

## Les outils essentiels dont tous les parents ont besoin.

# Ce que chaque

# PARENT

# devrait savoir

Par le Dr. Thomas Gordon

Article original sur : [http://www.gordontraining.com/wp-content/uploads/What\\_Every\\_Parent\\_Should\\_Know\\_1.pdf](http://www.gordontraining.com/wp-content/uploads/What_Every_Parent_Should_Know_1.pdf)

### Les enfants ne se conduisent pas mal.

David, un petit garçon curieux et actif de 3 ans, vide le bureau de sa maman et dessine sur ses dossiers avec ses feutres. Découvrant cela, la maman en colère lui met une tape sur les fesses. David a l'air désorienté et se met bien sur à pleurer.

Quand le papa de David rentre à la maison, il est accueilli par le rapport de la maman : «notre cher fils n'a pas été sage». Bien sur, le papa demande «Qu'a-t-il fait ?». Sa question est prévisible puisque le message «il n'a pas été sage» ne dit rien de ce qu'a fait l'enfant, mais seulement que sa mère a un avis sur David lui-même - il a été un «enfant pas sage».

Si les parents savaient combien ce que ce concept cause de problèmes dans les familles. Parler d'enfant «pas sage» ne cause pas seulement des difficultés à l'enfant mais cela amène aussi des problèmes évitables aux parents.

Pourquoi ? Qu'y a-t-il de mal à penser et à dire que votre enfant «n'est pas sage» ? Tous les parents le font. Oui, et leurs parents avant eux. En fait, l'origine du concept de l'enfant «pas sage» remonte si loin dans l'histoire qu'il est probable que nous ne saurons jamais comment cela a commencé ni pourquoi. C'est un terme tellement couramment employé que son usage

en famille n'a que rarement été questionné.

Etrangement cependant, le terme est uniquement utilisé pour les enfants, rarement pour les adultes, les amis, les conjoints. Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire :

*«Mon mari n'a pas été sage hier.»*

*«Je suis tellement énervé quand mon ami n'est pas sage pendant le repas !»*

*«Mes salariés ne sont vraiment pas sages !»*

*«Nos invités n'ont vraiment pas été sages pendant la soirée d'hier soir.»*

Apparemment seuls les enfants sont vus comme n'étant «pas sages» - et personne d'autre. Les «enfants pas sages» sont un langage parental, lié intimement à la façon dont, traditionnellement, les parents voient leur progéniture. Les parents disent que leurs enfants ne sont pas sages lorsque leurs actions (ou leurs comportements) sont contraires à ce que les parents attendent. Plus précisément, le «mauvais comportement» est un comportement qui produit des conséquences négatives sur le parent.

*Etre «pas sage» = avoir un comportement non accepté par le parent*

A contrario, un enfant qui a un comportement qui ne produit pas de conséquences négatives sur le parent, alors l'enfant est décrit comme «sage».

*«Debbie a été sage aujourd'hui.»*

*«Michael a été sage au magasin.»*

*«Nous essayons d'apprendre à notre enfant à être sage.»*

**«Parler d'enfant «pas sage» ne cause pas seulement des difficultés à l'enfant mais cela amène aussi des problèmes évitables aux parents.»**

Les parents serait plus efficaces - et la vie à la maison bien plus plaisante pour tout le monde - s'ils pensaient aux

comportements de leurs enfants d'une autre façon. D'abord en essayant de se rappeler que toutes les actions de l'enfant sont des comportements. Chaque chose qu'ils disent ou font est un comportement spécifique. Les enfants, comme toutes les autres créatures produisent des comportements pour une bonne raison : ils essaient de satisfaire leurs besoins.

Un bébé pleure parce qu'il a faim, froid, parce qu'il est mal. Quelque chose ne va pas ; son organisme a besoin de quelque chose. Pleurer est le comportement que l'enfant adopte pour dire «au secours !». Ce comportement devrait être considéré comme plutôt approprié - et donc «bon»- car les pleurs amènent à l'enfant l'aide dont il a besoin. Si nous le considérons comme un organisme se comportant normalement pour satisfaire ses besoins, alors l'enfant ne peut pas être considéré comme «se conduisant mal» ou «n'étant pas sage».

De la même façon, quand David, 3 ans, explorait le bureau de sa maman et en vidait le contenu, ce comportement, s'il avait été vu comme une façon de satisfaire son besoin de voir et de manipuler de nouvelles formes de toutes tailles, n'aurait pas été considéré comme un «mauvais» comportement.

La vie de famille serait infiniment moins exaspérante pour les parents et plus appréciable pour les enfants si les parents acceptaient les principes suivants à propos de leurs enfants :

#### PRINCIPE I :

**Les enfants, comme tout le monde, ont des besoins et pour les satisfaire, ils agissent.**

#### PRINCIPE II :

**Les enfants ne se comportent pas «mal» : ils se conduisent simplement de façon à satisfaire leurs besoins.**

Cela ne signifie pas par ailleurs que les parents vont apprécier tous les comportements de leurs enfants. Et vice versa car les enfants feront des choses dont les conséquences sont inacceptables pour les parents. Les enfants peuvent être bruyants et destructeurs, vous mettre en retard quand vous êtes pressé, vous harceler quand vous avez besoin de calme, vous donner du travail en plus, mettre le souk dans votre maison, interrompre

vos conversations et casser vos objets précieux.

