

Marion Sarazin
avec la participation de Sophie Oubraham

Objectif 100 %
plaisir d'être parent
grâce à PNL

LES CLÉS POUR ÉDUCUER DANS LA BIENVEILLANCE
ET L'HARMONIE

Dessin de Rachid Marai

Couverture : Studio Dunod
Illustration de couverture : Adobe Stock

© InterEditions, 2020
InterEditions est une marque de Dunod Editeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-72-961879-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

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

Sommaire

Introduction – Le métier de parent est un des rares que nous devons exercer sans formation ; vous avez besoin d'outils et de méthodes, l'objectif de ce livre est de vous en donner 7

Partie I

Premier temps, je règle les conflits existants

1. Solutionnez sur le vif les situations de conflits 15
2. Développez votre flexibilité 53
3. Apaisez les émotions et les comportements extrêmes des enfants 77
4. Assainissez la jalousie et la rivalité entre enfants 99

Partie II

Deuxième temps, je fais en sorte qu'il n'y ait plus de conflit

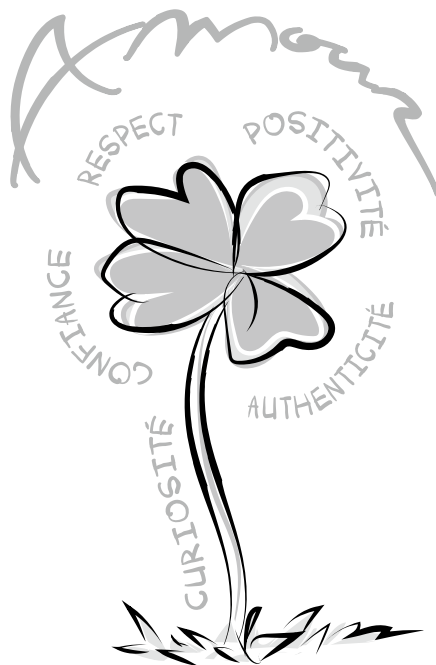
5. Optimisez votre communication 119
6. Obtenez la coopération des enfants : motivez au lieu d'imposer 147
7. Développez l'estime de soi de vos enfants 179
8. Augmentez votre seuil de tolérance à la colère 209

Partie III

Fort de mes réussites, je deviens le parent que je rêvais d'être

9. Optimisez votre système d'éducation ; affermissez vos valeurs	237
10. Cas pratique : Transformez les devoirs en un moment partagé agréable	259
11. Éduquez avec le sourire en situation extrême : l'exemple du confinement	267
Conclusion – Éduquer avec le sourire : une éducation positive et bienveillante ; un climat familial apaisé pour des enfants épanouis, confiants en eux et dans la vie	287
Pour en savoir plus : des clés pour comprendre pourquoi le métier de parent est difficile	291
Pour en savoir plus : les positions de perception chez les enfants	297
♪ Et si vous lisiez ce livre en chansons ?	305
Si vous voulez retrouver... Table des exemples et des méthodes	309

À mes fils



RESPECT

POSITIVITÉ

CONFIANCE

AUTHENTICITÉ

CURIOSITÉ

Introduction

Le métier de parent est un des rares que nous devons exercer sans formation; vous avez besoin d'outils et de méthodes, l'objectif de ce livre est de vous en donner

VOUS MENIEZ UNE VIE DE JOYEUX CÉLIBATAIRE, seul(e) ou à deux, et un jour vous avez eu envie d'être parent vous-même. Le désir d'enfant a surgi, très puissant. Vos enfants sont nés et vous étiez comblés par leur naissance ! Et puis la réalité s'est avérée quelque peu différente de ce que vous aviez imaginé. Entre vos espoirs, vos rêves et votre vécu, vous constatez un écart parfois très important. Vos enfants se conduisent d'une façon que vous jugez souvent difficile à supporter. Par exemple, vous vous apercevez avec stupéfaction que vos chers bambins n'ont pas du tout l'intention de faire des choses qui vous semblent absolument nécessaires, telles que manger, dormir ou se laver ! Vous vous sentez désarmé(e), impuissant(e), fatigué(e). Des conflits éclatent. Vous vous mettez en colère. Vous dites des choses

que vous ne vouliez pas dire comme « tu es nul ». Vous faites des choses que vous ne vouliez pas faire : vous hurlez, tapez... Malgré tout l'amour que vous portez à vos enfants, vous éprouvez des doutes et de la frustration. Vous êtes perdu(e).



