *Comment dire... fatigué, usé.*

Isabelle : *Ras-le-bol!!!*

M.-A. Z. : *Qu'est-ce qui vous fatigue?*

Tristan : *Lucas ne s'arrête jamais, il dort peu, et il pleurniche toujours. Il pose sans cesse des questions. Il ne nous laisse jamais respirer.*

M.-A. Z. : *Joue-t-il dans sa chambre?*

Isabelle : *Oui, mais pas très longtemps.*

M.-A. Z. : *Vous manque-t-il de respect?*

Isabelle : *Oui, ça arrive.*

Tristan : *Beaucoup trop souvent.*

M.-A. Z. : *À l'école, comment se comporte-t-il?*

Tristan : *Ça va. Il n'y a pas de problème.*

M.-A. Z. : *Et avec la nounou?*

Isabelle : *Super.*

M.-A. Z. : *C'est donc votre relation avec lui qui souffre. Que disent l'enseignante et la nounou de votre enfant?*

Tristan : *Elles disent qu'il est vif et ne s'arrête jamais, mais il est sympa.*

M.-A. Z. : *Et vous, que pensez-vous de lui?*

Tristan : *Je ne sais pas...*

Isabelle : *La même chose finalement.*

M.-A. Z. : *Pourquoi « finalement »?*

Isabelle : *Parce que c'est vrai, il est sympa.*

M.-A. Z. : *Tristan, le trouvez-vous « sympa » votre fils?*

Tristan : *Oui,...*

M.-A. Z. : *Oui?*

Tristan : *Il m'énerve ! Si vous saviez à quel point il m'énerve !!! Il n'écoute jamais, il faut lui dire les choses 10 fois. Franchement, je me retiens si souvent.*

Isabelle : *C'est vrai que tu perds vite patience.*

Tristan : *Pas toi, peut-être ? Tu crois que je ne t'entends pas lui hurler dessus.*

Isabelle : *Tu fais la même chose, je te signale.*

M.-A. Z. : *Si vous deviez choisir une raison qui vous énerve, ce serait laquelle ?*

Tristan : *Il pleurniche tout le temps, il pleure pour rien.*

M.-A. Z. : *Il est comme ça depuis combien de temps ?*

Isabelle : *Depuis qu'il est né. On n'a jamais vécu de romance avec notre fils!!!*

M.-A. Z. : *Du coup, depuis sa naissance, vous êtes fatigués et vous êtes un peu déçus?*

Tristan et Isabelle : *Oui.*

Isabelle (les larmes aux yeux) : *J'ai honte!*

M.-A. Z. : *Il n'y a pas de honte à avoir.*

Tristan : *J'en doute.*

M.-A. Z. : *Depuis qu'il est né, vous êtes déçus, il réagit à votre déception. Mais il n'a pas les mots et la compréhension pour expliquer ce qu'il vit.*

Isabelle : *Comment pouvons-nous faire?*

M.-A. Z. : *Voici ce que je vous propose :*



**En effet, rien n'est perdu, mais vous devez prendre conscience que ce n'est pas à votre enfant de modifier en premier ses comportements, mais à vous. Et surtout (mais nous le verrons dans le chapitre 3) ne cherchez pas à vouloir gagner contre votre enfant, c'est contre-productif. Il sera toujours meilleur que vous en hurlement, cris et autres désagréments.**

## # Conclusion

« *Chaque action entraîne une réaction* » alors, autant que la première, la vôtre, soit positive.



## Trucs et Astuces

- Il est important d'assumer son enfant tel qu'il est. Certains enfants s'élèvent tout seuls, d'autres font du bruit, montrent qu'ils existent et d'autres voient dans votre regard, au fond de votre âme que ce n'est pas vraiment ce que vous attendiez de lui. Il ressent votre déception.
- Le seul fait d'accepter son enfant tel qu'il est, le calmera très rapidement, il se sentira accepté et fera moins de « bruit » pour montrer qu'il ne vit pas, qu'il EXISTE.
- Je vous propose d'écrire une lettre à votre futur hypothétique petit-fils/petite fille. Pour lui parler de son père ou sa mère (votre fils ou votre fille) avec un regard positif et bienveillant.



**Quant à votre propre regard,  
rendez-vous au chapitre suivant!**

Par exemple :

*Ma chère petite fille,*

*Cette lettre me permet de te parler de ton père.*

*Il était magnifique, il était tout blond avec de belles boucles. Il était beau, mais pas toujours silencieux. Qu'importe, c'était mon bébé, nous l'avons tellement attendu. Il n'était même pas arrivé que nous parlions de lui du matin au soir. Quand il est arrivé, nous étions heureux mais fatigués. Il devait avoir senti notre fatigue car lui aussi pleurait beaucoup.*

*Il a dit ses premiers mots à 8 mois : maman. Il a marché vers 1 an et ne voulait jamais qu'on l'aide, alors il tombait tout le temps et se cognait la tête. Donc il pleurait, mais pas très longtemps, parce qu'après il voulait repartir. C'était un enfant très courageux...*

Je vous laisse le soin d'écrire le reste.

## ◆ Les postures parentales

On me demande souvent : c'est quoi être un bon parent ? Évidemment je n'ai pas la réponse et personne ne l'a. Mais une chose est sûre, on ne doit pas et on ne peut pas être toujours le même parent.

J'ai, au travers de mes expériences, identifié et élaboré 4 postures.

**Vous pouvez tout à fait ne pas être à l'aise avec une des**

**postures, néanmoins, la posture de parent-éducateur est une posture incontournable.**

	Observateur	Nourricier	Éducateur	Explorateur
Bébé	○	●	☾	○
Petite enfance	○	●	●	☾
Enfance	☾	●	●	☾
Adolescence	☾	☾	●	●
Jeune Adulte	●	○	○	●

○ : Rarement

☾ : De temps en temps

● : Très souvent

Vous pouvez passer d'une posture parentale à une autre, en fonction de différentes variables, à savoir :

- L'âge de l'enfant (voir tableau).
- Les besoins de l'enfant : si l'enfant joue tranquillement dans sa chambre, il n'est nul besoin de le déranger, une posture d'observateur suffit. En revanche, si à l'adolescence de nombreuses situations le questionnent, vous pouvez être davantage sur une posture de parent-explorateur, sans prendre une posture éducative qui pourrait l'infantiliser.

- Votre état émotionnel : si en ce moment vous êtes stressé, inutile d'être tout le temps derrière votre enfant dans une posture parent-éducateur, vous risquez de l'énerver et vous serez encore plus stressé. Il faut savoir laisser passer l'orage et se mettre dans une posture d'observateur (prendre tout de même en considération l'âge de l'enfant).
- Le moment de la journée : le 18 h/20 h avec des enfants (et non des adolescents), vous êtes extrêmement sollicité. Cela fait l'objet d'un chapitre à part entière.
- Sa propre éducation : évidemment nous sommes tous inspirés de notre propre éducation mais nous pouvons sans problème apprendre encore et nous améliorer tous ensemble.
- En fonction de son paradigme. Qu'est-ce que le paradigme? C'est notre propre représentation du monde. Posons-nous la question. De quoi ai-je envie pour mon enfant? Quel homme ou quelle femme j'aimerais qu'il ou qu'elle soit? Ainsi, vous pourrez lui transmettre des valeurs tout en ayant à l'esprit qu'il fera ce qu'il voudra, qu'il ou elle est le seul maître à bord.
- Et bien sûr, en fonction de vos forces, de vos envies et aussi de vos fragilités

## Passons au concret!





# Partie II



- 1 -  
**Éduquer**

## ◆ La place de l'enfant au sein de la famille

Il était une fois, deux amoureux, Marie et Paul, si heureux de s'être trouvés qu'ils décidèrent que de leur amour un enfant devait naître. Louis vint au monde le 18 avril 2010, il était merveilleux, tellement merveilleux qu'il était au centre de toutes les attentions, de tous les projets, de toutes les discussions, de tous les regards, de tous les baisers, de toutes les disputes, de toutes les passions... Louis était le plus heureux des enfants. Dès qu'il bougeait, ses parents arrivaient, dès qu'il tombait ses parents le relevaient, dès qu'il parlait ses parents s'émerveillaient, dès qu'il pleurait, ses parents le consolait, dès qu'il avait envie de quelque chose, ses parents lui donnaient. La vie du petit Louis était un rêve. Il était le centre du Tout et de tout. Personne ne lui résistait. Ce cocon était si doux et si chaud qu'il n'était pas question pour Louis d'envisager de sortir de cet abri si princier.

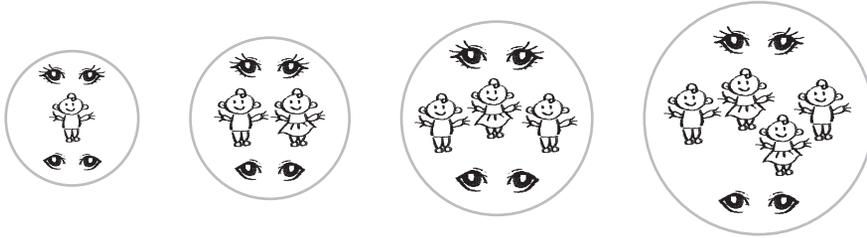
Mais voilà que le 12 juillet 2014, un curieux personnage arriva et le contraignit à bouger du centre de « Tout ce qui existe sur Terre ». Elle s'appelait Emma et hurlait plus fort que lui. Marie et Paul Martin furent très malheureux de voir le petit Louis en colère et furieux. C'est dommage, il devrait être content que « la cigogne » lui ait amené une si jolie sœur. TU PARLES!!!! Louis ne pense qu'à retrouver SON centre et si sa sœur prétend rester dans sa famille, elle doit BOUGER de là!

Cette petite histoire nous montre l'importance du positionnement de nos enfants dans la famille et des implications que cela peut engendrer. Je vous propose en deux exemples différents, le positionnement parental dans la famille.

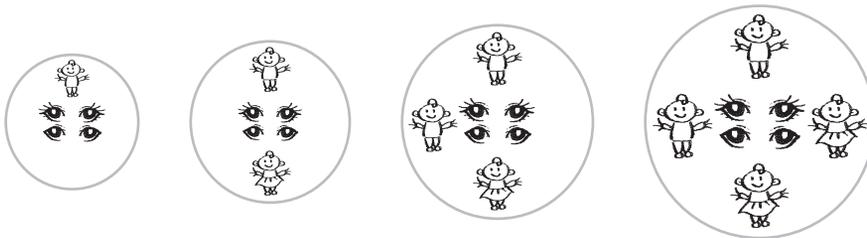
À vous de choisir!

***Voici schématisé le positionnement parental***

L'enfant est au centre de la famille mais à chaque nouvel arrivant il faut faire des réajustements pour que chacun retrouve une place.



Le couple ou le parent est au centre de la famille et à chaque nouvel arrivant tout le monde garde sa place.



# # Conversation

## Moi parent, toi enfant : chacun sa place...

**Un jour, une maman me consulte et me dit que sa fille de 7 ans est pénible et ingérable.**



Je n'ai jamais « la loi », elle ne m'écoute jamais, me dit-elle.

Après une séance chez elle, je m'aperçois que la petite fille a pris la place de la maman.

Il y a dans le salon, un canapé en tissu rouge, un fauteuil marron et un petit siège d'enfant. La fillette s'assoit sur le grand fauteuil les deux mains sur les accoudoirs. Elle trône avec un admirable port altier. Et il n'est pas question pour elle d'en bouger!

C'est quand même plus drôle de donner des ordres que d'en recevoir.

Alors elle trône et tyrannise tout le monde car elle a décrété qu'elle était désormais une adulte qui commandait. En effet, elle avait le droit de faire les mêmes choses que les adultes, par exemple :

- Elle dort avec sa maman et se couche en même temps qu'elle.
- Elle joue avec le téléphone portable de sa maman sans demander l'autorisation.
- Elle coupe la parole à tout le monde, adultes y compris.
- Durant les courses, elle met ce qu'elle veut dans le caddie (la maman n'est pas toujours d'accord, mais il faut bien

le dire, après une crise de larmes extrêmement criarde, elle obtient les bonbons et le shampoing de princesse qu'elle voulait).

- Chaque jour, elle décide du repas...

**Lors de nos discussions, je vois que la maman n'a pas d'autre choix que de s'asseoir sur le rebord du fauteuil.**

Bien évidemment, il est absolument impossible de s'asseoir confortablement à deux sur le même siège. Je lui suggère de s'asseoir sur le gros fauteuil pour plus de confort durant notre discussion. Mais les injonctions de sa fille la dissuadent et elle finit par dire : « bon c'est pas grave je vais m'asseoir sur le canapé ». On ne déloge pas son altesse comme ça!

Je m'approche de la fillette et nous entamons une conversation bien intéressante :

Je commence :

— *Il est l'heure de manger et il n'y a pas de pain, je te donne mes clés de voiture, peux-tu aller chercher le pain à la boulangerie ma grande, maman et moi devons discuter.*

La fillette me regarde sans dire un seul mot.

— *Allons, ma chérie, prends mes clés de voiture, je suis garée juste devant ta maison.*

— *Mais... Marie-Ange, je ne peux pas y aller?*

— *Pourquoi?*

— *Mais... je ne sais pas conduire!*

- *Ah bon, tu ne sais pas conduire ?*
- *Ben non !*
- *Et pourquoi tu ne sais pas conduire ?*
- *Mais... Marie-Ange, je ne peux pas conduire !*
- *Mais dis-moi pourquoi tu ne peux pas conduire ?*
- *Ben, je suis une enfant !*
- *Ah d'accord, et les enfants ne savent pas conduire, c'est ça ?*
- *Oui, c'est ça !*
- *Donc si j'ai bien compris, tu es une enfant et tu ne peux pas conduire ?*
- *C'est ça !*
- *Et maman, elle sait conduire ?*
- *Ben oui !*
- *Pourquoi ?*
- *Ben... c'est une adulte.*
- *Bon alors maman va conduire, mais donne-moi de l'argent pour payer le pain.*
- *Mais Marie-Ange !!!! Je n'ai pas d'argent !*
- *Comment, tu ne travailles pas ?*

- *Ben non, je suis une enfant.*
- *Mais tu fais quoi la journée?*
- *Je vais à l'école.*
- *Donc, tu ne gagnes pas d'argent?*
- *Non.*
- *Si je résume, tu ne conduis pas et tu ne gagnes pas d'argent.*
- *Mais Marie-Ange, tu comprends rien, je suis une enfant.*
- *Tu n'es pas une adulte.*
- *Mais non.*
- *Et il y a des adultes dans ta maison?*
- *Mais ouiiii, c'est ma maman, ben dis donc, tu comprends rien!*
- *Non, je ne comprends plus rien dans votre maison. Puisque c'est ta maman qui est l'adulte et toi l'enfant, pourquoi veux-tu commander?*

Plus aucun son.