Pensez au comportement des enfants de cette façon : ce sont les comportements que les enfants adoptent pour satisfaire leurs besoins. Si dans le même temps, ces comportements interfèrent dans votre propre quête du plaisir, cela ne signifie pas que votre enfant se conduit «mal». Mais plutôt que cette façon de se conduire n'est pas acceptable pour vous. N'interprétez pas le comportement de l'enfant comme étant quelque chose qu'il vous fait A VOUS - il est simplement en train de faire quelque chose POUR LUI. Et cela ne fait pas de lui un enfant «pas sage».

Si les parents supprimait de leur vocabulaire ce genre de mots, ils se sentiraient rarement jugeants et en colère. Par conséquent, ils n'auraient pas besoin de se

«venger» par des punitions comme la maman de David l'a fait.

Tous les parents ont besoin d'apprendre des méthodes efficaces pour modifier les comportements qui interfèrent avec leurs propres besoins mais dire de l'enfant qu'il se conduit mal ou qu'il n'est pas sage n'en est pas une. Pas plus que les punitions de toute sorte.

### **Soyez une personne, pas un parent.**

Devenir parents fait parfois oublier aux gens qu'ils sont des personnes. Ils commencent à jouer le rôle de parents. Karen et Steve, 2 personnes, croient soudain qu'ils doivent se transformer en papa et maman, 2 parents. Malheureusement cette transformation amène les gens à oublier qu'ils sont humains - avec des défauts, des limites, des sentiments, des incohérences et par-dessus tout des droits.

Oublier leur humanité est la 1<sup>e</sup> erreur que font les parents en devenant

parents. Ils prennent la lourde charge de la responsabilité ; ils se sentent coupables et incapables ; ils essaient trop fort ; ils perdent leur sens des réalités. Et leurs enfants souffrent aussi parce que les enfants apprécient profondément que leurs parents soient réels et humains. Avez-vous déjà entendu des enfants dire : «Ma maman est une chouette personne.», «mon père est un vrai gars», «ce sont des gens géniaux !» ?

Comment les parents peuvent-ils être des personnes pour leurs enfants ? En comprenant quelques principes simples à propos des relations humaines, des principes qui s'appliquent aussi aux relations entre parents et enfants.

Inévitablement les enfants font des choses qui exaspèrent leurs parents, les irritent, les frustrent, ils se sentent dépassés, déçus ou même furieux. Les enfants ne sont pas différents de nos conjoints, de nos amis ou de nos collègues, toutes personnes qui, à l'occasion, provoquent en nous des sentiments similaires. Imaginez que vous voyiez toujours le comportement de votre enfant - tout ce qu'il dit ou fait - à travers une fenêtre devant vous. Maintenant imaginez que cette fenêtre a 2 sections, une en haut et une en bas. La règle serait la suivante : les comportements non acceptables sont en bas, les comportements acceptables sont en haut.

Comportements acceptables
Comportements non acceptables

Julie qui court et qui joue bruyamment dans le jardin est un comportement que vous verriez sans doute en haut - il est acceptable pour vous. Julie faisant la même chose dans le salon serait probablement plutôt en bas - ce serait inacceptable.

Tous les parents ont 2 sections dans leur fenêtre. Cela signifie que,

puisque les parents sont des personnes - et non des dieux - certains comportements de leurs enfants ne seront pas acceptables pour eux. Une façon plus directe de le dire : vous n'aimez pas ce que vos enfants vont faire parfois et par conséquent, par moments, vous ne LES aimez pas.

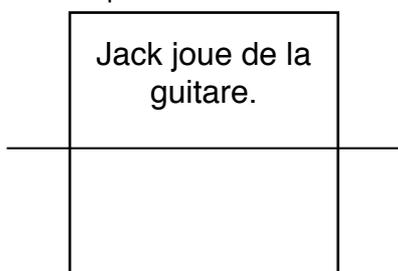
Si vous n'aimez pas cela, rappelez-vous que, par moments, vous n'aimez pas votre conjoint, vos amis, votre famille. Dans ces relations avec les autres cependant, les comportements inacceptables n'ont généralement pas le même effet sur vous, en tant que personne, que ce que fait votre enfant. Quand un ami fait quelque chose que vous n'aimez pas, vous êtes capable de l'excuser par une petite manie «C'est juste Katie, un peu distraite.». Mais vous ne vous sentirez pas responsable du comportement de votre ami, vous ne vous sentirez ni coupable ni en échec.

« Tous les parents ont besoin d'apprendre des méthodes efficaces pour modifier les comportements qui interfèrent avec leurs propres besoins mais dire de l'enfant qu'il se conduit mal ou qu'il n'est pas sage n'en est pas une.»

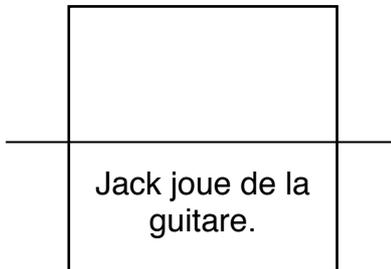
Et pourtant, quand votre enfant produit un comportement qui interfère avec vos besoins, ne vous sentez-vous pas souvent responsable ? Vous ressentez la responsabilité parentale du comportement de votre enfant. Qu'avez-vous fait de travers ? Vous devez être un mauvais parent !