La cause de votre désarroi réside dans le fait qu'il s'agit d'une expérience totalement nouvelle pour vous. Le métier de parent est sans doute le plus difficile au monde : un de ces rares métiers que vous devez exercer sans aucune formation¹. Certes, vous avez le modèle de votre propre éducation. À présent que vous êtes adulte, vous portez un jugement sur ce modèle. Selon que vous le considérez bon ou mauvais, vous agissez comme vos parents ou vous faites exactement l'opposé. Mais dans les deux cas vous restez sous l'influence de vos modèles parentaux. Faute de formation, vous ne disposez pas d'une palette de choix d'outils suffisante pour éduquer vos enfants. **Et si vous êtes tout le temps happé(e) par les conflits, vous ne pourrez, ni profiter de ce magnifique rôle que la vie vous a offert, ni devenir le parent que vous rêvez d'être.**

Qui suis-je ? Mère de trois garçons, j'ai été enfant à l'époque des « parents rois ». En cherchant à surmonter les traumatismes de mon enfance, j'ai trouvé comment élever mes fils avec le sourire.

Je viens d'une famille bourgeoise dysfonctionnelle et j'ai souffert de l'éducation que j'ai reçue. Avec le recul, je me rends compte que trois facteurs pouvaient expliquer ce dysfonctionnement. Le premier est le contexte social. J'ai passé mon enfance avant mai 1968. C'était la période des « parents rois » et des enfants considérés comme les « faire-valoir des parents ». Le second facteur tient aux difficultés personnelles de chacun de mes parents. La troisième raison est que mes parents ne savaient pas comment faire. L'éducation des enfants n'était pas un sujet à la mode, ils ne disposaient pas d'outils et de méthodes pour les aider. Ils copiaient allégrement les modèles de leurs propres parents, même s'ils critiquaient ces modèles par ailleurs.

J'ai beaucoup travaillé sur moi pour surmonter les traumatismes d'une éducation mal vécue. Je me suis formée à la psychologie et à une approche de développement personnel, la PNL² avec son chef de file actuel, Robert Dilts ; il

1. Pour ceux qui veulent en savoir plus, voir en fin d'ouvrage, page 291 : « Des clés pour comprendre pourquoi le métier de parent est difficile ».

2. Voir page 18.

m'a inspiré par son enseignement clair, dispensé avec talent et cœur. J'ai été conquise par les caractéristiques positives et pragmatiques de cette discipline et l'efficacité de ses méthodes. J'ai eu la chance d'apprendre la PNL en même temps que j'élevais mes trois jeunes garçons. La PNL m'a aidé à réfléchir aux comportements que je voulais encourager chez mes enfants et m'a donné des outils sur la façon de le faire de manière la plus « élégante » possible. Pour que mon expérience puisse servir, dès 2002, j'ai créé mes premiers ateliers de coaching parental. Puis j'ai décidé de partager avec vous ces outils dans ce livre.

Je vous présente dans ce livre d'autres méthodes d'éducation que les critiques, les disputes, les argumentations sans fin, les cris, les punitions, la peur, l'intimidation, les menaces, le chantage et les coups ou le laxisme et le laisser-faire. **Les méthodes que je préconise sont tout à fait applicables quel que soit le degré de désarroi, de frustration et de fatigue que vous pouvez ressentir.**

Ce système d'éducation – avec les moyens de le mettre en œuvre – permet de passer du conflit au plaisir d'être ensemble. Il concilie autorité et permission: il vous permettra d'être souple avec votre enfant, de lui donner des choix, d'autoriser des permissions tout en préservant l'obéissance aux règles qui vous semblent indispensables. Vous y apprendrez comment être flexible à l'intérieur d'un cadre que vous aurez fixé. L'ouvrage vous guidera à travers cette « terre inconnue » qu'est votre enfant. Il contribuera à éliminer tous les conflits qui sont dus à une mauvaise communication avec lui. Vous aurez les moyens de vous assurer à la fois que vous l'avez compris et qu'il a le sentiment d'être compris.

Il est basé sur six valeurs fondamentales: Amour, Respect, Authenticité, Confiance, Positivité et Curiosité.

Pour moi, éduquer un enfant en s'appuyant sur ces valeurs, c'est comme jardiner: s'assurer que le terreau est bien nourri et arroser la graine pour que pousse une magnifique plante. Vous trouverez indiquées, tout au long du livre, les valeurs qu'illustrent plus particulièrement chacune des méthodes concernées.