- *Peux-tu me répondre? Puisque c'est ta maman qui est l'adulte et toi l'enfant, pourquoi veux-tu commander?*

—...

—...

— *Ben... maman ne le fait pas...*

La maman sort de la pièce un instant, puis revient, s'assoit sur le grand fauteuil marron et prend sa fille sur ses genoux. Elle lui dit :

— *Tu n'as plus besoin de commander, je n'aurai plus peur de te dire ce qu'il faut faire quand c'est nécessaire. Je vais être une vraie maman.*



## # Épilogue

Aujourd'hui, les conflits sont rares, même s'ils existent encore. La maman n'a plus peur de s'asseoir sur le fauteuil du parent éducatif et puisqu'il n'est plus vacant, la fillette ne prend plus une place qui n'est pas la sienne. La maman ne redoute plus les cris de sa fille qui se font de plus en plus rares.

Les raisons des conflits et incompréhensions se nichent souvent dans les problématiques de places vacantes.

## Trucs et Astuces

- Il est très important que ce qui vous appartient, votre espace, soit plus important que l'espace des jouets de vos enfants, cela évite, les débordements de place ;-)
- Par exemple dans la salle à manger, les jeux des enfants devraient rester dans un coin bien délimité (par un tapis par exemple) sans « déborder » dans votre espace. Cela évitera beaucoup de « débordements » comportementaux.

## ◆ Vous voulez que votre enfant modifie ses comportements

**MODIFIEZ D'ABORD VOS PROPRES COMPORTEMENTS.**

**Vos enfants agiront en fonction de votre attitude et ainsi, ils modifieront leurs comportements.**

Se poser des questions sur notre propre fonctionnement est une excellente chose, mais le plus important, c'est de modifier les comportements que nous avons automatisés depuis si longtemps.

Pour ce faire, rendez-vous dans une zone que l'on appelle la zone d'effort et sortez de votre zone de confort.

Mais c'est bien plus facile à dire qu'à faire!

### Par exemples :

- Arrêter de crier quand votre enfant ne vous écoute pas et vous dire « je vais lui parler tranquillement et au lieu de l'appeler du bout de la maison, je vais aller le chercher. »
- Prendre le temps d'expliquer calmement sans faire de phrases trop longues.
- Ne plus faire la morale et arrêter de culpabiliser votre enfant en lui disant que c'est un « méchant » s'il ne vous écoute pas. Êtes-vous suffisamment claire et êtes-vous sûre de votre autorité éducative ?
- Arrêter de jeter des phrases assassines sur votre conjoint (que vous soyez séparés ou non) même si vous avez le sentiment que cela vous fait du bien.
- La première chose à modifier, c'est de vous faire confiance dans votre posture de parent-éducateur. La posture de parentalité éducative ne s'improvise pas, elle s'apprend.

## ◆ **Différence entre désirs et besoins**

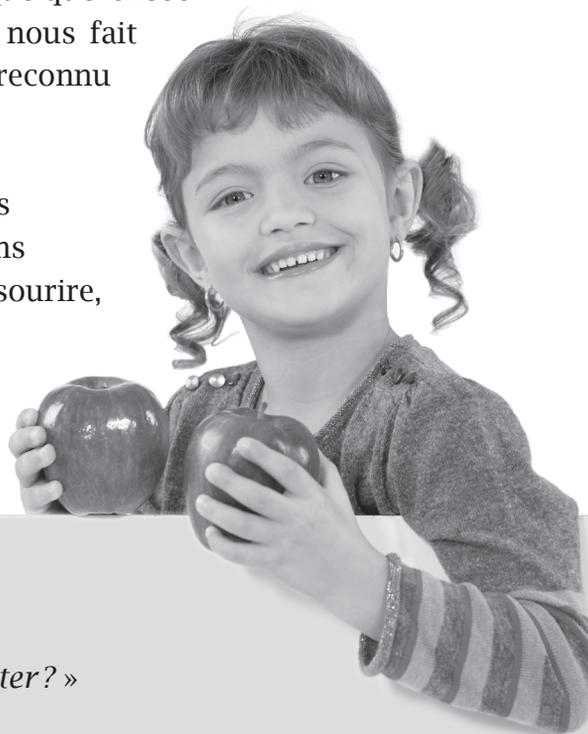
Nous souhaitons tous faire plaisir à nos enfants, c'est bien normal. Malheureusement, à vouloir trop bien faire parfois, nous empruntons un chemin qui ne va pas forcément aider l'enfant à grandir.

Dans notre rôle de parent, nous devons répondre aux besoins de notre enfant, mais parfois nous mélangeons leurs besoins et leurs désirs.

## Quelle est la différence?

- Le Besoin : c'est une nécessité, c'est essentiel à notre vie. Adulte, nous devons répondre à nos besoins et aux besoins de nos enfants pour éviter de les mettre en danger sur le plan physiologique, psychologique et affectif.
- Le Désir : c'est une envie, quelque chose qui n'est pas essentiel mais nous fait plaisir. Le désir doit être reconnu mais pas forcément comblé.

**Astuce** : Le besoin, nous devons y répondre, le désir, nous devons juste l'entendre avec un grand sourire, sans forcément y répondre.



Par exemple :

« Maman, j'ai faim, je peux goûter? »

— *Bien sûr, je te propose un fruit ou un laitage et un petit biscuit.*

— *Non, je veux du coca et des bonbons!*

— *C'est vrai que les bonbons c'est super bon! Alors tu préfères un yaourt ou un fruit avec ton biscuit. »*

**Le désir a été entendu mais seul le besoin de se nourrir a été assouvi.**

## LES BESOINS FONDAMENTAUX (Inspiré de VIRGINIA HENDERSON [1947])

- 1 : Respirer : Respirer est une nécessité de l'être vivant.
- 2 : S'exprimer : est nécessaire quand les émotions débordent mais il n'est pas nécessaire de crier et encore moins dans vos oreilles.
- 2 : Boire et manger : c'est une nécessité pour tout organisme d'absorber des aliments de bonne qualité, en quantité suffisante pour assurer sa croissance et maintenir l'énergie indispensable à son bon fonctionnement. Vous aurez compris, l'eau est nécessaire, le soda, non.
- 3 : D'éliminer : Éliminer est la nécessité qu'a l'organisme de se débarrasser des substances nuisibles et inutiles.
- 4 : Se mouvoir, bouger : Faire du sport, sortir courir, sauter est tout à fait nécessaire pour un enfant ou un adolescent (même s'il pense que jouer avec une tablette c'est mieux).
- 5 : Dormir et se reposer : chaque enfant a des besoins différents. Pour autant, il doit avoir suffisamment d'heures de repos pour bien récupérer et attaquer la journée suivante avec envie et force.
- 6 : Se vêtir et se dévêtir : c'est une nécessité propre à l'individu de porter des vêtements adéquats selon les circonstances (temps du jour, activités) pour protéger son corps de la rigueur des climats (froid, chaud, humidité) et permettre une liberté de mouvement. En revanche, acheter des vêtements de marque hors de prix est loin d'être un besoin.
- 7 : Maintenir la température corporelle du corps dans les limites normales : c'est une nécessité pour l'organisme de conserver une température à un degré à peu près constante pour maintenir un état de bien-être.

8 : D'être propre.

9 : D'éviter les dangers : c'est une nécessité pour l'être humain de se protéger contre toute agression interne ou externe pour maintenir son intégrité physique et psychologique. C'est donc votre rôle de le protéger contre les agressions. Mais vous pouvez le laisser courir en toute quiétude dans un endroit sécurisé. S'il tombe, ce n'est pas dangereux, c'est la vie. Il doit reconnaître lui-même ces petits dangers sans importance, sans lui dire toutes les 5 minutes : « AAAattention!!!!!!! »

10 : Communiquer : l'être humain a besoin d'échanger avec ses semblables. Sans communication avec ses parents et ses amis, sa vie devient fade, difficile et souvent anxiogène. (Même si ses conversations ne semblent pas extraordinairement passionnantes).

11 : D'agir selon ses croyances et ses valeurs : Arrivé à l'adolescence, votre enfant doit pouvoir choisir ses croyances en fonction de ses points de vue et non des vôtres. Laissez-le grandir et faire ses choix.

12 : S'occuper en vue de se réaliser : L'enfant a besoin de créer. Il doit pouvoir écrire, dessiner, peindre, chanter, concevoir, sans que personne ne vienne juger ni ses dessins, ni ses écrits.

13 : D'apprendre : c'est essentiel pour l'être humain d'acquérir des connaissances, des aptitudes et des habiletés pour la modification de ses comportements ou l'acquisition de nouveaux comportements. Mais chacun son rythme, ses passions et ses méthodes.

15. D'être aimé.

Regardez-le,  
aimez-le,  
souriez-lui et  
posez-lui des  
limites.



## Trucs et Astuces

- **Posez-vous la question : ce que demande mon enfant est-il un besoin ou un désir?**
- **Si c'est un besoin, répondez oui (si le moment n'est pas opportun, dites-lui : pas de problème dès qu'on arrive à la maison ou dès que...).**
- **Si c'est un désir, c'est à vous de savoir si vous voulez y répondre. Sachant qu'il est important de ne pas toujours y répondre positivement, votre enfant doit accepter que ses désirs ne puissent pas tous être assouvis.**

## ◆ Éduquer, ce n'est pas séduire son enfant

Chacun d'entre nous a été plus ou moins aimé durant l'enfance. Le manque d'amour crée des carences affectives, des trous au fond du cœur. Ces vides, tout au long de notre vie d'adulte, nous tenterons de les remplir et la séduction peut faire partie des moyens pour apaiser notre manque d'amour. Évidemment, la séduction peut prendre de nombreuses formes, elle n'est pas uniquement à visée sexuelle (heureusement!). Par séduction, j'entends vouloir plaire.

Lorsque l'on devient parent, voilà un petit être qui nous couvre d'un amour inconditionnel et sans limites, ce qui parfois suffit à combler nos vides d'amour.

**Bon à savoir :**

**Nous n'avons donc pas besoin d'en faire des tonnes pour être aimés par nos enfants, le fait seul d'être leurs parents leur suffit pour nous inonder de leur amour. À la lueur de cette connaissance, nous pouvons nous libérer de ce besoin de séduire nos enfants uniquement pour garder leur amour.**

**Sachant cela, nous pouvons les éduquer sans crainte, sans peur de perdre leur amour lorsque nous allons leur dire non, nous allons certainement les frustrer, mais nous les aidons à grandir.**



**Trucs et Astuces**

**Quand vous direz « non » à leurs désirs, ils ne seront pas contents, ils hurleront, bouderont, vous diront qu'ils ne vous aiment plus, mais vous saurez qu'il n'en est rien. Ils vous aimeront encore plus de les guider.**

**◆ Mais éduquer, ce n'est pas non plus contraindre**

Il arrive, malheureusement assez souvent, que la relation parent/enfant soit teintée d'une relation gagnant/perdant.

Quand l'enfant ne respecte pas les règles (bien souvent, elles ne sont pas réellement définies), les parents exaspérés par les cris et la fronde de l'enfant vont dire :

**« Ok t'as gagné, j'en ai ras le bol, tu es puni! »**

Mais qu'a-t-il gagné au juste?

## **Arrêtons-nous sur cette histoire de gagnant/perdant...**

Si vous passez avec force, essayez de « mater » vos enfants, il y a fort à parier qu'ils adopteront une posture de soumission ou de rébellion. Bye bye la coopération.

Je ne suis pas contre la compétition, mais son espace est le terrain de sport, pas la maison.

Imaginez votre enfant qui se construirait dans l'objectif de battre l'autre, votre enfant aura l'impression que le seul objectif est de gagner. S'il ne gagne pas, alors, il perd et s'il perd, il peut penser que c'est « un bon à rien ». Il deviendra alors invivable pour les autres, pour lui-même et pourrait développer des déviances comportementales.

La vie ne se construit pas en termes de défaites ou de victoires, mais d'expériences qui nous enrichissent. Certaines font du bien, d'autres blessent.

Éduquer, vivre, ne sont pas des concepts gagnant/perdant. Personne ne gagne et personne ne perd, nous vivons juste dans les relations aux autres et dans la relation avec la nature.

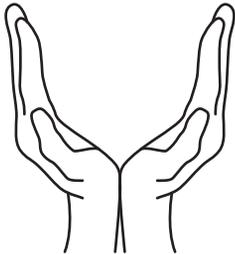
Si vous passez du mode « compétition » où seul le plus fort gagne vers un mode « coopératif » où tout le monde a sa place et s'entraide, vous observerez que les relations dans la famille s'améliorent fortement.

**Attention! Il n'est pas là question que les enfants et les parents aient la même place. Nous avons le droit et le devoir d'instaurer des règles familiales sans devenir des tortionnaires**

## ◆ Que signifie éduquer ?

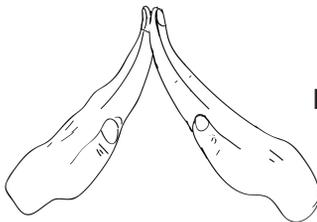
Éduquer : c'est permettre à son enfant de devenir autonome et de le préparer à s'envoler, quand il sera prêt, vers un chemin qu'il (ou elle) aura choisi.