**PRINCIPE III :**  
**Les parents ne peuvent pas accepter TOUS les comportements de leurs enfants.**

Vous vous sentez reposé et dynamique, vous êtes en paix avec le monde. Jack, votre garçon de 12 ans, joue de la guitare avec entrain. Cela ne vous dérange pas, au contraire : vous êtes ravi de le voir pratiquer avec autant d'enthousiasme. Le comportement de Jack est acceptable pour vous et sera vu dans la partie haute de votre fenêtre.



2 jours plus tard, vous êtes fatigué, vous essayez de faire une petite sieste. Jack joue à nouveau de la guitare bruyamment. Vous savez pertinemment que vous ne pourrez pas dormir avec cette guitare agressant vos oreilles. C'est donc inacceptable pour vous. Que Jack joue de la guitare est aujourd'hui dans la partie basse de votre fenêtre :



Etes-vous inconstant ? Bien sûr ! Mais pour une excellente raison. Vous êtes une personne différente de ce que vous étiez 2 jours plus tôt. Etant humain, vous changez. Mais vous étiez

sincère il y a 2 jours et vous l'êtes à nouveau aujourd'hui. Si vous aviez réagi de la même façon les 2 fois, alors vous n'auriez pas été sincère l'une des 2 fois, malhonnête si vous préférez.

Etre inconstant en votre réaction à un comportement d'enfant, c'est être une vraie personne. C'est aussi inévitable. Malgré les conseils d'innombrables experts en éducation, les parents peuvent et seront inconstants. Et j'ajouterais qu'ils DEVRAIENT l'être.

**PRINCIPE IV :**  
**Les parents n'ont pas besoin d'être constants avec leurs enfants**

Mais quel effet sur l'enfant ? En premier lieu, les enfants comprennent que les parents ont des bons et des mauvais jours, qu'une situation peut différer d'un jour sur l'autre. Cela leur arrive aussi ! Ensuite, les enfants qui grandissent respectent les parents qui sont honnêtes à propos de ce qu'ils ressentent mais ne respectent plus ceux qui ne le sont pas.

La croyance qu'il faut être constant entraîne aussi pour les parents la

croyance qu'ils doivent être cohérents entre eux face aux réactions de leur enfant. Cela aussi est un non-sens. On dit aux parents de se soutenir mutuellement pour que l'enfant comprenne que les 2 parents considèrent tel ou tel comportement comme inacceptable.

Le problème avec cette idée, c'est qu'elle exige que l'un des parents ne soit pas sincère à propos de ses vrais sentiments. Elle requiert que l'un des parents joue un rôle, fasse semblant. Là encore, les enfants perçoivent ce faux-semblant et n'aiment pas cela. Une adolescente m'a confirmé cela un jour en me disant : «je ne respecte pas mon père. En fait je déteste sa faiblesse. Quoi que ma mère pense de ce que je fais, il prend son parti même si je sais qu'il n'est pas d'accord.»

Les parents ne peuvent pas cacher leurs vrais sentiments et ils ne devraient même pas essayer. Au contraire les parents devraient accepter que l'un d'eux considère un comportement comme acceptable et l'autre pas. Le parent efficace réalise qu'il se sentira inévitablement différent selon les jours. Les parents ne sont pas des dieux. Ils n'ont pas à accepter inconditionnellement tous les comportements, ni même à accepter systématiquement l'un ou l'autre des comportements. Et ils n'ont pas non plus à présenter un front commun face à leurs enfants.

**PRINCIPE V :**  
**Les parents n'ont pas à présenter un front commun.**

Bien que les enfants préféreraient sans doute être acceptés tout le temps, ils peuvent gérer le désaccord de leurs parents si ceux-ci leur disent honnêtement ce qu'ils ressentent.

Non seulement cela permet à l'enfant d'apprendre à juger si ses comportements sont appropriés à la situation ou pas mais cela aide aussi à comprendre que les parents sont des personnes comme les autres, transparents, humains, des personnes avec qui on a envie d'avoir une vraie relation.

## **Vous pouvez faire changer les comportements sans punir.**

Quand le comportement des enfants interfère avec les besoins des parents, comme cela arrivera inmanquablement, les parents vont naturellement avoir envie de modifier ce comportement. Après tout, les parents ont des besoins. Ils ont leur propre vie à vivre et le droit de tirer de la satisfaction et du plaisir de leur vie. Mais les parents font habituellement 2 erreurs sérieuses. D'abord, pour leur plus grand regret, les parents ignorent des comportements inacceptables et laissent leurs enfants grandir en étant terriblement irrespectueux ou carrément inconscients des besoins de leurs parents. Si les parents permettent cela, ils développent de forts sentiments de rancune, voire se mettent carrément à détester ces enfants ingrats ou égoïstes. Ensuite, la plupart des parents choisissent la punition comme 1<sup>e</sup> approche pour modifier des comportements inacceptables. Si les parents acceptent de façon permissive les comportements inacceptables, ils souffrent. S'ils comptent sur la punition, ce sont leurs enfants qui souffrent. Et dans les 2 cas, c'est la relation qui en pâtit. Mais que peuvent faire les parents pour que leurs enfants apprennent à respecter les besoins et les droits des parents ? Il existe des approches efficaces pour les bambins, les enfants et même les ados !