Bien évidemment, il ne s'agit pas de vous présenter des principes d'éducation ou de règles qui marchent à coup sûr pour être un « bon parent ». Il s'agit plutôt de vous proposer une variété d'outils. Je n'ai nullement la prétention de vous édicter « la loi ». Je suis un parent imparfait qui parle à d'autres parents imparfaits ! Vous pourrez essayer

ces outils et les adapter en fonction de la personnalité de chacun de vos enfants et de votre contexte familial. Si un outil marche avec votre enfant, c'est merveilleux; s'il ne marche pas, essayez un autre outil. Pour vous aider ce livre fourmille de très nombreux exemples concernant les petits enfants comme les adolescents. Ces exemples sont issus de cas réels.

Bien évidemment aussi, ces techniques ne garantissent pas une vie familiale sans remous ni difficultés, tel un long fleuve tranquille. En cherchant à les appliquer, vous serez peut-être frustré(e) : « cela ne va pas assez vite. Je retombe dans mes vieux errements. La force de l'habitude est trop grande ». Il se peut que vous viviez certaines de vos interventions comme « des échecs ». Je pense qu'en matière d'éducation, il n'y a pas d'échec fatal et définitif. Ces soi-disant « échecs » sont simplement des erreurs passagères et temporaires qui ne doivent pas vous remettre en cause vous, en tant que personne. Ils remettent en cause la façon dont vous vous y êtes pris(e) ce jour là. Ces erreurs sont au contraire des apprentissages très précieux car ils vous donnent des pistes à explorer. Demandez-vous simplement comment vous y prendre pour aboutir à un meilleur résultat la prochaine fois. Lorsque vous étiez enfant vous êtes tombé(e) plus de 2 000 fois avant de savoir marcher ! Grâce à la répétition de ces « échecs » vous êtes devenu(e) un(e) expert(e) dans l'art d'utiliser les déséquilibres pour avancer dans la vie. Alors utilisez cette expertise et considérez que chaque expérience, vécue de prime abord comme un échec, est en fait une opportunité pour comprendre et apprendre, une opportunité pour grandir.

Vous êtes courageux (se) et avez l'esprit ouvert puisque vous vous interrogez sur vos méthodes, pensez que vous avez encore des choses à apprendre et testez des nouveaux outils. Vous êtes formidable. Vous vous investissez dans votre rôle de parent. Et c'est réciproque : vos enfants vous éduquent. Devenir parent est une mise à plat et souvent une remise en cause de certaines de vos attitudes, capacités, croyances et valeurs. C'est le moment de réfléchir au type de relations que vous voulez avoir avec vos enfants et une occasion d'apprendre et d'évoluer. C'est un extraordinaire chemin que parents et enfants prennent ensemble.

Comment traitons-nous nos enfants ?

Lors d'un atelier, un père faisait la réflexion suivante : « Nous ne nous comportons jamais avec les collègues de travail comme nous nous comportons avec nos enfants. Avec les collègues, nous faisons des efforts. Nous respectons plus l'adulte en face de nous car il peut se défendre. Alors qu'à la maison nous avons l'impression d'être les maîtres du foyer. Nous pensons que nous allons arriver à nos fins simplement grâce à l'exercice de la force. Je suis content de prendre du recul et de me demander pourquoi je ne me conduis pas de la même façon à la maison qu'au bureau. Paradoxalement, les enfants sont les êtres au monde que nous aimons le plus et ce sont souvent ceux que nous traitons le plus mal. Nous les aimons tant qu'ils devraient être ceux que nous traitons le mieux ! »

Ce livre s'adresse donc avant tout à vous, parents. J'ai choisi de ne présenter que des outils que vous puissiez utiliser. Si les troubles émotionnels et comportementaux de vos enfants nécessitent l'intervention d'une tierce personne, je vous conseille de vous adresser à un thérapeute familial, à un coach ou thérapeute pour enfants. La PNL dispose d'outils qui peuvent aider un enfant ou un parent qui aurait besoin de quelques séances de coaching ou de thérapie.

La philosophie d'éducation exposée dans ce livre s'adresse à toutes les phases de la vie de l'enfant une fois qu'il est sorti de son état de nourrisson. **Ne craignez pas de vous y prendre trop tard. Les enfants réagissent très positivement à cette éducation, même s'ils en ont connue une différente avant.**

Cependant, ce livre peut être très utile également aux proches, grands-parents, oncles, tantes, parrains, marraines, amis, souvent à la recherche de clés pour entourer les enfants avec justesse et soutenir les parents dans leurs rôles d'éducateur. Ils ont souvent une relation affective forte avec les enfants et un désir de bien faire. Il peut aussi être lu par des professionnels de l'enfance : professeurs, maîtres(ses) d'école, directrices de crèches, assistantes maternelles, éducateurs, animateurs de centres, etc. Utiliser les outils de ce livre leur permettra de résoudre les problèmes de fond.