Pour ce faire, je vous propose deux mains en ouverture. Plus votre enfant grandira et plus vous lui permettrez d'être acteur de sa propre vie ; ainsi, il se sentira responsable et en confiance, il coopérera sans problème. Grandir ne lui fera pas peur du tout et cela évitera quelques problèmes liés à la peur de grandir, en arrivant à l'orée de l'adolescence.



Éducation en ouverture : Coopération

À l'inverse, si vous lui permettez trop de choses dès la petite enfance, votre enfant arrivé à l'adolescence voudra plus de liberté pour pouvoir grandir et s'émanciper. Mais il est fort probable que vous ne pourrez pas accepter et vous lui réduirez son champ d'action et là, il ne sera pas du tout d'accord. Il se sentira oppressé et les situations deviendront explosives.



Éducation en fermeture : Affrontement

Par exemple :

#### 4. Adulte :

*Il est le seul décideur, mais quelques conseils sages seront les bienvenus s'il ne sont pas jugeants.*

#### 3. Adolescence :

*C'est le temps d'une collaboration, l'avis de l'adolescent est très important. Il se prépare à sa vie d'adulte. S'opposer est nécessaire mais dans une communication respectueuse de la part de tous les acteurs*

#### 2. Enfance :

*Les parents expliquent les règles, entendent les désirs mais n'y répondent pas forcément*

#### 1. Petite enfance :

*les règles sont très définies et ne changent pas trop*



### Trucs et Astuces

**Si vous voulez que vos enfants coopèrent, imaginez votre éducation comme deux mains ouvertes. Ouvertes sur le monde, ouvertes pour permettre à votre enfant de s'envoler en toute sécurité.**

**Maintenant, il faut transmettre votre éducation.**

Les seuls moyens connus pour faire passer des idées ou des valeurs sont :

- La communication
- L'exemple.

## ◆ **Votre enfant n'est pas dupe**

La communication est un vaste champ d'exploration, alors observons quelques points importants :

**83 % de la communication est NON VERBALE!  
Il est donc essentiel d'être congruent.**

**Congruent signifie être vrai au plus profond de soi.  
Être authentique.**

**L'inverse, c'est la dissonance : Être dissonant, c'est dire  
une chose sans la penser.**

Dès son plus jeune âge, l'enfant communique avec ses parents grâce à la communication non verbale. L'enfant, qui ne possède pas encore le langage, va développer (notamment avec sa mère) une expertise de la communication non verbale en détectant certains signaux lui permettant de comprendre l'état d'esprit de ses parents.

Par exemples :

- Les vrais sourires ou les sourires de façade
- Les plis entre les yeux, la colère
- Le regard triste
- les épaules tombantes ou redressées
- la joie
- l'amour entre deux personnes
- la détestation de deux personnes
- la fatigue...

**Si ce que vous dites ou faites ne correspond pas à ce qu'il a détecté**, cela peut provoquer chez lui une incompréhension de la situation et donc des cris et des refus. Vous pourrez dire ce que vous voudrez pour le rassurer, il verra qu'il y a une dissonance, une différence entre ce qu'il détecte et ce que vous dites; cette situation le mettra mal à l'aise, et ce, dès le plus jeune âge.

Par exemples :

- Si vous lui dites que vous « faites tout pour lui » mais que vous passez des heures au téléphone sans prendre suffisamment de temps pour lui, il sera difficilement gérable, voire agressif.
- De même, si vous définissez des règles, mais qu'elles ne sont pas appliquées, et que vous dites vingt fois « attention, la prochaine fois tu seras puni », son comportement pourrait devenir provocateur et agressif car il sait que ce n'est pas vraiment ce qui va arriver et cette dissonance peut le rendre fragile.
- Si vous vous sentez fatigué, triste, il vaut mieux dire : « en ce moment, je ne suis pas en forme, mais ne t'inquiète pas, ça va passer ». Avoir des moments de fragilité n'est pas un problème. Ce n'est pas parce que vous êtes parents que vous devez afficher une super forme et de la gaieté tout le temps. Vous avez le droit d'être fatigué et d'en avoir marre. Ne culpabilisez pas ! Soyez vous-même. Soyez authentique.

**La communication devrait être univoque**

**Cela signifie que votre message est suffisamment clair et n'a qu'un sens. Ainsi, votre enfant comprendra parfaitement votre demande.**

Au lieu de dire : « *Tu peux ranger?* »

Dites-lui : « *Tu peux mettre dans le lave-vaisselle ce qu'il y a sur la table?* »

Pour vous, cela paraît évident, mais pas pour votre enfant, même à l'adolescence!

Essayez d'être le plus clair et précis possible. Cela demande plus de temps et plus d'énergie, mais cela évite les petits problèmes de communication.

**À noter : c'est efficace aussi pour le couple!**

## ◆ Éduquer par l'exemple

**L'éducation la plus simple est par l'exemple.**

Qu'est-ce qu'« éduquer par l'exemple »?

C'est simple, évitez les longs discours ou les phrases à rallonge. Évitez le plus possible le : « Faites ce que je dis, pas ce que je fais »! Arrivé à l'adolescence, s'il y a bien un comportement qui insupporte vos enfants, c'est bien celui-ci.

Par exemples :

- Si vous dites « ne tape pas ton frère » : alors ne frappez pas non plus.
- Si vous dites : « ne lui parle pas sur ce ton, respecte ton frère, ta sœur », respectez votre conjoint. Parlez-lui avec courtoisie même si vous n'êtes pas d'accord, même s'il vous énerve.

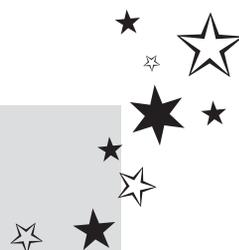
- Si vous ne voulez pas que votre enfant vous manque de respect, respectez ceux qui vous entourent.
- Si vous voulez que votre enfant accepte le non que vous lui posez, tenez vos engagements.
- Si vous ne voulez pas que votre enfant hurle, ne hurlez pas lorsque vous êtes contrarié.
- Si vous voulez apprendre la patience à votre enfant, maîtrisez-la d'abord, et montrez-lui qu'il faut parfois du temps pour obtenir quelque chose ou pour apprendre.
- Si vous voulez lui inculquer l'effort, montrez-lui comment travailler.

Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais le résultat en vaut le coup.



## Trucs et Astuces

- **Pour vous aider, je vous propose un tableau qui va vous permettre de vous positionner en tant que parent-éducateur sereinement.**
- **Vous pourrez le retrouver dans le chapitre « outils » avec quelques informations s'y rapportant.**



## Exemple d'une famille avec 3 enfants (2 ans, 5 ans et 8 ans)

Chacun y met ce qu'il souhaite, ne vous sentez pas obligé de faire « comme il faut », faites en fonction de vos principes et valeurs. Il n'y a pas de vérité. Il est toutefois fort recommandé d'inscrire dans le « non négociable » tout ce qui se rapporte à la violence et l'irrespect.

### *Le tableau des règles la vie quotidienne*

Le non « non négociable »	Pourquoi pas (situations négociables)	Le oui, bien sûr!
<ul style="list-style-type: none"> <li>· On ne doit pas frapper son frère ou sa sœur</li> <li>· On ne doit pas cracher</li> <li>· On ne doit pas insulter</li> <li>· On ne mange pas debout sur sa chaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Manger devant la télévision le week-end</li> <li>· Jouer dans le salon le mercredi</li> <li>· Jouer aux jeux vidéo/tablettes à la fin des devoirs</li> <li>· Aller au fast-food le week-end</li> <li>· Aller jouer avec ses copains après avoir demandé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Manger les frites avec les mains</li> <li>· Jouer dans sa chambre avant de se coucher</li> <li>· Laisser la veilleuse allumée la nuit</li> <li>· Regarder la télévision après manger</li> <li>· Chanter fort dans sa chambre</li> <li>· Mettre de la musique</li> <li>· Dessiner quand on en a envie</li> <li>· Lire quand on en a envie</li> </ul>

## ◆ Être un parent juste

### Pourquoi être un parent juste est-il important?

Car c'est l'un des seuls moyens pour apaiser votre enfant et développer de la confiance entre vous. S'il ressent de l'injustice ou si vous prenez des décisions qui manquent de bon sens, il peut développer de la défiance voire de la méfiance!

**Le défiant craint d'être trompé  
Le méfiant croit qu'il sera trompé.**

Ces comportements se transformeront en provocation et rejet, à l'adolescence.

Car être un parent juste est un formidable pacificateur de la relation.

**Comment être un parent juste ?**



En se mettant à la  
**HAUTEUR DE L'ENFANT**

**POUR ÉCOUTER**

Mais En se mettant à  
**HAUTEUR D'ADULTE**

**POUR DÉCIDER**



**On se baisse pour écouter mais on se grandit pour décider.**

Être un parent juste développe chez l'enfant la confiance en soi et en l'Autre.

**Le bonheur dépend souvent de la capacité à faire confiance.**

## ◆ Avoir de l'autorité

La question de l'autorité demeure une vaste question. Mais ce n'est pas si compliqué. En fait, à partir du moment où vous êtes parent, vous avez une autorité légale et morale envers votre enfant. Vous devez en prendre soin, ne jamais le mettre en danger et vous devez l'éduquer.

Mais il n'y a que vous qui puissiez vous autoriser à éduquer.

Lorsque les parents ont des problèmes d'autorité, c'est qu'au fond d'eux, ils ont le sentiment qu'ils ne seront pas à la hauteur. Ils ne sont pas à l'aise avec les refus de leurs enfants et souvent, essaient de les séduire pour obtenir leur coopération et surtout ne pas entrer en confrontation juste par peur. Malheureusement, vous l'avez remarqué, ça ne fonctionne pas.

N'ayez pas peur des cris et des pleurs de vos enfants et ayez confiance en vous! Tout le monde peut réussir, même avec des histoires de vie très difficiles.

N'ayez pas peur de leurs refus, de leurs pleurs, de leurs cris, de leurs tristesses ou de leurs frustrations.

Si la peur vous prend, acceptez-la, mais faites en sorte qu'elle ne motive jamais vos actes. Ce n'est pas la peur qui doit décider, mais vous. Si vos actions sont motivées par la raison et non pas les émotions négatives, alors vous êtes sur le bon chemin.

Autorisez-vous à tâtonner, à vous tromper (vous réparez), à essayer, à demander conseil et à réussir.

**Il est très difficile d'éduquer sans autorité.**

Pour les femmes en monoparentalité, je sais que vous culpabilisez de ne pas « offrir » la famille parfaite à vos enfants (famille qui n'existe pas d'ailleurs). Vous culpabilisez et vous laissez passer beaucoup de choses à vos enfants pour « compenser ».

Ne culpabilisez plus et soyez fière de ce que vous êtes capable de faire toute seule.

Si vous êtes fière de vous, vos enfants le seront aussi.

**- 2 -**  
**Créer**  
**une relation sereine**  
**avec votre enfant**

## ◆ La relation de couple

**La façon dont vous allez communiquer dans le couple va énormément inspirer vos enfants à communiquer entre eux, avec vous et avec le monde.**

Tout le monde le sait, si le couple n'est pas d'accord, il doit régler ses différents à l'écart des enfants.

Malheureusement, ce n'est pas toujours ce que nous faisons.

De la même manière que l'on ne doit pas chercher à gagner contre ses enfants, ne cherchez ni à gagner contre votre conjoint ni à le fuir.

Nous parlerons des rôles de chacun dans le chapitre 4 (les lois domestiques), mais il me semble que la coopération et l'humour sont des ingrédients indispensables au désamorçage des situations difficiles avec votre conjoint concernant les enfants.

Soyons réalistes, des situations difficiles avec les enfants, il y en aura beaucoup. Il faudra faire face ensemble et non l'un contre l'autre, car le couple s'abîmera...

Le mythe de la merveilleuse famille recomposée, la famille mosaïque est un doux fantasme, alors misez beaucoup sur votre couple.

- **Sortez**
- **Aimez-vous, faites l'amour.**
- **Partez en week-end ou en vacances sans vos enfants (quand c'est possible)**

- **Allez au cinéma pour voir un film qui vous fait plaisir et non un dessin animé**
- **Allez dans un restaurant que vous rêviez de découvrir depuis longtemps au lieu du fast-food**
- **Couchez vos enfants suffisamment tôt pour pouvoir être dans les bras l'un de l'autre**
- **Continuez à vous intéresser à votre amoureux(se), demandez comment il (elle) se sent : arrêtez de parler des enfants.**
- **Et déculpabilisez d'apprécier être sans les enfants!**

**Les enfants adorent  
que leurs parents s'aiment.**



## ◆ La joie fait du bruit!

- Chanter fait du bruit
- Danser fait du bruit
- Rire fait du bruit
- Jouer fait du bruit
- Inventer fait du bruit
- Apprendre fait du bruit...



Si vous êtes fatigué, épuisé et aspirez au silence, changez de pièce et laissez vos enfants s'éclater et faire du bruit.

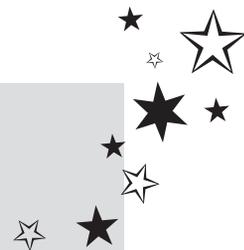
Bien sûr, plus ils sont nombreux et plus ils feront du bruit.

Acceptez les rires trop bruyants, les chansons ridicules et entêtantes, les chorégraphies approximatives, acceptez leurs grimaces et leurs inventions.



### Trucs et Astuces

**Ces moments de joie sont importants pour vos enfants et leur gaieté apaisera leurs nuits et les vôtres.**



## ◆ Un câlin, ça fait du bien

C'est scientifiquement prouvé! Les câlins font baisser la pression artérielle, améliorent le fonctionnement du système immunitaire et multiplient l'hormone du bonheur, l'ocytocine.

Mais le câlin montre aussi l'attachement du parent à son enfant : un câlin pour guérir (les bisous magiques), un câlin pour consoler, un câlin pour s'endormir, un câlin pour montrer que l'on s'aime et rassurer son enfant, un câlin pour se dire bonjour et ouvrir la journée avec joie, un câlin pour se dire au revoir et ainsi calmer les angoisses de séparation, un câlin pour rien, juste parce qu'on en a envie.