### ***Avec les bébés et les enfants qui ne parlent pas encore***

Les enfants très jeunes qui pourraient être incapables de comprendre un langage verbal présentent un vrai problème aux parents. Malgré cela, il est relativement facile d'influencer ces petits enfants pour modifier les comportements qui posent problème aux parents, en supposant que la bonne approche est utilisée. Les parents peuvent, au choix, tenter les 4 approches suivantes :

- le jeu des devinettes
- faisons un échange
- le message-JE non verbal
- Changer l'environnement

### **Le jeu des devinettes**

Les parents efficaces doivent apprendre à deviner avec les bébés et les bambins, simplement parce que ces enfants ne peuvent pas dire ce qui se passe en eux. Emily, 6 mois, commence à pleurer au milieu de la nuit. Ses parents sont réveillés et naturellement ne trouvent pas cela acceptable. MAis comment peuvent-ils aider Emily à arrêter de pleurer ? Tout simplement, ils essaient de deviner ce qui se passe. Trouver la cause de ses pleurs afin qu'ils puissent y remédier est une sorte de puzzle.

Peut-être a-t-elle froid ou est-elle mouillée ? Vérifions. Non sa couche est sèche. Peut-être a-t-elle un rot coincé qui la gêne ? Prenons-la et voyons si coincé qui la gêne ? Prenons-la et voyons ce qui se passe. Ce n'est pas cela non plus ! Peut-être a-t-elle faim ? Il y a encore du lait dans son biberon mais elle n'arrive pas à attraper celui-ci toute seule. Essayons cette hypothèse.

Bingo ! Emily boit pendant quelques minutes et se rendort. Ses parents la reposent dans son berceau et elle se rendort. Ses parents peuvent retourner se coucher et dormir comme ils en ont besoin.

C'est un exemple de «jeu des devinettes», une approche que les parents ont à utiliser fréquemment face à des enfants qui pleurent beaucoup, quand ils sont grognons et dorment peu, quand ils jettent de la nourriture, ...Le jeu des devinettes fonctionne bien parce que, quand les bébés et les bambins font des choses inacceptables pour les parents il y a une raison pour cela, en général une raison très logique d'ailleurs. Lorsque les parents utilisent le jeu des devinettes, ils n'ont plus besoin de la punition.

**PRINCIPE VI :**  
**Lorsque les bébés ont un comportement inacceptable, il y a une bonne raison à cela mais vous devez la deviner.**

Parfois deviner est facile, parfois beaucoup plus difficile. Le traditionnel «réessayez si vous ne réussissez pas du 1<sup>er</sup> coup» est le meilleur conseil que je connaisse pour les parents. En fait, les parents peuvent devenir excellents à ce jeu car il leur permet aussi de connaître de mieux en mieux leur progéniture. Des parents m'ont même dit qu'ils arrivaient même à faire la différence entre les pleurs pour la couche sale, la faim et un rôl coincé.

### **Faisons un échange**

Une autre approche pour changer les comportements inacceptables des bébés et des bambins : substituer un comportement inacceptable par un acceptable par les parents. Laura, votre petite fille de 1 an, curieuse, a trouvé une paire de bas qu'elle apprécie de toucher et de tirer dans tous les sens. Vous trouvez cela inacceptable car vous avez peur qu'elle les file ou les détruise. Vous prenez dans votre tiroir une paire déjà abimée et importable. Vous placez cette nouvelle paire dans les mains de votre fille et lui retirez gentiment la paire neuve. Laura, ne faisant pas la différence, trouve autant de plaisir avec la paire abimée qu'avec la paire neuve. Ses besoins sont satisfaits et les vôtres aussi.

Dave saute sur le canapé et sa mère a peur qu'il cogne la lampe qui se trouve dans l'angle de celui-ci. Elle enlève doucement mais fermement Dave du canapé et saute avec lui sur les coussins qu'elle a retirés du canapé et posés par terre.

Shelly, 18 mois, commence à grimper sur les genoux de son papa le soir-même où il est habillé de son costume clair, tout frais issu du pressing. Le papa remarque que Shelly a les mains couvertes a les mains couvertes de jambon et de beurre de cacahuètes. Le papa prend gentiment Shelly, l'emmène à la salle de bains et lui lave les mains. Ensuite, il prend Shelly sur ses genoux.

Là encore, lorsque les parents réagissent en terme de négociation, ils arrêtent d'utiliser la punition.

**PRINCIPE VII :**  
**Lorsque vous ne pouvez accepter un comportement, proposez-en un autre que vous pouvez accepter.**

### **Le message-JE non verbal**

Les enfants plus grands modifient fréquemment leur comportement après que le parent leur aie dit clairement comment ils sont affectés par leur comportement :

*«Je ne peux pas entendre ce qu'on me dit au téléphone quand tu cries aussi fort.»*

«J'ai peur que nous soyons en retard si tu mets trop de temps à t'habiller.»

«J'aime beaucoup cette assiette et je serai très fâchée si elle se casse.»

Mais les enfants plus petits pour comprendre les mots ne seront pas influencés par ces messages (appelés messages-JE car ils disent à l'enfant «voilà comme JE me sens»).