Peut-être vous demandez-vous comment enseigner ces outils à vos enfants, comment faire de la « PNL intergénérationnelle ». Bien sûr vous pouvez expliquer le pourquoi et le comment de telle ou telle méthode à vos enfants. Mais je pense que la meilleure façon de faire

est d'enseigner par l'exemple, même si ce n'est pas toujours facile d'avoir une attitude exemplaire. De nombreux enfants, petits et adolescents, utilisent ces précieux outils et méthodes simplement en observant leurs parents et en les imitant - c'est-à-dire en les modélisant pour employer un terme PNL. Le « coin de Sophie » est le recueil par Sophie Oubraham, mon associée, de témoignages de parents dont les enfants utilisent, malgré leur jeune âge, les outils de la PNL dans leur quotidien. Bravo à ces enfants qui, sans aucune formation, maîtrisent l'art de prendre exemple sur les parents pour progresser.

Maintenant que nous avons fait connaissance, rentrons dans le vif du sujet. Pour faciliter la lecture, j'ai créé des binômes parents/enfants calqués sur des expériences vécues. Ce sont :

- **Camille**, mère de **Louna**, 4 ans, et d'**Emma**, 7 ans,
- **Amanda**, mère de **Margot**, 14 ans,
- **Baptiste**, père de **Clément**, 8 ans, et d'**Alex**, 5 ans,
- **Sandra**, mère de **Jules**, 9 ans, et de **Charlotte**, 3 ans,
- **Noëlle**, mère de **Stéphane**, 13 ans.

Voyons donc ce qui leur arrive et comment leurs aventures et les outils et méthodes que je présente dans ces pages leur permettent – comme ils vous le permettront – d'éduquer avec le sourire, de devenir le parent que vous voulez être, d'élever dans un climat familial apaisé des enfants épanouis, aimants, forts, confiants et résilients.

Partie I

Premier temps,
je règle les conflits
existants



1

Solutionnez sur le vif les situations de conflits

VOS ENFANTS DÉSOBÉISSENT. Ils se disputent. Il y a des cris, des bagarres. Ou bien ils ne vous répondent pas. Vous êtes tendu, énervé. Vous criez, vous vous fâchez. Les affrontements sont nombreux dans votre famille, parfois quotidiens. C'est usant, pesant, difficile à vivre pour vous comme pour eux. Ce chapitre vous donne des outils pour gérer sur le vif les situations de tensions et de conflits. Les solutions proposées sont présentées dans un ordre croissant de complexité.



Dans la première section est exposée la méthode de base pour faire changer tout comportement indésirable lorsqu'il n'y a pas de marge de négociation possible : par exemple, votre enfant frappe, se bat, ment, vole et ce sont des conduites que vous ne tolérez pas. Ou bien votre enfant ne veut pas aller à l'école, se laver ou aller se coucher et ce n'est pas envisageable pour vous qu'il ne le fasse pas. Cette méthode est très simple dans son principe puisqu'il s'agit pour vous de ne poser qu'une question : celle de l'intention positive du comportement.

Dans la seconde section est traité le cas où il est judicieux de prendre en considération le point de vue des deux partis en conflit : celui du parent et celui de l'enfant. Elle requiert de prendre un peu de temps avec votre enfant pour dialoguer avec lui et connaître sa position. C'est une

méthode « gagnant-gagnant » : les résultats de cette méthode sont optimaux, chacun sort gagnant du conflit.



Utilisez la méthode de l'intention positive pour changer les comportements indésirables

Imaginez une situation où le comportement de votre enfant est clairement indésirable. Je vous propose ici une façon d'intervenir qui va lever les obstacles et débloquer les résistances. Elle diffère de celles que la plupart des parents pratiquent et qui ne fonctionnent pas. Voici un exemple de façon non efficace pour un parent de s'interposer :



***L'intention positive: Sandra et Jules (9 ans)
qui tape sa sœur Charlotte (3 ans).***

Sandra (la mère) est tranquillement en train de lire un livre lorsqu'elle voit arriver sa fille Charlotte en pleurs.

Charlotte: Maman, maman, Jules vient de me taper!

Furieuse, Sandra s'adresse à Jules:

Sandra: Pourquoi as-tu tapé ta petite sœur?

Jules: Elle m'a embêté.

Charlotte: C'est pas vrai, c'est lui qui m'embête toujours. Il est méchant avec moi!

Sandra: Mais qui a commencé le premier?

Jules: C'est Charlotte.

Charlotte: Non c'est Jules.