Le câlin est certainement l'un des réparateurs de la relation les plus efficaces.

**Le câlin ne coûte rien et rapporte énormément en sérénité, alors dépensez des câlins sans compter!**

## ◆ Passez du temps avec vos enfants

Parfois, nous avons l'impression de passer beaucoup de temps avec nos enfants et pourtant, ils nous font beaucoup de reproches.

Demandons-nous si nous passons du temps avec eux ou si nous sommes juste présents, avec une posture de parent-observateur.

Lorsque nous sommes « juste présents », ils peuvent ressentir une forme de carence affective liée à un manque dans la relation.

Il est inutile de passer 4 heures à jouer à construire un château. Jouez 15/20 minutes par jour et votre enfant sera satisfait.

Vous pouvez jouer à tous les jeux de cartes, à construire un château, à la poupée, au Monopoly, aux 1 000 bornes, au petit bac, et même au jeu vidéo (attention, il y a de grandes chances qu'il soit meilleur que vous, prévoyez-le!).

Si votre enfant gère mal la défaite, ne le disputez pas, ou ne lui dites pas « c'est terminé, je ne joue plus avec toi ». Soyez calme et dites-lui, on recommence?

**Ne ratez pas ce rendez-vous, car il va vous embêter toute la soirée pour l'avoir et croyez-moi, vous allez finir par serrer les dents pour éviter tout mot déplacé. De plus, si vous lui permettez ce quart d'heure, vous pourrez y faire référence s'il vous en redemande (ce qui est tout à fait probable).**

Par exemple :

— *Maman, tu joues avec moi?*

— *Je suis en train de m'occuper du linge, mais tout à l'heure je me suis bien amusée en jouant aux cartes avec toi.*



## Trucs et Astuces

**Le jeu est un pacificateur et un réparateur extrêmement puissant, n'oubliez pas ce quart d'heure de jeu.**



## ◆ Ses vérifications d'amour

Vos enfants ne veulent qu'une chose : être aimés inconditionnellement. Être aimés, même s'ils font des bêtises, être aimés même si parfois ils échouent.

Ils passent tous par une phase où ils vont vérifier qu'ils sont bien « suffisamment » aimés. Ils feront des bêtises, ils vous regarderont de travers, parfois, ils vous manqueront même de respect. Mais dans bien des cas, ce n'est rien d'autre qu'une vérification. Ils se demandent (surtout en cas de séparation parentale) : est-ce qu'ils m'aiment vraiment ?

Alors ils vous diront : Maman (ou Papa) je t'aime pas !

Après une sanction, ils diront : je t'aime pas, tu es méchant(e).

Même si ces mots vous font mal, sachez que votre enfant veut juste vérifier. **Surtout, évitez de vous placer dans une posture d'enfant et de répondre :**

« *Je m'en fiche* » ou « *Ce n'est pas gentil de dire ça* » ou encore moins : « *Ben moi non plus, je ne t'aime pas* ».

**Mais plutôt, une posture d'adulte :**

« *Tu as le droit, mais moi je t'aime et je t'aimerai toujours* » ou « *Je sais que tu n'es pas content, mais moi je t'aime et je t'aimerai toujours* ».

## ◆ La place du père

**Il faut bien le reconnaître,  
les pères ont souvent besoin de conquérir  
leur place entre la mère et l'enfant.**



Le père n'est pas une deuxième mère.

Le père fait différemment de la mère, mais il fait tout aussi bien (même si c'est autrement J).

Il fait partie du triangle nécessaire (enfant/mère/père) qui permet à votre enfant de découvrir le monde sans en avoir peur.

**Le père est très important pour l'enfant.**

Mesdames, vous ne voulez et ne pouvez pas tout faire, alors : laissez les hommes accomplir des tâches.

Le monde a changé, n'en déplaise à quelques-uns, les mères ne sont pas uniquement nourricières, elles peuvent (quand elles ont réussi à accepter que leur enfant allait et devait grandir) encourager les enfants à participer à l'évolution du monde. Ce n'est pas uniquement le rôle du père, d'inciter les enfants à se préparer au monde et à vivre avec les autres. De la même manière, les hommes peuvent très bien s'occuper du 18 h/20 h (devoirs, bain, repas, coucher). Même si c'est encore socialement admis comme moins gratifiant intellectuellement.

Messieurs, certains d'entre vous adorent s'occuper de leurs enfants et d'autres un peu moins. Lorsque je parle de « s'occuper des enfants », je ne parle pas de jouer aux Legos (même si c'est important) mais de s'attaquer au 18 h/20 h (devoirs, bain, repas et coucher). Je vous ai vus plusieurs

fois à l'œuvre, soyons honnêtes, certains d'entre vous font légèrement exprès de pas trop bien faire, c'est ce que j'appelle « feindre l'incompétence » et certaines de vos épouses tombent dans le panneau (consciemment ou non)!

Mesdames ne soyez pas naïves, donner le bain à un enfant ne relève pas de compétences extraordinaires! (ou alors cela vous arrange de tout faire et donc de tout maîtriser), donc au lieu de leur dire : « ce n'est pas possible, laisse, je vais faire », allez faire un tour, changez de pièce et acceptez de ne pas être toute-puissante dans les tâches pseudo-maternelles. Messieurs, votre implication, dans ces tâches parfois rébarbatives, est importante pour votre enfant mais aussi pour l'équilibre familial.

Concernant le coucher : vous devez vous y coller si vous espérez passer la soirée avec votre femme. Lorsque votre enfant va appeler 14 fois sa mère, dites-lui : « c'est à mon tour d'y aller ». Il y a fort à parier que votre enfant dise : « non, je veux maman! » Ne vous formalisez pas et dites-lui : « Maman t'a fait un bisou, maintenant c'est moi qui viens ». Il va pleurer mais ne vous inquiétez pas, ça ne dure pas longtemps et il faut parfois passer par là pour retrouver des soirées en couple.



## ◆ Gérer cette maudite colère

J'entends souvent : « mon enfant de 4 ans fait beaucoup de "colères" en ce moment, à quoi est-ce dû? Comment dois-je réagir? »

Vous avez mis en place des règles de vie et vous avez bien fait, mais votre enfant n'est pas tout à fait d'accord. C'est normal et c'est même plutôt rassurant. Vous devez alors vous placer dans une posture de parent éducatif. Éduquer demande du temps et beaucoup, beaucoup de patience.

Si je peux vous rassurer, il n'y a pas d'enfant colérique, méchant ou encore d'enfant qui projette de nuire à ses parents. À cet âge, votre enfant lutte contre des frustrations ou des peurs et ce n'est pas facile pour lui. Alors, il se met à crier, hurler et parfois frapper. Il ne peut rien faire d'autre. Il ne sait aucunement maîtriser cette émotion. Chez certains enfants, ce sera un mouvement d'humeur, pour d'autres, une vraie crise avec des coups. Le problème avec la colère, c'est qu'il faut essayer de l'enrayer le plus tôt possible car, passé un seuil, il n'y a rien d'autre à faire qu'attendre qu'elle passe.

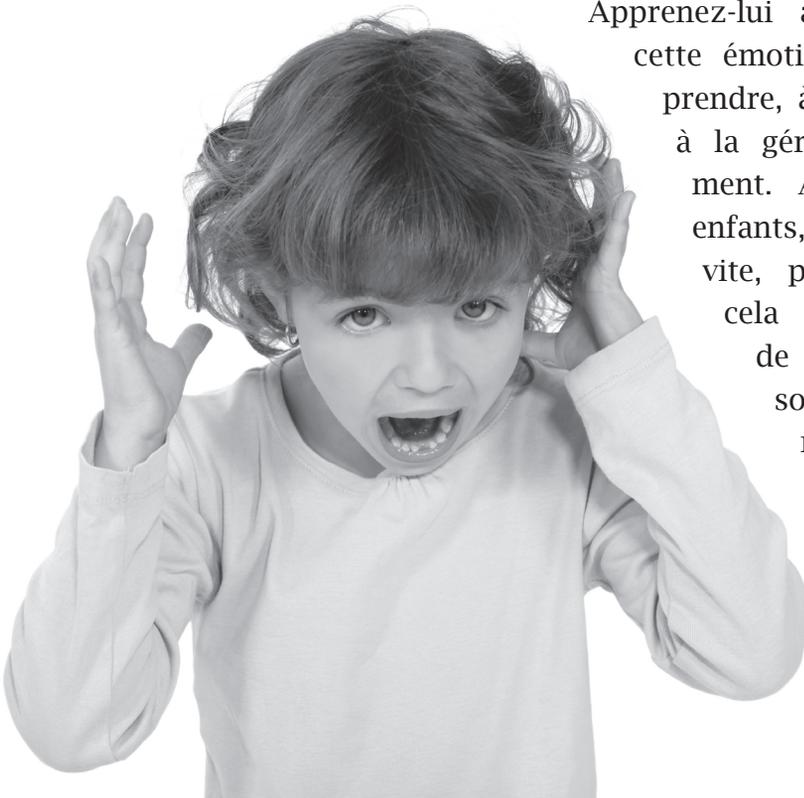
### Voici ce que je vous propose :

- Tout d'abord, allez voir votre enfant après une crise et dites-lui : « Tu sais ma chérie, tu n'es pas méchante, c'est la colère qui te fait faire tout cela. On va essayer ensemble de la faire partir quand elle arrive, es-tu d'accord? » Il est important que votre enfant soit d'accord. Puis vous allez coopérer pour contrôler la colère.
- **Reconnaître les signes avant-coureurs de la colère.**  
Voici quelques signes : votre enfant n'est pas d'accord, ses sourcils se froncent, sa bouche se pince, ses mains se crispent, le ton de sa voix augmente, il commence à

trépigner. Dites-lui sur un ton dynamique et combatif : « j'ai l'impression que la colère arrive, non ? Vite, fais-moi un câlin, la colère n'aime pas ça. Elle va avoir peur et partir!! ». Votre enfant ne va pas forcément être d'accord, mais faites-lui plein de bisous, chantez des chansons ou faites-lui des chatouilles, il rigolera et Pouf... la colère disparaîtra!

Si le seuil est largement dépassé, le câlin devient mission impossible et il est vrai que recevoir un Lego en pleine figure n'est pas très agréable. Alors le mieux, c'est le time out. Dites à votre enfant : « tu as le droit d'être en colère mais moi, je n'ai pas envie d'entendre tes cris. Je t'accompagne dans ta chambre avec la colère et dès qu'elle part, tu reviens me voir. »

Ce n'est en rien une sanction, il s'agit simplement de lui proposer un moment de calme pour dépasser la colère. Ne pas hésiter à revenir souvent pour demander si la « colère est partie »



Apprenez-lui à reconnaître cette émotion. Il va apprendre, à son rythme, à la gérer tranquillement. Avec certains enfants, cela passe vite, pour d'autres, cela prend plus de temps. Alors soyez patient et mettez du rire et des chansons dans votre vie.



## Trucs et Astuces

- **Les outils d'apaisement de la colère sont les câlins, les chansons, jouer, rire et mettre votre enfant un peu à l'écart si le seuil est dépassé.**
- **Vous pouvez aussi utiliser le coussin de la colère sur lequel il va s'asseoir ou taper.**
- **Les outils contre-productifs : la fessée et les hurlements des parents.**

## ◆ Je ne sais pas quoi faire, je m'ennuie !

L'« ennui » au <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle, c'est l'absence d'écran.

Ne vous sentez pas obligé de remplir les vides, l'ennui est très utile pour l'imagination.

Un enfant qui s'ennuie va « errer » dans la maison, à la recherche de quelque chose à faire. Il va vous solliciter, bougonner. Entendez-le mais surtout, ne relevez pas ses grognements, laissez-le « errer ». Je vous propose donc de diriger quelque peu son « errance ».

Nos enfants oublient de dessiner, écrire, chanter, inventer... Voici ce que je vous propose. Mettez à sa disposition dans sa chambre ou la pièce à vivre :

- Des feuilles blanches, des mandalas, des dessins à colorier, des sudokus (en fonction de l'âge)...

- Des stylos, de la gouache, des feutres qui fonctionnent ! Il n'y a rien de pire pour certains enfants que de commencer à dessiner et de s'apercevoir que le rouge n'écrit pas.
- De la pâte à modeler (ou autre).
- Des jeux de société, puzzle (pas en haut de l'armoire, à portée de main).
- Des livres, BD, mangas...

## ◆ Mettez de l'humour et de la légèreté dans votre relation

Avoir des enfants et devoir les éduquer est parfois angoissant. Nous nous mettons, en tant que parents, une sacrée pression et parfois un trop grand devoir de réussite. Et si un grain de sable vient gripper la machine, si l'enfant ne répond pas à la consigne du parent, ne met pas ses chaussures suffisamment vite, ne dit pas bonjour à mamie, c'est l'effondrement, c'est un drame. Alors, l'atmosphère familiale devient pesante et lourde. Chaque mot, geste, regard sont chargés de culpabilité et de déception.

Certaines situations dans la vie sont extrêmement graves et souvent, face à l'injustice de ces moments, on ajoute une pincée d'humour et de légèreté pour pouvoir continuer à vivre.

Éduquer son enfant ne doit pas ressembler à une situation grave où se joue, en un instant, l'avenir du monde. Non, l'éducation, ce sont de petits moments, les uns derrière les autres, certains plus doux que d'autres.

Utiliser l'humour avec son enfant et jamais contre son enfant puisqu'il n'est pas question de se moquer ou d'humili-

lier l'enfant, mais d'alléger une situation lorsque l'enfant est vraiment en opposition.

Par exemple :

L'enfant ne veut pas mettre les chaussures : Je vous propose de ne pas les lui mettre et de sortir dans la rue pieds nus en disant, « après tout, pourquoi pas ! Bon, il est fort possible que tu aies froid ou que tu aies mal aux pieds mais on ne va pas se fâcher pour si peu ». Marchez dans la rue à vive allure et croyez-moi, il va vite vous demander de mettre ses chaussures.

L'enfant ne veut pas faire ses devoirs et s'y oppose violemment : je vous propose d'inscrire dans le cahier à faire signer à la maîtresse : « Romain ne souhaite pas faire ses devoirs, il considère les devoirs assez inutiles ».