Par conséquent, le message-JE doit être posé sous forme non verbale, comme dans les exemples suivants :

- Alors que son papa porte le petit Tony au supermarché, celui-ci commence à lui donner des coups de pied en riant à chaque coup. Son papa le pose immédiatement en continuant à marcher. (message : «cela me fait mal quand je reçois des coups de pied, donc je ne te porte pas.»)
- Judy refuse d'avancer pour ne pas monter dans la voiture alors que sa mère est pressée. Sa mère pose sa main fermement sur son dos et la pousse gentiment mais fermement vers son siège. (message : «tu dois aller dans la voiture car je suis pressée.»).

#### PRINCIPE VIII :

**Faites savoir aux enfants comment vous vous sentez, même si vous ne pouvez pas utiliser de mots.**

La clé de cette méthode est d'essayer de changer le comportement sans utiliser de méthode qui sera douloureuse ou punitive pour l'enfant. Après tout, vous voulez simplement qu'il sache comment vous vous sentez. Lui donner une fessée, le taper, le pousser, le secouer, le pincer, lui hurler dessus, toutes ces méthodes disent à l'enfant qu'il est mauvais, qu'il a tort, que ses besoins ne comptent pas, qu'il fait quelque chose de mal qui mérite un châtiment.

#### Changer l'environnement

La plupart des parents savent intuitivement qu'une façon efficace de stopper un comportement inacceptable est de changer l'environnement plutôt que de changer l'enfant directement. Combien de parents ont vu changer l'enfant chouineur en enfant calme concentré simplement en leur fournissant quelque chose qui attire leur attention : pâte à modeler, peinture, puzzle, livre, morceaux de tissus, ... Cela s'appelle «enrichir l'environnement.»

D'autres fois, les enfants sont simplement besoin de l'opposé. Ils sont excités et hyperactifs juste avant le coucher par exemple et les parents ont besoin au contraire d'«appauvrir l'environnement». Les enfants sur-stimulés se calmeront plus facilement si on leur raconte une histoire ou s'ils ont une période de calme où on peut échanger sur les événements de la journée. Beaucoup de tempêtes et de stress de l'heure du coucher pourraient être évités si les parents faisaient un effort pour réduire les stimulations dans l'environnement de leurs enfants.

Beaucoup de comportements inacceptables (destructeurs) peuvent être évités par les parents en ayant un environnement «à l'épreuve des enfants» :

- acheter des verres et des tasses incassables
- mettre les couteaux, les rasoirs et les allumettes hors de portée
- changer les médicaments et les produits ménagers de place
- garder la cave et/ou le garage fermés à clé
- sécuriser les tapis glissants

#### PRINCIPE IX :

**Il est plus efficace de changer l'environnement de l'enfant que de changer l'enfant.**

#### *Avec des enfants plus grands*

Lorsque les enfants comprennent le langage verbal, vous pouvez leur parler clairement, en espérant qu'ils prennent en considération vos besoins et qu'ils décideront d'eux-mêmes de changer leur comportement. Le message-JE est de loin le plus efficace. Comme expliqué précédemment, le message-JE est celui qui communique à l'enfant ce que vous ressentez et le lie à ce qu'il a fait, comme dans les exemples suivants :

«Lorsque la télé est aussi fort, je ne peux pas parler avec ta mère.»

«Je ne pourrai pas apprécier les fleurs que j'ai plantées si elles sont piétinées.»

Alors que cela semble simple, parler en JE n'est pas facile à apprendre, notamment parce que les parents sont coincés dans l'habitude de parler en TU lorsqu'ils sont confrontés à des comportements inacceptables. Mais le

message-TU contient une composante importante de blâme, de jugement, d'évaluation, de menace, de pouvoir, ... Voici quelques exemples type de message-TU :

- tu nettoies ce bordel ! (ordre)
- si tu n'arrêtes pas, tu vas dans ta chambre (avertissement)
- tu ne devrais pas te mettre à table sans te laver les mains. (sermonner)
- tu pourrais aller dehors pour jouer. (conseiller)
- tu devrais le savoir. (moraliser)
- tu te conduis comme un bébé. (évaluer)
- tu essaies juste de faire le malin. (analyser)
- tu devrais apprendre les bonnes manières. (sermonner)
- tu vas me rendre malade ! (culpabiliser)
- regarder le mal que tu me fais ! (blâmer)

Au lieu d'aider les enfants à changer, les message-TU provoquent de la résistance et de l'opposition et, avec le temps, peuvent altérer sérieusement l'estime d'eux-mêmes des enfants. De plus, ils incitent les enfants à répondre avec un message-TU, provoquant une escalade dans les propos qui se termine souvent en cris, larmes, sentiments blessés, portes claquées et une relation altérée.

A l'opposé, les message-JE provoquent moins de résistance au changement. Lorsque les enfants entendent que les parents ne sont pas bien, leur désir naturel d'aider s'exprime. De plus, les enfants qui ne sont pas rabaissés ou blâmés lorsqu'ils satisfont leurs besoins ont plus tendance à prendre en considération leurs besoins de leurs parents.

#### PRINCIPE X :

**Pour changer les comportements inacceptables, parlez de vous et non de votre enfant.**

La plus grande satisfaction pour les parents qui utilisent le message-JE est que les enfants les imitent. Dire honnêtement à votre enfant comment vous vous sentez, c'est révéler votre humanité. L'enfant apprend que vous pouvez être blessé, fatigué, déçu, stressé, soucieux, angoissé. Une telle honnêteté sert de modèle et vous verrez à votre tour votre enfant devenir honnête et sincère avec vous. Au lieu d'être des étrangers vivant dans la même maison, comme dans

beaucoup de familles, parents et enfants développent une relation authentique et ouverte. Les parents font l'expérience d'avoir des enfants honnêtes et sincères et les enfants, celles d'avoir une vraie personne comme parent.