Renoncez aux questions sur les causes

♦ Bannissez le pourquoi.

Ici, la mère interroge les enfants pour connaître les causes de la situation qui pose problème. Ce n'est pas la méthode la plus efficace pour régler un conflit ou faire changer un comportement. En effet, quelles sont les réactions possibles des enfants lorsque vous cherchez à connaître le pourquoi d'une situation problématique? À la question: «Pourquoi fais-tu ça?» vous obtenez généralement deux types de réponse. La première est: «Parce que.» Ne voulant pas répondre ou ne sachant pas répondre de manière structurée, l'enfant évite de répondre. Le second type de réponse possible est un tas d'explications confuses et plus ou moins erronées. En fin de compte, vous n'apprenez rien ou pas grand-chose sur la vérité.

Lorsque vous avez votre intervention sur les causes d'un problème vous recueillez encore plus d'informations sur ce qui ne va pas. Vous ne faites alors que renforcer le problème. C'est comme si les enfants avaient creusé dans le sable un trou profond avec leurs disputes et leurs bêtises et qu'ils se trouvaient au fond de ce trou. Et par vos questions sur le pourquoi, vous creusez encore plus ce trou. Or plus un trou est profond, plus il est difficile d'en sortir. Au lieu de vous focaliser sur les causes, vous devez chercher une solution qui permette de sortir du problème.

♦ Autres questions inefficaces.

Lorsque vous demandez à vos enfants: «que se passe-t-il, à qui incombe la faute, à quel moment le problème est-il apparu?», ils se sentent jugés. S'ils sont coupables, ils refusent de répondre ou cherchent à dissimuler la vérité par un mensonge. S'ils ne sont pas

coupables, ils s'estiment incompris et accusés à tort. Dans les deux cas, ils cherchent à se justifier ou à cacher la vérité. Ils ne cherchent pas à collaborer car ils sont sur la défensive.

Posez la question de l'intention positive

Plutôt que de vous intéresser au pourquoi, je vous propose de vous intéresser à l'intention positive. Mais, me direz-vous, comment peut-il y avoir une intention positive derrière le comportement de mon enfant, qui me semble absurde, désagréable, fatigant, voire dangereux ?

Un des postulats de la PNL est que : « derrière tout comportement, même le plus néfaste, il y a une intention positive ».

Qu'est-ce que la PNL ?

La Programmation NeuroLinguistique ou PNL est une discipline datant des années 1970, venant des États-Unis, spécialisée dans l'enseignement des outils de communication et la conduite du changement. Elle est basée sur des postulats clairement affichés. Elle fournit des outils et méthodes très efficaces pour le coaching et la thérapie. Son état d'esprit est positif et pragmatique. Elle tire ses sources de la « modélisation de l'excellence », c'est-à-dire de la recherche de principes de base et de méthodes simples et facilement reproductibles qui sous-tendent les réalisations de personnes excellentes dans leurs domaines. Ses domaines d'application sont très divers : atteindre des buts personnels, améliorer ses facultés d'apprentissage et sa créativité, optimiser ses performances sportives, bonifier sa santé mentale et physique, renforcer ses capacités de management et de leadership, développer et se servir de l'intelligence collective d'un groupe. Ce livre traite du domaine de la résolution des problèmes familiaux et relationnels¹.

Quelles sont les caractéristiques de cette intention positive ?

- L'intention positive est le plus souvent l'expression d'une valeur. Une valeur est un principe, une qualité au nom de laquelle une

1. Marion Sarazin, *S'initier à la PNL*, ESF, 2011.

personne agit car elle la considère importante pour des raisons morales, philosophiques ou esthétiques.

- Le comportement de votre enfant que vous jugez indésirable répond à une intention positive pour lui. Par ce comportement, il cherche à satisfaire une valeur importante pour lui. Il a une bonne raison d'agir de la sorte.
- C'est une intention bonne pour votre enfant, mais qui peut l'être aussi pour toute personne en règle générale. Il ne s'agit pas de la satisfaction d'intérêts égoïstes. Il s'agit pour votre enfant de satisfaire une valeur importante que tout le monde peut respecter comme le calme, la sécurité, le plaisir, le respect, la reconnaissance, l'estime de soi, etc.
- Enfin c'est une valeur avec laquelle vous êtes en accord. Les parents cherchent à transmettre leurs valeurs à leurs enfants. C'est un des rôles importants de l'éducation. Le comportement de vos enfants répond à des valeurs mais, comme ils n'ont pas la maturité d'un adulte, il arrive que ce même comportement en viole d'autres. C'est votre rôle d'encourager les comportements qui correspondent à vos valeurs (voir au chapitre 9: « Listez vos propres valeurs »).