Si l'opposition de votre enfant est trop forte, contournez-la avec un brin humour, les enfants sont très sensibles à l'humour. De plus, si vous prenez la situation sous un angle amusant, l'intérêt est beaucoup moins grand pour votre enfant.

**- 3 -**  
**Les conflits,**  
**source**  
**d'autonomie**  
**et d'amour**

## ◆ Punir ou sanctionner et Temps-Mort

Il y a une différence importante entre Punir et Sanctionner.  
La punition est motivée par l'émotion du parent, le ras-le bol :

*“Bon, tu as gagné, tu es puni!”*

La punition est inutile et contre-productive car l'enfant entend qu'il a gagné et qu'il est puni. Sur le plan éducatif cela n'a pas de sens. Je vous propose donc d'utiliser le terme de “sanction”.

**La sanction est réparatrice et peut tout à fait être positive.  
En effet la sanction est une conséquence naturelle d'une action.**

Un élève qui a des facilités à l'école et qui travaille, aura pour conséquences de bonnes notes.

A la question : Doit-on sanctionner? La réponse est oui, si les règles sont claires et explicitées à l'avance.

Si vous expliquez bien les règles de la famille (tableau p.111) et si les règles de la colonne “non négociable” sont bafouées alors vous pouvez sanctionner.

### **Que doit-on sanctionner ?**

On peut sanctionner un comportement agressif, mais pas une situation d'apprentissage, ni une situation stressante.

### **Le temps-Mort** ou mise à l'écart

On ne sanctionne pas un trop plein d'émotion. De plus, chaque enfant est différent face la gestion de l'émotion (tristesse, joie, colère...).

Si l'émotion est trop forte alors demandez lui de se mettre à l'écart (si l'enfant à peur, mettez-le dans un endroit où il vous voit).

**A l'inverse de la sanction, dès que “madame la colère” sera partie, il peut revenir sans que vous alliez le chercher.** Il doit apprendre à repérer le début et la fin de l'émotion envahissante. (personnifier la colère p.127)

Par exemple, manger proprement relève de l'apprentissage donc, cela ne sert à rien de sanctionner un verre renversé. Ne pas frapper ou insulter relève du respect, il peut donc y avoir une sanction (après avoir expliqué les règles du bien-vivre ensemble sans violence ni agression).

Vous pouvez sanctionner également la transgression des règles de fonctionnement importantes de votre famille en toute sérénité. (Règles non négociables dans le tableau de positionnement éducatif).

Mais il est important d'avoir à l'esprit que nous apprenons tous, en essayant et en se trompant. Ces actes d'apprentissage ne doivent pas être sanctionnés mais accompagnés, soutenus et encouragés à recommencer. Si la fatigue, le stress vous submergent mettez-vous à l'écart, le temps de vous calmer, mais ne sanctionnez pas votre enfant parce que la situation vous échappe ou parce que vous ressentez une forme d'impuissance. Si vous sanctionnez votre enfant parce qu'il vous a énervée, et non parce qu'il a enfreint une règle importante, il recommencera non pas parce qu'il veut vous embêter mais parce qu'il ne comprendra pas la situation. Il comprendra : « *j'ai été méchant.* » mais il ne saura pas quelle règle il a enfreinte. Il recommencera et vous vous énerverez plus encore en ayant le sentiment de n'être jamais écouté. Vous douterez alors de votre autorité et vous finirez par sanctionner sans arrêt votre enfant sans aucun résultat.

### **Pourquoi la sanction est-elle importante ?**

C'est extrêmement important d'apprendre à nos enfants que chaque action entraîne une réaction (qu'elle soit positive ou négative).

Car comme les câlins, les tendres moments, la capacité à donner une sanction juste, vous positionne aux yeux de vos enfants comme un parent fort et juste et ainsi, ils n'auront pas peur de grandir. (ce qui sera précieux à l'adolescence, certaines crises d'adolescence sont liées à une peur de grandir).

### Comment sanctionner ?

La sanction doit être connue de tous. Le tableau de positionnement éducatif a été créé pour vous aider. Elle doit être motivée par la raison et non l'émotion.

Une mise à l'écart d'une minute par année d'âge est suffisante. Inutile de sanctionner un mois sans télévision ou jeux vidéo, vous n'arriverez pas à tenir et ils le savent.

En grandissant, à l'adolescence, enlevez-lui ce qui n'est pas nécessaire : le portable. Mais donnez-lui des actions pour qu'il se rachète. Exemple : « je t'enlève ton portable durant une semaine, mais si tu te comportes bien durant les 3 premiers jours, je te le rends », 3 jours à tenir c'est tout à fait faisable.

### Comment faire pour qu'une sanction fonctionne ?

Il faudrait :

- **que la sanction soit donnée tout de suite et pas :** « *attention, je t'ai déjà prévenu, la prochaine fois...* », ou demander au papa, dès qu'il rentre, de sanctionner l'enfant. Il faut sanctionner tant que vous avez la tête « froide ». Tant que vous n'êtes ni stressé, ni en colère sinon c'est contre-productif.

- **Sans hurler** : les enfants font l'apprentissage de la vie et ils testent votre capacité à être un parent fort et juste, en dépassant quelque peu les limites...
- **En faisant référence au tableau** des règles de la vie quotidienne p. 65.

Éviter les leçons de morale qui accompagnent la sanction : c'est contre-productif.

**Attention : La sanction ne doit jamais être humiliante. Personne n'apprend sous l'effet de l'humiliation.**

**L'efficacité d'une sanction ne dépend pas de la durée mais du temps de réaction entre l'infraction et la sanction.**

### Conversations avec des enfants :



Arthur, 7 ans : *Je sais, ma maman elle n'aime pas me punir. Alors, elle fait que de me dire, « attention Arthur! » mais ça me fait rire...*

Samia, 9 ans : *Quand ma mère me punit, après, je vais lui faire un câlin et elle enlève la punition.*

Camille, 12 ans : *Ma mère me punit mais elle ne tient pas plus d'un jour...*

Lucas, 7 ans : *Des fois mon papa me punit mais je sais que ma maman va enlever la punition.*

Rose, 10 ans : *Quand ma maman me punit, je fais la triste et après, elle enlève la punition.*





## Trucs et Astuces

**Essayer, transgresser, se tromper, fait partie de l'apprentissage de la vie. Votre enfant doit apprendre que chaque action entraîne une réaction. Gardez cela en tête lorsque vous sanctionnez. Même si cela vous fait terriblement mal au ventre, c'est important pour qu'il puisse grandir sans peur et sans colère.**

### ◆ Quelques frustrations et puis s'en vont

Qu'il est difficile de maintenir le non à nos enfants, surtout quand de leurs yeux perle une larme, quand leur bouche se crispe et que vos tripes se tordent.

Mais si votre « non » est motivé par une décision juste, ce moment plus ou moins pénible va faire de lui un adulte plus heureux.

#### Pourquoi?

Parce qu'il est plus facile d'apprendre lorsqu'on est enfant qu'adulte. Un adulte qui boude ou qui hurle, juste parce qu'il n'a pas ce qu'il désire, vous en conviendrez... C'est insupportable. Alors surtout, ne culpabilisez pas lorsque vous dites non à votre enfant, mais expliquez-lui pourquoi.

Exemple de frustrations tout à fait gérables qui ne vont pas du tout le traumatiser et qui vont lui apprendre à grandir et à accepter le « non » :

- Lui dire « non », s'il veut utiliser les écrans plus que de raison : plus longtemps que vous avez prévu.
- Ne pas lui donner des sucreries et des sodas tous les jours,
- Ne pas aller voir l'enfant toutes les 5 minutes après le coucher.
- Durant les courses, ne pas lui acheter des jouets, bonbons et autre shampoing avec des princesses ou super héros si vous ne le souhaitez pas.
- Encadrer le temps sur internet.
- Sortir les portables et tablettes de la chambre durant la nuit.
- Respecter les lois domestiques préalablement exposées.



### Trucs et Astuces

- **Utilisez le tableau (p. 65) pour que votre enfant connaisse les règles**
- **Ne montrez pas des signes de « craquage »**
- **Ne vous justifiez pas avec de très longues phrases et surtout n'ayez pas peur de ses cris.**

## ◆ La fratrie, lieu d'amour et de torture

Avoir un frère ou une sœur peut être un véritable bonheur, ils partagent des jeux et des émotions, mais aussi des heurts, des conflits et des blessures entraînant une réelle souffrance.

Chaque enfant est réellement différent de par ce qu'il est et de par la place qu'il a (l'aîné, le puîné, le cadet).

Vos enfants se chamaillent, rien d'anormal, ces confrontations leur permettent de se confronter au monde.

Tant qu'il s'agit de petites disputes au sujet d'une voiture ou d'un crayon, laissez-les se débrouiller et n'intervenez que s'ils en viennent aux mains ou aux noms « d'oiseaux ». Dans ce cas, dites-leur : « vous êtes vraiment en colère ? » que s'est-il passé ?



Il est important qu'ils verbalisent et qu'ils parlent dans un premier temps, des actes et non de leur ressenti. Vous jouez alors le rôle de médiateur. N'hésitez pas à dire : je comprends tout à fait que vous ne soyez pas d'accord, mais on va trouver une solution.

Généralement, cela se règle rapidement et les voilà de nouveau à jouer ensemble.

Si c'est une bagarre pour faire du mal, il faut les isoler de sorte que la colère retombe puis les inciter à parler pour trouver ensemble, une solution juste au problème. Et il est primordial de bien spécifier qu'il est interdit de se battre pour se faire mal.

Soyez attentif à gérer votre propre colère. Si vous voulez leur apprendre à ce qu'ils se confrontent sans violence (cela s'apprend)... Il importe de leur montrer comment.

Malheureusement, il peut arriver dans certaines fratries qu'un des enfants ne supporte pas la présence d'un des frères ou sœurs et... ne se prive pas de lui dire.

Il est très important que vous interveniez. Vous devez impérativement interdire des mots qui auront du mal à être oubliés.

Par exemple :

« J'aurais voulu que tu ne naisses jamais », « j'aimerais que tu meures », « tu es nul »...

La jalousie fait partie des sentiments fraternels, mais en aucun cas, l'un des enfants ne doit être humilié, vous devez veiller à cela.

Pour apaiser ce sentiment de « détestation », il doit ressen-

tir que le frère ou la sœur en question n'est pas un obstacle à l'amour du papa ou de la maman, il faut donc individualiser la relation.

Il arrive qu'un des enfants soit brillant à l'école, ou très bon en sport ou excellent musicien, cela peut s'avérer « énervant » pour celui ou celle qui a moins de facilités. Mettez en valeur les qualités de chacun. Tous les enfants sont intéressants!

Et surtout, individualisez la relation, ne vous obligez pas à donner la même chose à chacun mais donnez en fonction des besoins de l'enfant.

Et puis, tous les frères et sœurs ne s'adorent pas, certains n'ont aucun atome crochu mais ils doivent impérativement se respecter et ne jamais s'humilier. Vous devez obligatoirement veiller à cela, car certains sauront se défendre mais d'autres resteront démunis face à ces attaques et le vivront très mal.

**Lors d'une dispute ou d'une bagarre, surtout, pensez à prendre soin d'abord de celui qui souffre.**

## ◆ **Mon enfant ne m'écoute pas**

Mettre en place des règles sur lesquels on va organiser la vie familiale relève de l'autorité parentale. Pourtant, avoir de l'autorité sur son enfant semble bien difficile. Certains parents ne s'autorisent pas toujours à définir des règles ou à dire non à leur enfant.

Toutefois, ces règles lui serviront de socle pour grandir. Sans règle, pas de socle! Sans socle, pas de sécurité pour l'enfant! Sans sécurité, pas d'apprentissage!

Les parents que je rencontre, savent très bien ce que signifie avoir de l'autorité et ont conscience de la place des règles dans l'éducation de leur enfant, mais la mettre en action, c'est une tout autre affaire et pour cause : mettre en place une autorité demande bien des compétences : savoir négocier, avoir une souplesse d'esprit tout en étant ferme sur des points non négociables, avoir une communication congruente, connaître les différents stades de l'enfance et ne pas avoir de problèmes avec le pouvoir!

Souvent, les parents me disent : « J'en ai marre, mon enfant ne m'écoute pas, même quand je hurle! »

### **La réponse se trouve souvent dans ces 3 points principaux :**

1. L'enfant est « dans son monde », il joue. Il ne peut donc être à l'écoute de la demande de ses parents. Ce qui ne signifie pas qu'il refuse la demande des parents : il est juste ailleurs!
1. Il suffit de le rejoindre dans son monde en jouant avec lui, en lui indiquant qu'il est l'heure maintenant de mettre ses chaussures et qu'après, il pourra terminer son château. Connaître le fonctionnement d'un enfant permettra d'éviter bien des crises inutiles.
2. L'enfant va évaluer le risque. Il mettra en place des conduites d'essai pour savoir si les règles énoncées sont effectivement respectées et si les sanctions seront données. Cette conduite est tout à fait normale. Considérez-la comme une évaluation de la part de votre enfant qui lui permettra de savoir si le discours de ses parents est réel et fiable. À charge aux parents, sans hurler, de mettre la sanction prévue en place, sans tarder et sans brutalité. La sanction devra être mesurée et

non violente (les fessées sont inutiles car violentes et inefficaces).

3. Le parent a une communication dissonante : dès son plus jeune âge, l'enfant communique avec ses parents grâce à la communication non verbale. L'enfant qui ne possède pas encore le langage va développer (notamment avec sa mère) une expertise de la communication non verbale en détectant certains signaux (sourire, plis entre les yeux, regard triste ou fatigué...) lui permettant de comprendre son état d'esprit. Si ce que vous dites ou faites ne correspond pas à ce qu'il a détecté, cela peut provoquer chez lui une incompréhension de la situation et donc des cris et des refus. Exemple, si vous lui dites que vous « faites tout pour lui » mais que vous passez des heures au téléphone sans prendre suffisamment de temps pour lui, il sera difficilement gérable, voir agressif. De même que, si vos règles ne sont pas appliquées, et que vous dites cent fois « attention, la prochaine fois tu seras puni », son comportement pourrait devenir provocateur et agressif car cette dissonance le fragilise.

