

Roselyne Kattar
Psychologue et coach
<http://www.coaching-kattar.com>

LES PARENTS

EFFICACES

SONT

STRATEGIQUES

1

Cet article s'adresse aux parents qui se demandent parfois s'ils sont des bons parents et s'ils font les bons choix. Peut-être pensent-ils qu'ils ne devraient éprouver ni colère ni inquiétude à propos de leurs enfants. Certains parents sont désespérés parce que leurs enfants ne les écoutent pas ou ne répondent pas à leurs attentes. D'autres croient qu'être tolérants consiste à laisser faire leurs enfants sans les guider en aucune manière. Et d'autres font comme si leurs enfants étaient parfaits et eux aussi- ce qui peut être épuisant –car ils savent pertinemment que ce n'est pas le cas.

L'objectif de cet article est de donner aux parents qui veulent permettre à leurs enfants de s'épanouir en étant à l'aise avec eux - au moindre coût pour leurs enfants et pour eux-mêmes- des repères pour gérer des situations de la vie quotidienne auxquelles ils sont confrontés, un rapide aperçu des stades de développement de leur enfant et de leurs implications en termes d'éducation et enfin des recommandations générale sur les résultats attendus de l'éducation.

Cet article s'inspire de l'approche stratégique développée au Mental Research Institute (MRI) de Palo Alto et veut être surtout pragmatique. Les suggestions sont faites pour être expérimentées et aider chaque parent à trouver sa voie. Ce qui est dit, en substance, fonctionne la plupart du temps.

En tant que thérapeutes, nous rencontrons souvent des enfants déprimés, en colère ou agressifs, confus et effrayés, faisant de leur mieux sans résultat.

Ce qui est important dans la manière dont les parents gèrent leurs enfants, c'est naturellement le résultat immédiat mais plus encore ce qu'ils apprennent sur la manière de se comporter avec les autres et d'établir avec eux des relations authentiques et satisfaisantes. Ce faisant ils intègrent un modèle qu'ils reproduisent plus tard avec leur patron, leurs collègues, leur femme, etc. jusqu'à ce qu'ils découvrent une autre façon plus adaptée de gérer des situations nouvelles.

2

Cet article présente:

Dans un premier temps, quelques situations problématiques prises à l'école ou à la maison et comment mieux les gérer ;

En second lieu, nous attirons l'attention sur ce qui se passe dans des situations de transition dans le développement de l'enfant et leurs implications :

De 0 à un an (début du langage et des capacités psychomotrices, c'est là que la relation de réciprocité se construit ;

De 2 à 3 ans : stade de l'affirmation de soi et de la séparation avec la mère,

De 8 à 9 ans (fin de l'école primaire): revendication d'autonomie et accès au raisonnement logique,

De 13 à 15 ans (le collège): le désir d'être un adulte et de construire son identité.

Dans une troisième partie, vous trouverez des [recommandations générales](#) sur comment être un parent nourricier mais aussi un parent structurant pour l'enfant en établissant des règles ainsi que mon avis personnel sur les résultats attendus de l'éducation.

3

En conclusion, un rappel de certains points essentiels à retenir.

Quelques situations courantes et comment les gérer?

La plupart des parents sont confrontés aux mêmes situations mais les traitent différemment selon leur style parental. Le style parental est le résultat de l'image que se font les parents de leur rôle et de ce qu'est un enfant bien élevé et en bonne santé ainsi que de leur propre expérience avec leurs parents. Un autre facteur qui détermine le style parental est la personnalité de l'enfant. Les parents ont tendance à adapter leur comportement à celui de l'enfant ou à ses besoins perçus.

Nous présentons ci-après quelques situations que nous avons rencontrés dans notre pratique et proposons une stratégie pour y faire face.

1) Mon enfant a mal

La première réaction d'un adulte quand son enfant a mal est de tenter de le rassurer. « Ce n'est rien, ça va aller ». Or ceci est très éloigné de ce que l'enfant ressent à cet instant. Donc, l'enfant est non seulement en peine, mais en plus, il est en colère et désespéré parce que ses parents ne le comprennent pas.

Une autre réaction courante est d'être encore plus inquiet que l'enfant, ce qui a tendance à se transmettre à lui. Si un enfant tombe et se relève immédiatement mais que la mère manifeste une forte inquiétude, alors l'enfant se met à pleurer se demandant ce qui lui est arrivé.

Ce sont les deux extrêmes. L'approche stratégique consiste à :

- Écouter l'enfant sur ce qu'il pense et ce qu'il ressent.
- Reconnaître et accepter sa souffrance réelle ou imaginaire.
- Donner à la situation un sens nouveau qui permet à l'enfant de la surmonter.