## Le terrible danger de la discipline

Demandez à 100 parents «les enfants doivent-ils être disciplinés ?», 90 répondront sans hésitation «oui !». L'idée que les parents doivent discipliner leurs enfants est si communément admise (et si fortement défendue) que questionner la validité de cette idée semble relever de la folie ou de l'hérésie. Et pourtant, je ne connais aucune idée qui apporte plus de problèmes aux parents que le concept de discipline. Croiser des milliers de parents lors des sessions de «parents efficaces» m'a convaincu qu'il s'agit d'une croyance dangereuse car elle aliène parents et enfants et donc contribue à la dégradation des relations entre parents et enfants.

Les parents qui cherchent à discipliner leurs enfants sont motivés par les meilleures intentions. Ils veulent que leurs enfants soient responsables, fiables, attentionnés, courtois, compétent et bien plus encore. Les parents ne connaissent tout simplement pas d'autres façons d'atteindre leurs objectifs tout à fait respectables. Donc ils utilisent la discipline. Et lorsqu'ils réalisent que la discipline ne marche pas, alors ils décident de l'utiliser encore plus. Et ainsi de suite jusqu'à ce que les enfants se rebellent, se vengent ou partent de la maison.

Quelle est cette discipline dont les parents pensent qu'elle est indispensable ? Le dictionnaire la définit la discipline comme la punition donnée par une autorité dans le but d'amener l'obéissance. La clé dans le terme discipline est le concept de pouvoir ou d'autorité - pouvoir pour obtenir l'obéissance ou pouvoir pour renforcer l'ordre en utilisant la punition.

Les officiers disciplinent leurs subordonnés ; les dresseurs disciplinent les chiens ; les professeurs disciplinent les élèves ; les parents disciplinent leurs enfants. Mais d'où tous ces gens tirent-ils leur pouvoir ?

Le pouvoir s'acquiert lorsqu'on possède ce dont une autre a un grand besoin.

Nous appelons ça des récompenses. Le professeur a des notes pour cela, le dresseur a de la nourriture pour le chien. Le pouvoir s'acquiert aussi quand on possède le moyen d'infliger de la douleur de l'inconfort à une autre personne. Nous appelons des punitions. Le professeur peut garder les enfants après la classe ou les envoyer chez le principal, le dresseur peut tirer sur la laisse et faire mal au cou du chien.

Les récompenses et les punitions donnent du pouvoir aux gens. Et le pouvoir est la base de l'autorité sur les autres. Par conséquent, quand les parents disent qu'ils usent de leur autorité pour discipliner les enfants, cela signifie qu'ils utilisent punitions et récompenses. Ils offrent (ou promettent) des récompenses pour les comportements qu'ils veulent obtenir de leurs enfants et ils infligent (ou menacent de le faire) des punitions pour se débarrasser des comportements dont ils ne veulent pas. Cela semble simple, n'est-ce pas ?

En pratique, discipliner les enfants au moyen d'un système punition-récompense n'est pas aussi simple qu'il le semble. Il y a des pièges pour les parents et certains peuvent s'avérer dangereux et destructeurs pour la relation parent-enfant.

En 1er lieu, les parents vont inévitablement finir par perdre le pouvoir. Quand les enfants sont très jeunes, les parents ont beaucoup de pouvoir sur eux. Ils possèdent de nombreuses récompenses qui marchent plutôt bien et des tas de punitions qui amènent l'enfant à respecter la limite. Mais quand les enfants grandissent, les parents sont à court de récompenses efficaces et de punitions puissantes. Les récompenses qui ont marché deviennent sans intérêt. Pour ce qui est des punitions, les enfants résistent ou se rebellent. Et quand ils atteignent l'adolescence, les parents se retrouvent impuissants.

Un père participant à une session de «parents efficaces» l'a exprimé de cette façon :

*«Mon fils a maintenant 15 ans, et la seule source de pouvoir qui me reste, ce sont les clés de la voiture. Et dans 6 mois, cela ne fonctionnera plus car il aura la sienne.»*

La mère d'une fille de 14 ans a admis :

*«Annie ignore tout simplement toutes mes promesses de cadeaux ou de faveurs. «Pas besoin !» dit-elle et elle continue à faire ce qu'elle veut.»*

Les parents qui ont compté discipliner leurs enfants quand ils étaient très jeunes découvrent à leur grand désarroi qu'ils n'ont plus aucun pouvoir quand les enfants deviennent adolescents. Et ils découvrent qu'ils n'ont aucun autre moyen d'influencer leurs enfants. C'est pourquoi l'adolescence est souvent une période frustrante, stressante et agitée dans la plupart des familles.

### PRINCIPE XI :

**Les parents qui utilisent le pouvoir le perdent lorsque les enfants deviennent adolescents.**

Mis à part l'impuissance parentale inévitable qui suit l'utilisation du pouvoir dès le plus jeune âge, il y a d'autres conséquences à discipliner les enfants qui nuisent au parent, à l'enfant et à leur relation.