**- 4 -**

**Les règles  
de la vie  
quotidienne**

## ◆ Gérer les tâches difficiles du quotidien

**Un des problèmes récurrents dans le couple n'est pas uniquement la place de chacun, mais le travail de chacun.**

La femme ne veut pas et ne peut pas tout faire. Mais lorsque l'homme la remplace, il va faire différemment (heureusement et c'est normal) et cette différence de fonctionnement est parfois considérée comme « mal faite » selon les critères de la haute instance maternelle. Bon, soyons honnête, il est vrai que certains pères, font légèrement exprès de ne pas trop bien faire, ils feindront « l'incompétence ». Ils veulent bien aider, mais pas forcément tous les jours!

Mesdames, ne tombez pas dans le panneau (sauf si finalement cela vous arrange de tout faire)!

Au lieu de leur dire : « ce n'est pas possible, laisse, je vais le faire ». Changez de pièce et acceptez de ne pas être toute-puissante dans les tâches pseudo maternelles.

Donc, entendez-vous sur les tâches à accomplir sans critiquer l'autre. Les hommes sont tout aussi compétents que les femmes.

On a besoin de tout le monde!

## ◆ Le 18 h/20 h

Chacun sait que certains moments de la journée sont plus problématiques que d'autres. Le 18 h/20 h fait partie, avec le 7 h/8 h 30, d'une course contre la montre.

Évidemment, plus la fratrie est grande et plus les complications sont nombreuses.

## Le 18 h/20 h qu'est-ce que c'est?

- Les devoirs,
- La douche,
- Le repas,
- Le coucher.

Les 4 actions les plus difficiles à gérer, notamment en terme d'autorité. Le problème, c'est que l'autorité positive et bienveillante ne fait pas bon ménage avec le stress.

Un jour, un papa m'a dit « c'est plus facile de gérer un conseil d'administration avec des personnes en colère que le 18 h/20 h. Je ne vous cache pas qu'il m'arrive de faire en sorte d'arriver exprès, tard à la maison! »

Vous l'avez bien compris, c'est une tranche stratégique à bien des égards.

- Montée de stress,
- Tenir l'heure,
- Respecter ces 4 actions opérationnelles.

## Comment faire pour gérer?

La première chose, si on a la chance d'être deux, c'est de se répartir les tâches sans intervenir sur l'autre. Le papa agit aussi bien que la maman.

Et à 20 h 30, ne pas hésiter, après cette course harassante contre la montre à dire à votre enfant que c'est l'heure des papas et des mamans et non des enfants.

## ◆ Les devoirs

Certains enfants n'ont aucun problème pour leurs devoirs et leçons, pour d'autres, c'est plus problématique.

Il est, je pense, important que dès les classes de primaire, les enfants soient le plus en autonomie possible. (Tout en vérifiant de temps en temps). Les devoirs ou leçons ne doivent pas être une source de conflits avec vos enfants, surtout en primaire.

Votre « travail » de parent, c'est éduquer votre enfant mais cela ne signifie pas les instruire sur les apprentissages tels que la lecture, l'écriture ou les mathématiques. De même que l'école a pour objectif d'instruire et non d'éduquer.

À chacun son travail.



### Quelques astuces

- Abandonnez l'idée que des enfants de 6/10 ans ne peuvent faire leur devoir uniquement assis devant leur pupitre. Laissez vos enfants faire leurs devoirs comme ils le souhaitent. S'ils veulent se mettre par terre pour les faire, pas de problème. Ce qui compte c'est qu'ils les fassent.
- Concernant les mots à relire, s'ils en ont assez de relire toujours les mêmes listes de mots, n'hésitez pas à les inviter à lire autre chose.
- Concernant les leçons à apprendre : utilisez la kinesthésie, l'art du mouvement. Demandez à votre enfant de faire le tour de la salle à manger tout en apprenant sa poésie ou ses tables de multiplication.
- Si votre enfant refuse vraiment de faire ses devoirs, s'il se met à pleurer, n'insistez pas. Dites-lui : « Très bien, nous en parlerons à ta maîtresse. C'est elle qui décidera de ce qu'il faut faire ».

- Ne vous inquiétez pas, cela ne mettra pas du tout en danger ses futures connaissances et acquisitions!

## ◆ Les repas

Il y a des besoins primaires et se nourrir en fait partie.

De plus, dans l'inconscient collectif, un enfant qui mange bien est forcément en bonne santé.

Au-delà de se nourrir, le repas est un moment de rencontre familiale. Alors, on évite de passer l'aspirateur en même temps! On essaie de s'asseoir auprès des enfants et quand c'est possible, on mange en même temps qu'eux.



### Quelques astuces

- Parce que tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins en nourriture. Donnez des portions plus petites.
- Certains aliments sont forts en goût. L'enfant peut goûter mais il a le droit de ne pas aimer. Inutile de le forcer.
- Lorsque des conflits ouverts existent avec les parents, les enfants peuvent utiliser la nourriture comme point d'appui. Dans ce cas, surtout, ne les forcez pas à manger, mais laissez à disposition de la nourriture (du pain, des fruits)... évitez les bonbons.
- Évitez les aliments qu'il déteste, même si c'est bon pour la santé.
- Le repas devrait être un moment de plaisir. Vous pouvez instaurer des jeux à table, ce qui rend le moment plus rigolo.

## ◆ Le coucher

Dormir fait partie des besoins nécessaires à l'épanouissement d'un enfant.



### Voici quelques recommandations :

Il est toutefois à noter que ces recommandations varient en fonction des besoins de chacun. À partir du moment où l'enfant se réveille sans difficulté, c'est qu'il a suffisamment dormi.

- Pour les nouveau-nés de moins de 3 mois : entre 14 et 17 h par jour.
- Pour les nourrissons entre 4 et 11 mois : entre 12 et 15 heures.
- Pour les enfants entre 1 et 2 ans : entre 11 et 14 heures.
- Pour les enfants de moins 5 ans : entre 10 et 13 heures.
- Pour les enfants entre 6 et 13 ans : 9 et 11 heures.
- Pour les adolescents entre 14 et 17 ans : entre 8 et 10 heures.

### Certains facteurs peuvent nuire à la qualité du sommeil :

- La consommation de boissons énergisantes,
- Les écrans (téléviseur, ordinateur, tablette...) avant de dormir.

### Pourquoi bien dormir est-il important?

- Cela permet une meilleure concentration en classe.
- Cela permet de stabiliser tout ce que votre enfant a ap-

pris durant la journée.

- Un manque de sommeil peut entraîner du surpoids.

Pourtant, le plus problématique, ce sont les pleurs des enfants qui refusent de se coucher et les appels incessants.

Il arrive que la maman culpabilise de rentrer tard et l'enfant le sent bien, il va donc l'appeler pour qu'elle vienne le voir (en protestant, mais en venant tout de même).

### **Définissez une heure de coucher et tenez-la :**

20 h 30 par exemple.

Dites à votre enfant : « C'est maintenant l'heure des parents. Je sais que tu vas m'appeler mais je ne viendrai pas parce que ce n'est plus l'heure des enfants, mais je reste à côté ». Faites-le quand vous êtes vraiment prête car si vous revenez voir votre enfant, malheureusement, tout sera à recommencer et les pleurs seront plus longs.

Rituel du coucher : chacun le sien, mais les enfants aiment que cela se passe tous les soirs de la même façon, cela les rassure.

Généralement, il y a : une histoire, le dernier pipi, les bisous et câlins aux parents et bonne nuit.

Concernant les histoires, nous savons que les histoires sont très importantes. Je vous propose de lui lire des livres assez courts. Il est difficile de dire à nos enfants « on lira la suite demain ». Les enfants aiment connaître la fin tout de suite. Ne vous embarquez pas avec des livres très beaux mais trop longs. Cela peut devenir, très vite, une corvée.

Pour les peurs, rassurez-le et entourez votre enfant d'oreillers, tout autour de lui, il se sentira en sécurité.

Évidemment, votre enfant va vous rappeler, mesdames, je vous propose de ne plus y aller et de laisser le papa faire. Généralement, ils sont plus expéditifs et plus efficaces.

## ◆ Ranger la chambre

**La chambre de votre enfant ressemble souvent à un ca-pharnaüm.**

Rien d'alarmant, une chambre d'enfant bien rangée n'existe pas ou alors ce sont les parents qui rangent !

Pour que votre enfant range, voici quelques astuces :



### Quelques astuces :

- Ne lui demandez pas tous les jours : « range ta chambre », cela finira par devenir une rengaine qu'il n'écouterà plus.
- Définissez un ou deux jours de rangement par semaine
- Choisissez avec votre enfant une chanson. Puis, dites-lui : « À la fin de la chanson, on doit avoir fini de ranger ».
- Dans un premier temps, rangez avec votre enfant, et faites-le en souriant en disant : « vite, la chanson va finir et on n'aura pas terminé ». Ranger n'est pas toujours une partie de plaisir pour un enfant, alors autant y ajouter de la joie !

## ◆ Gérer les tablettes et consoles

Les jeux sur écran sont extrêmement bien faits, si bien faits que nos chères têtes blondes ont énormément de mal à décrocher. Pour vous rassurer, sachez que de très nombreuses et sérieuses études prouvent que les jeux vidéo développent des compétences cognitives : la spatialisation en

3D, le *multitasking* (accomplir plusieurs tâches en même temps) et l'intelligence déductive.

La difficulté réside sur le temps passé et l'incapacité qu'ils ont à s'arrêter. Et ils peuvent se mettre dans des états surprenant dès qu'ils entendent : « maintenant, tu éteins! ».

Le versant positif, c'est que jouer est normal et formatif mais le temps du jeu ne doit pas remplacer le temps des devoirs ni le temps du lien avec la famille. Le versant négatif c'est que lire un livre devient de moins en moins intéressant pour eux. Les jeux sollicitent tellement le cerveau par des couleurs, des apparitions, des interactions, que lire devient monotone... ce qui est bien dommage pour l'imaginaire, le vocabulaire et la grammaire.



#### Quelques astuces :

- Donner des règles de temps de jeu rapidement et surtout les tenir.
- Éviter de donner les tablettes et consoles les jours d'école
- Mettre les tablettes et consoles dans un endroit où vous seul avez accès. Ils doivent vous demander l'autorisation avant de jouer.
- Donner un laps de temps bien défini qui ne doit pas être dépassé (rajouter le temps de la sauvegarde)
- S'ils veulent « acheter du temps en plus », proposez-leur de lire deux chapitres d'un livre. Tout le monde y gagne.
- Utilisez les jeux pour communiquer : vous serez surpris de ce que vos enfants sont capables de faire et cela vous permettra de contrôler le niveau de violence du jeu.
- Toutefois, si votre enfant a des difficultés d'apprentissage, d'excellents logiciels sont conçus pour apprendre tout en s'amusant.

Serge Tisseron psychiatre, docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies et chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS) a imaginé en 2007

les repères « 3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans ».

Ces repères sont faciles à mémoriser et sont basés sur des véritables recherches scientifiques. Vous pouvez retrouver des informations complémentaires très utiles, sur le site : <http://www.sergetisseron.com>

### **Que signifie 3-6-9-12?**

**3** : « Pas d'écran avant 3 ans, ou à les éviter le plus possible »

**6** : « Pas de console de jeu portable avant 6 ans »

Les jeux sont si bien faits que l'enfant n'a d'intérêt que pour eux et plus rien ne l'intéresse. Lire, jouer, construire, imaginer sont extrêmement important pour le développement intellectuel de l'enfant.

**9** : « Pas d'Internet avant 9 ans, et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège ».

Les parents doivent absolument être vigilants quant aux images que l'enfant verra sur les écrans, un contrôle parental est obligatoire. Ils doivent les accompagner et leur expliquer. L'enfant va surfer sur internet sans se douter de ce qu'il pourrait « rencontrer ».

**12** : « Internet, les réseaux sociaux seuls à partir de 12 ans, avec prudence ». Les réseaux sociaux sont addictifs, les adolescents se sentent heureux de « vivre parmi les leurs », et peuvent avoir beaucoup de mal à « revenir » dans la famille.

Il est nécessaire très tôt, de cadrer le temps passé sur les écrans. Si ce n'est pas fait, lorsque votre enfant aura 14 ans, vous aurez beaucoup de mal à lui enlever sa tablette ou son téléphone pour faire ses devoirs. Vous aurez une crise, il ne collaborera pas ou avec beaucoup de difficulté. Il est donc nécessaire de lui mettre des limites dès qu'il a un écran entre les mains. Permettez-lui d'avoir du temps pour ses devoirs, pour la famille, pour lire, pour faire du sport et des activités.

**- 5 -**

# **Les situations de crises intenses**

## ◆ Mon enfant me frappe et m'insulte

Ça n'arrive pas forcément qu'aux autres. Il peut arriver que votre enfant frappe et/ou insulte.

Vers 2/3 ans, ce n'est pas le signe d'une mauvaise éducation, mais cela peut être l'une des raisons suivantes :

- Il est en colère, et il a une pulsion.
- Frapper est une manière naturelle de s'opposer.
- Il n'a pas compris les limites.
- Il n'a pas compris que vous n'êtes absolument pas d'accord avec la violence.
- Il vous imite quand vous êtes énervé.

La violence et les insultes font partie des choses qui ne sont pas négociables. Il est nécessaire d'agir rapidement et à chaque fois.

Inutile de hurler ou de faire de longues phrases sur le fait qu'il ne faille pas frapper ou insulter. Quand une explication est trop longue (plus de 30 secondes) votre enfant n'écoute plus, alors ne perdez pas votre temps et votre énergie trop précieux à parler et à faire la morale.

**Ça ne marche pas!**

Je vous propose d'agir tout de suite, sans vous énerver et avec très peu de mots : « Mon cœur, tu sais que tu n'as pas le droit de frapper ta sœur, tu dois donc t'isoler ».