Cas (donné par Carol Erickson):

Tes ampoules sont plus grandes que celles de ton frère l'an dernier. Leur couleur est particulière et chacune est différente de l'autre. La fierté d'être spéciale et l'intérêt porté à ses ampoules ont détourné son attention de sa douleur et elle a pu faire avec.

2) Mon enfant est agressif

Il se bat avec son frère à la maison et tape ses copains. Comment comprendre la situation dans sa globalité et aider l'enfant à résoudre son problème?

- a. En observant, posant des questions et écoutant leur enfant, les parents peuvent identifier la frustration à l'origine de cette attitude.
- b. Ils mettent en place une nouvelle stratégie pour régler le problème.

Cas (dans ma pratique):

Un garçon de 9 ans est agressif avec son petit frère de 3 ans qui partageait sa chambre, utilisait ses livres et ses jouets, etc. Il n'avait donc plus d'espace personnel et était généralement grondé à chaque dispute parce qu'il était l'aîné. Les parents décident de les séparer en leur donnant chacun sa chambre. Les disputes s'arrêtèrent et le plus grand se mit à apprendre l'alphabet à son petit frère.

5

3) Mon enfant ne me parle plus:

Le silence est une position de retrait quand l'enfant est bouleversé par un événement ou un sentiment qui lui paraissent inacceptables.

Le parent est blessé par cette situation. Découvrir l'origine du problème requiert de la patience et de la confiance en soi. Là aussi, l'observation, les questions et l'écoute aide à clarifier la situation et construire une stratégie adaptée à la résolution du problème et à restaurer la relation.

Cas (donné par Carol Erickson):

Une petite fille de 6 ans refuse de parler à ses parents. Elle ne dit plus un mot. Pendant la séance, Carol n'essaie pas de la faire parler. Elle se contente de jouer avec elle. De temps en temps, la petite fille s'arrête et dit: « je ne veux pas ». En fin de séance, elle dit : « Je ne veux pas avoir un bébé ». L'explication était que son oncle l'avait embrassé sur la bouche et elle a cru qu'elle pouvait être enceinte.

4) Mon enfant ne se concentre pas à l'école

La confrontation provoque de la résistance ou de l'hostilité. Une autre approche est de tenter de comprendre la situation : Qu'est-ce qui le préoccupe ? Comment l'aider dans une démarche de résolution de problème, pas à pas?

Comment le motiver par une réponse gratifiante?

Cas (dans ma pratique):

Une maman a le cancer et n'en parle jamais à son fils car elle craint que ce soit trop dur pour lui. Son fils l'a donc vue de plus en plus fatiguée, irritable, mangeant moins, s'isolant de temps en temps et ayant de longues conversations avec son père sans qu'il sache de quoi ils parlent . Il était non seulement inquiet pour sa maman, mais il se demandait aussi s'il avait fait quelque chose de mal. Quand elle lui expliqua qu'elle était malade mais qu'elle guérirait avec du temps, il put mettre des mots sur ce qui se passait et évita le pire scénario (sa maman va peut-être mourir). Quand il se rendit compte qu'il n'était pas responsable de la souffrance de sa maman, il recommença à mieux travailler à l'école.

6

5) Mon enfant a des capacités limitées

Comment créer les conditions du développement de son enfant? Quel challenge lui proposer?

Comment l'encourager dans ses rêves et ses espoirs?

Cas (donné par le père):

Un papa raconte les problèmes de lecture de sa fille. Il lui propose 5 livres avec beaucoup d'images et un seul avec de l'écriture. Il lui dit: Je sais que tu es plus à l'aise avec les images, c'est pour ça que je t'ai donné plusieurs livres avec des images pour que tu t'amuses. Ce dernier livre est très difficile pour toi, tu peux le laisser de côté et peut-être y jeter un œil à la fin. Sa fille abandonna tous les livres avec des images et commença par le plus difficile et persista dans sa lecture. Elle voulut relever le défi et fit de son mieux pour être à la hauteur.

6) Mon enfant ne veut pas faire ses devoirs

Comment changer le sens de la situation?

Comment changer ses habitudes?

Cas (dans ma pratique):

Une maman se plaint parce que son fils l'attend pour faire ses devoirs. Quand elle est là et lui accorde toute son attention, elle se rend compte qu'il les fait facilement et plutôt vite.

Elle comprit que son fils se comportait ainsi pour avoir toute son attention et qu'elle s'intéresse à lui pendant ce temps alors qu'elle était très occupée par ailleurs. Elle lui proposa de jouer avec lui quand elle arrive s'il fait ses devoirs avant, le problème fut progressivement résolu.