Les parents ne savent pas qu'un enfant confronté à un parent disciplinant tirant son pouvoir des punitions et des récompenses développe des mécanismes d'adaptation - des réponses apprises (qui deviennent souvent habituelles) pour les aider à gérer, à s'ajuster à ou à combattre contre les tentatives des parents pour les contrôler ou les modeler.

Dans les sessions de «parents efficaces», il est demandé aux parents de se souvenir de leur propre enfance quand les parents (et les professeurs) utilisaient le pouvoir avec eux et de lister les mécanismes d'adaptation variés qu'ils adoptaient en réponse aux efforts des adultes. La liste comporte habituellement quasiment tous les mécanismes suivants :

- résistance, méfiance, rébellion, négativisme
- ressentiment, colère, hostilité
- vengeance, agression
- mensonge, cacher ce qu'on pense et ce qu'on ressent
- rejeter la faute sur les autres, médire
- intimider, faire peur
- avoir l'esprit de compétition à l'extrême, ne pas supporter de perdre, tricher
- s'organiser contre les parents, combiner les forces

- soumission, collaboration, peur
- passer la pommade, flatter
- conformité, absence de créativité, passivité, besoin d'être «conforme»
- se retirer, rêver, s'échapper

Quand les parents comprennent l'idée que leurs propres enfants risquent d'avoir recours aux mêmes mécanismes en réponse à l'autorité, ils commencent à se demander pourquoi les parents y ont recours. En fait, selon mon expérience, aucun parent n'aime être dictatorial, exigeant et punitif. Ils ne veulent pas vraiment contraindre leurs enfants. Ils veulent les influencer.

**PRINCIPE XII :**  
**Les enfants apprennent à gérer le pouvoir parental avec des comportements indésirables et malsains.**

Bien sûr les parents aimeraient que leurs enfants deviennent responsables, à l'écoute des autres, coopératifs, heureux, et sains. Mais la plupart des parents ne connaissent aucun autre moyen de favoriser ces qualités que la discipline. Mais discipliner les enfants est basé sur le pouvoir des parents n'influence jamais ; cela force seulement les enfants à se conduire de la façon attendue. La discipline contraint ou évite des comportements, laissant généralement l'enfant absolument pas convaincu et démotivé. En fait, les enfants retournent généralement à leurs anciens comportements aussitôt que le pouvoir parental est absent ou retiré car leurs besoins et leurs désirs restent inchangés lorsqu'ils sont contraints.

**PRINCIPE XIII :**  
**La discipline peut contraindre mais elle influence rarement.**

La plupart des parents ont du mal à renoncer au pouvoir et à la discipline car la seule alternative qu'ils voient est d'être permissifs. Et peu de parents des enfants égoïstes, ingérables ou irresponsables, le type d'enfants produits par la permissivité. J'ai montré précédemment que les parents doivent protéger leurs droits et suggérer quelques façons efficaces de modifier les comportements acceptables et inacceptables - des moyens où le pouvoir sur les autres n'est pas utilisé. Mais que faire si cela ne marche pas ?

## Comment résoudre les conflits sans perdant ?

Les conflits se produisent dans une relation entre 2 personnes ou plus. Certaines relations sont plus sujettes à conflits que d'autres. Des relations saines et satisfaisantes peuvent donner lieu à de multiples conflits car ce n'est pas la fréquence des conflits qui dégrade la relation mais les méthodes utilisées pour les résoudre.

Nulle part cela n'apparaît aussi clairement que dans les relations parent-enfant. La plupart des parents se fient très fort à 2 méthodes qui sont destructrices pour la relation sur le long terme. Ils pourraient apprendre une 3e méthode qui va inévitablement enrichir leur relation.

Les 2 méthodes utilisées par les parents sont des méthodes gagnant/perdant. La 1e méthode est l'approche où les parents décident de la solution au conflit et utilisent ensuite le pouvoir pour obtenir la collaboration et faire en sorte que l'enfant mette en œuvre leur solution. Nathalie, 4 ans, veut toujours que son papa joue avec elle quand il rentre du travail. Son papa, lui, est fatigué du trajet et de sa journée et a besoin de se détendre. Il aime lire le journal et prendre un peu de temps pour lui quand il arrive à la maison. En général, Nathalie grimpe sur ses genoux, froisse le papier et interrompt sa lecture.

**Les parents gagnent, les enfants perdent. Les enfants en veulent aux parents.**

Méthode I : le papa dit à Nathalie d'aller jouer dehors et menace de la punir si elle ne le fait pas. Il n'a pas envie de jouer et il est déterminé à se détendre. Nathalie boude, pleure, lui en veut. Le papa se sent coupable. Elle perd : ses besoins ne sont pas satisfaits. Papa gagne : ses besoins sont satisfaits.

Si le papa de Nathalie avait utilisé la méthode II, le résultat aurait aussi été une situation gagnant/perdant. La méthode II est une approche où le parent se soumet à la solution de l'enfant. Par conséquent, les besoins de l'enfant sont satisfaits mais aux dépens de ceux du parent qui ne le sont pas.

**Les parents perdent, les enfants gagnent. Les parents en veulent aux enfants.**

Méthode II : le papa se laisse amadouer par Nathalie et accepte à reculons de jouer avec elle, malgré qu'il se sente fatigué et n'ait pas le cœur à cela. Il se sent forcé et a du ressentiment (et agit comme un martyr). Nathalie le sent et se sent coupable. Nathalie gagne : ses besoins sont satisfaits. Son papa perd : ses besoins ne sont pas satisfaits.