Puis emmenez-le tranquillement, dans une pièce à l'écart (vous pouvez l'emmener dans sa chambre, ne vous inquié-

tez pas, votre enfant ne verra pas sa chambre comme un lieu de torture).

Attention : Si vous lui demandez d'y aller sans l'accompagner par la main, vous allez perdre du temps et de l'énergie. Aucun intérêt. Emmenez-le paisiblement mais fermement, sans vous perdre dans de trop longues phrases qui serviront juste à vous justifier. Puis prenez soin, du frère ou de la sœur.

**Il faut savoir perdre un peu de temps pour en gagner beaucoup.**

**Votre enfant est en phase d'éducation et l'éducation prend du temps.**

**Essayez d'anticiper les moments de violence en parlant avec votre enfant de ce qu'il ressent.**

## ◆ Je l'aime, mais j'ai du mal à le supporter

Ce titre peut sembler surprenant mais je l'entends souvent. Lorsque les relations sont abîmées, teintées de crises, de fatigue et d'incompréhension, des sentiments contradictoires voient le jour.

Rassurez-vous, ce n'est pas votre enfant que vous ne supportez plus, mais la relation que vous avez avec lui.

**Bonne nouvelle, c'est la relation qui est devenue détestable, pas votre enfant.**

J'en veux pour preuve, mes interventions dans les familles. Les enfants les plus difficiles avec leurs parents sont tout

à fait capables de respecter des règles quand il s'agit d'un autre adulte.

**Ce sentiment est normal et passager.  
Alors, ne culpabilisez pas.**

Utilisez le tableau de positionnement éducatif, il vous aidera à vous recentrer sur le plus important et à reprendre confiance en vous pour ne plus hurler.



## Trucs et Astuces



**Utilisez des réparateurs et des pacificateurs de la relation tels que :**

- **Aller voir un film ensemble.**
- **Jouer (même aux jeux vidéo) et n'ayez pas peur de perdre!**
- **Inviter ses amis(es).**
- **L'emmener faire un tour en voiture. Le mouvement vous invitera à déplacer votre vision l'un vers l'autre.**

**- 6 -**  
**La boîte à outils**

## ◆ Le masque à oxygène

Lorsque vous êtes en avion, l'hôtesse de l'air vous indique expressément qu'en cas de difficulté, les masques à oxygène tombent et il est impératif de mettre d'abord le sien avant d'en équiper ses enfants.

### **Pourquoi doit-on s'équiper d'abord ?**

Tout simplement parce que le manque d'oxygène se fait vite ressentir. Si vous donnez les masques à vos enfants en premier, vous risquez de ne plus avoir de force pour mettre le vôtre et vous ne serez plus d'aucun secours pour eux, si vous n'êtes plus opérationnel.

Dans la vie, c'est la même chose. Vous devez bien évidemment être à l'écoute de vos enfants et de leur ressenti, mais vous ne devez surtout pas oublier le vôtre, sinon, c'est le manque d'oxygène et vous ne serez d'aucun secours pour vos enfants.

Alors, pensez à vous ressourcer sans culpabiliser. Prenez du bon temps, faites-vous plaisir sans vos enfants et indirectement, vous leur ferez beaucoup plus de bien.

Le masque à oxygène peut revêtir plusieurs formes :

- Un cinéma en couple ou avec des ami(es).
- Un week-end en couple ou avec des ami(es).
- Une balade en forêt.
- Un café sur une terrasse ensoleillée.
- Lire un bon livre...

La plupart d'entre vous êtes généreux avec vos enfants, soyez-le avec vous.

## ◆ Les règles de la vie quotidienne

(à remplir par la famille)

Non négociable.	Pourquoi pas...	Oui, bien sûr!

## # Conversation

Je vous propose une conversation avec Théo, un garçon de 4 ans et demi, qui semble avoir des difficultés avec l'autorité parentale. Il lui arrive parfois d'être violent avec sa maman qui l'élève seule.



Je rejoins Théo qui joue dans chambre :

M.-A. Z.: — *À quoi joues-tu mon grand?*

Théo : — *Je construis une grande tour avec mes jouets.*

— *Est-ce que je peux jouer avec toi?*

— *Oui, mais fais comme moi, il faut faire attention. Il faut pas que la tour s'écroule.*

Nous nous installons tous les deux au sol et nous commençons à construire la grande tour.

Théo: — *Attention Marie-Ange, il faut construire une grande tour, pas une petite.*

— *Bien sûr mon grand, mais grande comment?*

— *Grand... comme... les grands.*

— *Quels grands?*

— *Les grands comme toi.*

— *D'accord, et après que fait-on?*

— *Ben après, on met des coups de pieds et elle tombe.*

— *Pourquoi veux-tu qu'elle tombe, cette tour?*

— *Parce que c'est rigolo.*

— *D'accord, acceptai-je tout en construisant la grande tour.*

Je repris :

— *Il t'arrive de mettre des coups de pied à ta maman, je crois?*

— *Oui mais c'est pour rire.*

— *Est-ce que ta maman rit, lorsque tu lui mets des coups de pied?*

— *Non...*

— *Alors ce n'est pas pour rire.*

Théo met un coup de pied dans la tour qui s'effondre.

Théo: — *Allez on recommence.*

— *D'accord, on a le droit de mettre des coups de pieds dans les jouets si c'est le jeu.*

— *Ha oui.*

Nous construisons une autre tour qui finira au sol

— *C'est drôle de mettre des coups de pieds dans les jouets mais mettre des coups à ta maman, ce n'est très pas drôle...*

— *Non.*

Théo est tellement concentré sur son jeu, qu'il répond très vite.

— *Pourquoi tapes-tu ta maman ?*

— *Parce qu'elle ne me dit jamais « non ».*

— *Tu tapes ta maman parce qu'elle ne te dit jamais « non » ? répétais-je.*

Théo lève la tête, s'arrête net de jouer et me dit :

— *Mais non, parce qu'elle me dit jamais « oui ».*

— *Ce n'est pas ce que tu m'as dit, tu m'as dit qu'elle ne te disait jamais « non ».*

Théo ne savait plus quoi dire, il me regarda et dit :

— *Taper dans les jouets, on a le droit, hein, Marie-Ange ?*

— *Bien sûr, on a le droit.*



## # Épilogue

Théo connaît très bien les règles, s'il les transgresse, s'il est agressif, ce n'est pas parce qu'il est méchant, mal élevé ou quoique ce soit d'autres, c'est juste, parce qu'il a besoin de règles dont sa mère est garante. Il a besoin de limite et parfois du « non ». Ce n'est pas moi qui le dis, mais Théo.

Il est très difficile d'éduquer sans autorité.

## ◆ Enlever la nécessité de l'action

Voici un vrai exercice d'éducation pour les situations où sortir avec votre enfant est une vraie galère!

Cet exercice permet d'aider les enfants très en difficulté avec le respect des règles.

Lorsque vous emmenez vos enfants faire des courses et qu'ils courent partout dans le magasin ou vous infligent des colères car ils n'ont pas les bonbons Spiderman, ou bien lorsque vous allez au parc pour leur faire plaisir et qu'ils ne vous donnent pas la main, se mettant ainsi en danger. Toutes ces fois où vous leur avez dit, « tu restes près de moi » et qu'ils se sont mis à courir sans respecter ou même entendre votre demande.

### **Vous vous sentiez exaspéré et parfois impuissant.**

Je vous propose un exercice qui fonctionne très bien. Très souvent, nous apprenons à nos enfants des chansons, à jouer au ballon, à dessiner, à jouer aux cartes... mais prenons-nous le temps d'apprendre à nos enfants à respecter les règles que nous leur donnons?

Dans les cas où un enfant a beaucoup de mal à respecter les règles et qu'apparaît le sentiment de « toujours hurler pour les faire respecter », enlever la nécessité de l'action est une solution intéressante.

### **Qu'est-ce que cela signifie?**

Cela signifie qu'aller faire des courses devient un exercice de respect des règles et donc d'éducation et non une sortie pour remplir le frigo.

Je vous propose d'aller faire des courses sans en avoir besoin dans un magasin pas trop loin, juste pour aider votre enfant à assimiler les règles :

- Prévoir 2 heures.
- Être détendu.
- Ne pas répondre au téléphone.

Bien considérer que votre enfant fera comme d'habitude, mais vous ne réagirez pas comme d'habitude.

Accepter qu'il faille plusieurs essais

### **Phase 1 :**

Avant de partir, mettez-vous à la hauteur de votre enfant et dites-lui tranquillement (sans sourire mais sans agressivité) en mettant vos mains sur ses bras. Il doit vous regarder dans les yeux, alors cherchez son regard calmement :

*« mon chéri, nous allons faire des courses. Je te demande de bien me donner la main sur le trajet. Voici ta liste, et tu mettras dans le caddie des pommes et des gâteaux. As-tu compris? »*

Il est impératif que votre enfant comprenne ce que vous lui demandez. Il doit reformuler.

*« Très bien. Peux-tu me redire ce que tu dois faire sur le chemin? »*

Il doit vous répondre *« te donner la main... »*.

La reformulation est importante, car il arrive parfois que nos demandes ne soient pas si claires.

« *Très bien! Et dans le magasin, que dois-tu faire? »*

Il doit vous répondre : mettre les pommes et les gâteaux (ou ce que vous voulez) dans le caddy.

« *Très bien, si malheureusement tu ne me donnes pas la main, nous serons obligés de rentrer tout de suite et tu iras t'isoler (ou dans la chambre), tu as compris? »*

Dans les situations de crises où l'enfant ne respecte pas les règles, il est impératif qu'une sanction soit mise en place en cas de non-respect. La sanction ne signifie surtout pas une maltraitance, mais une conséquence à un acte. La sanction peut être positive ou négative.

Encore une fois, il doit vous répondre « *oui* » et vous pouvez également le faire répéter.

Puis vous sortez en toute quiétude. Votre enfant a compris et a accepté les règles, donc tout va bien.

## **Phase 2 :**

Dès que vous sortez, s'il se met à courir et ne vous donne pas la main, ne vous inquiétez pas, c'est normal, il n'a pas l'habitude de respecter les règles que vous lui donnez. Surtout, ne vous énervez pas, rappelez-vous que c'est un exercice et votre enfant a le droit de ne pas réussir du premier coup. Mettez-vous à sa hauteur et dites-lui tranquillement : « *on avait dit que tu devais me donner la main, tu ne l'as pas fait, nous allons donc rentrer à la maison.* » Il risque de se mettre à pleurer. C'est normal, il n'est pas content de rentrer. Surtout, restez calme et rappelez-vous, c'est un exercice. Votre enfant sera plus coopérant si vous êtes calme. Rentrez chez vous sans remontrances, inutile de lui faire la morale, cela ne sert à rien. Ne vous laissez pas avoir avec

le « *j'ai compris, je vais te donner la main maintenant* ». Rentrez chez vous et mettez votre enfant à l'écart quelques minutes. Encore une fois, pour qu'une sanction fonctionne, ce n'est pas la sévérité de la sanction, mais la rapidité de sa mise en place qui compte et sera efficace.

Puis, au bout de 5 minutes, recommencez la phase 1.

De la même manière, sans vous énerver, votre quiétude amènera de la sérénité dans vos propos, ils seront plus clairs pour votre enfant et il pourra coopérer.

À cet instant, vous ressortez.

J'ai mis en place cet exercice de nombreuses fois, avec des enfants qui avaient énormément de mal à accepter les règles. Nous ne sommes rentrés que deux fois. Le retour des parents se situe à 3 fois.

Alors, soyez patient, vous y arriverez. Votre enfant doit sentir que sa sécurité n'est pas négociable, mais que vous n'allez pas pour autant vous énerver et crier.

Croyez-moi, cet exercice fait des merveilles et les parents sont fiers d'obtenir le respect des règles sans hurler.

## ◆ **Offrez à votre enfant un vrai « oui, bien sûr ! »**

Les enfants ont beaucoup de mal à accepter le non et c'est bien normal, le non les frustre. Pour que votre enfant accepte votre non, je connais une astuce qui fonctionne très bien :

**Offrez-lui, donnez-lui, dites-lui un VRAI « OUI ».**

Répondez-lui, si finalement ce qu'il demande est normal, un « oui, bien sûr ». Et pas un : « tu m'énerves, bon d'accord » ou « Pff, bon d'accord, mais j'en ai marre ».



Un jour, j'étais avec des parents et voici ce qui s'est passé :

## # Conversation

**Victoire, fillette de 6 ans demande à sa maman d'allumer la télévision après le repas. Sa maman, Diana, lui répond :**



— *Oh non, encore! J'en ai marre!*

— *Si, je vais regarder Tiji.*

— *C'est pas possible, tu passes ton temps devant la télé!*

La fillette se lève, se dirige vers la télé, s'installe dans le canapé et regarde des dessins animés.

Je dis à la maman.

— *Cela vous embête que Victoire regarde la télévision après manger?*

— *Non, pas vraiment, mais elle est trop souvent devant.*

— *Préférez-vous qu'elle fasse autre chose?*

— *Non, quand elle est devant la télé, je suis tranquille pour ranger ma cuisine.*

— *Alors, pourquoi ne pas lui dire oui?*

— *J'ai l'impression de toujours lui dire oui!*

— *Vous cédez souvent, certes, mais vous ne lui dites pas toujours oui : vous lui répondez que vous en avez marre. Pour Victoire, cela signifie oui, mais ce n'est pas un vrai oui. Essayez de lui dire oui et d'ajouter bien sûr, vous verrez...*

Le goûter arrive et Victoire demande à sa maman de le prendre dehors. Sa maman me regarda et elle lui répond « oui, bien sûr Victoire ». Victoire s'arrête net, observe sa mère, la remercie et sort. Sa maman me regarde et me dit :

— *Ça alors, c'est la première fois qu'elle me dit merci!*

— *C'est normal, c'est un vrai OUI!*



## # Épilogue

Si nous nous arrêtons un peu sur cette situation, nous nous apercevons que nous ne disons pas souvent de vrais « OUI » avec sourire et pleins d'entrain. Nos « Oui » sont souvent ponctués de malaise, de retenue et d'inquiétude. Nous avons trop le sentiment erroné que nos « oui » ressemblent à des abandons ou des capitulations. Votre oui ouvre des perspectives, des permissions, des expériences et des joies.