Poser la question de l'intention positive demande au préalable que vous changiez votre manière de penser. C'est ce que nous allons voir dans le paragraphe qui suit.

Changez votre façon de penser à la situation

Questionner différemment requiert un changement d'état d'esprit de votre part.

Le comportement de votre enfant vous déplaît. Vous voulez qu'il change de comportement. Certes, la façon dont votre enfant s'y prend n'est pas correcte. Son comportement est critiquable et vous êtes en droit de vouloir qu'il le change.

Au lieu de penser « mon enfant est vraiment insupportable/idiot /déraisonnable/méchant/désobéissant/paresseux, etc. », je vous invite à penser plutôt : « je me demande ce qu'il cherche à obtenir d'important pour lui et de positif pour les autres ». La réponse à cette question vous donnera la valeur positive qui est à la source du comportement négatif. Elle vous permettra de prendre du recul par rapport à vos propres jugements sur l'enfant et sur sa conduite.

Prenons l'exemple du mensonge : votre enfant vous ment. Il se peut qu'il y ait plusieurs mauvaises raisons à ce qu'il se comporte de la sorte : la vengeance, le pouvoir sur l'autre, la dissimulation, etc. Vous pouvez choisir de vous focaliser sur ses intentions négatives et réagir en le punissant. Je vous recommande de chercher plutôt à savoir quelle est son intention positive. Il se peut qu'il ait menti pour sauver la face, ne pas décevoir ou pour préserver une relation, protéger quelqu'un, ne pas faire de la peine, etc. Plusieurs réponses sont possibles. Mais c'est la réponse de votre enfant qui compte. Voilà pourquoi il est important de la lui demander.

Les différentes façons de demander l'intention positive

La façon la plus simple d'obtenir l'intention positive est de poser à l'enfant la question suivante : « Quand tu fais ça, qu'est-ce que tu veux ? ».

Vous pouvez également poser la question ainsi :

- « Qu'est-ce que tu veux de bon pour toi ? »
- « Tu dois avoir une très bonne raison pour faire cela. Je suis curieux. Quelle est-elle ? »
- « Qu'est-ce qui est important pour toi au sujet de... ou quand tu... ? »
- « En quoi c'est important pour toi de... ? »
- « En quoi c'est une valeur pour toi de... ? »
- « Qu'est-ce que cela t'apporte/te donne de... ? »
- « Quel bénéfice en tires-tu ? »
- « Qu'est-ce que cela te permet d'être/d'avoir/de faire ? »
- « Quelle est le rôle, la fonction de ce comportement ? »
- « Qu'est-ce que cela te fait que tu aimes bien ? »

Toutes ces questions sont équivalentes.

Si l'enfant vous dit ce qu'il ne veut pas au lieu de vous dire ce qu'il veut, continuez à poser la question jusqu'à ce que sa réponse soit formulée de façon affirmative.

L'exemple de Sandra et de Jules (suite) :

Sandra: Tu viens de taper ta petite sœur... Je suis curieuse. J'aimerais bien comprendre. Qu'est-ce que cela t'apporte de faire cela? Cela te donne quoi?

Jules: Comme ça, elle ne touche plus à mes affaires.

(Ici, la réponse est formulée de manière négative. Sandra pose à nouveau la question pour obtenir une réponse formulée de façon affirmative.)

Sandra: En fait, ce que tu veux, c'est que Charlotte ne touche plus à tes affaires

Jules: Oui, c'est ça!

Sandra: Et dis-moi, en quoi c'est important pour toi que ta sœur ne touche pas à tes affaires?

Jules: Elle me rend toujours mes affaires en mauvais état et toutes mélangées. Moi je veux mes affaires impeccables, bien propres et bien rangées
(Voilà, nous sommes arrivés à l'intention positive.)



Veillez à moduler votre ton de voix de façon à exprimer une demande bienveillante plutôt qu'un ordre. Vous devez adopter le ton de la curiosité bienveillante.

Exemples d'intentions positives de comportements désagréables chez les petits

Comportements	Intentions positives
L'enfant fait du bruit.	Attirer l'attention, obtenir une réponse, manifester sa joie.
L'enfant pleurniche.	Obtenir de l'affection, montrer sa fatigue.
L'enfant trépigne, hurle, pique une colère.	Affirmer sa volonté, se faire entendre, exprimer sa frustration.
L'enfant veut faire comme l'adulte alors qu'il n'en est pas capable.	Être autonome, montrer qu'il est grand, rendre service.
Toutes les bêtises des petits, comme lancer ses chaussures au plafond, faire des trous dans la bouteille d'eau en plastique, descendre les escaliers avec les chaussons de papa...	Jouer, s'amuser, explorer de nouvelles choses, exercer sa créativité.