7) Mon enfant ne veut pas aller à l'école

Comment questionner, écouter et gérer le stress? Comment rester neutre ou bienveillant quand on impose des règles?

Comment obtenir le respect et l'accord de votre enfant?

Cas (donné par Cloée Madanes):

Une enfant refuse d'aller à l'école pour prendre soin de sa maman dépressive. Quand la maman obtient un emploi en tant que bénévole dans l'école de sa fille, la petite fille retourne naturellement à l'école.

L'objectif de ces quelques cas est d'ouvrir la voie à une réflexion devant des situations difficiles à comprendre et a priori irritantes.

I. Quatre périodes de transition dans le développement de l'enfant et leurs conséquences

Quand un enfant dit Non, cela ne veut pas dire qu'il ne vous aime pas, cela fait partie de son processus de développement.

Généralement, les parents attendent de leurs enfants :

1. Plus d'autonomie.
2. Plus d'adaptation.
3. Plus de responsabilité.
4. Plus d'obéissance.
5. Plus de gratitude.

Dans quelle mesure ces attentes sont-elles adaptées au stade de développement de l'enfant?

- Comment comprendre les réactions de l'enfant selon son âge et le contexte dans lequel il vit?
- Comment être proactif et veiller à ce que la vie quotidienne et les transitions ne dégénèrent pas en crises et traumatismes inutiles?

8

Il y a des périodes critiques dans le développement de l'enfant. Il est important d'en être conscient pour stimuler des capacités et des attitudes en temps utile. Trop tôt, c'est inutile et trop tard, c'est difficile.

La plupart des difficultés rencontrées à l'âge adulte sont les conséquences de périodes de transition mal gérées. Voyons comment les comprendre et les gérer au mieux.

A. De 0 à un an:

L'enfant acquiert le début du langage et développe ses facultés psychomotrices. Quand l'enfant tente de trouver un objet qu'il ne voit plus, il intègre le concept de la **constance de l'objet**.

Les réactions de son entourage à cette période créent des ancrages qui peuvent être activés à l'âge adulte. La relation avec l'entourage et la mère se construisent à ce moment. La réciprocité dans la relation est fondée dès le premier âge. Encouragement et récompense sont la base de la confiance que l'enfant développe en lui-même et dans les autres.

B. De 2 à 3 ans, la crise d'affirmation juvénile

Ce stade est une période d'individuation ou de séparation, le bébé devient un enfant. Les paroles préférées de l'enfant sont alors: **Non, à moi et pourquoi?**

En disant non, l'enfant découvre sa propre existence and testes ses limites. Il commence à construire une identité séparée de sa famille et cherche à comprendre son environnement.

Les parents qui ne rentrent pas dans une lutte de pouvoir avec leur enfant lui permettent d'être reconnu comme une personne.

C. De 8 à 9 ans (fin du primaire) : revendication d'autonomie.

Bien que l'enfant acquiert son autonomie dans les précédents étapes en marchant et en parlant, à cette période, il revendique haut et fort son autonomie sociale. Il veut être reconnu comme une **grande personne responsable**. Il dit qu'il est un préadolescent et quelquefois veut se comporter en adulte. Il exige son indépendance. C'est également à cette période qu'il accède au raisonnement logique et à l'abstraction.

9

D. De 13 à 15 ans (fin du collège): veut être un adulte.

Maintenant, c'est un adolescent. Il cherche à construire son identité en s'attaquant à celle de ses parents et exprime le **chaos de ses** sensations et pensées débordantes.

Il veut comprendre et réinventer le monde pour se l'approprier. Ses doutes et son anxiété portent sur ses principaux choix, son identité individuelle, sexuelle et sociale. Il est en ébullition, fragile, exigeant et souvent contradictoire.

Tous les parents connaissent l'importance de cette période qui les interroge sur leurs propres choix leur identité. C'est pourquoi l'accompagnement de ce voyage existentiel est difficile.

II. Recommandations générales

Parce que vous aimez votre enfant, c'est frustrant qu'il ne vous écoute pas. Cette frustration mène à la colère et la perte de contrôle. Comment rester calme et efficace?

A. Parents nourriciers et structurants

Les parents hésitent souvent : dois-je être ferme et poser des règles car mon enfant a besoin de structure ou dois-je être aimant et nourricier parce que c'est là qu'il trouvera sa force et sa santé. La réponse est naturellement les deux au bon moment. Voici quelques suggestions pour atteindre ces deux objectifs.