C'est très important car finalement, votre enfant a l'impression de passer toujours en force et n'entend jamais de oui ou de non mais des « j'en ai marre » ou des « tu m'énerves ».

Dites des OUI, BIEN SÛR et ils accepteront le NON. Croyez-moi, c'est efficace!

## ◆ Ré-apprendre à demander la permission

Un mercredi après-midi, je me rends dans une famille et la maman me dit que sa fille de 3 ans ne l'écoute jamais et qu'elle hurle souvent lorsqu'elle lui dit non.

Bien évidemment, plusieurs chapitres précédents peuvent amener une réponse à cette situation. J'ai souvent observé des situations où l'enfant ne demandait plus la permission.

Par exemple :

Nous étions dans le salon avec la maman et la petite Cassandre. Elle jouait tranquillement pendant que sa maman et moi échangeions. Au bout de cinq minutes, ses jouets l'ayant lassée, elle s'est dirigée vers nous et a pris le smartphone dernière génération de sa maman et s'est assise près de nous. Elle a commencé à assener toute une série de questions à sa maman qui devait répondre dans les plus brefs délais. Sa maman suspend notre conversation et dit à sa fille : « Cassandre, je discute » tout en cherchant dans son smartphone, les chansons qu'elle souhaitait. Puis elle redonne l'objet coûtant plus de 600 euros à sa fille. Celle-ci, ne se rendant absolument pas compte de la valeur de l'objet, s'est mise à danser et chanter avec, en main, l'objet précieux.

Je continuais à parler à la maman qui ne m'écoutait plus, tant elle était inquiète pour son smartphone.

Je lui dis : « *j'ai l'impression que vous êtes inquiète...* ».

— *Oui, je n'aime pas que ma fille joue avec mon téléphone.*

— *Ah bon, mais pourquoi l'a-t-elle en main, c'est risqué, elle est petite, elle peut tomber avec. Si votre téléphone se casse, ce ne sera pas forcément de sa faute, à cet âge on tombe souvent.*

- *Elle aime bien écouter de la musique.*
- *Pourquoi le prend-elle en main, elle peut écouter de la musique sans l'avoir dans les mains.*
- *Oui, c'est vrai, mais... en fait... elle le prend toute seule et si je lui reprends, elle hurle.*
- *Elle sait qu'il ne lui appartient pas et qu'il vous appartient à vous?*
- *Oui.*
- *Alors, pourquoi le prend-elle sans vous demander, puisqu'il est à vous?*
- *Elle fait ce qu'elle veut de toute manière.*
- *Cela vous ennuie?*
- *Ben évidemment, j'en ai marre, on ne peut rien lui dire sans qu'elle crie!*
- *Lui avez-vous appris à demander la permission pour prendre les choses qui ne lui appartiennent pas?*
- *Ben... oui... enfin, je crois... je ne sais pas. C'est sûr, c'est mieux...*
- *Cassandra n'a que 3 ans, elle peut apprendre à demander, j'imagine qu'elle le fait à l'école?*
- *Ah oui, la maîtresse la trouve adorable, alors qu'à la maison, elle est dure.*
- *Apprenez-lui à reconnaître ce qui lui appartient et ce qui*

*ne lui appartient pas, puis apprenez-lui à formuler une phrase de permission.*

- *Style : est-ce que je peux prendre le téléphone?*
- *Oui, ce serait parfait!*
- *Vous savez quoi, je crois que je ne lui ai jamais appris.*
- *C'est donc pour cette raison qu'elle ne demande pas la permission. »*

Demander la permission de prendre des choses qui ne nous appartiennent pas est nécessaire. L'enfant doit se rendre compte que certaines choses ne lui appartiennent pas et qu'elles appartiennent à d'autres. Demander la permission, donne aux parents l'option de dire à son enfant, quand c'est possible : « oui, bien sûr ».

Il est très important que l'enfant entende « non, tu ne peux pas le prendre, cela m'appartient, mais on peut mettre de la musique autrement ».

Tout ce que vous possédez n'appartient pas à vos enfants. S'ils veulent l'utiliser, ils doivent apprendre à demander

**NB : On ne demande pas la permission pour jouer, chanter, rire, pleurer, ressentir...**

## ◆ Utilisation du conditionnel

La manière dont on s'exprime nous situe dans la société et a fortiori dans la famille.

Lorsque les enfants veulent quelque chose, ils disent souvent :

« *Maman, papa, je veux ce jouet!* ».

L'utilisation du présent de l'indicatif du verbe « vouloir », indique une obligation, une nécessité. Elle amenuise, voire supprime, la possibilité pour les parents de prendre une décision (oui ou non à la question de l'enfant). Lorsque la réponse est positive (oui) alors tout va bien (à condition de donner un vrai oui) mais lorsque la réponse est non, cela peut devenir dramatique, car le présent de l'indicatif du verbe « vouloir » ne permet pas d'envisager le non pour l'enfant.

Je vous propose d'apprendre à votre enfant à utiliser le conditionnel du verbe « vouloir » :

« *Maman, je voudrais un bonbon* ».

Vous pouvez remplacer le conditionnel par le verbe pouvoir. « Papa, je peux avoir ce jouet? ».

Le conditionnel ou le verbe pouvoir sous-entend une décision de votre part et évite une « toute-puissance du jeune enfant ».

Le conditionnel n'est pas une tournure de phrase démodée mais c'est un outil éducatif utile et performant dans les relations parent/enfant.

Vous pourrez, ainsi, répondre à votre enfant « oui, bien sûr mon chéri ». **Et croyez-moi, il vaut mieux lui apprendre ceci à 4 ans qu'à 14 ans.**

## ◆ Savoir perdre du temps pour en gagner

Notre vie est si rythmée que nous sommes à la recherche de quelques minutes çà et là pour tenir l'heure.

Pourtant, dans certaines situations, il me semble qu'à vouloir gagner du temps, nous en perdons et par la même occasion, nous perdons aussi du calme.

### Prenons l'exemple du dîner.

Lorsque le repas est prêt, il vous arrive d'appeler vos enfants de la cuisine. Et il faut bien le dire, ils ne viennent pas tout de suite, voire pas du tout.

Lorsque le repas est prêt, déplacez-vous pour aller chercher vos enfants tranquillement, cela vous permettra de savoir ce qu'ils font (il est fort possible qu'ils soient en pleine bataille, ou en pleine action artistique), aidez-les à finir ou dites-leur : « *C'est formidable ce que tu fais, tu pourras terminer après le repas si tu veux* ».

Donnez-lui la main et allez à la cuisine ensemble. Vous avez perdu 2 minutes et vous en avez gagné facilement 10 et sans vous énerver.

C'est la même chose pour le bain.

**NB : Il n'est pas recommandé de donner une tablette, ou autre DS car là, ce sera très difficile de le/la faire arrêter. Autant éviter tout conflit.**

## ◆ **Personnifier la colère**

La colère est un sentiment tout à fait normal. L'exprimer l'est tout autant. Cela permet de mettre en évidence que la situation vécue n'est pas agréable. Mais doit-on pour autant hurler, crier, frapper, cracher ? Il est tout à fait normal pour un enfant de réagir de cette manière. Mais nous, parents, adultes, allons lui apprendre, doucement, à maîtriser et à réguler ses émotions.

Dans les contes, la colère est souvent présente sous forme de monstres ou d'animaux dangereux. Je vous propose de la rendre visible aux yeux de votre enfant et de lui montrer les dégâts qu'elle fait :

- Elle fait pleurer.
- Elle fait punir.
- Elle fait partir les copains.
- Elle embête les parents.
- Elle rend triste.
- Elle casse les oreilles.
- Elle donne mal à la tête.
- Elle sépare les personnes qui s'aiment.

Ne punissez pas votre enfant parce qu'il est en colère, mais dites-lui plutôt : « *Je vois que la colère arrive, est-ce qu'on peut la faire partir en se faisant un gros et long câlin ?* ».

Le câlin, grâce aux hormones qu'il émet, est un bon chasseur de colère.

Si la colère a envahi votre enfant, vous pouvez lui demander de se mettre à l'écart pour que la colère n'envahisse pas la maison et vous pouvez lui donner un coussin de la colère pour qu'il puisse la faire passer.

Revenez voir votre enfant et dites-lui sans agressivité, mais avec beaucoup de bienveillance, « *est-ce que la colère est partie ou elle est toujours là?* »

Laissez votre enfant répondre, s'il crie, dites-lui : « *décidément, cette maudite colère a du mal à partir, préviens-moi dès qu'elle est partie* ».

Ainsi, votre enfant n'aura pas l'impression d'être un « méchant » parce qu'il est en colère.

## ◆ Utiliser des phrases positives

Nous utilisons dans nos habitudes de communication, des phrases d'interdiction. Évidemment, de nombreuses choses sont interdites par la loi et certaines le sont par les règles que nous avons nous-mêmes instaurées. Mais pour que nos enfants coopèrent plus facilement, nous pouvons modifier notre communication par des phrases positives, exemples :

- Au lieu de dire : « *Il est interdit de courir.* », préférez : « *Tu peux marcher sans problème* ».
- Au lieu de dire : « *Je n'ai pas le temps maintenant.* », préférez : « *Avec plaisir, dès que j'ai fini de faire cela.* ».
- Au lieu de dire : « *Ne va pas là-bas.* », préférez : « *Tu peux aller jusque-là.* ».

Plus nous utiliserons des phrases positives et plus nous le serons avec nos enfants.

## ◆ Prends ton temps !

Tout le monde le sait, le rythme s'est accéléré ces dernières années, tout va plus vite. (Aller chercher l'information, entrer en contact avec une personne, communiquer...).



Dès le matin, nous disons à nos enfants : « *dépêche-toi on va être en retard, mais dépêche-toi. Ce n'est pas possible, tu le fais exprès!!!* » ou « *dépêche-toi de manger* » ou « *dépêche-toi de faire tes devoirs* ».

Il n'est pas question de ne jamais dire « dépêche-toi » à son enfant, mais ce message répété à longueur de journée aura un impact extrêmement négatif. Être soumis à un rythme excessif et effréné empêche l'enfant de structurer sa pensée et donc son discours.

Pourtant, prendre son temps a beaucoup de vertus et notamment dans la relation avec son ou ses enfants. On peut se parler et surtout écouter. Lorsque nous sommes en crise de temps, nous n'écoutons plus.

Pour gagner du temps, vous pouvez :

- Préparer les vêtements, la veille.
- Lever votre enfant plus tôt (donc le coucher plus tôt si possible).
- Ne pas surcharger la journée (trop d'activités nuisent à l'enfant et l'empêchent de dormir).
- Et surtout, dire à son enfant : « *Prends ton temps, je t'écoute.* »

## ◆ Le temps mort

Lorsque le seuil de la colère est dépassé, que votre enfant hurle, jette des objets et va jusqu'à frapper... Seul le temps mort peut vous aider.

Dans le milieu sportif, le temps mort correspond au moment où les joueurs sortent du jeu et où le temps s'arrête. Lorsque les joueurs se retrouvent dans une situation difficile, l'entraîneur propose un temps mort pour calmer les tensions et proposer des solutions de jeu. Ce temps permet de « sortir du jeu ».

**En famille, c'est la même chose. Nous pouvons considérer que le temps mort est la période durant laquelle le parent interrompt la relation entre son enfant et lui afin que la tension redescende et que la communication redevenue calme et détendu.**

Le temps mort est court. Il convient que cela dure 1 minute par année d'âge. Le temps mort doit être donné rapidement pour éviter à l'enfant une trop grande émotion et concernant le parent, cela lui évitera de prononcer certains mots qui dépassent la pensée...

# Conclusion

Vous l'avez compris, être parent est parfois difficile mais c'est une incroyable aventure. Certes, nous traversons des tempêtes mais nous vivons de merveilleux moments. Être parent nous fait grandir, nous questionne et nous oblige à l'humilité.

Faites-vous confiance, regardez votre enfant vivre, grandir, mettez de la joie dans votre maison et vous serez forcément un bon parent.

Afin d'améliorer la relation parent/enfant, j'ai créé différents objets ludiques et éducatifs que vous pouvez découvrir sur le site de TerrEducation ([www.terreducation.com](http://www.terreducation.com)) rubrique boutique «  
».

Il arrive souvent que la colère cache d'autres émotions telles que la tristesse, la fatigue, la peur, l'envie d'être câliné... Je vous propose d'essayer avec votre enfant de les identifier. Le trousseau des Emoti-panneaux est un bon moyen pour visualiser les émotions. Vous pouvez le découvrir sur le site de TerrEducation

## Prenez soin de vous.

Si vous avez des questions, j'y répondrai sur :

Facebook : TerrEducation

ou

Sur le site de TerrEducation :  
[www.terreducation.com](http://www.terreducation.com), rubrique contact





Marie-Ange Zorroche a été, 16 ans durant, conseillère technique départementale de Handball et chef de projet.

La détection des potentiels lui a permis d'obtenir une connaissance pratique des dynamiques de groupe et des leviers motivationnels en faveur de projets personnalisés.

Diplômée en sciences de l'Éducation et ingénierie de l'accompagnement, Marie-Ange Zorroche a créé TerrEducation afin d'aider efficacement les familles dans leurs relations parfois complexes avec leurs enfants ou adolescents.

Rencontrer une crise est tout à fait normal, mais en vivre constamment s'avère douloureux et épuisant. Le coaching parental est une piste d'amélioration des relations, pour comprendre son enfant et garder une autorité positive et bienveillante.

Marie-Ange Zorroche est également chroniqueuse, auteure d'articles, de vidéos et de conférences.

Crédits photographiques :

Couverture : Fotolia  
Intérieur : Phovoir  
Portrait Marie-Ange Zorroche : Léonard de Serres

Réalisation :

Roc Édition & Multimédia  
roc-edition.fr

Achévé d'imprimer en mars 2016 par Copy-Média (Gironde 33)

Dépôt légal : mars 2016  
*Imprimé en France*