Exemples d'intentions positives de comportements désagréables chez les pré-ados et ados

Comportements	Intentions positives
L'ado discute tout, critique tout, prétend tout savoir.	S'affirmer, clarifier ses opinions et défendre ses idéaux; montrer qu'il est intelligent/qu'il valorise la connaissance, la rationalité.
L'ado ne veut pas ranger sa chambre.	Avoir un espace à lui, être indépendant, garder son énergie et son temps pour des choses vraiment importantes, être efficace.
L'ado est scotché aux écrans (ordinateur, tablette ou Smartphone).	S'informer, communiquer, s'ouvrir au monde, s'évader, être connecté, être reconnu, être « populaire », se faire des amis, se défouler.
L'ado est scotché aux jeux vidéo.	S'intégrer au groupe, développer sa créativité, s'amuser, relâcher la pression, maîtriser la complexité du jeu, être performant, avoir prise sur quelque chose, jouer avec ses amis.
L'ado rentre très tard de sa soirée.	Être indépendant, être grand, être libre, s'amuser avec ses amis, vivre à fond le moment présent.
L'ado prend des risques.	Montrer qu'il est spécial, différent, invulnérable, chercher des sensations fortes, montrer à ses copains qu'il est courageux.
L'ado évite les sorties et les vacances en famille.	Être grand, être libre, être indépendant, découvrir la nouveauté, éviter l'ennui, la routine.
L'ado boit de l'alcool.	S'amuser, faire comme les copains, se désinhiber, lâcher prise, changer d'humeur, être « populaire ».
L'ado se couche très tard.	Être libre, rester toujours connecté, éviter de passer à côté de quelque chose d'important, profiter d'un moment de calme, avoir du temps pour réfléchir, accomplir des choses, explorer, ne pas gâcher son temps, vivre à 150 %.
L'ado mange n'importe quoi, à n'importe quelle heure.	Satisfaire un besoin élémentaire : la faim, le plaisir, la gourmandise.
L'ado veut s'habiller comme il le souhaite.	Créer son look (recherche d'identité), être reconnu, se faire remarquer, séduire, s'affirmer par rapport aux parents, être grand, être indépendant.
L'ado a une vie sexuelle.	Le plaisir, faire comme les grands, tester sa séduction, vivre l'amour.

Tous ces exemples sont des réponses possibles, mais je vous invite à poser la question à votre enfant. Vous pourrez être surpris de la réponse. L'enfant n'a pas nécessairement la même logique que vous. C'est sa réponse que vous devez prendre en compte.

Quiz

Quelles pourraient être les intentions positives des comportements suivants :

- ✓ Le jeune enfant ou l'ado se bat, se dispute. Il se met en colère.
- ✓ L'enfant/ado répond de façon arrogante, impertinente. Il conteste votre autorité.
- ✓ L'enfant/ado désobéit.
- ✓ L'enfant/ado hésite.

Vous trouverez les réponses possibles après les débats et commentaires.

Évaluez le caractère positif de la réponse

Lorsque vous posez la question de l'intention positive, vous pouvez obtenir une réponse qui n'est pas toujours une intention positive. Je vous rappelle qu'une intention est positive si elle correspond à une valeur que tout le monde peut désirer et, en particulier, à une valeur désirable pour vous. Ainsi, c'est à vous d'évaluer si la réponse formulée est une valeur pour vous. Vous devez vous demander : « suis-je d'accord avec cette valeur ? ».

Que faire si la réponse donnée par votre enfant n'est pas une intention positive ? Ne vous découragez pas : reformulez la réponse donnée en vous contentant de répéter les propres mots de l'enfant puis continuez à poser la question jusqu'à ce que vous arriviez à une valeur valable pour vous.

Une fois l'intention positive trouvée, montrez à votre enfant que vous en reconnaissez l'importance en reformulant et valorisant ce qu'il dit. Votre enfant se sentira ainsi entendu et compris (voir chapitre 5 : la synchronisation).

L'exemple de Sandra face à une réponse non satisfaisante de Jules (suite) :

Jules : Je l'ai tapée pour lui montrer que c'est moi le plus fort.

Sandra : Et quand tu lui montres que tu es le plus fort, quel bénéfice tu en tires ?

Jules : Comme ça elle me laisse tranquille !