1. Comment montrer à votre enfant que vous l'aimez ?

Au travers d'attentions quotidiennes, montrer lui qu'il est important.

Observer ses réussites et écoutez-le en parler.

Motivez le: encouragez- le, félicitez-le sur des faits réels.

Écoutez- le parler de ses doutes et de ses peurs.

Aidez-le à les dépasser.

Prenez en compte ses besoins et ses désirs.

Aidez-le à reconnaître ses émotions.

Proposez lui des défis à relever.

Donnez-lui le choix.

2. Comment aider votre enfant à se structurer ?

Appliquez des règles connues, expliquées et acceptées.

Définissez des limites acceptables selon son âge et ses besoins.

N'entrez pas dans une lutte de pouvoir.

Parlez peu.

Ne répétez pas.

Le ton de votre voix devrait être neutre ou bienveillant.

Définissez un objectif clair avec un délai.

Faites des demandes réalistes.

Soyez ferme.

N'en faites pas trop pour calmer votre anxiété.

Connaissez votre seuil de tolérance .

Appliquez des punitions modérées, adaptées à la faute.

Soyez l'allié de votre enfant.

Restez positif.

B. Trois points qui me paraissent essentiels en éducation.

1. Développez la joie.

La joie est un stade de développement indépendant des événements externes. Les gens heureux aiment :

11

1. Être dans le présent.
2. Exprimer leur gratitude.
3. Faire preuve d'ouverture d'esprit: ils proposent leur aide sans se prendre au sérieux.
4. Se comporter avec grâce et sont optimistes.
5. Aspirent à se transcender, s'engager pour des causes justes.

Ces compétences se développent au contact des adultes en les imitant. Ce qui incite les parents à acquérir une telle auto-discipline eux-mêmes pour guider leurs enfants.

2. Traiter une erreur est un second point significatif .

Le traitement d'une erreur devrait se faire en quatre étapes :

- Reconnaître que c'est une erreur.
- Accepter sa responsabilité dans ce comportement.

- S'excuser pour l'avoir fait.
- Rechercher une solution pour réparer.

Là aussi, la meilleure façon de l'enseigner est de le pratiquer soi-même.

3. Le troisième point est : définir un objectif

Aider ses enfants à identifier leurs objectifs et les exprimer clairement, de manière concrète et spécifique leur donne la possibilité d'élaborer une stratégie pour les atteindre. Ils se sentent alors responsables d'eux-mêmes et ont la satisfaction de réaliser leurs objectifs.

Cela leur donne une motivation et un état d'esprit pour le succès.

Conclusion:

12

Plusieurs études sur des "success stories" montrent que le facteur le plus important pour le succès n'est pas l'intelligence ou les capacités mais l'aptitude à instaurer des relations avec les autres, se faire des amis et négocier pour atteindre ses objectifs, ce que certains appellent l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle consiste à être capable de s'entendre avec les autres. Cela requiert de la curiosité, le sens des autres, la tolérance à la frustration et la capacité à différer la satisfaction de ses besoins.

Malheureusement, l'école n'enseigne ni la communication ni à être parents. Aussi, chaque adulte est responsable de développer ces capacités en lui-même et chez ses enfants, non seulement pour réussir dans la vie, mais aussi pour leur bien-être et leur bonheur d'enfant et plus tard d'adulte.

Rappelons quelques points importants.

1. **Si votre enfant ne fait pas ce que vous voulez, cela ne veut pas dire qu'il ne vous aime pas.** Peut-être qu'il ne comprend pas ce que vous voulez ou qu'il ne peut pas le faire. Peut-être que ce qui est un problème pour vous est une **solution pour lui.**

2. **Un peu plus de la même chose donne la même chose .**

Si vous voulez que le comportement de votre enfant change, il faudra changer votre propre stratégie.

3. **Le renforcement positif marche mieux que la punition.**

Demandez vous quel est le premier pas dans le comportement souhaité? Remarquez le et récompensez votre enfant. Soyez régulier.

Evitez de donner trop de directives. Prenez du recul et laissez à votre enfant de l'espace. Encouragez chaque petite réussite.

4. Demandez à votre enfant ce que son **stade de développement** lui permet de faire.

5. **Les difficultés doivent être traitées avant de devenir des problèmes.** Occupez-vous en de manière adaptée, sans les ignorer et sans trop en faire .

6. **Jouez avec votre enfant :** cela développe ses capacités intellectuelles, motrices et sociales . Partagez un **hobby que vous aimez avec lui.**

7. **Lisez à votre enfant.** Ces moments passés ensemble seront ses meilleurs souvenirs.