Quand les parents utilisent la méthode I pour résoudre les conflits avec leurs enfants, ils agissent comme des dictateurs et avec la méthode II, ils sont des paillasons. Les enfants apprennent à répondre au pouvoir des parents utilisé dans la méthode I avec un ou plusieurs des comportements adaptatifs malsains décrits plus haut. Les enfants apprennent à répondre à la méthode II en étant égoïstes, sans respect, généralement accompagné par la sensation que leurs besoins sont plus importants que ceux de n'importe qui d'autre. Les résultats de la permissivité sont peut-être aussi destructeurs pour la relation que le résultat de l'autorité dans la gestion des conflits.

**PRINCIPE XIV :**  
**Que les parents soient des dictateurs ou des paillasons, quelqu'un va perdre.**

Les parents ont une alternative entre être strict et être clément, autoritaire ou permissif. Il y a une façon de sortir des luttes de pouvoir dans les conflits familiaux. La plupart des parents ont besoin d'apprendre cette méthode car leurs propres parents l'ont rarement utilisée avec eux.

La méthode III est une approche de résolution de conflit dans laquelle parent et enfant cherchent ensemble toutes les solutions possibles à leur conflit et choisissent ensemble une solution qui soit acceptable par tous. Une solution qui permet aux besoins de tous d'être satisfaits.

**Les 2 gagnants, personne ne perd. Et il n'y a donc pas de ressentiment.**

Son papa expose le problème à Nathalie : «tu veux jouer avec moi quand j'arrive. Mais moi je n'ai pas vraiment envie parce que je suis

fatigué du trajet et de ma journée.» Le papa suggère alors qu'ils pourraient tous 2 chercher des solutions qui les satisferaient tous les 2. En quelques minutes, ils arrivent à une solution que tous 2 acceptent. Le papa promet de jouer avec Nathalie si elle accepte d'attendre qu'il aie fini le journal. Il aura ainsi sa période de détente et Nathalie sa période de jeu.

La méthode III, appelée méthode gagnant-gagnant, élimine les luttes de pouvoir qui sont une part importante des méthodes I et II. Un autre bénéfice est qu'elle apporte une forte motivation à l'enfant pour appliquer la solution. C'est aussi leur décision, ils ont participé à son élaboration. Les parents qui adoptent la méthode gagnant-gagnant rapportent aussi fréquemment que cela apporte plus de chaleur, de proximité, d'amour dans les relations familiales. Les enfants apprécient la volonté des parents de tenir compte de leurs besoins et vice versa.

#### **PRINCIPE XV :**

**Quand les conflits sont résolus sans perdant, la relation devient meilleure.**

Les parents rapportent aussi des changements marqués dans le comportement des enfants lorsqu'ils utilisent la méthode III : de meilleures notes à l'école, moins de larmes et de colère, de meilleures relations avec leurs amis, plus de responsabilité dans les devoirs et les corvées, plus de confiance en eux, une humeur plus sereine, moins d'agression et de nervosité, moins de maladies.

### **Un credo**

La philosophie qui sous-tend les principes suggérés ici a été résumée sous la forme d'un credo présenté ci-dessous :

#### **Un credo pour mes relations**

**Toi et moi, nous sommes dans une relation qui compte pour moi et que je veux conserver. Nous sommes ausis 2 personnes distinctes avec nos propres valeurs et nos propres besoins.**

**Pour que nous nous connaissions mieux et que nous comprenions mieux nos valeurs et nos besoins,**

**essayons d'être ouverts et honnêtes dans notre communication.**

**Lorsque tu rencontres une difficulté dans ta vie, j'essaierai de t'écouter avec une acceptation sincère et compréhension afin de t'aider à trouver ta propre solution plutôt que t'imposer la mienne. Et j'aimerais que tu sois aussi à l'écoute pour moi lorsque j'ai besoin de trouver des solutions à mes problèmes.**

**Lorsque ton comportement interférera avec ce dont j'ai besoin pour satisfaire mes besoins, je te dirai honnêtement et ouvertement comment ton comportement m'affecte, en ayant confiance que tu respectes suffisamment mes besoins et mes sentiments pour essayer de changer un comportement qui n'est pas acceptable pour moi. Et de même, si l'un de mes comportements n'est pas acceptable pour toi, j'espère que tu me le diras ouvertement et honnêtement pour que je puisse changer mon comportement.**

**Et lorsqu'il y aura des conflits dans notre relation, mettons-nous d'accord pour essayer de les résoudre sans qu'aucun de nous n'essaie de prendre le pouvoir sur l'autre et ne gagne au détriment de l'autre. Je respecte tes besoins mais je respecte aussi les miens. Essayons de chercher des solutions qui soient acceptables par nous 2. Nos besoins seront satisfaits tous les 2, il n'y aura pas de perdant mais seulement des gagnants.**

**De cette façon, tu pourras continuer à te développer en tant que personne en satisfaisant tes besoins et je ferai de même. Ainsi notre relation sera une relation saine dans laquelle chacun de nous pourra devenir ce qu'il est capable d'être. Et nous pourrons continuer notre relation dans le respect mutuel, l'amour et la paix.**

**Thomas Gordon.**