Sandra : Ah ce que tu veux en fait, c'est la tranquillité. Je comprends bien que tu aies envie d'être tranquille. C'est important d'avoir de la tranquillité.

Ici, Sandra a considéré que manifester son pouvoir par la force vis-à-vis de sa petite sœur n'était pas une intention positive. Elle a donc continué à poser la question et a obtenu une réponse d'une valeur qu'elle juge positive: la tranquillité. Elle peut donc continuer le dialogue avec son enfant et utiliser cette réponse pour aider son enfant à changer de comportement.

Demandez à votre enfant de trouver lui-même la solution

La recherche de l'intention positive est indispensable pour permettre le changement. En effet, elle représente une valeur importante que l'enfant souhaite satisfaire. Votre enfant acceptera de changer de comportement si les solutions trouvées satisfont cette intention. Si ce n'est pas le cas, vous vous heurterez à des résistances pénibles à traiter et pouvant déboucher sur un comportement encore plus détestable, voire sur un blocage. Ou bien, vous parviendrez à un changement qui ne durera pas.

Une fois l'intention positive mise à jour, la solution consiste à trouver une autre façon de satisfaire cette intention aussi bien, sinon mieux, que ne le fait le comportement actuel. Il s'agit de trouver d'autres comportements satisfaisant cette intention positive: des comportements plus bénéfiques à l'enfant et aux personnes concernées que celui que l'enfant a adopté. Ainsi, si votre enfant a menti pour ne pas décevoir (l'intention positive), vous devez l'aider à trouver une autre façon de faire que de mentir pour ne pas décevoir: par exemple, avouer ses difficultés peut être considéré comme une preuve de courage louable et très valorisante.

La meilleure façon de faire pour trouver un (ou plusieurs) comportements alternatifs satisfaisant ces conditions est de faire appel à la créativité de l'enfant en lui demandant ses propres idées de solutions.

Votre enfant vous parle avec impertinence

Au lieu de dire: « ne me parle pas sur ce ton », interrogez-le sur son intention positive. Si celle-ci est par exemple de s'affirmer, dites-lui: « Je comprends que tu aies envie de t'affirmer et de grandir. C'est naturel. Et en même temps, tu comprends bien que, moi, je ne peux pas accepter d'entendre cela de ta part. Comment pourrais-tu me parler autrement pour que je me sente respecté et que toi tu t'affirmes? »

Les enfants sont très créatifs et peuvent trouver des solutions qui vous étonneront. Votre enfant sera d'autant plus enclin à adopter ce nouveau comportement que ce sera lui qui l'aura proposé. Si l'enfant n'a pas d'idées, laissez-lui le temps de réfléchir ou adoptez la méthode du « comme si » (voir au chapitre 6 : « Levez les freins »).

L'exemple de Sandra et de Jules (fin).

Sandra: Tu veux la tranquillité. Mais là, tu as tapé ta petite sœur et elle hurle. Tu n'es pas tellement tranquille, il me semble. Ce que tu fais a l'effet contraire pour l'instant et il y a de fortes chances que cela ne s'arrange pas si tu continues à la taper comme ça. Alors comment pourrais-tu faire autrement pour avoir la tranquillité ?

Jules: Je pourrais lui dire: si tu veux une de mes affaires, tu dois me le demander d'abord. C'est à moi et tu dois me demander la permission. Comme ça, c'est moi qui lui donnerais la permission d'emprunter une affaire qui m'appartient. Et je pourrais refuser de la lui prêter s'il y a un risque qu'elle me l'abîme.

Sandra: Oui c'est une excellente idée. Je t'encourage à le faire. Et dis-moi, qu'est-ce que tu pourrais faire d'autre si tu te rends compte que ta sœur est trop petite pour te demander la permission ?

Jules: Si elle est encore trop bébé, je pourrais ranger les affaires auxquelles je tiens dans un endroit qu'elle ne peut pas atteindre ou trouver.

Si votre enfant est trop petit pour avoir ses propres idées ou trop bloqué, vous pouvez lui proposer vos idées sous la forme de suggestions à valider. Par exemple, supposons que son intention positive est d'être respecté. Imaginons que, malgré les questions du parent, l'enfant n'arrive pas à trouver d'autres façons de se faire respecter que de frapper celui ou celle qui lui a manqué de respect. Le parent peut alors lui suggérer des idées :

« Tu veux être respecté. Et si tu essayais ça pour te faire respecter: tu te mets debout devant ta sœur, bien campé sur tes deux pieds, tu la regardes dans les yeux et tu lui dis d'une voix ferme: "Ne touche pas à mes affaires!" Qu'en penses-tu? »

